



Selbsthilfe

Mir geht es ganz genau wie dir!

Wenn Krankheit den normalen Rhythmus des Lebens unterbricht, wird der gesunde Mensch zum Patienten. Dann braucht er ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe, möglicherweise medizinische Versorgung in einem Krankenhaus sowie Medikamente und Heilmittel zur Behandlung seiner Beschwerden. Nicht selten wird bei längerfristig erkrankten Menschen eine umfassendere Betreuung im Alltag notwendig. Selbsthilfegruppen können in dieser Situation einen wichtigen Beitrag leisten.

Lange Krankheiten überschatten die Lebensfreude mit ungelösten Fragen.

Das Leben mit einer Krankheit ist für die betroffenen Menschen eine tief greifende, oft sehr schwierige Aufgabe. Sie bringt das ganze Leben durcheinander, stellt Partnerschaften und Familien auf eine harte Probe und konfrontiert die Seele mit nie gekannten Ängsten und Zukunftssorgen. Eine Situation, die enorm viel Kraft verschlingt und die Lebensfreude mit ungelösten Fragen überschattet. Hinzu kommen die scheinbar banalen organisatorischen Herausforderungen im täglichen Umgang mit dem eigenen Schicksal. Aus diesen Erfahrungen heraus entstand die Bewegung der Selbsthilfegruppen: Zusammenarbeit und gegenseitige Hilfe solcher Menschen, die Experten in eigener Sache geworden sind.

Kaum zu glauben ...

So wenig hilfreich es zunächst klingen mag, aber es stimmt: Viele Menschen befinden sich in einer vergleichbaren Situation. Die einen sind bereits erfahren im Umgang mit den vielfältigen medizinischen, psychischen und sozialen Problemen einer Krankheit. Andere sind ein gutes Stück weiter auf dem Weg zur Akzeptanz Ihres Schicksals. Und viele wurden schon durch die positive Erfahrung von Solidarität und Zuwendung anderer darin gestärkt, die eigene Situation anzunehmen. Solche Menschen wohnen in Ihrer Stadt, womöglich in Ihrem Viertel. Und in einer Selbsthilfegruppe können sie sich kennen lernen.

Ich weiß nicht so recht ..

Anfängliches Zögern ist normal. Aber wenn Sie spüren, dass Sie alleine vielleicht doch nicht mehr weiter kommen, wird es Zeit für eine hilfreiche Unterstützung aus den eigenen Reihen. In vielen Fällen arbeiten Ärzte, Wohlfahrtsverbände und örtliche Gesundheitsbehörden mit Selbsthilfegruppen zusammen und verdichten auf diese Weise das Netz wirksamer Hilfe. Informieren Sie sich über die Situation anderer Menschen.

Profitieren Sie von der Vielfalt individueller Erfahrung. Lassen Sie sich helfen – in manchen Gruppen auch bei den Formalitäten. Begegnen Sie persönlichen Sichtweisen, unterschiedlichen Behandlungswegen und gewinnen Sie, angesichts der Therapieerfahrungen anderer, wertvolle Entscheidungshilfen. Spüren Sie, welche kollektive Kraft von Menschen ausgeht, die wie Sie lernen, mit ihrer Krankheit zu leben.

Was, wo, wer, wie?

Einfach hingehen. Die Leute drinnen kennen das Wagnis ihres eigenen ersten Besuches. Jeder hier war einmal neu und ängstlich, auch wenn dies den ersten Schritt nicht wirklich einfach macht. Unbekannte Türen zu öffnen, ist ein Teil aktiver Selbsthilfe. Und es gibt genug Möglichkeiten, sich vorsichtig heranzutasten. Nehmen Sie

telefonisch Kontakt auf. Erkundigen Sie sich bei den öffentlichen Institutionen des Gesundheitswesens, Ihrem Arzt oder den unten aufgeführten Adressen nach der Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen, nach ihren Treffpunkten, Sprechstunden und konkreten Angeboten in Ihrer näheren Umgebung.

Hand in Hand ist besser als allein.

Die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt. Aber zusammen mit der Kompetenz Ihres Arztes und dem Rückhalt der Selbsthilfe-Gemeinschaft können Sie eine zusätzliche Qualität im Umgang mit den belastenden Einschränkungen Ihrer Krankheit gewinnen. Treffen Sie Menschen, die die gleiche Krankheit haben wie Sie. Gemeinsam werden Sie sich helfen können.

Es gibt viel mehr, als Sie denken!

Die Anzahl der baden-württembergischen Selbsthilfeorganisationen ist groß und vielfältig. Darunter befinden sich gewiss Gruppen, die Ihrem persönlichen Interesse entsprechen. Werden Sie also aktiv. Folgende Stellen informieren Sie gern und helfen Ihnen, die richtigen Ansprechpartner für Ihren ganz speziellen Bedarf zu finden:

Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen Baden-Württemberg (LAG KISS)

c/o KISS Stuttgart
Marienstraße 9
70178 Stuttgart
Tel. 0711 / 6406117

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Wilmersdorfer Straße 39
10627 Berlin
Tel. 030 / 3101896-0