

Enge Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik

Die Anregung, Unterstützung und Beratung von Selbsthilfegruppen findet in Gießen bereits seit 1977 statt.

Damals wurde von Prof. Michael Lukas Moeller im Rahmen eines Forschungsprojekts an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Justus-Liebig-Universität Gießen eine Anlaufstelle für Betroffene und Interessierte eingerichtet.

Die bis heute bestehende Anbindung an die Klinik hat eine enge Vernetzung zwischen dem professionellen und dem Selbsthilfebereich ermöglicht, so dass die Kontaktstelle von Beginn an eine „Drehscheibenfunktion“ wahrnehmen konnte.

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Gießen ist eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Wir sind für Sie da

Sie erreichen uns in der Regel montags bis freitags telefonisch zwischen 9.00 und 17.00 Uhr

Tel.: 0641 / 99 456 12

Fax: 0641 / 99 456 19

Email:

info@selbsthilfekontaktstelle-giessen.de

Internet:

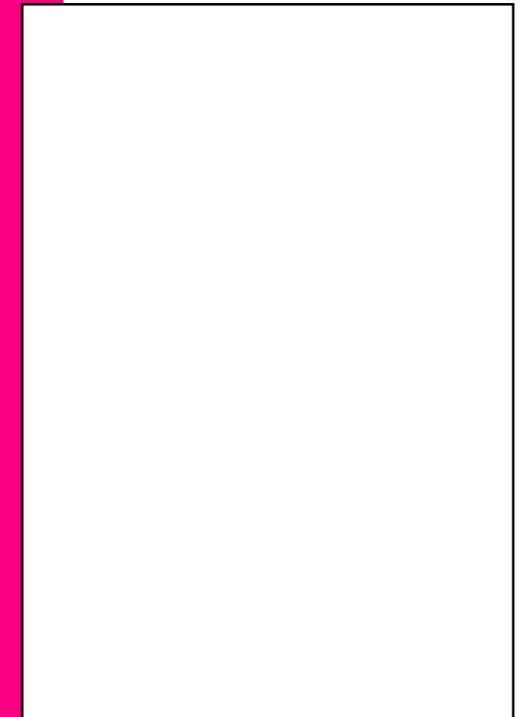
www.selbsthilfekontaktstelle-giessen.de

Postanschrift:

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Friedrichstrasse 33
35392 Gießen

Die Erstellung dieses Faltblattes wurde gefördert vom BKK Landesverband Hessen, Wetzlar

Selbsthilfegruppen in Gießen



**Kontaktstelle
für Selbsthilfegruppen
Friedrichstrasse 33
35392 Gießen**

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem, z. B. einer ernsthaften Erkrankung leiden, um mit vereinten Kräften etwas zu dessen Überwindung beizutragen. Selbsthilfegruppen arbeiten ohne professionelle Leitung.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wer schließt sich in Selbsthilfegruppen zusammen?

Menschen, die den Kontakt zu und den Austausch mit gleich oder ähnlich Betroffenen suchen. Der Anlass kann z. B. sein:

- **seelische Probleme** (Depressionen, Ängste, Beziehungsprobleme etc.)
- **Suchterkrankungen**
- **körperliche, meist chronische Krankheiten oder Behinderungen** (Rheuma, Diabetes, Krebs etc.)
- **schwierige Lebenssituationen** (etwa chronisch kranke Angehörige, Trennungs- oder Verlustsituationen)



Wie wirken Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen können keine medizinische Behandlung ersetzen, aber eine wertvolle Ergänzung dazubilden.

In Selbsthilfegruppen wirkt sowohl das Selbsthilfe-Prinzip, d.h. die Suche nach eigenen Bewältigungsmöglichkeiten, als auch das Gruppenprinzip, d. h. die gemeinschaftliche Problembearbeitung, indem das Wissen und die Fähigkeiten der Einzelnen in der Gruppe gebündelt und ergänzt werden. Oft wird allein schon die Aufhebung der Isolation und die Erfahrung, dass sich auch andere in einer ähnlich schwierigen Situation befinden, als sehr entlastend erlebt.

Darüber hinaus können andere Gruppenmitglieder häufig ein Vorbild dafür sein, wie die Schwierigkeiten zu bewältigen sind. Das macht Mut und wirkt der Verzweiflung entgegen. Gerade die „Veteranen“ können neuen Betroffenen oft viele nützliche Tips und Ratschläge geben. Man kann viel über die eigene Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten erfahren.

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen ...

- steht allen Bürgerinnen und Bürgern zur Information über Selbsthilfegruppen zur Verfügung
- informiert über die Arbeit von Selbsthilfegruppen und hilft Betroffenen, die persönliche Entscheidung für oder gegen eine Teilnahme zu treffen; ggf. werden Hinweise auf mögliche professionelle Alternativen gegeben
- stellt den Kontakt zwischen Interessierten und bestehenden Gruppen her (auch zu überregionalen Selbsthilfeorganisationen)
- unterstützt motivierte Betroffene bei der Gründung neuer Gruppen
- fördert die Bekanntheit und Anerkennung von Selbsthilfegruppen
- hilft bei der Raumsuche und gibt Hinweise auf Fördermöglichkeiten
- bietet bestehenden Selbsthilfegruppen Beratung und Begleitung in schwierigen Gruppensituationen oder bei auftretenden Problemen an
- unterstützt Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit
- ist Anlaufstelle für Fachleute, die mit Selbsthilfegruppen kooperieren möchten.