www.NRW Selbsthilfe-Tour.de

#SelbsthilfeBewegt

NIMM DEIN LEBEN IN DIE HAND

10 gute Gründe

in der Selbsthilfe aktiv zu werden

NRW Selbsthilfe TOUR

NRW Selbsthilfe TOUR

Selbsthilfe ist für Sie da.

Diese Information richtet sich an alle Menschen in einer speziellen Lebenssituation oder mit einem bestimmten „Problem“, von A wie Alkohol bis Z wie Zwangserkrankung. Und an deren Angehörige. Eine Selbsthilfegruppe kann für Sie also genau das Richtige sein.

Es gibt viele gute Gründe, an einer solchen Gruppe teilzunehmen – zehn davon finden Sie auf den folgenden Seiten.

NRW Selbsthilfe TOUR

„Ich habe Menschen kennengelernt, die in der gleichen Situation sind wie ich. Wir treffen uns regelmäßig zu gemeinsamen Unternehmungen."

Louisa

1. Selbsthilfe wirkt.

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die sich in der gleichen Lebenssituation befinden wie Sie, die die gleichen Schwierigkeiten haben oder von der gleichen Krankheit betroffen sind – und die besser klarkommen wollen im Leben. In der Gruppe sprechen Sie über Ihre Schwierigkeiten im Alltag, lernen voneinander und machen sich gegenseitig Mut. Das hilft dabei, das eigene Leben positiv zu verändern.

Selbsthilfe bedeutet genau dies, nämlich besser klarzukommen – vielleicht sogar gut! Mit der Situation, der Krankheit und mit dem Leben. Und Selbsthilfegruppen sind offen für alle: für Männer, für Frauen, für Angehörige.

Selbsthilfe bringt Lebensqualität. Denn Selbsthilfe wirkt!

2. Die Gruppe fängt Sie auf. Nicht nur, wenn’s kritisch wird.

Manchmal kommt eine Krise aus dem Nichts. Wenn alles zu viel wird, wenn einem alles über den Kopf wächst. In solchen Situationen hilft Ihnen die Gruppe, den Mut nicht zu verlieren und diese schwierige Zeit besser zu überstehen.

Wenn Sie das Gefühl haben, nicht mehr weiterzuwissen, fängt die Selbsthilfegruppe Sie auf. Die Menschen in der Gruppe sind Verbündete. Sie geben Ihnen Mut und Hoffnung, um den Alltag wieder bewältigen zu können.

Selbsthilfegruppen helfen aber nicht nur, wenn’s kritisch wird. Nach einer Therapie beispielsweise unterstützen sie beim Übergang in ein stabiles Leben. Bei Suchterkrankungen ist das sogar wissenschaftlich erwiesen:

85 Prozent der Teilnehmer von Selbsthilfegruppen werden nicht rückfällig.

3. Sie sind nicht allein.

Gleichbetroffene sind Gleichgesinnte. Alle in der Gruppe haben die gleichen Schwierigkeiten und wissen also genau, was Ihnen zu schaffen macht. Das heißt: Sie werden verstanden, mit allem, was Sie beschäftigt. Verständnis entlastet und macht das Leben etwas einfacher. Und es gibt Rückhalt.

Vielleicht fühlen Sie sich von Freunden alleingelassen und haben niemanden mehr zum Reden. In der Selbsthilfegruppe finden Sie wieder Anschluss. Und plötzlich merken Sie, dass Sie gar nicht allein sind mit den ganzen Problemen. Offen erzählen zu können, was einen bedrückt: Dann wird aus „einsam“ bald „gemeinsam“. Viele Gruppen unternehmen auch gemeinsam etwas in der Freizeit. Spaß zu haben, ist erlaubt!

In einer Selbsthilfegruppe sind alle Teilnehmer gleichwertig. Es gibt keinen Chef, der Ihnen vorschreibt, was Sie zu tun haben.

Jeder wird akzeptiert und geschätzt, wie er ist. Auch Sie als Neuling.

„Da waren Menschen, die mich verstanden haben. Sie wussten, wie es mir geht."

Michael

4. Sie treffen dort Menschen, denen es genauso geht wie Ihnen.

In der Selbsthilfegruppe können Sie sich mit Menschen austauschen, die das Gleiche erleben und durchmachen wie Sie. Oder schon durchgemacht haben. Die anderen Teilnehmer kennen nicht nur Ihre Sorgen, sondern kennen sich sehr gut damit aus. Auch mit den Nöten und Ängsten.

In der Selbsthilfegruppe erfahren Sie viel Wissenswertes über Ihre spezielle Lebensbelastung oder Ihre Krankheit. Das hilft, diese zu verstehen – und wie Sie künftig besser damit umgehen und leben können.

Gleichbetroffene sind Experten: Die Erfahrungen der anderen Teilnehmer helfen also auch Ihnen.

„In der Selbsthilfegruppe habe ich mein Leben aufgeräumt.“

Paul

5. Selbsthilfe macht stark.

Selbsthilfe bedeutet, sein Leben selber in die Hand zu nehmen. Sich mit seiner speziellen Lebenssituation, seiner persönlichen Belastung auseinanderzusetzen und aktiv zu werden. Denn Sie sind nicht dem Schicksal ausgeliefert, sondern helfen sich selbst.

In einer Selbsthilfegruppe lernen Sie Menschen kennen, an denen Sie sich orientieren können – weil sie mit den gleichen Situationen fertig werden mussten, die auch Ihnen jeden Tag begegnen. Ein solches Geländer zu haben, an dem man sich vorantasten kann, gibt Zuversicht und Mut.

In der Selbsthilfegruppe sind Sie Teil einer Gemeinschaft.

Dort finden Sie neues Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Und können daraus Kraft schöpfen, um den Alltag besser zu bewältigen.

„Ohne Gruppe habe ich es 1,5 Jahre geschafft. Mit Gruppe bin ich seit 21 Jahren abstinent! Ich glaube, das spricht für sich."

Karl-Heinz

6. Selbsthilfe bedeutet: gute Aussichten!

In der Selbsthilfegruppe lernen Sie auch, besser mit Konflikten umzugehen. Anders reagieren zu können, wenn es plötzlich stressig wird. Das lässt Sie wieder merken, welche Fähigkeiten in Ihnen stecken. Und auch, wie Sie diese nutzen können – jeden Tag ein bisschen mehr. Im geschützten Rahmen der Gruppe können Sie auch ganz neue Methoden üben, um die Schwierigkeiten des Alltags zu bewältigen.

Eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, bringt Ihnen aber noch mehr. Zum Beispiel, sich selber besser zu verstehen und gestärkt in die Zukunft zu blicken – immer ermutigt und angespornt von Menschen, die in der gleichen Situation sind wie Sie.

Auch Sie können das erleben. Aus eigener Kraft – weil es Selbsthilfe ist!

„Jeder, der in die Gruppe kommt, wird respektiert und angenommen."
Daniela

7. Selbsthilfe funktioniert. Ganz ohne Papierkram.

Sie kennen das vielleicht von Krankenkassen und Ämtern: Wer Hilfe benötigt, muss erst einmal einen Antrag einreichen. Es müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden. Und dann wird das Ganze geprüft. Bis zur Bewilligung kann es etwas dauern.

In der Selbsthilfe ist das anders. Viele Gruppen freuen sich, wenn Sie mitmachen.

Es bedarf keiner schriftlichen Anmeldung. Denn Selbsthilfegruppen treffen sich aus eigener Initiative. Manche wöchentlich, andere 14-tägig oder monatlich. Kommen Sie einfach vorbei! Selbsthilfe ist vielfältig!

„Ich habe einen ganz neuen Bekanntenkreis gefunden.“

Jens

8. Selbsthilfe ist überall.

Ob Sie in einer Großstadt leben oder in einem Dorf – Selbsthilfegruppen finden Sie überall. Und nicht nur das: Sie sind auch fast immer erreichbar. Zeitlich und räumlich.

In der Selbsthilfe gibt es weder festgelegte Öffnungszeiten noch Wartezeiten – ein Anruf genügt, um den Termin des nächsten Gruppentreffens zu erfahren. Zu den meisten Gruppen können Sie dann unmittelbar hingehen. Und sind willkommen.

Selbsthilfe ist einfach. Für Sie da.

„In der Gruppe wird mir zugehört. Und die Gruppe hat Schweigepflicht gegenüber Dritten."

Christine

9. Es bleibt unter uns. Versprochen.

Alle Gespräche in der Selbsthilfegruppe sind streng vertraulich. Was immer Sie von sich erzählen, bleibt in der Gruppe. Kein Außenstehender erfährt davon, weder die Kollegen noch Ihre Familie. Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe zu sein, hat also keine Nachteile für Sie. Nur Vorteile.

Und: Selbsthilfe ist etwas Freiwilliges.

Sie nehmen freiwillig an der Gruppe teil. Sie allein entscheiden darüber, wie viel Sie von sich preisgeben. Und wenn Sie in der Gruppe bleiben wollen – dann ist auch das freiwillig.

10. Selbsthilfe ist auch für Angehörige da.

Sie wissen nicht mehr weiter, weil Ihr kranker Partner ständig seine schlechte Laune an Ihnen auslässt? Niemand in Ihrem Umfeld kann verstehen, wie schwer das Anderssein Ihres Kindes Ihr eigenes Leben belastet?

Selbsthilfe ist für Sie als Angehörige und Mitbetroffene da. Mit Rat und Unterstützung. Regelmäßige Gespräche mit Menschen, die in der gleichen Situation sind wie Sie, bauen wieder auf und geben Ihnen Rückhalt.

Der Erfahrungsaustausch nimmt Druck von Ihnen, auch das tut gut.

In der Gruppe bekommen Sie praktische Alltagstipps und jede Menge Wissen vermittelt. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen und gibt neue Kraft. Eigene Gruppen und Angebote nur für Angehörige finden Sie in vielen Städten.

Informationen & Hilfe

... bekommen Sie bei folgenden Verbänden

F.A.S – Fachausschuss
Suchtselbsthilfe NRW

Schubertstr. 41
42289 Wuppertal
Telefon: 0202 / 62003-40

geschaeftsstelle@fas-nrw.de
www.fas-nrw.de

KOSKON – Koordination für die
Selbsthilfe-Unterstützung in NRW

Friedhofstraße 39
41236 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 248567

selbsthilfe@koskon.de
www.koskon.de

LAG – Landesarbeitsgemeinschaft
SELBSTHILFE NRW e.V.

Neubrückenstraße 12 – 14
48143 Münster
Telefon: 0251 / 43400

info@lag-selbsthilfe-nrw.de
www.lag-selbsthilfe-nrw.de

Selbsthilfekontaktstellen & Selbsthilfebüros in NRW

... im Internet

Aachen
www.selbsthilfe-staedteregion-aachen.de

www.staedteregion-aachen.de/gesundheitsamt

Bielefeld
www.selbsthilfe-bielefeld.de

Bochum
www.selbsthilfe-bochum.de

Bonn
www.selbsthilfe-bonn.de

Bottrop
www.selbsthilfe-bottrop.de

Coesfeld/Borken (Kreis)
www.selbsthilfe-coesfeld-borken.de

Dortmund
www.selbsthilfe-dortmund.de

Duisburg
www.selbsthilfe-du.de

Düren (Kreis)
www.selbsthilfe-dueren.de

Düsseldorf
www.duesseldorf.de/gesundheitsamt

Ennepe-Ruhr-Kreis
Hattingen/Sprockhövel
www.diakonie-mark-ruhr.de/soziale-dienste/kiss

Ennepe-Ruhr-Kreis Süd
www.en-kreis.de

Ennepe-Ruhr-Kreis
Witten-Wetter-Herdecke
www.selbsthilfe-witten.de

Essen
www.wiesenetz.ruhr

Gelsenkirchen
www.selbsthilfe-ge.de

Gütersloh (Kreis)
www.kreis-guetersloh.de

Hagen
www.hagen.de

Hamm
www.selbsthilfe-hamm.de

Heinsberg (Kreis)
www.sfz-heinsberg.de

Herford (Kreis)
www.selbsthilfe-herford.de

Herne
www.buez-herne.de

Hochsauerlandkreis
www.arnsberg.de/selbsthilfe

Kleve (Kreis)
www.selbsthilfe-kreiskleve.de

Köln
www.selbsthilfekoeln.de

Krefeld
www.selbsthilfe-krefeld.de

Leverkusen Rheinisch-Bergischer-Kreis
www.selbsthilfe-bergisches-land.de

Lippe (Kreis)
www.selbsthilfe-lippe.de

Märkischer Kreis
www.selbsthilfe-mk.de

Mettmann (Kreis)
www.selbsthilfe-mettmann.de

Minden-Lübbecke (Kreis)
www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de

Mönchengladbach
www.selbsthilfe-mg.de

Mülheim
www.selbsthilfenetz.de

Münster
www.selbsthilfe-muenster.de

Oberbergischer Kreis
www.selbsthilfe-obk.de

Oberhausen
www.selbsthilfe-oberhausen.org

Olpe (Kreis)
bell@kv-olpe.drk.de

Paderborn (Kreis)
www.selbsthilfe-paderborn.de

Recklinghausen (Kreis)
www.netzwerkbuergerengagement.de

Rhein-Erft-Kreis
www.selbsthilfe-rhein-erft.de

Rhein-Kreis Neuss
www.rhein-kreis-neuss.de

www.selbsthilfe-rheinkreis-neuss.de

Rhein-Sieg-Kreis
www.selbsthilfe-rhein-sieg.de

Siegen-Wittgenstein (Kreis)
www.diakonie-sw.de

Soest (Kreis)
www.kreis-soest.de

Solingen
www.solingen.de/de/dienstleistungen/53-11-selbsthilfekontaktstelle

Steinfurt (Kreis)
www.netzwerkselbsthilfeundehrenamt.de

Unna (Kreis)
www.kreis-unna.de

Viersen (Kreis)
www.bis-brueggen.de

Warendorf (Kreis)
www.selbsthilfe-warendorf.de

Wesel (Kreis)
www.selbsthilfe-wesel.de

Wuppertal
www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen

Ein Projekt von: FAS NRW | KOSKON Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW | LAG SELBSTHILFE NRW

Gefördert durch: SELBSTHILFEFÖRDERUNG GKV NRW

Impressum

Text: Karen Hartig

Idee & Konzept: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V., www.dhs.de

Grafik & Layout: creative feat GmbH, www.creative-feat.com

Projektmanagement: iris spliethoff marketing

NRW Selbsthilfe TOUR

www.NRW Selbsthilfe-Tour.de

#SelbsthilfeBewegt