

Zelfhulpgroepen

Zelfhulpgroepen komen regelmatig bij elkaar. Wat er precies plaats vindt bepaalt iedere groep zelf. In sommige groepen gaat het vooral om het gemeenschappelijke gesprek. Anderen komen bij elkaar voor verschillende activiteiten of zij zetten zich in het openbaar in voor hun belangen.



Als ik een nieuwkomer ben in een zelfhulpgroep, kan ik eerst eens zien, of ik mij daar op mijn gemak voel. Welke dingen ik over mijzelf vertel of aan welke activiteiten ik deelneem, bepaal ik zelf.

Heel belangrijk voor een zelfhulpgroep is wederzijds vertrouwen. Persoonlijke dingen, die in de groep worden besproken, worden in geen geval buiten de groep doorverteld

Zelfhulpgroepen zijn geen vervanging voor hulp van medische of sociale instellingen. Zij kunnen deze echter heel goed aanvullen.



Zelfhulpgroepen worden niet door professionele hulpverstrekkers (bijv. artsen of psychologen) opgeleid. Toch zijn ze voor veel mensen een belangrijke hulp omdat de leden van een zelfhulpgroep samen nieuwe wegen kunnen uitproberen.

De zelfhulp-contactplaats die het dichtst bij u in de buurt is, vindt u hier:



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

Wij danken het Nedersaksische ministerie van sociale zaken, gezondheid en gelijke behandeling voor de ondersteuning.



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

Zelfhulpgroepen in Nedersaksen

Zoekt u informatie over zelfhulpgroepen?

Zou u aan een zelfhulpgroep willen deelnemen?

Zou u een zelfhulpgroep willen oprichten?

Bent u o.g.v. beroep of bedrijf geïnteresseerd in het onderwerp zelfhulp??





Zelfhulpgroepen in Nedersaksen

Wij brengen in beweging – wat ons verbindt

Zelfhulpgroepen

Heel veel mensen hebben zich aangesloten bij zelfhulpgroepen. Zij houden zich bezig met onderwerpen waarmee iedereen in aanraking kan komen. Zij helpen en ondersteunen elkaar en worden samen actief.

Mensen treden om heel verschillende redenen toe tot een zelfhulpgroep:

- Omdat zij met andere mensen van **GEDACHTEN WILLEN WISSELEN**
- Omdat zij mensen willen **LEREN KENNEN** met wie het net zo gaat
- Omdat zij **INFORMATIE** zoeken
- Omdat zij hun **ERVARINGEN DOOR WILLEN GEVEN**
- Omdat zij gezamenlijk hun probleem **ONDER DE AANDACHT WILLEN BRENGEN**
- Omdat zij zich met anderen willen **INZETTEN VOOR VERANDERINGEN**
- Omdat **GEDEELDE PROBLEMEN** kleinere problemen zijn
- Omdat zij zich ook buiten hun gezin of hun familie met anderen willen **VERENIGEN**
- Omdat zij tevens naast de bijeenkomsten van de groep afspraken willen maken om **ELKAAR TE HELPEN**

Wij helpen elkaar.

Alleen krijg ik mijn alcoholgebruik niet onder controle.

MS (multiple sclerose) – en wat doe ik nu?

Ik weet niet hoe ik met mijn angstaanvallen moet omgaan.

Hier heb ik mensen leren kennen met wie het net zo gaat als met mij.

Zulke praktische informatie heb ik voorheen nergens gekregen.



Zelfhulp ter plaatse

Zoekt u een zelfhulpgroep dan kunt u zich tot een zelfhulp-contactplaats wenden. Zelfhulp-contactplaatsen bieden u ondersteuning en advies voor zelfhulp. Deze informeren bovendien beroepskrachten alsmede instanties in de sociale- en gezondheidszorg en vormen verbindingen tussen de regionale zelfhulp en de sociale- en gezondheidszorg.

Zelfhulp-contactplaatsen

- geven informatie en advies over zelfhulp
- leggen contact tussen mensen die een zelfhulpgroep zoeken en de passende zelfhulpgroep
- richten zelfhulpgroepen op en begeleiden en ondersteunen deze
- zorgen voor public relations om zelfhulpgroepen onder de aandacht te brengen
- bevorderen de samenwerking tussen zelfhulpgroepen en in stellingen uit de sociale- en gezondheidszorg

Op de website van het landelijke (Nedersaksische) coördinerende bureau voor zelfhulp vindt u informatie over zelfhulp en zelfhulp ondersteuning in Nedersaksen:

www.selbsthilfe-buero.de

