

Selbsthilfegruppe?

Der Beginn einer schweren, chronischen oder seltenen Erkrankung sowie psychische Belastungen in schwierigen Lebenssituationen, lässt einen vieles, mitunter auch sich selbst, plötzlich anders als bisher erleben.

In Selbsthilfegruppen erwartet Betroffene Verständnis der anderen Teilnehmer und das Gefühl nicht alleine zu sein.

Bevor Sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen, sollten Sie sich darüber Gedanken machen, ob Sie bereit sind:

- >> aktiv an der Verbesserung Ihrer eigenen Situation zu arbeiten
- >> regelmäßig teilzunehmen und aktiv mitzuwirken
- >> im Rahmen der Gruppe auch offen über Ihre Situation zu sprechen
- >> andere Gruppenteilnehmer anzuhören und Erfahrungen auszutauschen.

Bei Fragen rund um die Selbsthilfelandchaft im Werra-Meißner-Kreis:

Selbsthilfekontaktstelle
Luisenstraße 23c, 37269 Eschwege

Britta Salewski

Tel: 05651 302 25380

Fax: 05651 302 25090

selbsthilfekontaktstelle@werra-meissner-kreis.de

Anna Schmidt

Tel: 05651 302 25380

Fax: 05651 302 25090

selbsthilfekontaktstelle@werra-meissner-kreis.de

Träger



Gefördert durch
Die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen



Menschen,
die ihre Probleme
teilen, sind nicht
mehr allein!



Was ist Selbsthilfe?

In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen zusammen, die unmittelbar selbst oder als Angehörige unter derselben Krankheit, Behinderung, psychischen oder sozialen Belastung leiden.

Ziel ist es dies gemeinsam zu bewältigen und einander zu helfen.

Selbsthilfe ist eigeninitiativ, selbstorganisierte, gegenseitige Hilfe.

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die:

- >> bereit sind über sich, ihre Schwächen, Schwierigkeiten und Sehnsüchte zu sprechen
- >> das gleiche Thema haben und miteinander daran arbeiten wollen
- >> daran glauben, dass Veränderungen aus eigener Kraft möglich sind.

Wie wirkt Selbsthilfe?

Mitglieder von Selbsthilfegruppen verständigen sich auf der Ebene gleicher Betroffenheit. Da dies professionellen Helfern in der Regel nicht möglich ist, sind Selbsthilfegruppen eine wichtige Ergänzung zum professionellen Hilfesystem.

Die Gruppe hebt die Isolation auf, stärkt das Selbstvertrauen und die Solidarität. Aufgrund der eigenen Erfahrungen im Umgang mit ihrer Erkrankung, ihrer psychischen oder sozialen Belastung, werden Betroffene zu Experten in eigener Sache. Der Austausch in der Gruppe steigert die eigene Kompetenz und führt zu einer Reduktion krankheitsbedingter Belastungen.

Wie arbeitet eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen schließen sich in der Regel 6- 12 Personen zusammen.

Die Methode ist das regelmäßige, gemeinsame und gleichberechtigte Gespräch.

Selbsthilfegruppen arbeiten in der Regel ohne Leitung.

Die Form ihres Miteinanders wird entsprechend der Bedürfnisse der Mitglieder gestaltet.

So unterschiedlich Selbsthilfegruppen auch sind, charakteristisch für sie alle sind die 2 Prinzipien:

1. Das Prinzip der Selbsthilfe

- Hilfe außerhalb der Familie und ergänzend zur professionellen Hilfe.

2. Das Gruppenprinzip

- Der Versuch Probleme gemeinschaftlich zu lösen.