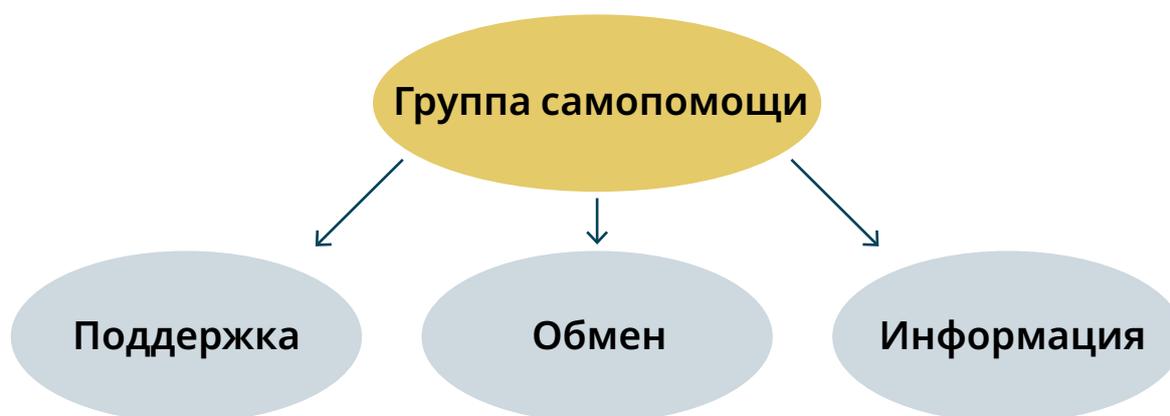




**Самопомощь,**  
что это такое на самом деле?

В буквальном смысле самопомощь означает способность самостоятельно справляться с проблемами. Самопомощь общины выходит далеко за эти рамки и скорее должна пониматься как коллективный процесс. Люди, которые хотят помогать и поддерживать друг друга, объединяются в группы самопомощи и организации.

Важной частью общественной самопомощи является самопомощь, связанная со здоровьем. Она предлагает людям с хроническими заболеваниями, инвалидностью и их родственникам платформу для самостоятельного обмена.



Разнообразие групп самопомощи велико. Заинтересованные люди могут найти группу самопомощи практически для любого заболевания, включая редкие болезни, инвалидность или психологические проблемы.

Контактные пункты самопомощи оказывают помощь в поиске местных групп самопомощи. Они помогают направлять пострадавших, документировать существующие группы и помогать в создании новых.

В группах члены полностью находятся между собой. Они не управляются профессиональным персоналом (например, врачами). Они предлагают пострадавшим пространство для обмена собственным опытом, эмоциональной поддержки и мотивации. Группы планируют обмен индивидуально. Например, встреча может быть организована как дискуссионная группа, в цифровом формате или как выходные дни, посвященные опыту. Цель групп - улучшение индивидуальной жизненной ситуации путем регулярного обмена мнениями и взаимопомощи.

Большинство региональных групп самопомощи объединены в организации самопомощи. Они объединены между собой по всей Германии. Это также служит для совместного представления интересов в политике и обществе.

Многие организации самопомощи объединяются в зонтичные организации. Они представляют интересы хронически больных и инвалидов на федеральном уровне или на уровне штата и направляют свою работу на дальнейшее развитие качества самопомощи.

Являясь крупнейшей зонтичной организацией в Германии, BAG SELBSTHILFE представляет интересы более миллиона инвалидов и хронических больных и их родственников и выступает за самоопределение, самопредставление, интеграцию, реабилитацию и участие инвалидов и хронических больных с целью достижения юридического и фактического равенства.

Самопомощь, связанная со здоровьем, занимает прочное место в немецком обществе. Наряду с амбулаторным, стационарным и реабилитационным лечением она представляет собой четвертый столп в системе здравоохранения Германии. Своими предложениями и мероприятиями самопомощь, связанная со здоровьем, поддерживает профессиональные предложения системы здравоохранения, устраняет пробелы в уходе и является важным компонентом немецкого ландшафта здравоохранения.

Самопомощь в Германии финансируется в основном за счет членских взносов, но также поддерживается и поощряется поставщиками услуг социального страхования и государственным сектором. Это позволяет ему действовать абсолютно независимо и прозрачно.

Самопомощь по вопросам здоровья предлагает защищенное пространство, в котором каждая информация рассматривается конфиденциально, а каждый человек имеет возможность открыто обратиться с проблемами и вопросами.

Вы можете найти больше информации о самопомощи, связанной со здоровьем, на сайте: [www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)

