

SELBSTHILFE-NACHRICHTEN

Frühjahr 2026

Liebe Selbsthilfeaktive, liebe Selbsthilfeinteressierte,

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

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit der Kommunikation in Selbsthilfegruppen, mit möglichen Stolpersteinen und geben praktische Tipps zur Lösung von Unstimmigkeiten und Konflikten. Außerdem möchten wir Sie auch in dieser Ausgabe auf den neusten Stand bezüglich neuer Angebote im Bereich der gruppenbezogenen Selbsthilfe sowie der Selbsthilfearbeit in unserem Landkreis bringen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und eine 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 Frühjahrs

Wandlung ist notwendig wie die
Erneuerung der Blätter im Frühling.

- Vincent van Gogh -

Gespräche in Gruppen – Die Gestaltung der Gruppenarbeit

Mögliche Stolpersteine und praktische Tipps für Gruppenarbeit

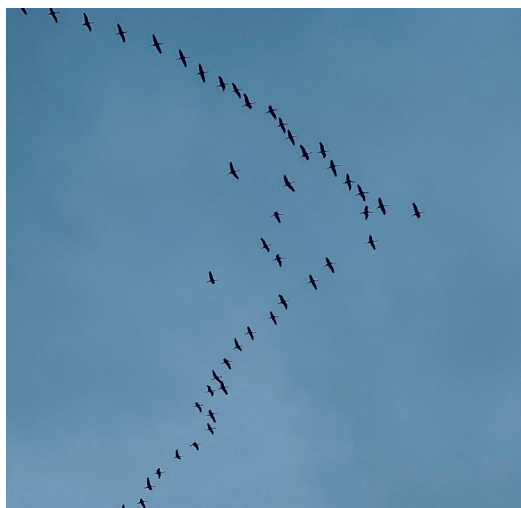


© Landkreis Waldeck-Frankenberg

Im Folgenden werden ausgewählte, typische Vorkommnisse geschildert, die in Gruppen oft zu Konflikten führen. Sie finden hier Anregungen und Tipps, mit diesen Problemen umzugehen, mit dem Ziel, frühzeitig Konfliktherde zu erkennen oder eine Ausweitung zu verhindern.

Cliquenbildung und private Kontakte zwischen einzelnen Gruppenmitgliedern

Wenn sich einzelne Mitglieder regelmäßig außerhalb der Sitzungen in ihrer Freizeit treffen, entsteht ein besonderes Beziehungsgebilde und ein Ungleichgewicht innerhalb der übrigen Gruppe. Dies kann zu Verunsicherungen innerhalb der Gruppe führen, wenn dies verschwiegen wird. Die Beteiligten sollten offen damit umgehen und es kann hilfreich sein, wenn sie von den Unternehmungen oder privaten Interessen ab und zu etwas in der Gruppe erzählen.



© Pixabay

Es „menschelt“ – auch in Selbsthilfegruppen

Treffen Menschen mit unterschiedlichen Ansichten, Erwartungen, Entwicklungen und Wertvorstellungen, Zielen und Interessen aufeinander, so sind Meinungsverschiedenheiten und Missverständnisse nicht zu vermeiden. Laut Lexikon ist ein Konflikt „das Zusammentreffen unterschiedlicher Meinungen, Interessen, Bedürfnisse“. In diesem Sinne gehören Konflikte zum festen Bestandteil des täglichen Lebens. Auch in Selbsthilfegruppen treffen Menschen aufeinander, die zwar ein ähnliches Problem oder Anliegen haben, dennoch sind sie in ihrer Persönlichkeit, in ihrer Lebenssituation und mit ihren Vorlieben und Abneigungen sehr verschieden. Auch in Selbsthilfegruppen gibt es zwangsläufig Konflikte und Unstimmigkeiten, Missverständnisse, Sympathien und Abneigungen.



© Pixabay

Die Arbeit machen „immer dieselben“

Wenn es „immer dieselben“ sind, von denen erwartet wird, dass sie gemeinsam geplante Unternehmungen organisieren, für einen gemütlichen Gruppenraum sorgen und einiges mehr, dann kann dies auf längere Sicht zu Unmut und Konflikten führen. Einigen Mitgliedern wird stillschweigend der größte Teil der Arbeit zugemutet, während andere passiv bleiben oder „in einer Konsumhaltung“ verharren. Dies verhindert die Entwicklung zur aktiven Mitarbeit und Selbständigkeit aller Mitglieder und der Gruppe als soziales Ganzes. Es kann hilfreich sein, eine Liste zu erstellen, in der die zu erledigenden Aufgaben aufgelistet sind. Dann werden die Aufgaben einzeln und namentlich vergeben. Auf keinen Fall sollten sich die bereits aktiven Mitglieder sofort melden. Sollte sich niemand melden, sollte auch in Erwägung gezogen werden, dass eine geplante Aktivität nicht stattfindet.

Verletzung der Schweigepflicht

Aus gutem Grund ist die Schweigepflicht für die meisten professionellen Helfer*innen gesetzlich geregelt. Für Selbsthilfegruppenmitglieder gilt dies nicht – sie müssen selber entsprechende Vereinbarungen miteinander treffen. Die meisten Gruppen haben miteinander vereinbart: „Alles, was du hier und heute in diesem Raum an persönlichen Dingen gehört hast, bleibt hier im Raum“. Im Laufe der Zeit schleicht sich hier vielleicht die Gewohnheit ein, dass Mitgliedern, die beim letzten Treffen verhindert waren, durchaus erzählt wird, was beim Treffen vom wem in der Gruppe vorgebracht wurde. Meist hat keiner das Gefühl dass die Schweigepflicht hierdurch verletzt worden sei. Jeder findet es „normal“, die Abwesenden auf den „neu neusten Stand“ zu bringen.



© Landkreis Waldeck-Frankenberg

Stellt sich heraus, dass ein Mitglied der Gruppe etwas „nach außen“ getragen hat, z.B. beim Bäcker über eine Begebenheit aus dem letzten Gruppentreffen berichtet hat, sind die Gruppenmitglieder meist empört oder erschrocken, gleichzeitig herrscht oftmals Ratlosigkeit, wie damit umgegangen werden soll.

Sprechen Sie es in der Gruppe an, wenn Sie davon erfahren, dass Dinge nach außen getragen wurden. Überlegen Sie sich vorher, wie Sie es sagen wollen und was Ihre persönliche Meinung dazu ist. Und schlagen Sie vielleicht einmal vor, dass alle Gruppenmitglieder sich in den nächsten vier Wochen selbst beobachten und auf andere achten, wie und wo ganz selbstverständlich über nicht anwesende Personen aus der Gruppe gesprochen wird. Vereinbaren Sie dann ein späteres Treffen, um dieses Thema „Schweigepflicht und Umgang damit“ offen und ausführlich mit all seinen Auswirkungen in der Gruppe zu besprechen. Wenn es den Gruppenmitgliedern wichtig ist, dass wirklich Offenheit und Vertrauen in der Selbsthilfegruppe entstehen kann (oder wieder hergestellt wird), ist es notwendig, dass sich die Gruppe mit diesem Thema ernsthaft auseinandersetzt. Dies ist zwar ein mühsamer, gleichwohl aber lohnender Prozess für alle Beteiligten!

Häufiger Wechsel innerhalb der Gruppe

Wenn die Gruppe nicht festgelegt hat, wann neue Mitglieder hinzukommen dürfen, kann es passieren, dass zu jeder zweiten oder dritten Sitzung Neue hinzukommen. Manchmal ziehen sie sich gleich nach dem ersten Kontakt wieder zurück und es entsteht ein häufiger Wechsel innerhalb der Gruppe. Die Folge kann sein, dass sich die „Kerngruppe“ nicht selbst gegenseitig unterstützen kann, eine weitere Gruppenentwicklung behindert wird und die Mitglieder unzufrieden werden. Diese Situation tritt häufig ein, wenn die Gruppenmitglieder sich zwar schon etwas kennen, aber sich noch nicht recht entschließen konnten, ernsthaft zu beginnen. Neu Hinzugekommene spüren diese Unsicherheit und ziehen sich zurück.

Sprechen Sie das Unbehagen in der Gruppe an, wenn Sie bemerkten, dass Sie sich selbst durch so häufige Wechsel und Neuzugänge gestört fühlen. Beschließt die Kerngruppe dann, eine Zeit lang keine neuen Mitglieder aufzunehmen, kann sich die Gruppe stabilisieren. Gegenseitiges Vertrauen und Verbindlichkeit innerhalb der Gruppe können wachsen – die Hilfe zur Selbsthilfe wird (wieder) aktiviert. Verabreden Sie auch, wann erneut über die Atmosphäre in der Gruppe gesprochen werden soll, um wiederum gemeinsam den Zeitpunkt zu bestimmen, wann die Gruppe wieder offen ist für neue Mitglieder und neue Aktivitäten.

Konflikte in der Gruppe: Fazit und Handlungsempfehlungen

Von einem Konflikt spricht man dann, wenn zwei oder mehrere Personen etwas tun oder zu tun beabsichtigen, das den anderen behindert, blockiert, bedroht oder verletzt. Dieses Behindern, Bedrohen, Blockieren oder Verletzen muss sich nicht unbedingt tatsächlich ereignen: Oft entstehen Konflikte bereits dann, wenn der eine nur meint, dass ihm der andere etwas „Böses“ will. Jede Gruppe erlebt kleinere und manchmal größere Konflikte. Ein wichtiger Schritt in der förderlichen Entwicklung einer Gruppe ist es, wenn es den Gruppenmitgliedern gelingt, sich mit den alltäglichen und weniger alltäglichen Konflikten offen auseinander zu setzen und bei Bedarf auch Entscheidungen herbeizuführen. Davon profitiert jedes einzelne Gruppenmitglied für seine individuelle Entwicklung – eben auch außerhalb des Gruppenlebens. Die Grundregel „Störungen haben Vorrang“ hat dabei einen hohen Stellenwert in der Gruppenarbeit. Wenn Störungen frühzeitig angesprochen werden können, sind sie meist leichter zu beheben, als wenn sich etwas bereits länger aufgestaut hat. Wenn über eine Störung, ein Problem oder einen Konflikt gesprochen werden soll, ist es wichtig, das Einverständnis aller Beteiligten dazu einzuholen und zu klären, um was genau geht es („Auftragsklärung“).

Wenn größere Konflikte auftauchen, sollte die Gruppe immer überprüfen, ob sie sich selbst in der Lage sieht, den Konflikt zu bearbeiten oder ob es sinnvoll ist, professionelle Hilfe von außen zu organisieren (z.B. durch die örtliche Selbsthilfekontaktstelle). Für beides ist Konsens notwendig.

Quellen:

NAKOS: Gruppen im Gespräch. Gespräche in Gruppen – Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen

Gut zu wissen

Gemeinsam statt einsam: Auszeiten für Pflegende Angehörige und ein Ehrenamt für alle, die Zeit schenken möchten

In Korbach ist das Projekt „Starkes Miteinander in Korbach“ gestartet. Die Pflege eines Angehörigen fordert Kraft. Das Projekt möchte eine Auszeit vom Alltag ermöglichen. Die Miteinander-Tage bieten dazu den nötigen Freiraum für Austausch und Erholung. Als zweiten Baustein bietet das Projekt die Möglichkeit, sich als Besuchspate schulen zu lassen. Für alle, die ehrenamtlich Zeit schenken wollen, die entlastet und verbindet.

Weitere Informationen zu den Miteinander-Tagen sowie den Besuchspaten-Seminaren finden Interessierte im Internet unter www.starkes-miteinander.de, per E-Mail an info@starkes-miteinander.de oder telefonisch unter der Rufnummer 05631 5065-400.



© Pixabay



© Landkreis Waldeck-Frankenberg

Lebenslinien 60+ - Online-Beratung für Menschen ab 60 Jahren

Mit dem Projekt „Lebenslinien 60+“ stellt der Arbeitskreis Leben e. V. ein kostenfreies und anonymes Online-Beratungsangebot für Menschen ab 60 Jahren bereit. Das Angebot richtet sich an Personen, die sich in einer persönlichen Lebenskrise befinden oder mit Suizidgedanken ringen.

Die Beratung erfolgt per E-Mail und wird von geschulten Ehrenamtlichen im ähnlichen Lebensalter durchgeführt. Pädagogisch-therapeutische Fachkräfte begleiten und unterstützen den Prozess fachlich.

Weitere Informationen unter: <https://www.lebenslinien-60plus.de>

Neue Publikationsreihe stärkt die Orientierung im Gesundheitssystem

Die Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland (Stiftung UPD) hat eine neue Publikationsreihe ins Leben gerufen, die die Patientenorientierung im Gesundheitssystem in den Fokus rückt. Den Auftakt bildet die Veröffentlichung „Impuls Patientenorientierung“, die sich mit dem Zugang zur gesundheitlichen Versorgung beschäftigt. Die Publikation macht deutlich, mit welchen Hürden und strukturellen Herausforderungen Ratsuchende konfrontiert sind, und zeigt zugleich auf, wo konkreter Handlungsbedarf besteht, um den Zugang zur Versorgung zu verbessern.

Weitere Informationen: <https://patient-und-selbsthilfe.de/aktuelles/nachrichten/key@1460>



© Landkreis Waldeck-Frankenberg

Gut zu wissen



© Waldeck-Frankenberg

Unterwegs in der digitalen Gesundheitswelt – Neue Internetseite „Digital + Vital“

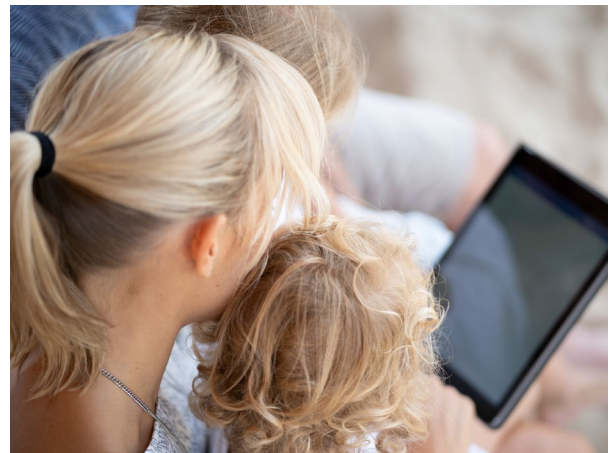
Im Podcast „Selbsthilfe hat Stimme“ berichten **Selbsthilfe-Aktive** von ihren Erfahrungen im Umgang mit Erkrankungen wie Sucht, Essstörungen, Depressionen oder Krebserkrankungen. Sie schildern, wie sie ihre Lebenssituation verbessern konnten und welche Unterstützung ihnen die Selbsthilfe dabei geboten hat. Die Gespräche machen deutlich, dass niemand allein ist und dass der Austausch in Selbsthilfegruppen wichtige Impulse geben kann.

Weitere Informationen unter:
<https://selbsthilfe.podigee.io/>

Selbsthilfe stärkt Gesundheitskompetenz

Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen stehen oft vor komplexen gesundheitlichen Entscheidungen. Selbsthilfeangebote können hier wertvolle Unterstützung leisten und die Gesundheitskompetenz gezielt fördern. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (**BAG Selbsthilfe**) hat dafür ein umfassendes **Schulungskonzept** entwickelt. Dazu gehören unter anderem Arbeitshilfen, Materialien sowie ein E-Learning-Programm. All diese Angebote sind jetzt auf einer zentralen Webseite gebündelt verfügbar – damit Selbsthilfegruppen ihre Mitglieder noch besser informieren und stärken können.

Weitere Informationen unter: <https://www.bag-selbsthilfe.de>



© Waldeck-Frankenberg

INSEA auf dem Kongress „Armut und Gesundheit“

Die Veranstaltung zeigt, dass Selbsthilfe einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung leistet. Beim Kongress „Armut und Gesundheit“ 2026 stellte INSEA das Selbstmanagementprogramm „INSEA – Gesund und aktiv leben“ vor. Im Fokus stand die Rolle von Selbstmanagement für Menschen mit chronischen Erkrankungen. Die Session „Selbsthilfe 360 Grad – von Betroffenen, für alle!“ machte deutlich: Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe ist die vierte tragende Säule des Gesundheitssystems neben der ambulanten, stationären und rehabilitativen Versorgung. Sie bringt die Erfahrungen von Betroffenen ein und macht Gesundheitsförderung im Alltag konkret umsetzbar. INSEA zeigt in diesem Zusammenhang, wie strukturiertes Selbstmanagement diese Ansätze ergänzt.

Weitere Informationen: <https://www.insea-aktiv.de/insea-auf-dem-kongress-armut-und-gesundheit-2026/>



© Pixabay

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen 2026

Fortbildungen der Selbsthilfekontaktstelle Landkreis Waldeck-Frankenberg:

- Wege zur Selbstreflexion (Online-Seminar), **18. November 2026**
 - Emotionen regulieren / Achtsamkeit praktizieren für Gruppen (Tagesseminar), **09. September** in Korbach
 - ❖ Austauschtreffen „Selbsthilfe-Café“ am **13. Mai 2026** 14:30 bis 16 Uhr im Bürgerhaus in Korbach, in Kooperation mit dem Freundeskreis Waldeck e.V.
- > Weitere Termine sowie die Einladungen per E-Mail folgen.

Fortbildungen weiterer Selbsthilfeunterstützer:

- AOK Hessen: Online-Seminar für neu gegründete Selbsthilfegruppen, die **zum ersten Mal Anträge auf Pauschal- oder auch Projektförderung stellen** wollen: **14.07.2026** 18:30 bis 20:00 Uhr
<https://www.aok.de/mk/hessen/selbsthilfe-seminare/selbsthilfefoerderung-der-gesetzlichen-krankenkassen-in-hessen-neu-gegruendet/>
- Selbsthilfeakademie Sachsen: Online-Seminar „**Kommunikation in der Selbsthilfearbeit erfolgreich gestalten**“: **03.06.2026** 15 – 18 Uhr <https://www.selbsthilfeakademie-sachsen.de/angebote/termine/seminar/kommunikation-in-der-selbsthilfearbeit-erfolgreich-gestalten/>
- Selbsthilfeakademie Sachsen: Online-Seminar „**Recht und Gesetz in der Selbsthilfe**“: **10.06.2026** 14:30 – 17 Uhr
<https://www.selbsthilfeakademie-sachsen.de/angebote/termine/seminar/recht-und-gesetz-in-der-selbsthilfe-5/>

Gruppenründungen und Gründungsanfragen

- ❖ Hinterbliebene nach Suizid, Frankenberg
- ❖ Pflegende Angehörige, Oberes Edertal
- ❖ Migräne Selbsthilfegruppe Waldeck-Frankenberg

Weitere Informationen zu den Gruppen erhalten Sie bei der Selbsthilfekontaktstelle. Oder haben Sie Fragen zu weiteren Selbsthilfegruppen oder Selbsthilfethemen? Sprechen Sie uns gerne an unter 05631/954 1888 oder per Mail an shk@lkwafkb.de ☺



© Pixabay

Nächste Ausgabe

Die nächste Ausgabe unserer Selbsthilfe-Nachrichten erscheint im Herbst 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.