

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig. Was sie genau tun, bestimmt jede Gruppe selbst. In manchen Gruppen geht es vor allem um das gemeinsame Gespräch. Andere treffen sich zu verschiedenen Aktivitäten oder sie setzen sich öffentlich für ihre Interessen ein.



Wenn ich neu in eine Selbsthilfegruppe komme, kann ich erst einmal sehen, ob ich mich dort wohlfühle. Welche Dinge ich von mir erzähle oder welche Unternehmungen ich mitmache, bestimme ich selbst.

Ganz wichtig für eine Selbsthilfegruppe ist das gegenseitige Vertrauen. Persönliche Dinge, die in der Gruppe besprochen werden, werden auf keinen Fall außerhalb der Gruppe weitererzählt.

Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für Hilfen von medizinischen oder sozialen Einrichtungen. Sie können diese aber sehr gut ergänzen.



Selbsthilfegruppen werden nicht durch professionelle Helferinnen oder Helfer (z.B. Ärzte oder Psychologen) angeleitet. Trotzdem sind sie für viele Menschen eine wichtige Hilfe, weil die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe gemeinsam neue Wege ausprobieren können.

Die nächstgelegene Selbsthilfe-Kontaktstelle finden Sie hier:



Herausgeber
Selbsthilfe-Büro Niedersachsen
selbsthilfe-buero-nds@gmx.de
www.selbsthilfe-buero.de

Wir danken dem Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung für die Förderung.



Selbsthilfe-Büro Niedersachsen
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG)
www.selbsthilfe-buero.de

Selbsthilfegruppen in Niedersachsen

Suchen Sie **Informationen** über Selbsthilfegruppen?

Möchten Sie an einer Selbsthilfegruppe **teilnehmen**?

Möchten Sie eine Selbsthilfegruppe **gründen**?

Sind Sie **beruflich** am Thema Selbsthilfe interessiert?





Selbsthilfegruppen

Sehr viele Menschen haben sich zu Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Sie beschäftigen sich mit Themen, die jeden treffen können. Sie helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv.

Menschen gehen aus sehr unterschiedlichen Gründen in eine Selbsthilfegruppe.

Weil ...

- ... sie sich mit anderen Menschen **austauschen** wollen
- ... sie Leute **kennenlernen** wollen, denen es genauso geht
- ... sie **Informationen** suchen
- ... sie ihre **Erfahrungen weitergeben** wollen
- ... sie zusammen auf ihr Problem **aufmerksam machen** wollen
- ... sie sich mit anderen für Veränderungen **engagieren** wollen
- ... **geteilte Probleme** kleinere Probleme sind
- ... sie sich auch außerhalb ihrer Familie mit anderen **zusammentun** wollen
- ... sie sich zusätzlich zu den Treffen der Gruppe verabreden wollen, um sich **gegenseitig zu helfen**

Wir helfen uns gegenseitig.

Alleine bekomme ich meinen Alkoholkonsum nicht in den Griff.

MS (Multiple Sklerose) – und was mache ich jetzt?

Ich weiß nicht, wie mit meinen Angstattacken umgehen soll.

Hier habe ich Menschen kennengelernt, denen es genauso geht wie mir.

So praktische Informationen habe ich vorher nirgendwo bekommen.



Selbsthilfe vor Ort

Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe, so können Sie sich an eine Selbsthilfe-Kontaktstelle wenden. Selbsthilfe-Kontaktstellen bieten Ihnen Unterstützung und Beratung zur Selbsthilfe. Sie informieren außerdem berufliche Helferinnen und Helfer sowie Institutionen in der sozialen und gesundheitlichen Versorgung und sind Vernetzungsstellen der regionalen Selbsthilfe mit dem Gesundheits- und Sozialwesen.

Selbsthilfe-Kontaktstellen

- informieren und beraten über Selbsthilfe
- vermitteln den Kontakt zwischen Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen und passenden Selbsthilfegruppen
- gründen, fördern und unterstützen Selbsthilfegruppen
- betreiben Öffentlichkeitsarbeit, um auf Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen
- fördern die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Einrichtungen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen

Auf der Website der landesweiten Koordinierungsstelle für Selbsthilfe finden Sie Informationen über Selbsthilfe und Selbsthilfe-Unterstützung in Niedersachsen:

www.selbsthilfe-buero.de

