

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 eine entsprechende „Drehscheibenfunktion“ wahrnehmen kann.

Wir sind für Sie da!

Persönliche Beratungsgespräche nach Vereinbarung.

Telefon: 0641 / 985 456 12

Email:
info@selbsthilfekontaktstelle-giessen.de

Internet:
www.selbsthilfekontaktstelle-giessen.de

Postanschrift:
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Friedrichstraße 33
35392 Gießen

Sie erreichen uns telefonisch
Mo, Di, Mi, 09:30 - 16:30 Uhr
Do. 14:00 - 18:00 Uhr
Fr. 09:30 - 12:30 Uhr



Eine Einrichtung der
Deutschen Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e. V.



Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen 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. Anlass können z. B. sein:

- Seelische Probleme (Depressionen, Ängste, Beziehungsprobleme etc.)
- Suchterkrankungen
- Körperliche, meist chronische Krankheiten oder Behinderungen (z. B. Rheuma, Diabetes, Krebs)
- Schwierige Lebenssituationen (etwa Angehörige von chronisch Kranken, Trennungs- oder Verlustsituationen)

Wie wirken Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen können keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen, aber sie können eine wertvolle Ergänzung dazu bilden.

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 dienen andere Gruppenmitglieder als Vorbild dafür, wie vielleicht auch die eigenen Schwierigkeiten besser bewältigt werden können. Das macht Mut und wirkt der Verzweiflung entgegen. Gerade die „Veteranen“ können neuen Betroffenen oft nützliche Tipps und Ratschläge geben. Man kann viel über die eigene Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten erfahren.

Aufgaben der Kontaktstelle sind:

- Interessierte Personen über Selbsthilfegruppen informieren und dahingehend beraten
- Kontakt zwischen Interessenten und bestehenden Selbsthilfegruppen herstellen
- Motivierte Betroffene bei einer Gruppengründung unterstützen
- Bekanntheit und die gesellschaftliche Anerkennung von Selbsthilfegruppen fördern
- Hinweise auf Fördermöglichkeiten geben
- Selbsthilfegruppen in schwierigen Gruppensituationen beraten und begleiten
- Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen
- Anlaufstelle für Fachleute sein
- „Drehscheibenfunktion“ mit ggf. Ziel der Vermittlung an geeignete medizinische oder psychosoziale Versorgungseinrichtungen vor Ort
- Interessierten Selbsthilfegruppen Fort- und Weiterbildungsangebote machen

