

## „Psychotherapie geht alle an“ – eine Aufklärungsreihe

### Selbsthilfe

Selbsthilfe zielt darauf ab, dass Personen durch die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten oder durch Personen mit ähnlichen Themen bzw. Problemlagen die Problemlösung eigenständig vornehmen beziehungsweise den Versuch unternehmen, sich eigenständig und gegenseitig zu helfen. Hierzu gibt es zum einen Arbeitsmaterialien zur Selbsthilfe in Form von Büchern (Ratgeber), Workbooks, Videos, Podcasts oder Applikationen, die auf die selbstständige Erarbeitung von Lösungen abzielen. Auch eine gewisse Form des Tagebuchschreibens kann als Selbsthilfe verstanden werden, zum Beispiel jeden Tag positive Aspekte des Tages aufzuschreiben oder das, was eine Person am jeweiligen Tag geschafft oder genossen hat.

In Selbsthilfegruppen finden sich selbstorganisiert Menschen mit ähnlichen Themen beziehungsweise Problemlagen zusammen. Hier erleben die Personen unter anderem einen Gruppenzusammenhalt, Unterstützung und dass es auch andere Personen mit ähnlichen Problemen gibt. Durch den gemeinsamen Austausch können die Menschen von den jeweiligen (Lern-)Erfahrungen und Lösungen profitieren. Zudem bieten regelmäßige Termine von Selbsthilfegruppen eine gewisse Struktur und Routine. Sie helfen darüber hinaus ein Gemeinschaftsgefühl und Zugehörigkeit zu entwickeln, raus aus der Einsamkeit.

Es kann zwischen Betroffenen Selbsthilfegruppen und Angehörigen Selbsthilfegruppen sowie der Mischung aus ersteren und zweiten unterschieden werden. Zudem gibt es Selbsthilfegruppen für verschiedene Problembereiche und Krankheiten: Selbsthilfegruppen für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen, psychosoziale Selbsthilfegruppen, Suchtselbsthilfegruppen, Anonymous-Gruppen, Gruppen für Menschen mit psychischen Störungen oder deren Angehörige, Elternselbsthilfe von Kindern mit Erkrankungen oder Behinderungen und viele weitere.

In Deutschland gibt es die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) als bundesweite Aufklärungs-, Netzwerk- und Serviceeinrichtung zum Thema Selbsthilfe.

In der Metropolregion steht dafür die Selbsthilfekontaktstelle Kiss Mittelfranken e. V. (Kiss = **K**ontakt und **I**nformations**S**telle **S**elbsthilfegruppen) zur Seite. Hier finden sich unter anderem regionale Selbsthilfegruppen.

Beratungen finden immer Montag bis Freitag von 08.00 bis 12.00 Uhr, Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr oder nach Vereinbarung bei Kiss Nürnberger Land in Hersbruck, Unterer Markt 2 statt. Weitere Informationen finden sich unter <https://kiss-mfr.de/kontaktstelle-nuernberger-land/>.

Ferner hat Kiss Nürnberger Land im Mai drei Veranstaltungen geplant.:

- **Erste und Zweite Hilfe für die Seele; Dienstag 02. Mai und Donnerstag 25. Mai jeweils 17.00 bis 20.00 Uhr:** Das 1x1 der psychischen Wundversorgung und Krisenbewältigung für Betroffene, Angehörige und Laien. Kursabende können auch unabhängig voneinander gebucht werden. Die

Kosten belaufen sich auf 12 Euro (ermäßigt 9 Euro) pro Abend. Eine Anmeldung ist möglich unter: Telefon 09151 908 44 94, [nuernberger-land@kiss-mfr.de](mailto:nuernberger-land@kiss-mfr.de).

- **Depressions-Trialog im Nürnberger Land; Mittwoch, 10. Mai um 18.00 Uhr:** Die trialogischen Gesprächsrunden zwischen Depressions-Erfahrenen, Angehörigen und professionell Tätigen finden in Kooperation mit dem Bündnis gegen Depression NbgL. e.V. bei Kiss in Hersbruck statt. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
- **Psychose-Trialog; Mittwoch 31. Mai um 17.00 Uhr:** Die trialogischen Gesprächsrunden zwischen Psychose-Erfahrenen, Angehörigen und professionell Tätigen finden bei Kiss in Hersbruck statt. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zudem feiert KISS Mittelfranken dieses Jahr ihr 40-jähriges Jubiläum unter anderem mit folgenden Veranstaltungen:

- **27. April:** Muttersprachliche Selbsthilfe in Nürnberg
- **13. Mai von 13.00 bis 16:00 Uhr:** Dritte Selbsthilfebörse in der Fußgängerzone Fürth

Nähere Informationen zum Jubiläum gibt es unter <https://kiss-mfr.de/40-jahre-kiss/>

Autor: SRH WLH Fürth, Prof. Dr. Stang