

## Pressemitteilung

10. Mai 2019

### **Erste hessenweite Aktionswoche Selbsthilfe**

Offene Treffen, Vorträge und Informationen unter dem Motto „Wir hilft“

Vom 17. bis 26. Mai 2019 findet auf Initiative des PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverbandes erstmalig eine bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe statt. Unter der Schirmherrschaft von Ministerpräsident Volker Bouffier und mit Unterstützung der AOK wird es auch in Hessen zahlreiche Veranstaltungen rund um das Thema Selbsthilfe geben.

„Wir wollen die Vielfalt der Gruppen und Angebote, die es in der Selbsthilfe gibt, sichtbar machen und noch mehr Menschen motivieren, diese Form der Unterstützung zu nutzen“, sagt Dr. Yasmin Alinaghi, Landesgeschäftsführerin des PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverbandes Hessen. Der Auftakt der Selbsthilfeweche unter dem Motto „Wir hilft“ ist am Freitag, 17. Mai 2019, ab 12:00 Uhr auf der Konstablerwache in Frankfurt am Main. Neben Informationsständen gibt es kulturelle und musikalische Darbietungen sowie Spiele und Aktionen für Kinder. Auch Interviews mit Aktiven aus der Selbsthilfe stehen auf dem Programm. Die große Abschlussveranstaltung findet am Freitag, 24. Mai 2019, in der Evangelischen Akademie in Frankfurt, direkt im Anschluss an den Frankfurter Selbsthilfemarkt im Römer statt.

In der gesamten Aktionswoche gibt es zahlreiche Angebote in allen Regionen Hessens. Sie reichen von der Vorführung des Films „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“, die das regionale Bündnis gegen Depression und das Selbsthilfebüro in Fulda anbietet, über die Mitmach-Aktion „Yoga von Herzen“ der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression in Reichelsheim bis zum Fachtag „Suchtselbsthilfe heute“ in Hofheim.

### **Trends zur Interkulturellen Öffnung und Digitalisierung**

Ein Schwerpunktthema ist die Interkulturelle Öffnung. „Selbsthilfe kann auch für Zugewanderte ein Weg sein, mit schwierigen Lebenssituationen und Erfahrungen umzugehen“, erklärt Annemarie Duscha, Mitarbeiterin des Selbsthilfebüros Groß - Gerau. Doch nicht nur weil die Gesellschaft vielfältiger wird, ist die Selbsthilfe im Wandel. Auch die Digitalisierung eröffnet neue Möglichkeiten und Chancen. So tauschen sich Menschen mit seltenen Erkrankungen, die weit entfernt voneinander wohnen, immer häufiger in Chatrooms aus.

„Selbsthilfe bedeutet für mich, meine positiven Erfahrungen bei der Bewältigung chronischer Schmerzen mit den Menschen zu teilen, die diesen, wie ich am Anfang, hilflos ausgeliefert sind“, sagt Rainer Marx von der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich in Stadt und Kreis Offenbach: „Mitemenschlichkeit wird in unserer kurzlebigen Zeit viel zu wenig praktiziert.“

Die Hilfe für suchtkranke Menschen und ihren Angehörigen stehen bei den Selbsthilfegruppen der Guttempler im Mittelpunkt. „Eine Selbsthilfegruppe ist wichtig, weil sich Leute in einem geschützten Raum über ihre Probleme austauschen und dabei auch voneinander lernen können. In einer Selbsthilfegruppe sind alle gleich geach-

tet“, sagt Horst Wassum, Landesvorsitzender der Guttempler und Vorsitzender der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen. „Wer möchte, findet hier Menschen, die zuhören, die ihn oder sie aufnehmen und ihre Erfahrungen und Informationen weitergeben. Soziale Kontakte und Freizeitgestaltung, die durch eine Sucht oft verloren gegangen sind, können hier wieder neu aufgebaut werden. Diese Hilfestellungen kann keine professionelle Suchthilfe leisten.“

Die Selbsthilfe hat sich seit den 1950er Jahren in Deutschland zu einem festen Bestandteil der gesundheitlichen Versorgung entwickelt. Im Zuge der Empowerment-Bewegung kamen in den 1970er Jahren zahlreiche Gruppen zu psychologisch-therapeutischen und psychosozialen Problemlagen hinzu. Mittlerweile gibt es kaum noch ein gesundheitliches oder soziales Thema, über das sich Betroffene nicht in Selbsthilfegruppen austauschen können. Für viele Menschen ist diese Form der Unterstützung zur Bewältigung ihres Alltags unverzichtbar. Bundesweit gibt es 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen mit rund drei Millionen Engagierten, so der Gesundheitsbericht für Deutschland des Robert Koch-Instituts. In Hessen sind etwa 2400 Selbsthilfegruppen aktiv.

Der PARITÄTISCHE ist unter den Wohlfahrtsverbänden derjenige, der die Selbsthilfegruppen schon in ihren Anfängen unterstützt und als Mitglieder aufgenommen hat. Auch heute noch vereint er die meisten unter seinem Dach. Von den hessenweit 24 Selbsthilfekontaktstellen sind fünf in Trägerschaft der Paritätischen Projekte gGmbH, einer Tochtergesellschaft des PARITÄTISCHEN Hessen, weitere vier Kontaktstellen sind PARITÄTISCHE Mitgliedsorganisationen.

Alle Informationen und den Veranstaltungskalender zur Selbsthilfeweche finden Sie unter [www.paritaet-hessen.org/selbsthilfeweche](http://www.paritaet-hessen.org/selbsthilfeweche)

Mehr zur den Selbsthilfekontaktstellen in Trägerschaft der Paritätischen Projekte gGmbH hier [www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org)

### **Ansprechpartnerin für die Presse**

Barbara Helfrich  
Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon: 069/95 52 62-43  
E-Mail: [barbara.helfrich@paritaet-hessen.org](mailto:barbara.helfrich@paritaet-hessen.org)

---

**Der PARITÄTISCHE Hessen** ist der Spitzenverband von 800 sozialen Mitgliedsorganisationen aus den Bereichen Kinder- und Jugendhilfe, Gesundheitswesen, Frauen- und Mädchenarbeit, Behinderten- und Altenhilfe, Migrationsarbeit, Suchtkranken- und Selbsthilfe, Straffälligen- und Wohnungslosenhilfe, Arbeitsmarktpolitik, soziale Psychiatrie sowie Freiwilligenarbeit. Mehr als 57.000 hauptamtliche und 35.000 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind in den Einrichtungen tätig.

**Der PARITÄTISCHE Hessen** vertritt die Interessen der hilfebedürftigen und benachteiligten Menschen ebenso wie die Interessen seiner Mitgliedsorganisationen. Durch Lobbyarbeit sowie durch fachliche, rechtliche und finanzielle Unterstützung sichert er die Qualität der sozialen Arbeit seiner Mitglieder.

**Deutscher PARITÄTISCHER  
Wohlfahrtsverband  
Landesverband Hessen e.V.**

Auf der Körnerwiese 5  
60322 Frankfurt am Main

Fon: 069 955262 0  
Fax: 069 551292

E-Mail: [info@paritaet-hessen.org](mailto:info@paritaet-hessen.org)  
[www.paritaet-hessen.org](http://www.paritaet-hessen.org)