

Selbsthilfe - warum eigentlich ?

Kontakte

Durch die regelmäßigen Treffen kann Isolation und Einsamkeit vieler Betroffener abgebaut werden. Neben den Gruppentreffen können sich auch gemeinsame Aktivitäten und private Kontakte entwickeln.

Erfahrungsaustausch

In gemeinsamen Gesprächen und im gemeinsamen Handeln mit Gleichbetroffenen können die besonderen Probleme, die mit Krankheiten, Lebensproblemen oder Konfliktsituationen verbunden sind, offen besprochen werden. Dies kann dazu beitragen, sich selbst im Umgang mit einer Krankheit oder einem Problem deutlicher zu sehen und neue Wege der Bewältigung auszuprobieren. Der Erfahrungsaustausch untereinander kann eine große Hilfe sein.

Selbstsicherheit

Durch den bewussten Umgang mit sich selbst können die Teilnehmer/innen selbstbewusster werden und die gewonnene Sicherheit mit in den Alltag nehmen.

Persönliches Wachstum

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann zur Integration der eigenen leidvollen Erfahrungen beitragen und damit Prozesse persönlichen Wachstums fördern. Der Austausch mit Anderen kann auch alternative Sichtweisen einführen und so zu einer wichtigen Ergänzung und Bereicherung führen.

Gemeinsames Handeln

Die Gruppe kann sich zum Erreichen gemeinsamer Ziele an die Öffentlichkeit, an Politiker/innen oder Behörden wenden. Nach dem Motto "Gemeinsam sind wir stärker" kann eine Gruppe ihre Interessen besser verfolgen und durchsetzen als Einzelne. Viele Gruppen leisten auch Nicht-Gruppenmitgliedern wertvolle Hilfe durch Beratung und Vertretung ihrer Interessen.

Gezieltes Nutzen professioneller Angebote

Selbsthilfegruppen verhelfen ihren Mitgliedern dazu, die Angebote beruflicher Helfer (Ärzt/innen, Psychologen/innen, usw.) sachkundiger und gezielter, oft auch kritischer zu nutzen.

Quelle: KISS