

## Selbsthilfe und Vernetzung

Kurzbericht der Austauschgruppe am 07.06.2023

Schwerpunktmäßig wurde in dieser Gruppe das Thema **Selbsthilfegruppen** (SHG) behandelt. Es wurde betont, dass SHG ein niedrigschwelliges Angebot sind, um mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen. So sollten Selbsthilfegruppen, insbesondere im ländlichen Bereich, **flächendeckender und niedrigschwelliger** angeboten werden.

Unterschiedliche Formate wurden diskutiert, **analog und digital**. Für digitale SHG muss ein geschützter digitaler Raum gewährleistet sein. Es wurde davon abgeraten, Gruppen mit Selbsthilfecharakter auf Social Media zu erstellen. Social Media sollte dafür genutzt werden, Selbsthilfeangebote öffentlicher und sichtbarer zu machen. Es wurde mehrfach betont, wie wichtig es sei, dass das Netzwerk für digitale Treffen die technischen Voraussetzungen liefert oder für analoge Treffen die Räume bereitstellt.

**Durch Workshops sollen Betroffene dazu befähigt werden**, Selbsthilfegruppen zu initiieren und zu organisieren. Inhalte der Workshops sollen sein: Methodische Bildung, Administration (Finanzierung etc.), Gesprächsführung in einer Selbsthilfegruppe (gewaltfreie Kommunikation etc.), usw. Zum Schutz der Betroffenen ist es des Weiteren hilfreich, wenn diese nicht mit ihrem eigenen Namen, sondern dem Namen des Netzwerkes auftreten können.

Es wurden viele Ideen und Sichtweisen zusammengetragen und der Austausch wurde von allen als wertvoll erlebt.

Vielen Dank an alle für die Beteiligung!