



Selbsthilfe-Gruppen

Informationen in Leichter Sprache

Was ist eine Selbsthilfe-Gruppe?

In einer Selbsthilfe-Gruppe treffen sich Menschen mit der gleichen Krankheit oder Behinderung.

Dort können sie über ihre Probleme mit der Krankheit oder Behinderung reden.

So können die Mitglieder der Selbsthilfe-Gruppe sich gegenseitig helfen.

In einer Selbsthilfe-Gruppe machen Sie freiwillig mit.

Es gibt keinen Zwang.

Sie können jederzeit wieder gehen.

Und: Selbsthilfe-Gruppen sind kostenlos.

Es gibt Selbsthilfe-Gruppen zu vielen dauerhaften Krankheiten, unter anderem:

- Krankheiten der Atemwege, zum Beispiel Asthma
- Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Krebs
- seelische Probleme oder seelische Krankheiten, zum Beispiel Depression
- Suchtprobleme, zum Beispiel Drogen oder Alkohol

Es gibt sehr viele Selbsthilfe-Gruppen überall in Deutschland.

Deshalb können auch Sie eine Selbsthilfe-Gruppe in der Nähe von Ihrem Wohnort finden.

Wann kann eine Selbsthilfe-Gruppe helfen?

Vielleicht können Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit **Ja** beantworten:

- Haben Sie eine dauerhafte Krankheit oder Behinderung?
- Möchten Sie wissen, wie andere Menschen damit umgehen?
- Suchen Sie Menschen, die Ihre Probleme mit der Krankheit oder Behinderung verstehen?
- Möchten Sie mit Ihren Problemen besser im Alltag zurecht kommen?

Dann kann Ihnen vielleicht eine Selbsthilfe-Gruppe helfen.

Wichtig zu wissen:

Eine Selbsthilfe-Gruppe ist kein Ersatz für den Arztbesuch.

Das heißt,

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt untersucht und behandelt Sie.

Die Selbsthilfe-Gruppe kann dabei eine zusätzliche Unterstützung sein.

Wie arbeiten Selbsthilfe-Gruppen?

Jede Selbsthilfe-Gruppe hat ihre eigene Arbeitsweise.

Die Mitglieder der Gruppe entscheiden selbst, wie sie arbeiten.

Meistens treffen sich die Mitglieder regelmäßig und sprechen miteinander.

Regelmäßige Treffen können einmal in der Woche sein oder einmal im Monat oder noch seltener.

Auch das entscheidet jede Gruppe selbst.

Bei den Treffen können meistens alle darüber reden,
wie es ihnen gerade jetzt geht.
Dabei gibt es eine wichtige Regel:
Was in der Gruppe gesagt wird,
bleibt in der Gruppe.
Man darf es also anderen Menschen nicht weitererzählen.
Man darf auch nicht die Namen der Mitglieder weitersagen.

Manche Gruppen haben für jedes Treffen ein anderes Thema,
über das sie sprechen.
Zum Beispiel neue Behandlungs-Möglichkeiten
oder Hilfen im Alltag.
Zu dem Thema laden sie dann auch Fachleute ein,
zum Beispiel eine Ärztin oder einen Arzt.
Diese können Fragen beantworten
und alles gut erklären.

Was sind die Vorteile und die Nachteile von Selbsthilfe-Gruppen?

Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen berichten
von diesen Vorteilen und Nachteilen.

Das sind die Vorteile:

- Die Mitglieder der Gruppe merken,
dass es noch mehr Menschen
mit den gleichen Problemen mit der Krankheit
oder Behinderung gibt.
Dann fühlen sich die Mitglieder nicht mehr so allein.
- Die Mitglieder der Gruppe verstehen die Probleme,
weil sie die Probleme selbst kennen.
Das ist in der Familie oder im Freundeskreis manchmal anders.

- Die Mitglieder der Gruppe geben sich Tipps, wie sie mit den Problemen umgehen. Das macht den Alltag für alle einfacher.
- Die Mitglieder der Gruppe lernen, besser mit ihren Gefühlen und Gedanken umzugehen.
- Manche Mitglieder der Gruppe machen in der Freizeit etwas zusammen. Dabei werden sie manchmal gute Freundinnen oder Freunde.

Das sind die Nachteile:

- Manchen Menschen fällt es schwer, die Probleme anderer Menschen anzuhören. Das finden sie belastend.
- Manche Menschen finden es unangenehm, vor anderen Menschen über sich selbst zu sprechen oder über die eigenen Probleme.
- Manche Menschen finden es belastend, wenn sie hören müssen, was für ein Problem eine Krankheit oder Behinderung werden kann.

Tipp:

Lassen Sie sich zuerst in der Selbsthilfe-Organisation für Ihre Krankheit oder Behinderung beraten. Entscheiden Sie dann in Ruhe, ob eine Selbsthilfe-Gruppe gut für Sie ist.

Was machen Selbsthilfe-Organisationen?

Manchmal gibt es mehrere Selbsthilfe-Gruppen zur gleichen Krankheit. Dann wird oft eine sogenannte Selbsthilfe-Organisation für ganz Deutschland gegründet.

Selbsthilfe-Organisationen sind zum Beispiel Vereinigungen, die Selbsthilfe-Gruppen bei ihrer Arbeit unterstützen.

Die Selbsthilfe-Organisation sammelt die Erfahrungen von vielen Menschen mit der Krankheit oder Behinderung. Das nutzt sie zur Hilfe für andere.

Eine Selbsthilfe-Organisation berät Menschen, die die gleiche Krankheit oder Behinderung haben.

Sie berät zum Beispiel zur:

- Behandlung
- Kosten-Übernahme
- Schwerbehinderung
- Hilfe im Haushalt oder am Arbeitsplatz
- Nachbetreuung über lange Zeit

Auch Sie können sich dort beraten lassen.

Eine Selbsthilfe-Organisation berät und unterstützt auch Angehörige von Kranken oder Menschen mit Behinderungen.

Oft hat eine Selbsthilfe-Organisation noch ein anderes Ziel:

Sie setzt sich ein für die Interessen der Menschen mit einer bestimmten Krankheit oder Behinderung.

Sie erklärt Fachleuten, der Öffentlichkeit und der Politik, wie es den Kranken oder den Menschen mit Behinderungen geht. Damit will sie mehr Hilfe, Verständnis und Änderungen erreichen, zum Beispiel durch bessere Gesetze oder bessere Leistungen von Krankenkassen.

Wie finden Sie die richtige Selbsthilfe-Gruppe?

Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Sie suchen die Selbsthilfe-Organisation für eine bestimmte Krankheit oder Behinderung, zum Beispiel im Internet.
Die Organisation sagt Ihnen dann, wo es in Ihrer Nähe eine Selbsthilfe-Gruppe gibt.
- Sie fragen direkt bei einer Selbsthilfe-Kontaktstelle.
Das sind Vermittlungs-Stellen, die es überall in Deutschland gibt.
Die Kontaktstelle sagt Ihnen dann, wo es in Ihrer Nähe eine Selbsthilfe-Gruppe gibt.
- Sie nutzen die Kontaktstelle für Selbsthilfe-Gruppen im Internet.
Sie heißt NAKOS.
Das steht für: Nationale Kontakt- und Informations-Stelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfe-Gruppen.
www.nakos.de/adressen/datenbanksuche

Auf dieser Internet-Seite geben Sie ein, nach welcher Krankheit Sie suchen oder wo Sie wohnen.

Dann bekommen Sie den Kontakt zu einer Selbsthilfe-Gruppe angezeigt.

Diese Informationen sind nicht in Leichter Sprache.

Was können Sie selbst tun?

- Bitte denken Sie daran:
Wenn Sie große Probleme haben
oder starke Schmerzen,
dann gehen Sie sofort zur Ärztin oder zum Arzt.
- Wenn Sie in einem Internet-Forum
zu Ihrer Gesundheit Fragen stellen,
dann denken Sie daran:
Dort lesen und schreiben viele Leute,
die Sie nicht kennen.
Wie viel sollen diese Leute
über Ihre Gesundheit oder Ihre Probleme wissen?
- Wenn Sie Krankenberichte oder Röntgen-Bilder
von sich verschicken:
Dann verschicken Sie diese Dokumente nur an Menschen,
die Sie kennen.
- Hier können Sie Adressen, Unterstützung und Informationen
erhalten:

Selbsthilfe-Kontaktstelle NAKOS

www.nakos.de

Telefon: 030 310 189 60

Bundesarbeits-Gemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit
Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen,
kurz **BAG Selbsthilfe**

www.bag-selbsthilfe.de

Telefon: 0211 310 060



**Special
Olympics**
Deutschland



Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist vom
Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin, kurz: ÄZQ.
Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.
Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.
Mehr über das ÄZQ erfahren Sie unter:

www.patienten-information.de

Oder Sie schreiben dem ÄZQ eine E-Mail an:

patienteninformation@azq.de

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das ÄZQ
zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz: SOD.
SOD ist die größte Sport-Organisation
für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.
SOD kennt sich besonders gut aus beim Thema Sport und Gesundheit bei
Menschen mit geistiger Behinderung.
Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache
finden Sie unter: www.gesundheit-leicht-verstehen.de

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter:

www.patienten-information.de/kurzinformationen/selbsthilfe

Stand: März 2022