

»Außerdem lernte ich, immer selbstbewusster mit meinem Problem umzugehen. Und ich hörte auf, mich für mein Problem zu schämen.«
Berthold

Wie entstehen Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen entstehen dadurch, dass Menschen, die ein gemeinsames Thema haben, sich regelmäßig zur gegenseitigen Unterstützung treffen.

Diese Menschen finden sich auf ganz unterschiedlichen Wegen zusammen: z. B. durch ein Inserat in der Zeitung, durch einen Aushang in einer Beratungsstelle, durch FreundInnen oder Bekannte, durch den Hinweis einer Ärztin, durch eine Information der Selbsthilfkontaktstelle KISS Stuttgart.

»Du allein schaffst es – aber Du schaffst es nicht allein.«
Motto aus der Suchtselbsthilfe

Information und Unterstützung

Wenn Sie sich überlegen, ob eine Selbsthilfegruppe für Sie unterstützend sein könnte; wenn Sie sich über Gruppen in Stuttgart informieren wollen; wenn Sie wissen wollen, wie Sie mit einer bestimmten Gruppe Kontakt aufnehmen können oder wenn Sie andere Betroffene zur Gründung einer Selbsthilfegruppe suchen:

KISS Stuttgart kann Ihnen dabei behilflich sein.



Selbsthilfkontaktstelle
KISS Stuttgart



Selbsthilfkontaktstelle
KISS Stuttgart

Kontakt

Selbsthilfkontaktstelle KISS Stuttgart
Tübinger Straße 15
70178 Stuttgart
Tel. 0711 – 640 61 17
Fax 0711 – 607 45 61

kiss-stuttgart@web.de
www.kiss-stuttgart.de

Gemeinsam geht es besser

Selbsthilfegruppen in Stuttgart



KISS Stuttgart wird gefördert
durch die Stadt Stuttgart (Gesundheitsamt).

Was ist Selbsthilfe?

Grundlage des Selbsthilfe-Gedankens ist die Überzeugung: Jeder Mensch ist verantwortlich für sein Leben und jeder Mensch besitzt grundsätzlich Wissen, Fähigkeiten und Möglichkeiten, um sein Leben eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu gestalten.

Selbsthilfe bedeutet daher, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden: **Ich helfe mir selbst.**

Warum Selbsthilfegruppen?

Grundlagen der Arbeit von Selbsthilfegruppen sind der Selbsthilfe-Gedanke und die Überzeugung: Dort wo sich Menschen in Gruppen zusammenschließen, können die Kräfte und Möglichkeiten der Einzelnen entfaltet und gefördert werden. **Wir helfen uns selbst.**

»Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.«
Aristoteles

In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen zusammen, die ein gemeinsames Thema verbindet: Die gleiche Krankheit oder Behinderung (z. B. Krebs, Alkoholsucht), die gleiche seelische oder soziale Situation (z. B. Trennung, Erkrankung eines Angehörigen, Migration), die gleiche Situation in ihrem Umfeld (z. B. zu viel Verkehr, krankmachende Luft, zu wenig Spielplätze im Stadtteil).

In der Gruppe suchen sie nach Wegen und Möglichkeiten für mehr Lebensqualität.

»Die Gruppe gibt mir Kraft, dass ich mich auch im täglichen Leben durchsetzen kann.«
Gertrud

Was sind Selbsthilfegruppen?

»Gleich am Anfang erfuhr ich eine riesige Erleichterung. Anderen geht es ja auch so wie mir – ich bin ja gar nicht allein.«
Hans

Die Gruppenmitglieder kommen freiwillig zusammen, sie entscheiden gemeinsam, was für sie hilfreich ist und sie organisieren ihre regelmäßigen Treffen eigenverantwortlich selber.

Selbsthilfegruppen gibt es in unterschiedlichen Formen:

- kleine Gesprächsgruppen
- größere Gruppen, die sich über die eigene Gruppe hinaus auch an andere Gleichbetroffene wenden
- Zusammenschlüsse von Gruppen, die sich für ihre Interessen in der Gesellschaft einsetzen

In Stuttgart gibt es mehr als 500 Selbsthilfegruppen zu etwa 330 verschiedenen Themen.

Die meisten Gruppen sind offen für andere Gleichbetroffene, die Interesse haben am Austausch und der regelmäßigen gegenseitigen Unterstützung.

Viele Gruppen bieten auch Betroffenenberatung und Information für gleichbetroffene Nicht-Mitglieder an.

Wie wirken Selbsthilfegruppen?

Die Teilnahme an der Gruppe ist oft ein erster Schritt heraus aus der Isolation.

Menschen gehen wieder in Kontakt mit anderen Menschen. Sie fühlen sich nicht mehr so abgeschnitten und allein und erleben Verständnis und Mitgefühl.

In der Selbsthilfegruppe gibt es einen großen Reichtum an Erfahrungen und Informationen über das jeweilige Thema – das bedeutet, die Gruppenmitglieder gewinnen einen großen Zuwachs an Wissen über ihre Situation.

Der vertraute Rahmen der Gruppe ermöglicht einen offenen Austausch. Die Menschen gewinnen dadurch nicht nur an Wissen, sondern auch an Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Konfliktfähigkeit.

Das Erleben von Gemeinsamkeit lässt die Menschen ihre eigene Stärke wieder entdecken und ermutigt sie zu eigenem Handeln.

»Ich habe gelernt, besser zuzuhören, aber auch mich vor anderen klar zu äußern und meine eigene Meinung zu vertreten.«
Friedel

»Nach etwa 10 bis 15 Zusammenkünften entstand ein gegenseitiges Vertrauen, wie ich es sonst noch nie erlebt habe.«
Vroni

»Nirgends fühle ich mich so gut verstanden wie in dieser Gruppe: Weder bei meinem Hausarzt, weder beim Psychiater, noch bei meinem Mann.« Lucy