

SELBSTHILFE-NACHRICHTEN

Herbst 2025

**Liebe Selbsthilfeaktive,
liebe Selbsthilfeinteressierte,**

in der Herbstausgabe unserer Selbsthilfe-Nachrichten möchten wir Sie über Aktuelles aus der Selbsthilfelandchaft informieren.

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Austausch zwischen den Selbsthilfegruppen, auf welche Weise dieser möglich und warum er für das Gruppenleben nützlich ist. Außerdem möchten wir Sie auch in dieser Ausgabe auf den neusten Stand bezüglich der Selbsthilfearbeit allgemein als auch der neu gegründeten Gruppen in unserem Landkreis bringen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und gute Zeit!

Falls Sie ein gedrucktes Exemplar wünschen, bitten wir um eine kurze Nachricht, dann senden wir es Ihnen zu. ☺

Das Team Ihrer Selbsthilfekontaktstelle



© Landkreis Waldeck-Frankenberg



© Pixabay

Weisheit des Herbstes

In den kleinsten Dingen zeigt die Natur
die allergrößten Wunder

- Carl von Linné -

Austausch zwischen Selbsthilfegruppen

Mal „über den Tellerrand schauen“, Fragen klären und neue Impulse setzen

Wir möchten heute über das Austauschformat der „Gesamttreffen“ berichten. Was steckt hinter diesem Begriff? Und was bedeutet er für die Selbsthilfe? Diesen Fragen möchten wir im Folgenden auf den Grund gehen. Auf der nächsten Seite möchten wir unseren Leser*innen dann noch ein neues digitales Format zum Austausch zwischen Selbsthilfegruppen vorstellen. Dazu interviewen wir die Ideengeberin, die dieses Format vor Kurzem ehrenamtlich ins Leben gerufen hat.



© Landkreis Waldeck-Frankenberg

Möglichkeiten zur Reflexion der Gruppenarbeit

Gesamttreffen bieten Selbsthilfegruppen einen Rahmen zum gleichberechtigten Erfahrungsaustausch. Moderiert werden sie oftmals durch Mitarbeiter*innen von örtlichen Selbsthilfekontaktstellen. Ermöglicht wird eine Spiegelung des unmittelbaren Gruppengeschehens durch andere Selbsthilfegruppen und durch Außenstehende. Dadurch ergibt sich die Chance der kritischen Überprüfung der eigenen Gruppenarbeit. Gesamttreffen erweitern die Erfahrungen und die Ideen im Umgang mit Krisen in der Gruppenarbeit und – bei themenbezogenen Treffen – im Umgang mit dem Problem, das der Arbeit der Selbsthilfegruppe zugrunde liegt.

Funktionen von Gesamttreffen

Gesamttreffen stellen eine wichtige Form des Austausches zwischen Selbsthilfegruppen dar. Sie dienen zu allererst dem Austausch der Erfahrungen von Selbsthilfegruppen und dem Kontakt von Interessierten. Sie sind aber auch eine Möglichkeit, um mit Fachleuten zusammenzuarbeiten, ohne die Selbstständigkeit der Gruppe zu beeinträchtigen. Ebenso können organisatorische Fragen besprochen und gemeinsame Aktivitäten geplant werden. Gesamttreffen können zu aktuellen Themen wie „Digitalisierung im Gesundheitswesen“ mit fachkundigen Referent*innen organisiert werden. Darüber hinaus können zahlreiche Gesundheitsselbsthilfegruppen angesprochen werden. Weitere Beispiele wären Gesamttreffen zu Suchterkrankungen oder auch zur Selbsthilfeförderung.



© Landkreis Waldeck-Frankenberg



© Pixabay

Niedrigschwelliger Zugang für neue Teilnehmer*innen

Gesamttreffen bieten bestehenden Selbsthilfegruppen zudem die Möglichkeit, für ihre Gruppe neue Mitglieder zu finden, ohne dass der laufende Gruppenprozess gestört wird. Interessierte erhalten in Gesamttreffen Informationen und einen Eindruck von der Arbeit und Vorgehensweise von Selbsthilfegruppen. Sie können das Selbsthilfegruppen-Milieu „erschnuppert“, ohne sich sofort für eine Teilnahme festlegen zu müssen. Information und Beratung haben im Rahmen eines Gesamttreffens die Funktion, die Erwartungen von Interessierten zu klären und eine Entscheidung über eine Mitarbeit in einer bestimmten Selbsthilfegruppe oder zu einer Neugründung herbeizuführen.

Neue Gruppe, neue Ideen für die Selbsthilfe

Frau Feuchthofen gründete kürzlich mit Unterstützung der Selbsthilfekontaktstelle eine neue Selbsthilfegruppe in unserem Landkreis. Sie bringt zudem neue Impulse in unsere Selbsthilfelandchaft, indem sie eine digitale Austauschplattform schafft, die kostenfrei für Selbsthilfeaktive im Landkreis nutzbar ist und es ermöglicht, dauerhaft untereinander in Kontakt zu sein, Fragen zu stellen, Ideen auszutauschen oder auch um gemeinsame Events zu planen. Im Interview erzählt sie uns, wie die Idee entstand und was sie sich für die Zukunft wünscht.



© J. Feuchthofen

Selbsthilfekontaktstelle (SHK): Liebe Frau Feuchthofen, wie entstand die Idee zur Gründung einer Selbsthilfegruppe?

Frau Feuchthofen: Als ich meine Diagnose erhalten habe, war ich erst einmal geschockt. Zwar wurde eine Diabetes-Schulung vom Arzt angeboten, doch als diese vorbei war, bin ich schnell wieder in alte Muster gerutscht. Als ich nach einer Selbsthilfegruppe für den Austausch gesucht habe, schien es noch keine zu geben. Also habe ich mich informiert und - als klar war, dass ich nicht die einzige bin, die Interesse an einer SHG hat - die Gründung angegangen.

SHK: Was ist Ihre Intention, was sind Ihre Wünsche und Ziele?

Frau Feuchthofen: Mein Ziel ist es, eine Möglichkeit des Erfahrungsaustausches mit Gleichgesinnten zu schaffen, sich gegenseitig zu motivieren und auch Fragen zu beantworten.

SHK: Wie lief die Umsetzung der Gründungsidee? Von welchen Seiten haben Sie Unterstützung erfahren?

Frau Feuchthofen: Auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe habe ich mich damals an den Treffpunkte Bad Arolsen gewendet. Eine Mitarbeiterin dort fand die Idee ebenfalls sehr gut und steht nun als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Ebenso natürlich die Selbsthilfekontaktstelle in Korbach, die uns alle Fragen zur Gründung beantwortet hat und unterstützt. Vielen Dank noch einmal dafür :-)

SHK: Und nun zur neuen digitalen Austauschplattform: Wie ist die Idee entstanden?

Frau Feuchthofen: Ich arbeite im Alltag viel mit Online-Plattformen und Mitgliederbereichen und finde den Austausch mit anderen sehr wichtig und inspirierend. Da dachte ich mir, dass eine solche Gruppe auch für Anbieter von Selbsthilfegruppen interessant sein könnte. Vielleicht entstehen so sogar Kooperationen untereinander.

SHK: Die SHK ist ja auch bereits Mitglied auf der neuen Plattform und lud die Gruppen im Landkreis ja kürzlich zur Nutzung ein: Was ist in der Zwischenzeit schon alles geschehen?

Frau Feuchthofen: Die Plattform ist schon eingerichtet und kann komplett genutzt werden. Es gibt einen Kalender, in dem die Termine der einzelnen Gruppen eingetragen werden können. Auch Online-Treffen zum Kennenlernen und darüber Austauschen sind möglich. Interessant wäre auch ein Bereich, in dem man Infomaterialien zur Verfügung stellen kann. Zur Zeit ist sie nur über den Browser zu erreichen, es soll aber auch bald eine App fürs Handy geben.

SHK: Was wünschen Sie sich für die kommende Zeit hinsichtlich der Nutzung der neuen Austauschplattform?

Frau Feuchthofen: Mir wäre es wichtig, die Meinung der (potentiellen) Mitglieder zu erfahren, was sie sich wünschen, was gefällt und was nicht. Aber am meisten freue ich mich auf das gegenseitige Kennenlernen und Ideen austauschen ☺

SHK: Was gibt es zu beachten (z.B. hinsichtlich Datenschutz)? Was sind Ihre Empfehlungen für die Nutzung?

Frau Feuchthofen: Das Schöne an der Plattform ist, dass sie datenschutzkonform ist. Dennoch würde ich empfehlen, keine geschützten Kundendaten zu teilen (das gilt aber für alle Online-Communities). Wenn man anonym sein möchte, kann man sich mit einem Fantasie-Namen oder dem gekürzten eigenen Namen anmelden. Auch das Bild muss man ja nicht selbst sein. Man sollte ich aber auch bewusst sein, dass die E-Mail-Adresse zur Anmeldung benötigt wird. Diese sieht zwar niemand von den Mitgliedern, aber man benötigt dennoch Zugriff auf diese, um sich einzuloggen.

Neue Gruppe, neue Ideen für die Selbsthilfe



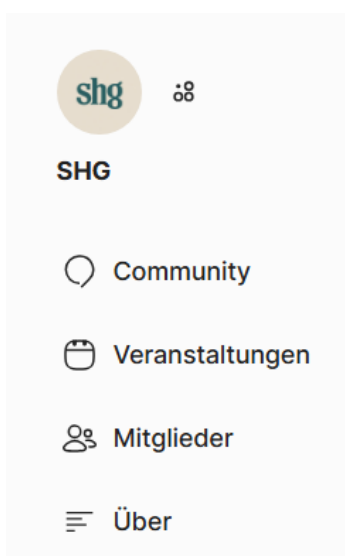
SHK: Was wünschen Sie sich für die Zukunft: Wie könnten sich die Selbsthilfegruppen im Landkreis dauerhaft gut vernetzen?

Frau Feuchthofen: Meiner Meinung nach stellt eine derartige Gruppe schon eine sehr gute Möglichkeit dar. Alternativ könnte man auch Online-Meetups anbieten oder sich alle paar Monate live an wechselnden Orten treffen.

SHK: Was ist Ihre Vision für die Selbsthilfe in unserem Landkreis?

Frau Feuchthofen: Dass die Möglichkeiten noch viel bekannter werden! Oft wartet man Monate, wenn nicht sogar Jahre auf Plätze bei Ärzten oder in Kliniken. Oder man hat das Gefühl, vollkommen alleine mit seinen Herausforderungen zu sein. Doch das muss nicht so sein! Es gibt inzwischen viele tolle Angebote, die weiter helfen. Dass noch offener darüber gesprochen wird und jeder weiß, an wen man sich wenden kann, das wäre meine Vision.

SHK: Liebe Frau Feuchthofen, vielen Dank für das Interview und Ihr Engagement!



Hier gelangen Sie zur Austauschplattform „SHG Waldeck-Frankenberg“:

<https://communi.com/shg>

Oder QR-Code scannen



Bei Fragen melden Sie sich jederzeit gerne in der Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Waldeck-Frankenberg.

Gut zu wissen

VEID Trauerhelfer: Die App des Bundesverbandes Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V.

Der Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. (VEID) möchte mit seiner neuen App seine Mitglieder sowie betroffene Familien stärker miteinander vernetzen und niedrigschwellige Trauerbegleitung und Unterstützung anbieten. Dazu finden Nutzer*innen viele wertvolle Informationen zum Verband und können sich mit Hilfe der App mit anderen Betroffenen vernetzen. Die App richtet sich an alle, die vom Verlust eines Kindes oder Geschwister betroffen sind, aber auch an Gruppenleiter*innen, ehrenamtliche Begleiter*innen, Fachkräfte, die in der Trauerbegleitung tätig sind, und Interessierte am Themenfeld.

Hier finden Interessierte weitere Informationen sowie den Download-Bereich: <https://www.der-paritaetische.de/alle-meldungen/veid-trauerhelfer-die-app-des-bundesverbandes-verwaiste-eltern-und-trauernde-geschwister-in-deutschland-ev/>



© Pixabay

Überarbeitete Empfehlung zum Umgang mit Alkohol

Alkohol ist in unserer Gesellschaft fest verankert und breit akzeptiert. Um Menschen vor möglichen Schäden zu schützen, ist ein Umdenken dringend erforderlich. Neueste Forschung zeigt: Alkohol schadet der Gesundheit vom ersten Glas an. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) gibt keine Grenzwerte mehr zum Alkoholkonsum an. Grenzwerte zum Alkoholkonsum vermitteln den falschen Eindruck, Menschen könnten eine „sichere“ Menge an Alkohol konsumieren, ohne dadurch Risiken von gesundheitlichen Schäden zu erhöhen. Doch wissenschaftliche Studien zeigen: Je mehr Alkohol getrunken wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit krank zu werden und zu versterben.

<https://www.dhs.de/suechte/alkohol/empfehlungen-zum-umgang-mit-alkohol/>



© Landkreis Waldeck-Frankenberg

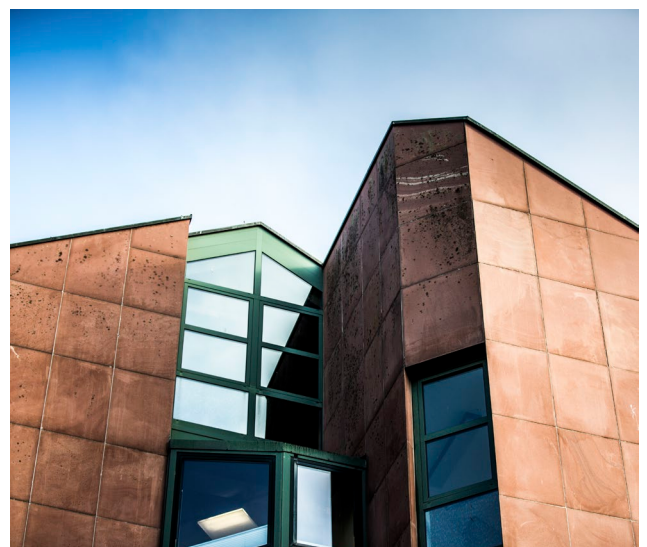
Hör Tipp: Praktische Impulse für Selbsthilfegruppen aus dem „Stärzeugkasten“

Was passiert, wenn Unstimmigkeiten und Konflikte in einer Selbsthilfegruppe auftreten? In der elften Folge des Podcasts „Stärzeugkasten“ werden Ideen ausgetauscht, was Selbsthilfegruppen tun können, um Konflikte zu vermeiden, zu klären oder zu entschärfen.

Der „Stärzeugkasten“ ist ein Podcast der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen Pforzheim Enzkreis (kurz KISS) – unterstützt von der AOK Baden-Württemberg.

Reinhören unter www.letscastr.fm

Quelle: KISS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe/Selbsthilfegruppen | www.enzkreis.de/selbsthilfe



© Landkreis Waldeck-Frankenberg

Gut zu wissen



© Waldeck-Frankenberg

Ein Grund zum Feiern

Feierte Ihre Selbsthilfegruppe in diesem Jahr ein **Jubiläum** oder feiert im kommenden Jahr ihr Jubiläum? Oder **ehrt** langjährige **Mitglieder**? Plant ihre Gruppe in diesem Jahr besondere **Aktivitäten**?

Dann **informieren Sie uns gerne**, wir können in unserer nächsten Ausgabe darüber berichten! So machen Sie auf Ihre Gruppe und Aktivitäten aufmerksam, geben Impulse weiter und sorgen für einen Austausch innerhalb der Selbsthilfelandchaft in unserem Landkreis. Dabei unterstützen wir Sie gerne! ☺

Ehrenamtliches Engagement würdigen: Die Ehrenamts-Card

Viele Menschen in Hessen engagieren sich ehrenamtlich, die Möglichkeiten und Einsatzfelder sind so vielfältig wie die Interessen und Fähigkeiten der Menschen: Ob im Sport, im Jugend- oder Seniorenbereich, bei der Feuerwehr, bei freiwilligen sozialen Diensten, in der Kirchengemeinde, in Selbsthilfegruppen, in Chören oder Kunstvereinen, bei Initiativen im Umwelt- oder Tierschutz.

Ehrenamtliche und gemeinnützige Arbeit von Gleichgesinnten ist für unser Gemeinwohl ebenso wichtig wie unersetzlich. Das verdient Anerkennung!

Deshalb hat die Hessische Landesregierung gemeinsam mit den Landkreisen die Ehrenamtskarte als Zeichen des Dankes und der Wertschätzung gegenüber all denen eingeführt, die sich in besonderer Weise für die Gesellschaft engagieren.

Weitere Informationen sind bei unserem Team Ehrenamt erhältlich: <https://www.ehrenamt-wafkb.de/ehrenamtskarte.html>



© Pixabay

Aktuelles aus der Selbsthilfekontaktstelle

Gab es Änderungen in Ihrer Selbsthilfegruppe, die Sie uns mitteilen möchten, so dass wir Selbsthilfe-Interessierte auf dem aktuellsten Stand beraten können? Das Online-Formular, mit dem Selbsthilfegruppen Änderungen an die Selbsthilfekontaktstelle übermitteln können (wie z.B. Änderungen des Ansprechpartners, des Ortes oder der Zeiten der Gruppentreffen etc.), ist erreichbar über die Homepage der Selbsthilfekontaktstelle unter https://portal-civ.ekom21.de/civ.public/start.html?oe=00.00.LKWF.5.1&mode=cc&cc_key=5111Selbsthilfegruppen

Haben Sie Fragen zu Selbsthilfegruppen oder Selbsthilfethemen? Sprechen Sie uns gerne an unter 05631/954 1888 oder per Mail an shk@lkwafkb.de ☺

Gruppengründungen und Gründungsanfragen

- ❖ Angehörige „Schizophrenie und Depression“, Frankenberg
- ❖ Hinterbliebene nach Suizid, Frankenberg/Korbach
- ❖ Diabetes Selbsthilfegruppe, Bad Arolsen
- ❖ Pflegende Angehörige, Oberes Edertal

Weitere Informationen zu den Gruppen erhalten Sie bei der Selbsthilfekontaktstelle.



© Pixabay

Nächste Ausgabe

Die nächste Ausgabe unserer Selbsthilfe-Nachrichten erscheint im Frühjahr 2026.

Wir wünschen allen bis dahin eine gute Zeit!



**SELBSTHILFE
KONTAKTSTELLE**
WALDECK FRANKENBERG

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.