Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Selbsthilfegruppen

1. Das Wichtigste in Kürze

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit gleichen Problemen oder Krankheiten zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen werden u.a. durch Krankenkassen und Pflegekassen unterstützt.

2. Organisation

Selbsthilfegruppen sind meist als eingetragene Vereine organisiert. Sie werden insbesondere durch Krankenkassen, Pflegekassen, Bund, Länder und Kommunen gefördert. Aber auch Spenden und Sponsoren sind wichtige Geldgeber. Zudem werden Selbsthilfegruppen oft durch örtliche Einrichtungen unterstützt, indem diese ihnen z.B. Räumlichkeiten zur Verfügung stellen.

In Deutschland gibt es über 70.000 Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten gesundheitlichen und sozialen Themen. In der Regel haben Selbsthilfegruppen u.a. folgende Rahmenbedingungen:

- Wer an einer Selbsthilfegruppe teilnimmt, ist **selbst betroffen** . Entweder, indem er selbst **oder** ein Freund/Familienmitglied sich mit dem Thema der Gruppe identifiziert.
- Die Selbsthilfe basiert insbesondere auf der **gegenseitigen Unterstützung in der Gemeinschaft** .
- Jeder Teilnehmer nimmt **freiwillig** und auf eigenen Wunsch an der Selbsthilfegruppe teil.
- Jeder Teilnehmer ist **für sich selbst** und einen positiven, wertvollen Austausch in der Gruppe **verantwortlich** .
- Die Teilnehmer begegnen sich auf **Augenhöhe** und jeder Einzelne kann die Selbsthilfe **mitgestalten** .
- Selbsthilfegruppen **organisieren sich selbst** und bestimmen ihre eigenen Regelungen und Abläufe.

3. Förderung durch Krankenkassen

(§ 20h SGB V)

Die Krankenkassen müssen Selbsthilfegruppen und -organisationen, die sich der Prävention oder Rehabilitation bei bestimmten Krankheiten widmen, sowie Selbsthilfekontaktstellen fördern. Sie können sowohl pauschale Zuschüsse als auch Projektfördermittel vergeben. Die Details hat der GKV-Spitzenverband im "Leitfaden zur Selbsthilfeförderung – Grundsätze zur Förderung der Selbsthilfe gemäß § 20h SGB V" geregelt.

Dieser Leitfaden und Listen zuständiger Ansprechpartner können unter www.gkv-spitzenverband.de > Krankenversicherung > Prävention, Selbsthilfe, Beratung > Selbsthilfe heruntergeladen werden. In der Anlage 2 (S. 40) sind auch alle Krankheitsgruppen aufgelistet, bei denen eine Förderung zulässig ist.

4. Förderung durch Pflegekassen

(§ 45d Absatz 2 SGB XI)

Pflegekassen fördern mit je 15 Cent pro Versichertem und Jahr Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen, die Pflegebedürftige und deren Angehörige unterstützen. Eine Förderung der Selbsthilfe durch die Pflegekasse ist ausgeschlossen, wenn das Angebot bereits von der Krankenkasse (s.o.) gefördert wird. Der GKV Spitzenverband und der Verband der Privaten Krankenversicherung informieren dazu ausführlich in dem "Leitfaden zur Selbsthilfeförderung gemäß § 45d SGB XI" unter www.gkv-spitzenverband.de > Pflegeversicherung > Selbsthilfe .

5. Gründung einer Selbsthilfegruppe

Die folgenden drei Organisationen unterstützen Selbsthilfegruppen und Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder eine Selbsthilfegruppe gründen möchten:

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg

Telefon: 030 310189-60
Fax: 030 310189-70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (BAG SELBSTHILFE)
Kirchfeldstr. 149, 40215 Düsseldorf
Telefon: 0211 31006-0 (Mo–Do 9–12.30 Uhr und 14–15.30 Uhr, Fr 9–13 Uhr)
Fax: 0211 31006-48
E-Mail: info@bag-selbsthilfe.de
www.bag-selbsthilfe.de

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG)
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin
Telefon: 030 8934014 (Di–Do 10–14 Uhr)
Fax: 030 31018970
E-Mail: verwaltung@dag-shg.de
www.dag-shg.de

6. Verwandte Links

Krankheiten (Informationen zu häufigen Erkrankungen)

Leistungen für Eltern, Kinder und Jugendliche

Leistungen für Menschen mit Behinderungen

Leistungen der Krankenkasse

Leistungen der Rentenversicherung

Pflegeleistungen

Reha-Leistungen