

# FAQ für Betroffene, die auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe sind

## 6 Fragen – 6 Antworten

### **1. Was ist eine Selbsthilfegruppe?**

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit dem gleichen Problem oder Anliegen, um sich miteinander auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Auch Angehörige und Freunde organisieren sich in Selbsthilfegruppen. **Die Gruppen werden nicht professionell geleitet!!** Die Teilnahme ist freiwillig und in der Regel kostenlos.

### **2. Muss ich mich mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln in Verbindung setzen?**

Wenn du schon eine Ansprechperson gefunden hast, kannst du dich auch direkt mit ihr in Verbindung setzen, du musst nicht zuerst die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln kontaktieren.

### **3. Ich habe eine Ansprechperson gefunden. Wie kann ich in Kontakt treten?**

Wenn du die Kontaktdaten der Ansprechperson gefunden hast, kannst du dich gerne direkt mit ihr mit den angegebenen Möglichkeiten in Verbindung setzen.

### **4. Was soll ich in einer ersten Nachricht an die Ansprechperson schreiben?**

Es reicht wenn du wenige Angaben in die erste Nachricht schreibst. Hier ein Beispiel:

*„Sehr geehrte Frau/Herr... / Hallo,  
Mein Name ist ..., (ggf.: ich bin ... Jahre alt) und habe eure Gruppe gefunden. Ist in  
eurer Gruppe noch ein Platz frei, wann und wo trifft Ihr euch? Hat eure Gruppe  
Zugangsvoraussetzungen?  
Liebe Grüße , ...“*

→ Möglich ist es jedoch auch anonym eine Nachricht zu schreiben und sich erst beim Gruppentreffen mit Namen vorzustellen.

### **5. Ich habe zwar eine Gruppe gefunden, allerdings fehlt der Treffpunkt. Wieso?**

Manche Gruppen wollen nicht, dass der Treffpunkt im Internet einzusehen ist, damit interessierte Personen nicht unangemeldet zum Treffpunkt erscheinen. In diesem Fall ist es wichtig, dass du dich für das erste Treffen anmeldest.

### **6. Wie läuft ein Treffen in einer Selbsthilfegruppe ab?**

Das ist unterschiedlich, da sich viele Gruppen selbst organisieren. Häufig gibt es ein kurzes „Blitzlicht“, d.h. jede/r erzählt kurz wie es ihm/ihr geht und ob die Person über ein Thema sprechen möchte. Anschließend wird sich dann darüber ausgetauscht und jede/r versucht so gut wie möglich zu helfen. Über den genauen Ablauf kann dich die Kontaktperson der Gruppe informieren.

**In Zusammenarbeit mit der jungen Selbsthilfegruppe Depression Hansaring  
Vielen herzlichen Dank dafür!**