

# Chancen & Grenzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe

Dank Erfahrungsaustausch Hilfe und  
Entlastung finden.

# Aufgaben der Kontaktstelle

- Beratung und Information
- Vermittlung von Selbsthilfegruppen
- Starthilfe beim Aufbau neuer Gruppen
- Unterstützung und Beratung von bestehenden Gruppen
- Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeit
- Raumvermietung

# Unterstützung finden



Welche Hilfestellungen gibt es?

Was brauche ich?

Wie gehen andere damit um?

# Was sind Selbsthilfegruppen?

Direkt oder indirekt betroffene Personen, welche ein ähnliches Problem oder Anliegen im gemeinsamen Gespräch und durch gemeinsames Handeln bearbeiten möchten.

# Wie funktionieren Selbsthilfegruppen?

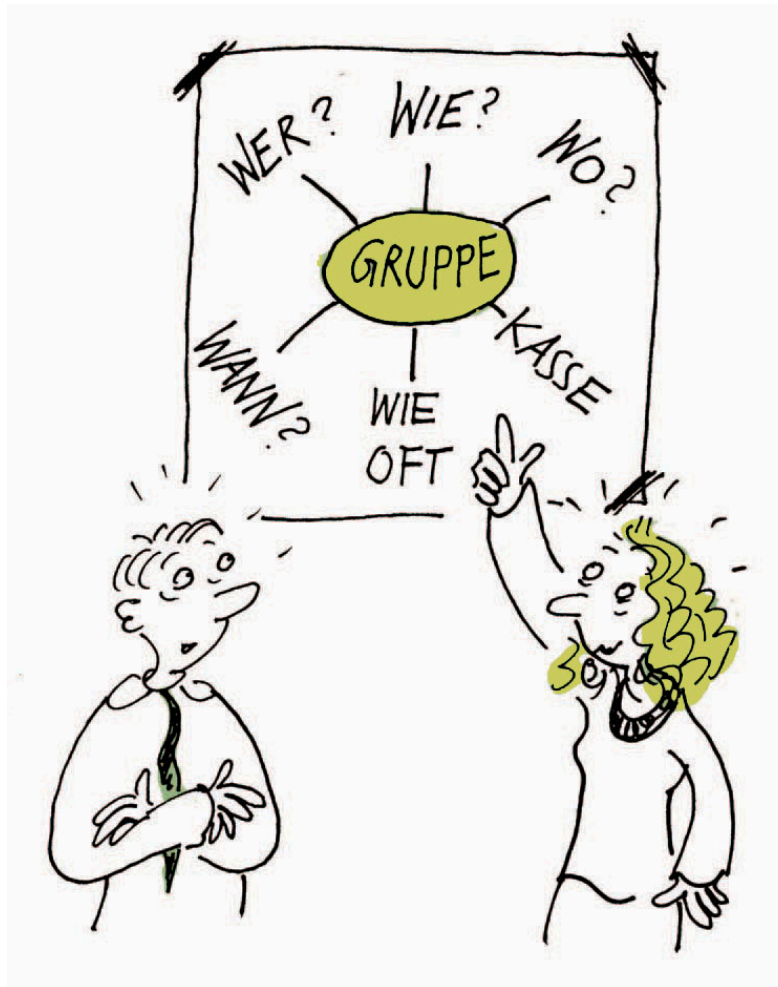


gemeinsame  
Bewältigung

zweckorientiert

autonom

# Verschiedene Formen



# Wirkungsdimensionen



Abnahme krankheitsbedingter  
Belastungen

Steigerung Bewältigungs-  
Kompetenzen und soziale  
Aktivierung

gezielter Umgang mit der  
professionellen Versorgung

# Abnahme der Belastungen

- Akzeptanz der Problemsituation
- Abnahme von Schuldgefühlen
- Steigerung des seelischen/körperlichen Wohlbefindens
- Entlastung der Familie

(vgl. Stemlow 2004:69-79)



# Kompetenzerweiterung

- Zunahme des Problemwissens
- Verbesserung der praktischen Alltagsbewältigung
- Anstieg des Selbstvertrauens
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien
- Erhöhung der Kommunikationsfähigkeit

# Umgang mit der Fremdhilfe

- Kritischere und gezieltere Nutzung
- Vermehrter Einbezug alternativer Behandlungsmethoden
- Verminderung von Besuchen bei Arzt/Ärztin

# Grenzen

Eine Selbsthilfegruppe ist:

- Kein Ersatz für prof. Hilfe
- Keine Krisenintervention
- Keine Dienstleistung, welche passiv konsumiert werden kann

# Selbsthilfeförderung



Zugang ermöglichen

Gemeinschaftliche  
Selbsthilfe unterstützen

Rahmenbedingungen schaffen