

Informationen in Leichter Sprache



Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe bedeutet:

Sie werden bei einem Problem oder einer Krankheit auch selbst aktiv.



Manche Menschen haben vielleicht ein ähnliches Problem.
Dann tut es gut, mit diesen Menschen zu sprechen.

Die Idee von der Selbsthilfe ist:

Die Menschen mit dem gleichen Problem helfen sich gegenseitig.

Zum Beispiel mit Gesprächen.

Die Gespräche tun vielen Menschen gut.

Weil Sie merken:

Ich bin mit dem Problem **nicht** alleine.

Die Menschen in der Gruppe geben sich gegenseitig Tipps.

Und unterstützen sich.



Diese Gruppen nennt man auch: Selbsthilfe-Gruppen

Informationen zu Selbsthilfe-Gruppen

Eine Selbsthilfe-Gruppe ist eine Gruppe von Menschen,
die das gleiche Problem haben.

Oder die gleiche Krankheit.

Oder die sich in der gleichen schwierigen Situation befinden.

Die Menschen treffen sich in der Gruppe freiwillig.

Das heißt: Die Menschen müssen **nicht** zu dem Treffen kommen.

In den Selbsthilfe-Gruppen sprechen die Menschen miteinander.

Meistens sind 7 bis 15 Menschen in der Gruppe.

Die Menschen in der Gruppe bestimmen selbst:

- Wann sie sich treffen
- Wie oft sie sich treffen
- Wo sie sich treffen
- Über was sie sprechen

Es gibt auch Regeln in der Selbsthilfe-Gruppe.

Zum Beispiel wünschen sich die Selbsthilfe-Gruppen,
dass die Menschen regelmäßig zu den Treffen kommen.

Meistens werden die Selbsthilfe-Gruppen

nicht von Fach-Leuten geleitet.



Aber es gibt Unterstützung,

wenn es die Selbsthilfe-Gruppe wünscht.

In den Selbsthilfe-Gruppen ist jeder willkommen.

Es ist egal:

- Ob Jemand alt oder jung ist
- Arm oder reich ist
- Und aus welchem Land er kommt

Das ist wichtig:

Der Besuch in der Selbsthilfe-Gruppe ersetzt **nicht** den Besuch beim Arzt oder dem Psychologen. Ein Psychologe ist ein Experte für seelische Erkrankungen.



Der Besuch in der Selbsthilfe-Gruppe ist nur eine Ergänzung. Das heißt:

Sie müssen trotzdem zum Arzt oder Psychologen gehen.

Die Selbsthilfe-Gruppe ist **nicht** sinnvoll, wenn Sie eine akute Krise haben.

Das heißt: Wenn es Ihnen zu dem Zeitpunkt sehr schlecht geht.

Dann müssen Sie zu einem Experten gehen.

Weil Sie schnelle Hilfe brauchen.

In der Selbsthilfe-Gruppe dauert es eine Zeit, bis es Ihnen bessergeht.

Ziele von den Selbsthilfe-Gruppen

In der Selbsthilfe-Gruppe geht es darum:

Die Menschen haben das gleiche Problem.

Und wollen sich bei dem Problem helfen.

Aber jede Selbsthilfe-Gruppe hat ein anderes Ziel.

Das Ziel ist abhängig von dem Problem.

Oder von der Krankheit.

Zum Beispiel:

In einer Gruppe treffen sich Menschen,

die eine bestimmte Krankheit haben.

Ihr Ziel ist es vielleicht,

mit der Krankheit gut leben zu können.

Und sich Tipps zu geben,

wie man den Alltag mit der Krankheit leichter macht.



In einer anderen Selbsthilfe-Gruppe geht es vielleicht darum:

Die Menschen versuchen **keinen** Alkohol mehr zu trinken.

Und unterstützen sich gegenseitig,

damit Sie **keinen** Alkohol mehr trinken.



Oft arbeiten die Selbsthilfe-Gruppen auch daran:

- dass andere Menschen ihr Problem kennenlernen.
- dass andere Menschen von der Krankheit wissen.

Das ist wichtig.

Zum Beispiel:

Damit die anderen Menschen
mehr Verständnis für die Betroffenen haben.

Manche Menschen sind auch sehr alleine.

Dann unternehmen sie viel mit der Selbsthilfe-Gruppe.



Selbsthilfe tut gut

Der Besuch in einer Selbsthilfe-Gruppe
tut vielen Menschen gut.

Und es geht Ihnen oft viel besser,
wenn Sie regelmäßig zu den Treffen kommen.



Viele Betroffene sagen:

Mir tut der Besuch in der Selbsthilfe-Gruppe gut.

Zum Beispiel weil:

- Krisen gemeinsam bewältigt werden können
- Es der Seele besser geht
- Die Krankheit besser akzeptiert werden kann.

Das bedeutet:

Die Menschen finden einen Weg, gut mit der Krankheit zu
leben.

Auch wenn die Krankheit **nicht** heilbar ist.

- Die Gespräche mit anderen Betroffenen tun gut.



- Die Menschen bekommen gute Informationen.

Auch Fach-Leute sagen oft:

Selbsthilfe-Gruppen können den Menschen oft gut helfen.

Was ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle?

Es gibt eine besondere Einrichtung.

Diese Einrichtung nennt man: Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle

ist Ansprechpartner für das Thema Selbsthilfe.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hilft Ihnen zum Beispiel dabei,
eine Selbsthilfe-Gruppe zu finden.

Damit Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen können.

Oder eine Selbsthilfe-Gruppe neu zu gründen



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berät Sie gerne.

Zum Beispiel wenn Sie:

- Informationen brauchen
- andere Betroffene finden wollen
- sich weiterbilden wollen
- eine Veranstaltung zu einem Thema suchen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet auch Schulungen an.
Die Schulungen sind für die Menschen in der Selbsthilfe-Gruppe.
In den Schulungen lernen die Menschen verschiedene Sachen.

Die Menschen entscheiden selbst,
was das Thema von der Schulung ist.



Außerdem bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle
auch Supervision an.

Supervision bedeutet:

Ein Problem wird näher angeschaut.

Und darüber gesprochen.

Damit man neue Wege findet, mit dem Problem umzugehen.

Zum Beispiel: Wenn es in der Selbsthilfe-Gruppe einen Streit gibt.

Dieser Text wurde übersetzt von:

Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache

Paritätisches Zentrum

Marktplatz 6

5 64 57 Westerburg

www.leicht-sprechen.de



Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache



Der Text wurde geprüft durch die Prüflesegruppe

Lebenshilfe im Landkreis Altenkirchen

Bilderlizenz:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Illustrator Stefan Albers,

Atelier Fleetinsel, 2013



© Europäisches Logo für einfaches Lesen:

Inclusion Europe.

Weitere Informationen unter:

www.leicht-lesbar.eu