

Das A-E-I-O-U von Selbsthilfegruppen

- A** wie **Auffangen**: neue GruppenteilnehmerInnen, die oft deprimiert, desorientiert sind und sich alleingelassen fühlen, werden in der Gruppen „aufgefangen“, sie können ihr Leid schildern und sich darstellen, um ihnen die Angst zu nehmen und ihnen das Gefühl zu geben, nicht alleine zu sein
- E** wie **Ermütigen**: die betroffenen TeilnehmerInnen erhalten das Gefühl, es auch zu schaffen mit der neuen Situation fertig zu werden
- I** wie **Informieren**: die TeilnehmerInnen erhalten professionelle Informationen durch Vorträge von Fachleuten, Literaturhinweise...
- O** wie **Orientieren**: TeilnehmerInnen an Selbsthilfegruppen können sich durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch und das Kennenlernen von anderen Menschen, die an der gleichen Erkrankung leiden, orientieren. Sie lernen, ihre eigene Situation zu relativieren, ihre Ansprüche und Erwartungen an sich, an ihre unmittelbaren Mitmenschen und an die Professionisten im Gesundheitswesen neu auszurichten und gewinnen so Lebensqualität zurück und können Strategien für erfolgreiches Bewältigungsverhalten aufbauen
- U** wie **Unterhalten**: Neben den „fachlichen“ Kontakten, die sich auf die Erkrankung und ihre Bewältigung beziehen, sind auch gesellschaftliche, freundschaftliche Bindungen der GruppenteilnehmerInnen untereinander durchaus erwünscht - wenngleich eine Selbsthilfegruppe kein „Kaffeehausklatsch“ sein sollte.

Was ist Selbsthilfe?

- **Selbsthilfe** ist die Erkenntnis, dass ich mit meinem Problem nicht alleine bin und nicht alle Erfahrungen alleine durchmachen muss
- **Selbsthilfe** entsteht aus selbstbestimmtem und eigenverantwortlichem Engagement Betroffener oder Angehöriger die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden
- **Selbsthilfe** in Gemeinschaft bedeutet miteinander nach Möglichkeiten der Problembewältigung zu suchen und wechselseitige Hilfe durch Erfahrungsaustausch, zur gegenseitigen sachlichen und emotionalen Unterstützung
- **Selbsthilfe** ist kein Dienstleistungsangebot. Das Ziel ist in erster Linie eine Veränderung der persönlichen Lebensumstände und somit sich selbst zu helfen.
- **Selbsthilfe** ersetzt aber keine Therapie und bedeutet nicht Beratung oder Nachbarschaftshilfe!

Was ist eine Selbsthilfegruppe (SHG)?

- SHG sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie - entweder selber oder als Angehörige - betroffen sind
- SHG treffen sich regelmäßig zu festgelegten Terminen zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch (z.B. wöchentlich, monatlich...)
- SHG arbeiten selbstbestimmt, d.h. die Inhalte und Arbeitsweisen der Gruppe werden von den Mitgliedern bestimmt; aktive und kontinuierliche Mitarbeit der Teilnehmer ist erwünscht und wird erwartet
- Die Teilnahme an einer SHG ist meist kostenlos – gegebenenfalls ist jedoch ein geringfügiger Unkostenbeitrag zu entrichten
- SHG werden nicht von Professionisten geleitet, manche ziehen jedoch gelegentlich ExpertInnen zu bestimmten Fragestellungen hinzu
- Das Ziel einer SHG ist die Selbständigkeit und Eigenverantwortung der TeilnehmerInnen, gegenseitige Entlastung, eine Veränderung der persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in das soziale und politische Umfeld
- SHG sind nicht gewinnorientiert
- SHG sind kein Ersatz für professionelle medizinische und / oder therapeutische Versorgung

Motiv und Anlass eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen

Drei Beweggründe, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen, werden am häufigsten genannt:

- die tiefe Verzweiflung und das Alleingelassensein nach der Diagnose und / oder Operation
- das Bedürfnis Hilfe zu erhalten und selbst zu helfen
- der Wunsch andere Betroffene kennenzulernen und mit ihnen Meinungen, Erfahrungen und Informationen auszutauschen

Viele TeilnehmerInnen an Selbsthilfegruppen kommen durch Informationen in den Medien, durch MitarbeiterInnen im Gesundheitswesen oder durch Betroffene zu ihrer Gruppe.

Quelle: Eine Zusammenfassung der Studie – SIGIS-Doku „Wirkung von Selbsthilfegruppen auf Persönlichkeit und Lebensqualität“ – erhalten sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich – Tel: 01 / 895 04 00 - 25 – www.fgoe.org