

Selbsthilfegruppen – Gemeinsam besser mit Erkrankungen leben

Unterstützung finden, Erfahrungen teilen, neue Perspektiven gewinnen

Eine chronische Erkrankung, eine psychische Belastung oder eine Suchterkrankung kann das Leben stark verändern. Viele Betroffene fühlen sich mit ihren Sorgen zunächst allein. Der Austausch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, kann entlasten, Mut machen und neue Perspektiven eröffnen.

Selbsthilfegruppen bieten hierfür einen geschützten Rahmen und können eine wertvolle Ergänzung zur medizinischen Behandlung sein.

Was sind Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, die ähnliche gesundheitliche oder persönliche Herausforderungen bewältigen müssen. Im Mittelpunkt stehen der Austausch, das Teilen von Erfahrungen und die Unterstützung im Alltag.

Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Sie kann jedoch dabei helfen,

- die eigene Erkrankung besser zu verstehen,
- neue Bewältigungsstrategien kennenzulernen,
- praktische Tipps für den Alltag zu erhalten,
- Isolation und Einsamkeit zu verringern,
- neue Zuversicht zu gewinnen.

Viele Betroffene empfinden es als große Erleichterung, mit Menschen zu sprechen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Für welche Themen gibt es Selbsthilfegruppen?

Das Angebot ist heute sehr vielfältig. Es gibt Gruppen unter anderem für:

- Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krebserkrankungen
- Depressionen und Angststörungen
- ADHS
- Suchterkrankungen
- chronische Schmerzen
- Demenz
- pflegende Angehörige
- Trauer und Verlust
- Long Covid und chronische Erschöpfung

Auch Angehörige von erkrankten Menschen finden häufig passende Angebote.

Muss ich in einer Gruppe über persönliche Dinge sprechen?

Nein. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer entscheidet selbst, wie viel sie oder er erzählen möchte.

Viele Menschen hören bei den ersten Treffen zunächst nur zu. Oft hilft bereits die Erfahrung, mit den eigenen Sorgen nicht allein zu sein.

Selbsthilfe im Saarland

Eine zentrale Anlaufstelle im Saarland ist die:

KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland
Futterstraße 27
66111 Saarbrücken

Die KISS informiert über bestehende Selbsthilfegruppen und unterstützt bei der Suche nach einem passenden Angebot.

Darüber hinaus gibt es spezielle Informations- und Beratungsangebote, beispielsweise:

- für Menschen mit ADHS,
- für Menschen mit Depressionen,
- für Suchterkrankungen und deren Angehörige,
- für pflegende Angehörige.

Auch Kliniken, Fachärzte und Hausarztpraxen können häufig bei der Vermittlung geeigneter Angebote unterstützen.

Wann kann eine Selbsthilfegruppe besonders hilfreich sein?

Eine Teilnahme kann sinnvoll sein, wenn Sie:

- sich mit Ihrer Erkrankung allein fühlen,
- nach einer schweren Diagnose Orientierung suchen,
- Unterstützung im Alltag benötigen,
- Erfahrungen anderer Betroffener kennenlernen möchten,
- sich mehr Austausch und Verständnis wünschen.

Der erste Schritt kostet häufig Überwindung. Viele Menschen berichten jedoch, dass sie den Austausch bereits nach kurzer Zeit als große Unterstützung erleben.

Hilfreiche Internetseiten

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland (KISS):
www.selbsthilfe-saar.de

Selbsthilfeangebote der Landeshauptstadt Saarbrücken:
www.saarbruecken.de/leben_in_saarbruecken/familie_und_soziales/selbsthilfegruppen

ADHS Saarland:
www.adhs.saarland

Informationen und Hilfsangebote bei Depressionen:
www.depression-saarland.de

Das Wichtigste auf einen Blick

- Selbsthilfegruppen bringen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zusammen.
- Sie ergänzen die medizinische Behandlung, ersetzen diese aber nicht.
- Der Austausch kann entlasten und neue Perspektiven eröffnen.
- Im Saarland gibt es zahlreiche Beratungs- und Selbsthilfeangebote.
- Der erste Schritt fällt oft schwer, wird aber von vielen Betroffenen als große Bereicherung erlebt.

Wir sind für Sie da

Sie suchen Unterstützung oder möchten wissen, welche Selbsthilfegruppen es in Ihrer Region gibt? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam finden wir ein Angebot, das zu Ihrer persönlichen Situation passt.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Selbsthilfegruppen können eine wertvolle Ergänzung zur medizinischen Behandlung sein. Bei akuten Beschwerden oder psychischen Krisen ersetzen sie jedoch keine ärztliche oder psychotherapeutische Betreuung.