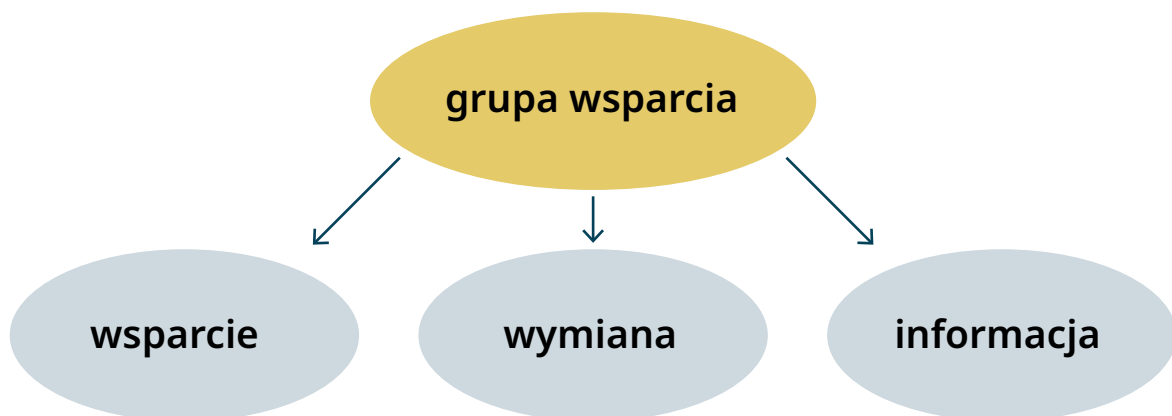




Samopomoc, co to właściwie jest?

W dosłownym znaczeniu samopomoc oznacza posiadanie zdolności do samodzielnego opanowania problemów. Samopomoc środowiskowa wykracza daleko poza ten zakres i należy ją raczej rozumieć jako proces zbiorowy. Ludzie, którzy chcą sobie pomagać i wspierać się nawzajem, łączą się w grupy samopomocowe i organizacje.

Ważnym elementem samopomocy środowiskowej jest samopomoc związana ze zdrowiem. Oferuje osobom z chorobami przewlekłymi, niepełnosprawnym i ich bliskim platformę do samodzielnej wymiany.



Różnorodność grup samopomocowych jest duża. Zainteresowane osoby mogą znaleźć grupę samopomocową dla prawie każdej choroby, w tym rzadkich chorób, niepełnosprawności lub problemów psychologicznych.

Punkty kontaktowe samopomocy zapewniają wsparcie w znalezieniu lokalnych grup samopomocy. Są po to, aby skierować zainteresowanych, udokumentować istniejące grupy i pomóc w zakładaniu nowych.

W grupach członkowie są całkowicie między sobą. Nie są one prowadzone przez profesjonalny personel (np. lekarzy). Oferują osobom dotkniętym chorobą przestrzeń, w której mogą podzielić się własnymi doświadczeniami, uzyskać wsparcie emocjonalne i motywację. Grupy planują wymianę indywidualnie. Na przykład spotkanie może być zorganizowane w formie grupy dyskusyjnej, cyfrowej lub jako weekend doświadczeń. Celem grup jest poprawa indywidualnej sytuacji życiowej poprzez regularną wymianę i wzajemną pomoc.

Większość regionalnych grup samopomocowych jest zrzeszona w organizacjach samopomocowych. Są one połączone ze sobą w sieć w całych Niemczech. Służą to również wspólnemu reprezentowaniu interesów w polityce i społeczeństwie.

Wiele organizacji samopomocowych łączy się w organizacje parasolowe. Reprezentują one interesy osób przewlekle chorych i niepełnosprawnych na szczeblu federalnym lub krajowym i koncentrują swoją pracę na dalszym rozwoju jakości samopomocy.

Jako największa organizacja parasolowa w Niemczech, BAG SELBST-HILFE reprezentuje interesy ponad miliona osób niepełnosprawnych i przewlekle chorych oraz ich krewnych i opowiada się za samostanowieniem, autoprezentacją, integracją, rehabilitacją i uczestnictwem osób niepełnosprawnych i przewlekle chorych w celu osiągnięcia prawnej i faktycznej równości.

Samopomoc zdrowotna zajmuje w społeczeństwie niemieckim trwałe miejsce. Obok opieki ambulatoryjnej, stacjonarnej i rehabilitacyjnej stanowi ona czwarty filar niemieckiego systemu opieki zdrowotnej. Poprzez swoje oferty i działania samopomoc zdrowotna wspiera profesjonalne oferty systemu opieki zdrowotnej, likwiduje luki w opiece i jest ważnym elementem krajobrazu zdrowotnego Niemiec.

Samopomoc w Niemczech finansowana jest głównie ze składek członkowskich, ale jest również wspierana i promowana przez zakłady ubezpieczeń społecznych i sektor publiczny. Dzięki temu może działać całkowicie niezależnie i przejrzystie.

Samopomoc zdrowotna oferuje chronioną przestrzeń, w której każda informacja jest traktowana jako poufna, a każda osoba ma pewność, że może otwarcie odnieść się do problemów i pytań.

Więcej informacji na temat samopomocy związanej ze zdrowiem można znaleźć na stronie: www.bag-selbsthilfe.de

