

Bipolar München

Selbsthilfegruppe



Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von etwa sechs bis zwölf Personen. Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe stehen in ähnlichen Lebenssituationen oder sind von vergleichbaren Schwierigkeiten betroffen.

Das Ziel ihrer gemeinsamen Arbeit ist die Bewältigung sozialer, persönlicher oder krankheitsbedingter Belastungen. Das Ziel von Selbsthilfegruppen ist, die persönliche Situation des einzelnen Gruppenmitglieds zu verbessern und seine sozialen Fähigkeiten zu stärken oder zu erweitern.

Selbsthilfegruppen arbeiten ohne formelle oder professionelle Leitung. Sie gestalten die Form ihres Miteinanders entsprechend den Bedürfnissen ihrer Mitglieder. Die Methode von Selbsthilfegruppen ist das regelmäßige – meist wöchentliche – gemeinsame und gleichberechtigte Gespräch. Menschen, die in einer Selbsthilfegruppe arbeiten, stärken sich durch ihre vertrauensvolle Beziehung zu den anderen Gruppenmitgliedern.

Sie festigen ihr Selbstwertgefühl und lernen, ihre sozialen Beziehungen außerhalb der Gruppe zu verbessern.

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen entwickeln aus ihrer gemeinsamen Betroffenheit Solidarität, Verständnis und gegenseitige Hilfe. Mit der Gruppe schafft sich jeder einzelne einen geschützten Rahmen, in dem er den Anforderungen und Belastungen des Alltags nicht ausgesetzt ist. Die Mitglieder lernen voneinander und miteinander: Sie tauschen ihre Erfahrungen aus, entlasten und ermutigen sich gegenseitig und eignen sich gemeinsam Fähigkeiten an, mit denen sie ihren Alltag besser bewältigen können.

Die Wirkungen von Selbsthilfegruppen sind in Forschungsergebnissen und vielen Erfahrungsberichten beschrieben: Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen leiden weniger unter Depressionen, seelisch bedingten körperlichen Beschwerden, sind selbständiger und selbstbewusster und verfügen über bessere soziale Kontakte als andere Menschen in vergleichbaren Situationen.

Chronisch betroffene Menschen lernen in einer Selbsthilfegruppe, ihre Störung anzunehmen und mit ihr zu leben. Sie erobern sich eine neue Lebensqualität und sind über ihre Gesundheit und deren Behandlungsmöglichkeiten besser informiert. Sie nehmen professionelle Hilfsangebote gezielter und kritischer in Anspruch.