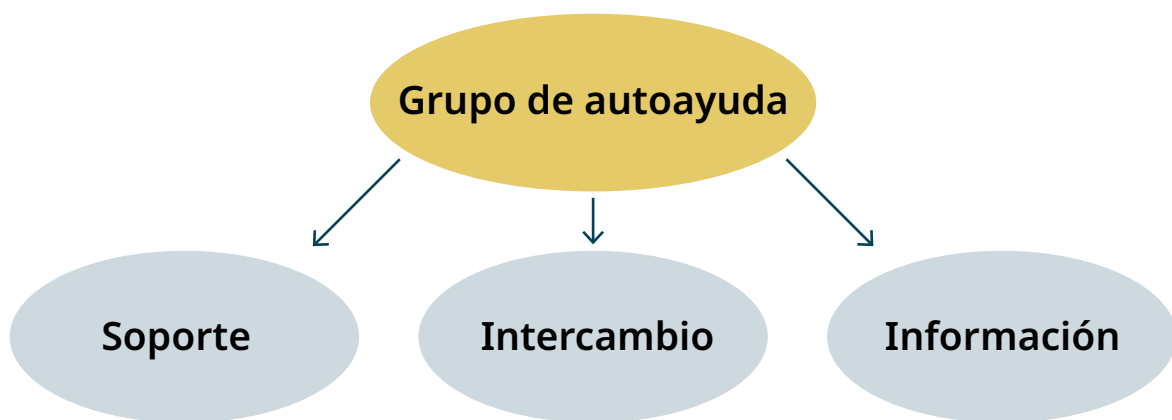




# Qué es la Autoayuda?

En el sentido literal, autoayuda significa tener la capacidad de dominar los problemas por uno mismo. La autoayuda comunitaria, por otro lado, va mucho más allá y debe entenderse más bien como un proceso colectivo. Las personas que quieren ayudarse y apoyarse mutuamente se unen en grupos y organizaciones de autoayuda.

Una parte importante de la autoayuda comunitaria es la autoayuda relacionada con la salud. Ofrece a las personas con enfermedades crónicas, discapacidades y a sus familiares una plataforma de intercambio autodeeterminado.



La variedad de grupos de autoayuda es grande. Las personas interesadas pueden encontrar un grupo de autoayuda para casi cualquier enfermedad, incluyendo enfermedades raras, discapacidades o problemas psicológicos.

Los puntos de contacto de autoayuda ofrecen apoyo para encontrar grupos de autoayuda locales. Además, están ahí para derivar a los afectados, documentar los grupos existentes y ayudar a fundar otros nuevos.

En los grupos de autoayuda, los miembros están completamente entre ellos. No están dirigidos por personal profesional (por ejemplo, médicos). Ofrecen a los afectados un espacio para compartir sus propias experiencias, para el apoyo emocional y la motivación. Los grupos planifican el intercambio individualmente. Por ejemplo, una reunión puede organizarse como un grupo de debate, de forma digital, o como un fin de semana de experiencias. El objetivo de los grupos es mejorar la situación vital individual mediante el intercambio regular y la ayuda mutua.

La mayoría de los grupos regionales de autoayuda están unidos en organizaciones de autoayuda. Éstas están conectadas entre sí en toda Alemania. Esto también sirve para representar conjuntamente los intereses en la política y la sociedad.

Muchas organizaciones de autoayuda se unen en organizaciones paraguas. Representan los intereses de los enfermos crónicos y discapacitados a nivel federal o estatal y centran su trabajo en el desarrollo de la calidad de la autoayuda.

La BAG SELBSTHILFE, la mayor organización paraguas de Alemania, representa los intereses de más de un millón de personas discapacitadas y con enfermedades crónicas y de sus familiares, y aboga por la autodeterminación, la autorrepresentación, la integración, la rehabilitación y la participación de las personas discapacitadas y con enfermedades crónicas para lograr la igualdad legal y real.

La autoayuda relacionada con la salud ocupa un lugar firme en la sociedad alemana. Junto con la asistencia ambulatoria, hospitalaria y de rehabilitación, representa el cuarto pilar del sistema sanitario alemán. Con sus ofertas y actividades, la autoayuda relacionada con la salud apoya las ofertas profesionales del sistema sanitario, colma las lagunas asistenciales y es un componente importante del panorama sanitario alemán.

En Alemania, la autoayuda se financia principalmente con las cuotas de los afiliados, pero también la apoyan y promueven los seguros sociales y el sector público. Esto le permite actuar con total independencia y transparencia.

La autoayuda relacionada con la salud ofrece un espacio protegido en el que cada información se trata de forma confidencial y cada persona tiene la seguridad de poder abordar abiertamente sus problemas y preguntas.

Más información sobre autoayuda relacionada con la salud se puede encontrar en: **[www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)**

