

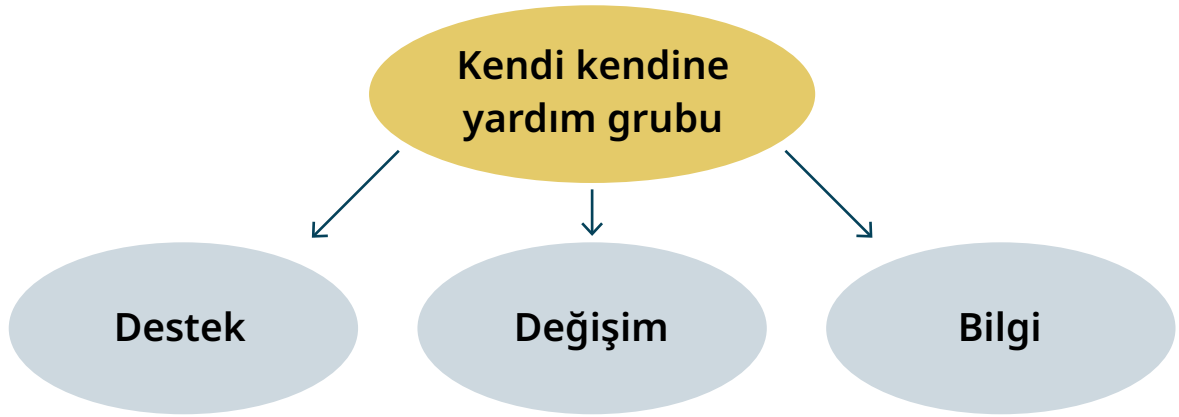


# Öz yardım

aslinda nedir?

Gerçek anlamda öz yardım, kişinin kendi başına sorunların üstesinden gelme becerisine sahip olması anlamına gelir. Toplum öz yardımını bunun çok ötesine geçer ve daha ziyade kolektif bir süreç olarak anlaşılmalıdır. Birbirlerine yardım etmek ve destek olmak isteyen insanlar, öz yardım gruplarında ve kuruluşlarında bir araya gelirler.

Toplumun öz yardımının önemli bir parçası da sağlıkla ilgili öz yardımdır. Kronik hastalıkları, engelleri ve yakınları olan kişilere kendi kararlarını verebilecekleri bir değişim platformu sunmaktadır.



Öz yardım gruplarının çeşitliliği harika. İlgilenen kişiler, nadir hastalıklar, engellilik veya psikolojik sorunlar da dahil olmak üzere hemen hemen her hastalık için bir öz yardım grubu bulabilirler.

Öz yardım irtibat noktaları, yerel öz yardım grupları bulma konusunda destek sağlamaktadır. Etkilenenleri yönlendirmek, mevcut grupları belgelemek ve yenilerinin kurulmasına yardımcı olmak için oradalar.

Gruplarda üyeler tamamen kendi aralarında. Profesyonel personel (örneğin doktorlar) tarafından yönetilmezler. Etkilenen kişilere kendi deneyimlerini paylaşabilecekleri, duygusal destek ve motivasyon sağlayabilecekleri bir alan sunarlar. Gruplar değişimi bireysel olarak planlar. Örneğin, bir toplantı tartışma grubu olarak, dijital olarak veya bir deneyim hafta sonu olarak düzenlenebilir. Grupların amacı, düzenli değişim ve karşılıklı yardım yoluyla bireysel yaşam durumunu iyileştirmektir.

Bölgesel öz yardım gruplarının çoğu kendi kendine yardım örgütlerinde birleşmiştir. Bunlar Almanya genelinde birbirleriyle bağlantılıdır. Bu aynı

zamanda siyaset ve toplumdaki çıkarların ortaklaşa temsil edilmesine de hizmet etmektedir.

Birçok öz yardım kuruluşu şemsiye kuruluşlarda bir araya gelmektedir. Bunlar, kronik hasta ve engelli insanların çıkarlarını federal veya eyalet düzeyinde temsil etmekte ve çalışmalarını öz yardımın kalitesini daha da geliştirmeye odaklanmaktadır.

Almanya'daki en büyük şemsiye kuruluş olan BAG SELBSTHILFE, bir milyondan fazla engelli ve kronik hasta ile yakınlarının çıkarlarını temsil etmekte ve yasal ve fiili eşitliğin sağlanması için engelli ve kronik hastaların kendi kaderlerini tayin etme, kendi kendilerini temsil etme, entegrasyon, rehabilitasyon ve katılımlarını savunmaktadır.

Sağlıkla ilgili öz yardım, Alman toplumunda sağlam bir yere sahiptir. Ayakta, yatarak ve rehabilite edici bakımın yanı sıra, Alman sağlık sisteminin dördüncü ayağını temsil etmektedir. Sağlıkla ilgili öz yardım, teklifleri ve faaliyetleriyle sağlık sisteminin profesyonel tekliflerini destekler, bakımdaki boşlukları kapatır ve Alman sağlık ortamının önemli bir bileşenidir.

Almanya'da kendi kendine yardım esas olarak üyelik aidatlarıyla finanse edilmekle birlikte, sosyal sigorta kurumları ve kamu sektörü tarafından da desteklenmekte ve teşvik edilmektedir. Bu, tamamen bağımsız ve şeffaf bir şekilde hareket etmesini sağlar.

Sağlıkla ilgili öz yardım, her bilginin gizli tutulduğu ve herkesin sorunlarını ve sorularını açıkça dile getirebilme güvenliğine sahip olduğu korunaklı bir alan sunar.

Sağlıkla ilgili öz yardım hakkında daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz:

[www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)

