

# Aus der Region

2/2014

Stuttgart-Böblingen

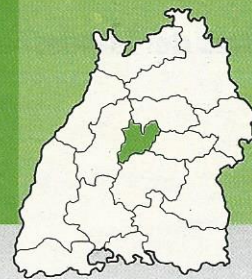
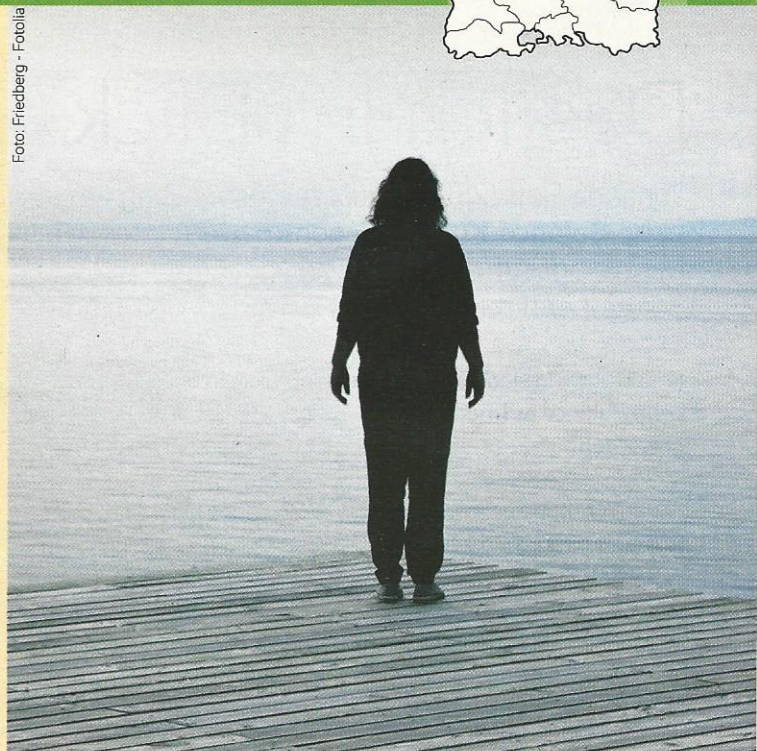


Foto: Friedberg - Fotolia



## Hilfe zur Selbsthilfe

In Deutschland engagieren sich 3,5 Millionen Menschen in rund 100.000 **Selbsthilfegruppen**. Wie wichtig ihre Arbeit ist, zeigen Beispiele aus der Region. „Sie leisten wichtige Arbeit“, weiß AOK-Mitarbeiterin Claudia Wenger.

„**Betroffene und Angehörige entwickeln** in Gruppen eine Kraft, die sich positiv auf ihre Lebensqualität auswirkt und die es zu unterstützen gilt“, sagt Claudia Wenger. Die Sozialpädagogin ist Beraterin beim Sozialen Dienst der AOK Stuttgart-Böblingen und arbeitet seit zehn Jahren mit Selbsthilfegruppen aus der Region zusammen.

In **Selbsthilfegruppen erfahren Betroffene**, dass sie nicht alleine sind und dass sie sich hier austauschen und einander helfen können. Die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände fördern seit vielen Jahren die gesundheitsbezogene Selbsthilfe. „In Stuttgart und im Landkreis Böblingen konnten wir alleine im letz-

ten Jahr 38 Selbsthilfe-Projekte ermöglichen“, freut sich Wenger.

**Die Themen der Selbsthilfegruppen** umfassen so unterschiedliche Dinge wie Alkoholabhängigkeit, Prostatakrebs oder Mukoviszidose. Die Zusammensetzung variiert zwischen Gruppen, die sich an Angehörige richten, die ausschließlich Betroffene adressieren und gemischten Gruppen. Auch was Ansätze und Aktivitäten angeht, weisen Selbsthilfegruppen eine große Bandbreite auf.

**Unterstützt hat die AOK Stuttgart-Böblingen** im letzten Jahr beispielsweise die Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern Herrenberg“. „Hier konn-

ten wir mit unseren Projektfördermitteln Rita und Hans-Achim Kullen bei der Organisation einer Veranstaltung unterstützen“, so die AOK-Mitarbeiterin. Die Familie Kullen hatte vor mehr als 16 Jahren ihr jüngstes Kind bei einem Badeunfall verloren. Seit nunmehr zehn Jahren helfen sie in der Selbsthilfegruppe ehren-

amtlich Menschen, die ähnliche Schicksalsschläge erlitten haben.

„**Eine Mutter sagte mir einmal, sie kämpfe** jeden Tag ums Überleben. Ich weiß, wovon sie spricht“, sagt Rita Kullen. „Es ist wichtig zu wissen, dass es Menschen ganz in der Nähe gibt, die Gleiches oder Ähnliches durchmachen und dass sie mit ihrer Wut, Trauer und Verzweiflung nicht alleine sind“, betont Kullen. „Wir sind froh, wenn es Gruppen gibt, die die Menschen mit ihren Ängsten und Sorgen auffangen“, stimmt Claudia Wenger zu. „Es ist gut und wichtig, das zu unterstützen“, erklärt sie das Engagement der AOK.

☎ [www.ateg-bw.de](http://www.ateg-bw.de) und [www.veid.de](http://www.veid.de)

### ✓ Selbsthilfeförderung

Die **Gesundheitskasse fördert** die gesundheitsbezogene Selbsthilfe und unterstützt Selbsthilfegruppen, deren Aktivitäten der gemeinsamen Bewältigung von Krankheiten und/oder psychischen Problemen dienen. Bei der **kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung** (Pauschalförderung) gibt es generelle finanzielle Unterstützung zum Beispiel für Raumkosten oder für Schulungen, die zur Verbandsarbeit befähigen.

Die **krankenkassenindividuelle Förderung** (Projektförderung) erstreckt sich auf die zeitlich begrenzte Förderung eines bestimmten Vorhabens, wie zum Beispiel die Veröffentlichung von Informationsbroschüren.



Foto: AOK/O. Krüger

**Wer Fragen** zum Thema Selbsthilfe hat, kann sich an Claudia Wenger wenden: Telefon **0711 2069-7128**, E-Mail: [claudia.wenger@bw.aok.de](mailto:claudia.wenger@bw.aok.de)