

PfiFf-Themenblatt Nr. 17

Was ist Selbsthilfe?

Die folgenden Inhalte sind aus der Veröffentlichung der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (BAG SELBSTHILFE) entnommen.

Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe bietet Menschen mit Erkrankungen und Behinderungen wertvolle Hilfe, Unterstützung und Rat. [...]

Das Wichtigste in Kürze

- Selbsthilfe bezeichnet selbstorganisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gemeinsames Problem oder Anliegen haben. Beispielsweise eine Erkrankung oder Behinderung.
- Durch die Selbsthilfe können sich Betroffene gegenseitig unterstützen, informieren und stärken.
- Selbsthilfeorganisationen und -verbände bieten vielfältige Informations- und Beratungsangebote. Außerdem vertreten sie die Interessen ihrer Mitglieder auf politischer Ebene.
- In Deutschland existieren rund 100.000 Selbsthilfegruppen, die sich mit einer Vielzahl von Erkrankungen und Behinderungen befassen.

Was ist Selbsthilfe: Bedeutung und Erklärung

Anders als es der Begriff „Selbsthilfe“ vermuten lässt, geht es bei der Selbsthilfe nicht nur darum, "sich selbst zu helfen". Im Gegenteil: Die Selbsthilfe ist ein kollektiver Prozess, der auf dem Grundprinzip der gegenseitigen Unterstützung und Hilfe beruht. Im Rahmen der Selbsthilfe können sich Betroffene, wie auch ihre Angehörigen, gegenseitig unterstützen. Sie tauschen Erfahrungen aus, geben einander Rat und finden gemeinsam Lösungen für ihre Probleme. Selbsthilfegruppen und -organisationen gibt es zu fast allen Lebenslagen und Erkrankungen.

Selbsthilfe Vorteile: Das bringt die Selbsthilfe

Die Selbsthilfe bietet eine wertvolle Ergänzung zum klassischen Gesundheitssystem und ermöglicht eine ganzheitliche Unterstützung – auch jenseits medizinischer Behandlungen. Für Betroffene bietet sie die Möglichkeit, individuellen Anliegen zu adressieren, Gemeinschaften zu schaffen und ihre Stimme in der Gesellschaft zu stärken. Die wichtigsten Vorteile der Selbsthilfe haben wir hier für Sie zusammengefasst:

Selbsthilfe ermöglicht gegenseitige Unterstützung: In Selbsthilfegruppen und -organisationen erhalten Menschen mit Erkrankungen oder Behinderungen Verständnis und Unterstützung von anderen Betroffenen. Sie teilen ihre Erfahrungen und Gefühle in einem geschützten Raum. Auf lange Sicht ermöglicht die Selbsthilfe den Aufbau von sozialen Netzwerken und bestärkenden Freundschaften. Auch Angehörige profitieren von diesen Vorteilen.

Selbsthilfe bietet Erfahrungs- und Informationsaustausch: Ein wesentlicher Vorteil von Selbsthilfegruppen ist der Austausch von Erfahrungen und Informationen. Dadurch lernen Betroffene zum Beispiel neue Bewältigungsstrategien kennen oder können eigene Alltagsprobleme besser verstehen.

Selbsthilfe fördert die Stärkung des Selbstwertgefühls: Die positive Erfahrung, anderen Menschen zu helfen und selbst Unterstützung zu erhalten, kann das eigene Selbstwertgefühl stärken. Dieses persönliche Wachstum wirkt kräftigend und motivierend. Auf diese Weise wird auch die allgemeine Lebensqualität Betroffener verbessert.

Selbsthilfe schafft Zugang zu Beratungen und Informationen: Selbsthilfegruppen und -organisationen bieten den Zugang zu vielfältigen Informations- und Beratungsmöglichkeiten. Beispielsweise durch Broschüren, Einzelberatungen und Workshops.



© AOK Nordost. Die Gesundheitskasse

Selbsthilfe vertritt die politischen Interessen Betroffener: Auf politischer Ebene vertreten gesundheitsbezogene Selbsthilfeorganisationen die Interessen und Anliegen von Menschen mit Behinderungen und Erkrankungen. Sie setzen sich aktiv für die Rechte und Belange ihrer Mitglieder ein – beispielsweise indem sie Gesetzesänderungen anstreben, auf Barrieren aufmerksam machen und politische Entscheidungsträger informieren. Durch gemeinsame Aktionen und Lobbyarbeit tragen sie dazu bei, die gesellschaftliche Teilhabe und Lebensqualität für Betroffene zu verbessern. [...]

Wo finde ich Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen sind über örtliche Selbsthilfekontaktstellen, Online-Plattformen, Krankenhäuser, Gesundheitseinrichtungen und Verbände zu finden. Alle Mitgliederorganisationen der BAG SELBSTHILFE finden Sie hier: [Mitgliederorganisationen der BAG SELBSTHILFE](https://www.bag-selbsthilfe.de/basiswissen-selbsthilfe/was-ist-selbsthilfe).¹

Auf der Internetseite PfiFf – Pflege in Familien fördern sind weitere Informationen veröffentlicht, die dabei helfen, passende Entlastungs-, Beratungs- und Unterstützungsangebote zu finden.

¹ Quelle: <https://www.bag-selbsthilfe.de/basiswissen-selbsthilfe/was-ist-selbsthilfe> (16.10.2024)