

Selbsthilfe und Migration

vielfältig – gemeinsam – stark

Selbsthilfe: Kann das wirklich „helfen“? Aber sicher!

Ein Unfall mit schweren Folgen. Eine unerwartete Diagnose. Ein Kind, das behindert zur Welt kommt.

Wir Menschen können in Situationen geraten, mit denen wir nicht rechnen. Wir haben keine Erfahrungen mit dem, was da auf uns zukommt. Wir sind unsicher, haben oft sogar Angst.

Die Ärzt*innen können uns medizinisch behandeln. Aber was passiert mit unseren Gedanken? Manchmal fühlen wir uns aber auch nicht ausreichend informiert. Die Recherche im Internet verunsichert uns oft mehr, als dass sie hilfreich ist.

Da tut es gut, zu wissen, dass es noch andere Menschen gibt, die in der gleichen Situation sind oder waren. Und es hilft noch mehr, sich verstanden zu fühlen und von Erfahrungen anderer zu lernen.

Viele Menschen haben dann oft das Bedürfnis, selbst zu helfen und ihre eigenen Erfahrungen weiterzugeben.

Selbsthilfe: Wo gibt es das?



Wir sind viele. Fast überall! In Deutschland gibt es etwa 100.000 Selbsthilfegruppen zu nahezu jeder Erkrankung und Behinderung, in denen sich rund 3,5 Millionen Menschen zusammenschließen. Die Selbsthilfe-Landschaft in Deutschland ist sehr vielfältig und bundesweit organisiert: Selbsthilfegruppen auf regionaler Ebene, Landesarbeitsgemeinschaften, indikationsspezifische (auf bestimmte Krankheitsbilder spezialisierte) Bundesverbände oder Dachorganisationen der Bundesverbände wie z.B. die BAG SELBSTHILFE.

Selbsthilfe: Welche Arbeitsformen gibt es?

Selbsthilfe ist bunt und abwechslungsreich. Ein Gesprächstreff in Form eines Stuhlkreises ist die wahrscheinlich bekannteste Form einer Selbsthilfegruppe. Es gibt aber noch viel mehr Möglichkeiten, sich zu informieren, auszutauschen oder zu vernetzen.

- Fach-Vorträge von Ärzt*innen oder Therapeut*innen zu bestimmten Themen
- Übungen während der Gruppentreffen wie z.B. Yoga, Atemübungen, Reha-Sport oder Funktionstraining
- Lesungen innerhalb der Gruppe oder öffentlich
- Vermittlung von Kenntnissen zur Krankheitsbewältigung und zum Gesundheitssystem
- Gruppentreffen in öffentlichen Räumen wie z.B. Parks oder Einkaufszentren, um beispielsweise Ängste zu überwinden (In-vivo-Training)
- Gemeinsame Sportprogramme wie z.B. Wassergymnastik oder Reiten
- Stammtische
- Gemeinsamer Kochkurs
- Kreative Methoden wie gemeinsames Musizieren oder Malen
- Teilnahme an und/oder Durchführung von Workshops, Seminaren oder Improvisationstheater
- Gemeinsame Ausflüge oder Reisen
- Open Stages, Poetry Slams, Info-Stand auf Messen u.v.m.

Von großer Bedeutung ist mittlerweile auch die Selbsthilfe im Internet: Online-Foren, Blogs, Chats und andere digitale Formate erreichen insbesondere junge Menschen und begeistern diese für ein Engagement in der Selbsthilfe.

www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe/was-ist-selbsthilfe/

