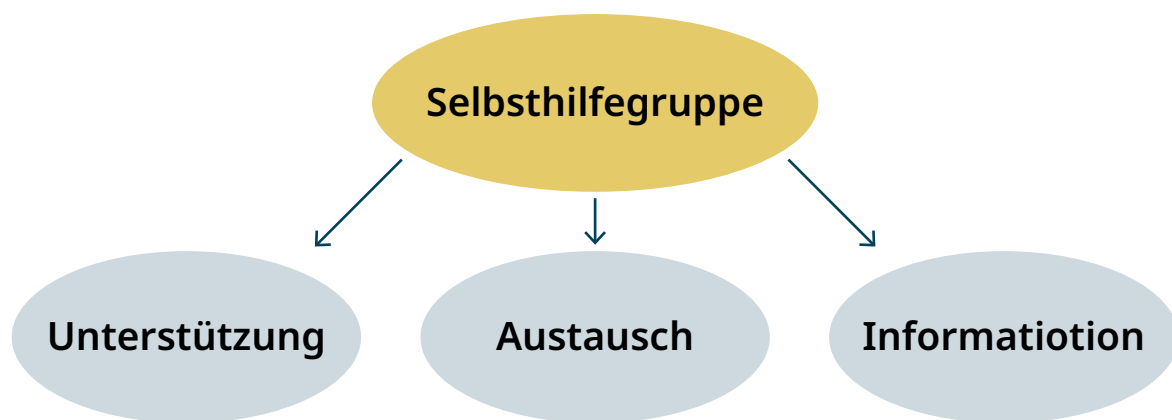




Selbsthilfe, was ist das eigentlich?

Im wörtlichen Sinne bedeutet Selbsthilfe, die Fähigkeit zu besitzen, Probleme selbstständig meistern zu können. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe geht weit darüber hinaus und ist vielmehr als kollektiver Prozess zu verstehen. Menschen, die sich gegenseitig helfen und unterstützen wollen, schließen sich in Selbsthilfegruppen und -organisationen zusammen.

Ein wichtiger Teil der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ist die gesundheitsbezogene Selbsthilfe. Sie bietet Menschen mit chronischen Erkrankungen, Behinderungen und deren Angehörigen eine Plattform zum selbstbestimmten Austausch.



Die Vielfalt der Selbsthilfegruppen ist groß. Interessierte finden zu fast jeder Krankheit, auch zu seltenen Erkrankungen, Behinderungen oder psychischen Problemen eine Selbsthilfegruppe.

Bei der Suche nach örtlichen Selbsthilfegruppen, unterstützen die Selbsthilfekontaktstellen. Sie sind dazu da, Betroffene zu vermitteln, bestehende Gruppen zu dokumentieren und bei der Neugründung zu helfen.

In den Gruppen sind die Mitglieder ganz unter sich. Sie werden nicht von professionellen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern (z. B. Ärztinnen und Ärzten,) geleitet. Sie bieten den Betroffenen einen Raum für die Weitergabe eigener Erfahrungen, für emotionale Unterstützung und Motivation. Den Austausch planen die Gruppen ganz individuell. So kann ein Treffen z.B. als Gesprächsrunde, digital, oder als Erlebniswochenende gestaltet werden. Das Ziel der Gruppen ist es, durch regelmäßigen Austausch und gegenseitige Hilfe die individuelle Lebenssituation zu verbessern.

Die meisten regionalen Selbsthilfegruppen sind in Selbsthilfeorganisationen zusammengeschlossen. Diese sind deutschlandweit miteinander vernetzt. Das dient auch dazu, Interessen in Politik und Gesellschaft gemeinsam zu vertreten.

Viele Selbsthilfeorganisationen schließen sich in Dachorganisationen zusammen. Diese vertreten die Interessen chronisch kranker und behinderter Menschen auf Bundes- oder Landesebene und richten ihre Arbeit darauf aus, die Qualität der Selbsthilfe weiterzuentwickeln.

Als größte Dachorganisation Deutschlands vertritt die BAG SELBSTHILFE die Interessen von über einer Million behinderten und chronisch kranken Menschen sowie deren Angehörigen und setzt sich für Selbstbestimmung, Selbstvertretung, Integration, Rehabilitation und Teilhabe behinderter und chronisch kranker Menschen ein, um eine rechtliche und tatsächliche Gleichstellung zu erreichen.

Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe nimmt einen festen Platz in der deutschen Gesellschaft ein. Neben ambulanter, stationärer und rehabilitativer Versorgung stellt sie die vierte Säule im deutschen Gesundheitssystem dar. Gesundheitsbezogene Selbsthilfe unterstützt mit ihren Angeboten und Aktivitäten die professionellen Angebote des Gesundheitswesens, schließt Versorgungslücken und ist ein wichtiger Bestandteil der deutschen Gesundheitslandschaft.

Die Selbsthilfe in Deutschland wird hauptsächlich durch Mitgliedsbeiträge finanziert, aber auch von Sozialversicherungsträgern und der öffentlichen Hand unterstützt und gefördert. Das ermöglicht ihr, komplett unabhängig und transparent zu handeln.

Gesundheitsbezogene Selbsthilfe bietet einen geschützten Raum, in dem jede Information vertraulich behandelt wird und jeder Mensch die Sicherheit hat, Probleme und Fragen offen ansprechen zu können.

Weitere Informationen zur gesundheitsbezogenen Selbsthilfe finden Sie unter: www.bag-selbsthilfe.de

