

**DIE ZUSAMMENARBEIT MIT EINER  
SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE BRINGT  
VIELE VORTEILE:**

Gerne geben die Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfekontaktstellen ihr Wissen über die Selbsthilfe in der Region weiter. Sie informieren über die Arbeitsansätze und Gruppenkultur der regionalen Gruppen und haben einen Überblick über überregionale Patient\*innenorganisationen. Psychotherapeut\*innen finden kompetente Ansprechpartner\*innen bei der Suche nach passenden weiterführenden oder nachsorgenden Angeboten für ihre Klient\*innen.

Viele Gruppen sind offen für Besuche von Therapeut\*innen und freuen sich über Interesse und Zusammenarbeit. Auch hier unterstützen die Selbsthilfekontaktstellen beim Aufbau tragfähiger Netzwerke.

Hier finden Sie weiterführende Informationen zur Selbsthilfe in Bayern:

Bayernweite Online und/oder Präsenzveranstaltungen für Psychotherapeut\*innen werden seit 2018 regelmäßig von der landesweiten Netzwerkeinrichtung SeKo Bayern mit Unterstützung der Psychotherapeutenkammer Bayern durchgeführt.

Selbsthilfekoordination Bayern – SeKo  
Handgasse 8, 97070 Würzburg  
Irena Težak  
Tel. 0931/20781642  
Irena.Težak@seko-bayern.de  
www.seko-bayern.de  
Dezember 2021



mit Unterstützung der



# SELBSTHILFE INFORMIERT PSYCHO- THERAPIE

**Was Sie  
schon  
immer über  
Selbsthilfe  
wissen wollten...**



# Welche Selbsthilfegruppen gibt es? Wie arbeiten diese und wie kann ich Kontakt aufnehmen?

## SELBSTHILFE IST GEGENSEITIGE HILFE

In Selbsthilfegruppen treffen sich Betroffene oder Angehörige freiwillig und aus eigener Motivation, um sich gegenseitig zu stärken und neue Perspektiven und Lösungen für ihre körperlichen Erkrankungen, psychischen Schwierigkeiten oder sozialen Anliegen zu entwickeln. In Bayern gibt es ca. 11.000 Selbsthilfegruppen mit 500.000 Mitgliedern zu ca. 1.200 Themen im Sozial- und Gesundheitsbereich.

Im psychosozialen Bereich entstehen in den letzten Jahren viele neue Gruppen, die vor allem in der Nachsorge und Alltagsbewältigung eine wichtige Rolle spielen können.

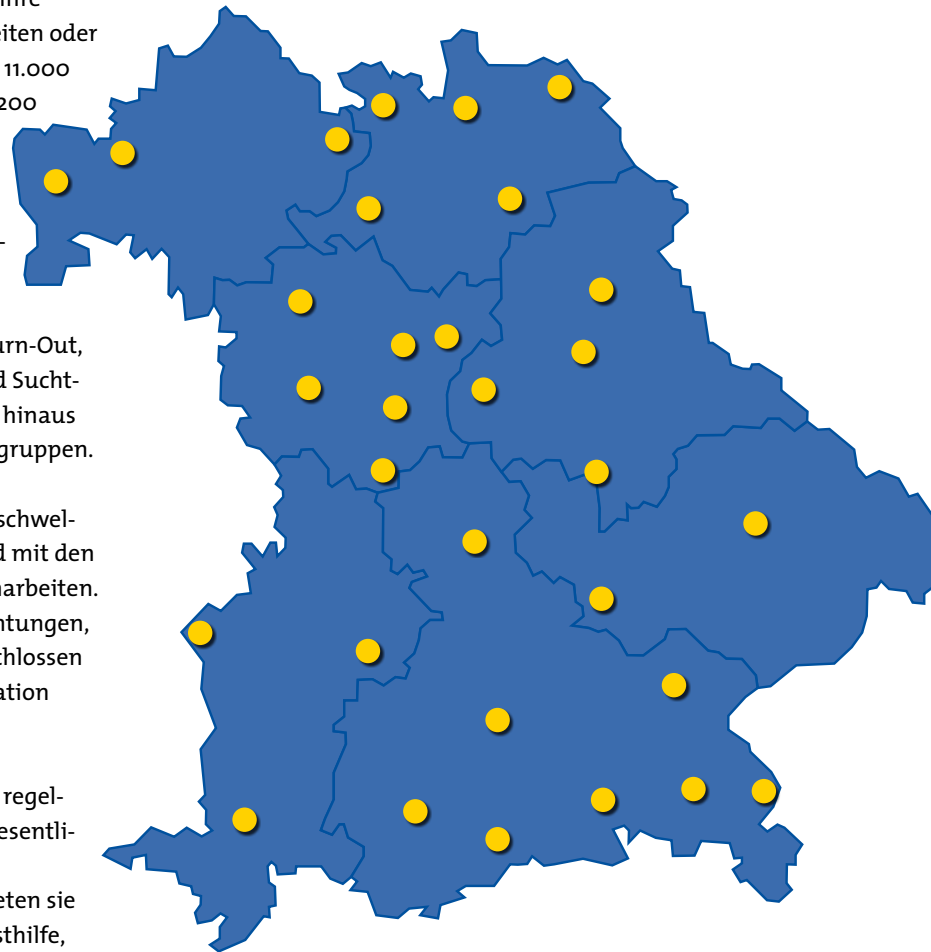
Es gibt Gruppen zu Ängsten, Bipolaren Störungen, Burn-Out, Depressionen, sozialen Phobien, zu Essstörungen und Suchtproblemen oder den Folgen von Corona und darüber hinaus auch zahlreiche Angehörigengruppen wie z. B. Elterngruppen.

Selbsthilfekontaktstellen sind professionelle, niedrighschwellige Anlaufstellen, die fach- und themenübergreifend mit den Selbsthilfegruppen der jeweiligen Region zusammenarbeiten. In Bayern gibt es 34 selbsthilfeunterstützende Einrichtungen, die zu einem gemeinnützigen Verein zusammengeschlossen sind. Deren Geschäftsstelle ist die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) in Würzburg.

Selbsthilfekontaktstellen stehen mit den Gruppen in regelmäßigem Austausch und unterstützen sie in allen wesentlichen Belangen der Gestaltung des Gruppenalltags. Für Menschen auf der Suche nach Hilfsangeboten bieten sie Klärungshilfe in Bezug auf die Teilnahme in der Selbsthilfe, vermitteln den Kontakt zu den bestehenden Gruppen und unterstützen bei Gruppenneugründungen.

## WO IN BAYERN SELBSTHILFEUNTERSTÜTZENDE EINRICHTUNGEN ZU FINDEN SIND

Ein Klick auf die Stadt leitet Sie direkt auf die jeweilige Homepage



## WIE KANN DIE SELBSTHILFE EINE PSYCHOTHERAPIE BEREICHERN UND ERGÄNZEN?

Während oder nach einer Einzel- oder Gruppentherapie kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe die therapeutischen Interventionen unterstützen.

Gerade zum Ende einer Psychotherapie kann Selbsthilfe ein sorgendes Netz sein, um hilfreich den Übergang zu gestalten.

- Mit dem persönlichen Erfahrungswissen können sich Gleichbetroffene gegenseitig stärken sowie Erfahrung, Kraft, Mut und Hoffnung miteinander teilen
- Selbsthilfe trägt auf der persönlichen Ebene zur Wiedererlangung oder Erhaltung der psychischen Stabilität und zu einer besseren Alltags- und Lebensbewältigung bei
- Beiträge von erfahrenen und stabilen Betroffenen sind besonders glaubwürdig, motivierend und sinnstiftend
- Durch die Solidarität und gelebte Mitmenschlichkeit sind Selbsthilfeaktive besser eingebunden, weniger einsam und erfahren mehr Zugehörigkeit
- Das Netz in der Selbsthilfe trägt, um erneute Rückschläge und Belastungen besser abzufedern
- Selbsthilfeaktive sind darüber hinaus in der Regel die besser informierten Patient\*innen/Klient\*innen und zeigen eine erhöhte Compliance