

Autoren: Rita Stichling & Samuel Kochenburger

OSTEOPOROSE SELBSTHILFE

Austausch, Wissen und
neue Perspektiven für Ihren Weg



Osteoporose
Selbsthilfegruppen
Dachverband e.V.



DEUTSCHE
OSTEOPOROSE
AKADEMIE

Warum kann Selbsthilfe für Sie hilfreich sein?

Osteoporose betrifft nicht nur die Knochen – sondern auch das Leben. Die Diagnose kommt für viele überraschend, wirft Fragen auf und verändert den Alltag. Unsicherheit, Überforderung oder Sorgen um die Zukunft sind ganz normale Reaktionen – doch oft bleibt man damit erst einmal allein.

Selbsthilfe bedeutet, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, die genau wissen, wie sich das anfühlt. Es ist keine Therapie, aber eine Form der Unterstützung, die auf Augenhöhe funktioniert. In der Gruppe ist Raum für alles, was sonst oft keinen Platz findet: Fragen, Zweifel, Rückschläge – aber auch kleine Erfolge, hilfreiche Tipps und neue Perspektiven.

Wer merkt, dass andere ähnliche Erfahrungen machen, fühlt sich weniger allein. Wer offen über Schwierigkeiten sprechen kann, erlebt Entlastung. Und wer regelmäßig mit anderen spricht, denkt weniger im Kreis und bekommt neue Impulse. Studien zeigen: Psychischer Stress kann den Knochenstoffwechsel negativ beeinflussen, z.B. über das Stresshormon Cortisol. Der Austausch in einer Selbsthilfegruppe kann genau hier entlasten – und sich somit auch positiv auf den Körper auswirken.

Viele Betroffene berichten außerdem, dass sie durch die Gruppe motivierter sind, aktiv zu bleiben – bei Übungen, Medikamenten oder

Ernährung. Denn Motivation entsteht oft erst im Miteinander: Wenn man sieht, dass andere drangeblieben sind, wenn man gemeinsam Fortschritte feiert oder sich einfach gegenseitig unterstützt. Selbsthilfe stärkt – mental und körperlich.



Was Selbsthilfe ist und was sie leisten kann

Selbsthilfe ist ein Raum für Eigenverantwortung, gegenseitige Hilfe und aktives Dranbleiben. Viele Menschen unterschätzen anfangs, wie hilfreich es ist, auf Menschen zu treffen, die ähnliche Wege gegangen sind. Sie erleben, dass Selbsthilfegruppen Orientierung bieten, Vertrauen schaffen und oft praktische Lücken füllen, die im medizinischen Alltag zu kurz kommen. Ob als stille Leserin oder aktive Teilnehmerin – Sie entscheiden selbst, wie Sie den Austausch für sich nutzen.

So funktioniert Selbsthilfe nicht	So funktioniert Selbsthilfe
 Passives Konsumieren ohne Mitwirken	 Austausch auf Augenhöhe
 Kein Raum für andere Meinungen	 Gegenseitige Motivation und Vorbilder
 Fokus auf Beschwerden und Ängste	 Praktische Alltagstipps
 Blick zurück statt nach vorn	 Respekt und Offenheit

Selbsthilfe mit dem OSD e.V.

Viele Menschen fühlen sich nach der Diagnose Osteoporose erst einmal allein. Fragen zur Therapie, Verunsicherung im Alltag und das Bedürfnis nach Austausch sind ganz normal. Eine Selbsthilfegruppe kann genau hier auffangen: Sie bringt Menschen zusammen, die sich gegenseitig verstehen – weil sie selbst betroffen sind.

In den OSD-Selbsthilfegruppen vor Ort finden Sie Kontakt zu anderen Patientinnen und Patienten, persönliche Gespräche und praktische Tipps. Sie können über Themen sprechen, die im Alltag oft zu kurz kommen – über Medikamente, Bewegung, Ernährung, Ängste, Herausforderungen und Fortschritte. Was Sie mitbringen, ist Ihre Erfahrung. Was Sie gewinnen, ist Gemeinschaft.

Unsere Gruppen arbeiten eigenverantwortlich, freiwillig und mit viel persönlichem Engagement. Die Teilnahme ist offen für alle Betroffenen. Viele Gruppen bieten zusätzlich spezielles Funktionstraining zur Stärkung von Muskulatur und Knochen an – qualifiziert angeleitet und auf ärztliche Verordnung durch die Krankenkasse abrechenbar.

Als Mitglied einer OSD-Gruppe profitieren Sie von:

- persönlicher Betreuung und Austausch in Ihrer Region
- qualifiziertem Funktionstraining für Knochen und Muskeln
- Unterstützung bei Fragen zur Therapie, Ernährung oder Bewegung
- Einladungen zu Informationsveranstaltungen und Vorträgen
- Beratung zur Kostenübernahme durch die Krankenkasse
- einer Unfall- und Haftpflichtversicherung für das Training

Viele Gruppen unternehmen auch gemeinsame Ausflüge oder treffen sich zu geselligen Anlässen – denn Selbsthilfe ist mehr als Krankheit. Sie ist Begegnung, Rückhalt und Motivation.



Der OSD betreut über 100 Selbsthilfegruppen in Deutschland. Auf unserer Webseite können Sie gezielt nach Gruppen in Ihrer Region suchen – entweder über den Ortsnamen oder die Postleitzahl. Sollte sich keine passende Gruppe finden lassen, helfen wir gern weiter oder unterstützen Sie dabei, eine neue Gruppe ins Leben zu rufen.

Wie funktioniert der Austausch in der Praxis?

Selbsthilfe funktioniert heutzutage auf mehreren Wegen – ganz nach Ihren Bedürfnissen:

- **Selbsthilfe vor Ort:** Wenn Sie den persönlichen Kontakt schätzen, können Sie sich einer der vielen lokalen OSD-Selbsthilfegruppen anschließen. In zahlreichen Städten und Regionen treffen sich Menschen mit Osteoporose regelmäßig zum Austausch, zur gegenseitigen Unterstützung und zum gemeinsamen Funktionstraining.
- **Online-Selbsthilfe:** Oder Sie nutzen unsere große Online-Selbsthilfegruppe. Hier tauschen sich täglich hunderte Betroffene in einem geschützten digitalen Raum aus – schriftlich, in Themenbereichen sortiert, anonym und in wertschätzender Atmosphäre. Die Gruppe ist moderiert und offen für alle, unabhängig vom Wohnort oder einer OSD-Mitgliedschaft.



Selbsthilfegruppe finden



Online-Selbsthilfe

Beide Formen der Selbsthilfe werden vom OSD e.V. begleitet – mit Materialien, Erfahrung, Fortbildungen und organisatorischer Unterstützung.

Selbsthilfe

vor Ort

Eine Selbsthilfegruppe kann genau hier auffangen: Sie bringt Menschen zusammen, die sich gegenseitig verstehen – weil sie selbst betroffen sind.

In den OSD-Selbsthilfegruppen finden Sie Kontakt zu anderen Patientinnen und Patienten, persönliche Gespräche und praktische Tipps. Sie können über Themen sprechen, die im Alltag oft zu kurz kommen – über Medikamente, Bewegung, Ernährung, Ängste, Herausforderungen und Fortschritte. Was Sie mitbringen, ist Ihre Erfahrung. Was Sie gewinnen, ist Gemeinschaft.

Unsere Gruppen arbeiten eigenverantwortlich, freiwillig und mit viel persönlichem Engagement. Die Teilnahme ist offen für alle Betroffenen. Viele Gruppen bieten zusätzlich spezielles Funktionstraining zur Stärkung von Muskulatur und Knochen an – qualifiziert angeleitet und auf ärztliche Verordnung durch die Krankenkasse abrechenbar.

Gruppenarten vom OSD

Wenn Sie sich mit anderen Betroffenen zusammenschließen möchten, gibt es zwei mögliche Wege: Selbsthilfegruppen (SHG) und Funktionstrainingsgruppen (FT). Beide Formen werden vom OSD begleitet – unterscheiden sich aber deutlich in Ziel, Inhalt und Organisation:

- Selbsthilfegruppen (SHG) bieten weit mehr als nur Bewegung. Im Mittelpunkt stehen der persönliche Austausch, gegenseitige Unterstützung und das Miteinander. Die Gruppen treffen sich regelmäßig – meist einmal pro Woche – und gestalten ihre Treffen selbst: mit Gesprächen, Informationen, gemeinsamen Aktionen und oft auch ergänzendem Funktionstraining. Finanzielle Förderung erhalten SHG-Gruppen über § 20h SGB V – das ist ein Paragraf im Sozialgesetzbuch, über den gesetzliche Krankenkassen die gesundheitsbezogene Selbsthilfe unterstützen, zum Beispiel mit Zuschüssen für Räume, Materialien oder Veranstaltungen.
- Funktionstrainingsgruppen (FT) konzentrieren sich ausschließlich auf das ärztlich verordnete Bewegungstraining. Dieses wird mit dem speziellen Formular F56 vom Arzt verschrieben und von der Krankenkasse bezuschusst. Das Training findet in der Gruppe unter Anleitung eines zertifizierten Trainers statt. FT-Gruppen bieten jedoch keinen persönlichen Austausch und keine gemeinsame Gruppenaktivität – sie erfüllen lediglich den Zweck des verordneten Trainings. Dafür ist die Organisation einfacher und auf das Wesentliche reduziert.

Selbsthilfegruppe (SHG)	Funktionstrainings- gruppe (FT)
Fokus liegt auf der Selbsthilfe mit Funktionstraining	Fokus liegt auf dem Funktionstraining
Ohne ärztliche Verordnung möglich	Mit und ohne ärztliche Verordnung möglich
Förderung nach §20h SGBV möglich (z.B. für Raum, Material)	Keine Förderung nach §20h, aber Erstattung über die Krankenkasse
Eigenverantwortung bei der Organisation	Weniger Verwaltungsaufwand und einfache Struktur
Kombination aus Gespräch, Information, Gemeinschaft, Veranstaltungen und Bewegung	Konzentration auf körperliches Training
Besonders geeignet für Menschen, die Austausch und Motivation suchen	Besonders geeignet für Menschen, die unter Anleitung aktiv bleiben möchten

Gründung einer Selbsthilfegruppe (SHG)

Ideal für alle, die Austausch, Motivation und Gemeinschaft suchen.

Dafür braucht es:

- Mindestens 6 Teilnehmende
- Regelmäßige Treffen (z.B. wöchentlich oder 14-tägig)
- Einen geeigneten Raum vor Ort
- Eine klare Aufgabenverteilung (Leitung, Organisation, Finanzen)
- Gruppenleitung durch Betroffene – keine professionelle Leitung notwendig

Was der OSD bietet:

- Persönliche Beratung zur Organisation und Anmeldung
- Unterstützung bei der Anerkennung der Gruppe
- Vorlagen, Formulare und Infomaterial für einen guten Start
- Einrichtung eines Gruppenkontos über den OSD
- Zugang zu Fördermitteln (§ 20h SGB V)
- Versicherungsschutz für Mitglieder (Unfall, Haftpflicht, Dienstreise-Kasko)
- Unterstützung bei Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit

Gründung einer Funktionstrainingsgruppe (FT)

Geeignet für alle, die sich gezielt bewegen möchten.

Dafür braucht es:

- Einen Physiotherapeuten mit Zertifikat „Trainer Osteoporose-Gymnastik“ (Ausbildung über den OSD möglich)
- Einen Honorarvertrag mit dem Trainer
- Teilnehmerlisten und weitere Unterlagen (z.B. F56)
- Eine IK-Nummer (für die Abrechnung mit der Krankenkasse)

Was der OSD bietet:

- Unterstützung bei der Anerkennung und Beantragung
- Vorabfinanzierung der Therapeuten
- Abrechnungsservice mit den Krankenkassen
- Versicherungsschutz für alle Teilnehmenden
- Schulungen und Seminare für Trainer und Gruppenleitungen

Wenn Sie eine Gruppe gründen möchten, ist der erste Schritt die Entscheidung: Soll es eine Selbsthilfegruppe (SHG) mit vielfältigem Austausch, Gemeinschaft und eigenen Veranstaltungen werden – oder eine Funktionstrainingsgruppe (FT), in der Bewegung unter Anleitung stattfindet?

Wichtig: Egal, ob Sie noch ganz am Anfang stehen, schon konkrete Vorstellungen haben oder mitten in der Planung sind – der OSD begleitet Sie bei jedem Schritt der Gruppengründung. Wir haben deutschlandweit bereits unzählige Gruppen erfolgreich ins Leben gerufen und wissen, wie man diesen Prozess unkompliziert und angenehm gestaltet. Vertrauen Sie auf unsere Erfahrung – gemeinsam bringen wir Ihre Gruppe schnell auf den Weg.

Was der OSD für Sie möglich macht

Der OSD Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der sich seit über 25 Jahren für die Belange von Menschen mit Osteoporose einsetzt. Wir fördern Aufklärung, Selbsthilfe und Prävention – bundesweit, unabhängig und ehrenamtlich.

Wir unterstützen Gruppen, vernetzen Betroffene, bilden Übungsleiter aus und entwickeln Informationsmaterialien, die Sie im Alltag wirklich weiterbringen. Unser medizinischer Beirat bringt Expertise aus Orthopädie, Sportwissenschaft, Ernährung und Forschung ein – für Inhalte, denen Sie vertrauen können.

Ein besonderer Vorteil für Mitglieder: In Kooperation mit der Deutschen Osteoporose Akademie (DOA) bieten wir allen OSD-Mitgliedern kostenlosen Zugang zur großen Online-Patientenschulung. Die Schulung vermittelt verständliches Wissen rund um Ursachen, Ernährung, Bewegung, Laborwerte und Therapieoptionen – ideal für alle, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen möchten. Der Zugang wird Ihnen nach Abschluss der Mitgliedschaft zugesendet.



Gemeinsam mit der DOA und unseren Partnern setzen wir uns dafür ein, dass Selbsthilfe bei Osteoporose nicht nur ein Wort bleibt, sondern für Betroffene ganz konkret erfahrbar wird und sich die Versorgung und Aufklärung spürbar verbessert.

Sie wollen mehr tun?

Viele Menschen möchten nach der ersten Erfahrung mit Selbsthilfe noch mehr tun – als Gruppenleitung, als Ansprechpartnerin oder einfach als Stimme in der Gemeinschaft. Der OSD bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden: durch eine Mitgliedschaft, durch ehrenamtliches Engagement oder – mit unserer Unterstützung – durch die Gründung einer eigenen Gruppe. Wir begleiten Sie bei jedem Schritt – von der Idee bis zur erfolgreichen Gruppengründung.

Wenn Sie Fragen zur Selbsthilfe, zur Mitgliedschaft oder zu unseren Angeboten haben, melden Sie sich gern bei uns.

OSD Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V.
Hohe Straße 38, 99867 Gotha
Telefon: 03621 – 512 581
Fax: 03621 – 512 582
E-Mail: info@osd-ev.org
Webseite: www.osd-ev.org

Dieser Flyer wurde mit Fachwissen und Erfahrung vom
OSD e. V. <https://www.osd-ev.org/> und der DOA
<https://osteoporose-akademie.de/> für Sie erstellt.

Mitgewirkt haben unter anderem:



RITA STICHLING

(Initiatorin und Mitbegründerin des OSD e.V.)



SAMUEL KOCHENBURGER

(Vize-Präsident des OSD e.V.,
Ernährungsmediziner und Autor)