

## Die Aufgaben der Kontaktstelle:

- Interessierte Personen über Selbsthilfegruppen informieren und dahingehend beraten
- Kontakt zwischen Interessenten und bestehenden Selbsthilfegruppen herstellen
- Motivierte Betroffene bei einer Gruppengründung unterstützen
- Bekanntheit und die gesellschaftliche Anerkennung von Selbsthilfegruppen fördern
- Hinweise auf Fördermöglichkeiten geben
- Selbsthilfegruppen in schwierigen Gruppensituationen beraten und begleiten
- Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen
- Anlaufstelle für Fachleute sein
- „Drehscheibenfunktion“ mit ggf. Ziel der Vermittlung an geeignete medizinische oder psychosoziale Versorgungseinrichtungen vor Ort
- Interessierten Selbsthilfegruppen Fort- und Weiterbildungsangebote machen

Scannen Sie den gewünschten QR-Code und schauen Sie sich unseren Imagefilm auf Youtube an:



ohne Untertitel



mit Untertitel

**Bei Fragen können Sie sich gerne an uns wenden:**

### Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Gießen

**Sie erreichen uns telefonisch:**

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| • Montag - Mittwoch | 09.30 - 16.30 Uhr |
| • Donnerstag        | 14.00 - 18.00 Uhr |
| • Freitag           | 09.30 - 12.30 Uhr |

Friedrichstraße 33, 35392 Gießen

tel. 0641 / 985 456 12

e-mail [info@selbsthilfekontaktstelle-giessen.de](mailto:info@selbsthilfekontaktstelle-giessen.de)

web [www.selbsthilfekontaktstelle-giessen.de](http://www.selbsthilfekontaktstelle-giessen.de)

**Wir sind hier, um Ihnen weiterzuhelfen und stehen Ihnen gerne zur Verfügung.**



## KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN Gießen



**Unser Informations-  
und Beratungsangebot  
im Überblick**

[www.selbsthilfekontaktstelle-giessen.de](http://www.selbsthilfekontaktstelle-giessen.de)



## Enge Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik

Die Anregung, Unterstützung und Beratung von Selbsthilfegruppen findet in Gießen bereits seit 1977 statt.

Damals wurde von Prof. Michael Lukas Moeller im Rahmen eines Forschungsprojekts an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Justus-Liebig-Universität Gießen eine Anlaufstelle für Betroffene und Interessierte eingerichtet. Die bis heute bestehende Anbindung an die Klinik hat eine enge Vernetzung zwischen dem professionellen und dem Selbsthilfebereich ermöglicht, so dass die Kontaktstelle eine entsprechende „Drehscheibenfunktion“ wahrnehmen kann.

Gießener  
Selbsthilfe-  
Unterstützung  
seit 1977

## Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem, z. B. einer ernsthaften Erkrankung leiden, um mit vereinten Kräften etwas zu dessen Überwindung beizutragen. Selbsthilfegruppen arbeiten ohne professionelle Leitung.

Die Teilnahme ist kostenlos.

## Wer schließt sich in Selbsthilfegruppen

**zusammen?** Menschen, die den Kontakt zu und den Austausch mit gleich oder ähnlich Betroffenen suchen. Anlass können z. B. sein:

- Seelische Probleme (z. B. Depressionen, Ängste)
- Suchterkrankungen (z. B. Alkohol, Drogen)
- Körperliche, meist chronische Krankheiten oder Behinderungen (z. B. Rheuma, Diabetes, Krebs)
- Schwierige Lebenssituationen (z. B. Angehörige von Menschen mit chronischen Erkrankungen, Trennungs- oder Verlustsituationen)

## Wie wirken Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen können keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen, aber sie können eine wertvolle Ergänzung dazu bilden.

In Selbsthilfegruppen wirkt sowohl das Selbsthilfe-Prinzip, d. h. die Suche nach eigenen Bewältigungsmöglichkeiten, als auch das Gruppenprinzip, d. h. die gemeinschaftliche Problembearbeitung, indem das Wissen und die Fähigkeiten der Einzelnen in der Gruppe gebündelt und ergänzt werden.

**Oft wird allein schon die Aufhebung der Isolation und die Erfahrung, dass sich auch andere in einer ähnlich schwierigen Situation befinden, als sehr entlastend erlebt.**

Darüber hinaus dienen andere Gruppenmitglieder als Vorbild dafür, wie vielleicht auch die eigenen Schwierigkeiten besser bewältigt werden können. Das macht Mut und wirkt der Verzweiflung entgegen.

**Reden  
hilft!**