

Was ist Selbsthilfe?



Selbsthilfe unterscheidet sich per Definition in **persönlicher Selbsthilfe** und in **gemeinschaftlicher Selbsthilfe**.

Unter der **persönliche Selbsthilfe** versteht man alles was man selbst für sich tut. Zum Beispiel die Nutzung von Hausmittel bei einer Erkältung.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen sind im Wesentlichen ein Zusammenschluss von Menschen mit einem gemeinsamen (gesundheitlichen) Problem ohne ärztliche Hilfe.

In einer Selbsthilfegruppe

- sind alle per Du
- sind alle gleich
- unterstützen sich die Mitglieder gegenseitig
- geben sich Tipps und Hilfe
- ist Raum um auch einmal schwach zu sein
- sind Menschen, die Dich verstehen

[Du suchst eine Selbsthilfegruppe in Deiner Nähe?](#)

[Hier geht es zum SHG - Finder](#)



Das Wesen der Selbsthilfe

Selbsthilfe ist grundsätzlich

- Selbstorganisiert
- Unabhängig
- Neutral
- Transparent

Diese Punkte sind unabdingbar für die Glaubwürdigkeit der Selbsthilfe.

Selbsthilfegruppen oder Patientenverbände, die von der (Pharma-)Industrie oder sonstigen Lobbyvereinigungen aus der Wirtschaft abhängig sind, schaden der Bewegung und bremsen die Bewegung der Selbsthilfe nachhaltig aus. Gerade vor dem Hintergrund, wenn Selbsthilfeverbände für verbesserte Therapien kämpfen.

Im Falle von Kooperationen mit Unternehmen, Institutionen sind diesen enge Grenzen gesetzt. Auch dürfen zum Beispiel keine Angestellten aus der Pharmaindustrie keine Funktionen in Patientenorganisationen übernehmen.

Den [FSA-Kodex zur Zusammenarbeit mit Patientenorganisationen](#) kann man hier [nachlesen](#).

Weitere Informationen hierzu findet man auch auf den Seiten der [BAG Selbsthilfe e.V.](#) sowie bei [NAKOS](#)

Worauf sollte man als Selbsthilfegruppe noch achten?

Selbstorganisiert & Unabhängigkeit

Die Selbsthilfegruppe gehört nur sich selbst

Keine Klinik oder sonstige Institution hat inhaltlichen oder organisatorischen Zugriff auf die Gruppe.

Wir erleben oft, dass eine Klinik von ihrer Selbsthilfegruppe spricht. Weiterhin wird versucht Einfluss auf Inhalte und Struktur bezüglich der Leitung auszuüben.

Dies ist nicht zulässig!

Neutralität

Selbsthilfegruppen und Verbände müssen sich prinzipiell neutral verhalten. Dies gilt insbesondere auch bei

Kooperationen mit Wirtschaftsunternehmen.

Transparent

Selbsthilfe- und Patientenverbände geraten schnell in den Verdacht von der Pharma finanziert und instrumentalisiert zu werden. Um dem entgegenzuwirken, ist die finanzielle Transparenz ganz wichtig. Verbände, die finanzielle Förderung gem. §20 SGB V erhalten, sind verpflichtet, die Zuwendungen zu veröffentlichen.

[Die Übersicht der AdipositasHilfe Deutschland e.V. finden Sie hier](#)

Sollten Sie Mitglied einer Selbsthilfegruppe sein und Fragen zu der Thematik haben, dürfen Sie sich [gerne an uns wenden](#).