

Leitfaden für die Bildung von Selbsthilfegruppen

„Ich habe den Wunsch mehr über Bluthochdruck zu erfahren. Das Thema (Herz-)Gesundheit ist mir sehr wichtig. Was kann ich tun?“

So könnte die Ausgangsfrage aussehen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, oder eine zu gründen, falls es keine in der Region gibt.

Es gibt mehrere ‚Anlaufstellen‘, sich zu informieren und Hilfen in Anspruch zu nehmen:

A. Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL

Die Deutsche Hochdruckliga ist seit über 50 Jahren als wissenschaftliche, medizinische Fachgesellschaft sowie als Betroffenenengesellschaft zum Thema Bluthochdruck aktiv. Für Betroffene und Interessierte stehen Aufklärung, Beratung, Prävention und Therapie im Vordergrund. Das Magazin „Druckpunkt“, diverse Broschüren und Maßnahmen wie Herz-Kreislauf-Telefon, Podcast (HyperTon), Soziale Medien (WhatsApp-Kanal) und Blutdruck Universität sind für jeden hilfreich, der sich für diese chronische Erkrankung informieren möchte. Eine Mitgliedschaft ist für 36,- € im Jahr erhältlich und jeder Gruppenleiter wird zu einem zweitägigem Gruppenleitertreffen eingeladen. Dort steht der persönliche Austausch untereinander im Mittelpunkt und es werden interessante Schulungen angeboten. Die Kosten für Reise, Übernachtung und Verpflegung trägt die Deutsche Hochdruckliga.

B. Patientenbeirat

Der Patientenbeirat besteht aus drei Gruppenleitern, die für die die Gemeinschaft der Selbsthilfegruppen in Deutschland zuständig sind. Jeder von uns hat im Laufe der Jahre viele Erfahrungen mit der Organisation und dem Ablauf der Selbsthilfe vor Ort gesammelt. Wir kümmern uns um alle Themen, die gerade zum Gründungszeitpunkt wichtig sind. Jeder Interessierte hat persönliche Anliegen und daher unterstützen wir jede

Selbsthilfegruppe individuell. Eine Reihe von Themen, die dabei geklärt werden müssen, sind hier aufgelistet:

- a. Ein Raum für Gespräche und Vorträge (KiSS) finden
- b. Eine Gründungsveranstaltung organisieren
- c. Regelmäßige Termine festlegen (z.B. 1-/2-monatlich)
- d. Den Tag und die Uhrzeit bestimmen
- e. Themenvorschläge festlegen und Referenten bekommen
- f. Den Kontakt zu einer örtlichen Klinik und Arzt herstellen
- g. Infomaterialien zum Verteilen organisieren (DHL)
- h. Flyer oder Plakat für die Einladungen gestalten und drucken (Vorlagen werden gestellt)
- i. Teilnahmelisten führen
- j. Einladungen zu den Treffen per E-Mail erledigen
- k. Roll-Up als Blickfang im Vortragsraum aufstellen (DHL)
- l. Büromaterial wird von der GKV finanziell unterstützt
- m. Laptop für Organisation und Vorträge anschaffen (GKV)
- n. Beteiligung an Gesundheitstagen und Aktionen organisieren
- o. Öffentliche Blutdruck-Messaktionen durchführen

In persönlichen Gesprächen wird der Patientenbeirat alles besprechen, was nötig ist. Ansprechpartner sind:

Ines Petzold, Dresden, E-Mail: bluthochdruck-dresden@gmx.de

Peter Stowasser, Eichstätt, Mail: heinz-peter-stowasser@outlook.de

Ortwin Stein, Bad Wildungen, E-Mail: ortwin.stein@t-online.de

C. Selbsthilfe-Kontaktstellen (KiSS)

Die Kontakt-Informationsstellen (KiSS) können in jedem Bundesland etwas anders organisiert sein. Sie sind regional aufgestellt und sind für alle Selbsthilfegruppen die Anlaufstelle. Sie unterstützen in vielerlei Hinsicht, Sie bieten einen festen Tagungsraum und führen eine öffentliche Liste aller Selbsthilfe-Gruppen. Wird eine neue Gruppe geplant, so erscheint der Name der Gruppe mit dem Hinweis „Selbsthilfegruppe in Gründung“ im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der KiSS. Sobald sich 6 Teilnehmer für eine Gruppe gefunden haben, kann die Planung für die

Gründungsveranstaltung stattfinden. Die KiSS ist behilflich bei der Öffentlichkeitsarbeit und sie stellt den Kontakt zu der örtlichen Presse her.

D. Bund der Krankenkassen (GKV)

Die GKV ist ein Zusammenschluss mehrerer Krankenkassen und unterstützt unter anderem auch die Selbsthilfe mit Fördergeldern. Sobald die Gruppe ein Gründungstreffen durchgeführt hat, kann ein Pauschalantrag jeweils bis zum 31. März des Jahres eingereicht werden. Zu beachten ist, dass der Antrag von zwei Gruppenmitglieder unterzeichnet werden muss und dass ein eigenständiges Treuhandkonto für die Gruppe eingerichtet ist. Man kann bei der GKV eine Broschüre anfordern, die eine genaue Auflistung aller förderfähigen Mittel auflistet. Siehe unter GKV des betreffenden Bundeslandes. In Bayern wird die finanzielle Unterstützung für Selbsthilfegruppen vom sogenannten ‚Runden Tisch‘ vorgenommen.

E. Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Selbsthilfe

Die BAG-Selbsthilfe ist allgemein in der Fortbildung der SH-Gruppenleiter aktiv und unterstützt die Selbsthilfe auch gesellschaftlich und politisch im weitesten Sinne. Viele Fortbildungen werden online angeboten und nützliches Infomaterial kann angefordert werden.

Juni 2026

Der Patientenbeirat der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL

Ines Petzold, Peter Stowasser, Ortwin Stein