

## Selbsthilfegruppen

### 1. Das Wichtigste in Kürze

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit gleichen Problemen oder Krankheiten zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Die Krankenkassen und Pflegekassen unterstützen Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen.

### 2. 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 § 20 h SGB V" geregelt.

Dieser Leitfaden und Listen zuständiger Ansprechpartner können unter [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de) > [Krankenversicherung](#) > [Prävention, Selbsthilfe, Beratung](#) > [Selbsthilfe](#) heruntergeladen werden. In der Anlage 2 (S. 37) sind auch alle Krankheitsgruppen aufgelistet, bei denen eine Förderung zulässig ist.

### 3. Förderung durch Pflegekassen

(§ 45d Absatz 2 SGB XI)

[Pflegekassen](#) fördern mit je 10 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.

### 4. 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](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

[www.nakos.de](http://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](mailto:info@bag-selbsthilfe.de)

[www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)

#### **Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG)**

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin

Telefon: 030 8934014 (Mo-Do 10-13 Uhr)

Fax: 030 31018970

E-Mail: [verwaltung@dag-shg.de](mailto:verwaltung@dag-shg.de)

