



Самодопомога, що це таке?

У прямому сенсі самодопомога означає наявність здатності самостійно вирішувати проблеми. Самодопомога громади виходить далеко за межі цього і скоріше має розумітися як колективний процес. Люди, які хочуть допомогти і підтримати один одного, об'єднуються в групи та організації самодопомоги.

Важливою частиною самодопомоги громади є самодопомога, пов'язана зі здоров'ям. Він пропонує людям з хронічними захворюваннями, обмеженими можливостями та їхнім родичам платформу для самостійного обміну.



Різноманітність груп самодопомоги велика. Зацікавлені сторони знайдуть групу самодопомоги майже для кожної хвороби, включаючи рідкісні захворювання, інвалідність або проблеми з психічним здоров'ям.

У пошуку місцевих груп самодопомоги підтримують контактні пункти самодопомоги. Вони там, щоб виступити посередником у постраждалих, задокументувати існуючі групи та допомогти зі стартапом.

У групах члени знаходяться повністю між собою. Ними не керує професійний персонал (наприклад, лікарі). Вони пропонують постраждалим простір для передачі власного досвіду, для емоційної підтримки та мотивації. Групи планують обмін індивідуально. Наприклад, зустріч може бути оформлена як раунд обговорення, цифровий або як вихідний досвід. Метою груп є поліпшення

індивідуальної життєвої ситуації за допомогою регулярного обміну і взаємодопомоги.

Більшість регіональних груп самопомоги об'єднані в організації самопомоги. Вони об'єднані один з одним по всій Німеччині. Це також служить для спільного представництва інтересів в політиці і суспільстві.

Багато організацій самопомоги об'єднуються в парасолькові організації. Вони представляють інтереси хронічно хворих та інвалідів на федеральному або державному рівні і зосереджують свою роботу на подальшому розвитку якості самопомоги.

Як найбільша парасолькова організація в Німеччині, BAG SELBSTHILFE представляє інтереси понад одного мільйона інвалідів та хронічно хворих людей, а також їхніх родичів і прагне до самовизначення, самопредставництва, інтеграції, реабілітації та участі інвалідів та хронічно хворих людей з метою досягнення правової та фактичної рівності.

Самопомога, пов'язана зі здоров'ям, займає міцне місце в німецькому суспільстві. Окрім амбулаторної, стаціонарної та реабілітаційної допомоги, вона є четвертою опорою в німецькій системі охорони здоров'я. Своїми пропозиціями та діяльністю самопомога, пов'язана зі здоров'ям, підтримує професійні пропозиції системи охорони здоров'я, закриває прогалини в догляді та є важливою частиною німецького ландшафту охорони здоров'я.

Самопомога в Німеччині в основному фінансується за рахунок членських внесків, але також підтримується і просувається установами соціального забезпечення та державним сектором. Це дає їй можливість діяти абсолютно незалежно і прозоро.

Самопомога, пов'язана зі здоров'ям, пропонує захищений простір, в якому кожна інформація обробляється конфіденційно, і кожна людина має безпеку можливості відкрито вирішувати проблеми та питання.

Додаткову інформацію про самопомогу, пов'язану зі здоров'ям, можна знайти за адресою: www.bag-selbsthilfe.de

