

## Was sind Selbst-hilfe-gruppen?



Manche Menschen sind sehr krank.  
Manche sind allein und traurig.  
Sie können sich in einer Gruppe treffen.

Die Menschen dort haben  
das gleiche Problem.  
Zum Beispiel eine Krank-heit.

In der Gruppe reden die Menschen  
darüber, was ihnen hilft.  
Dann geht es ihnen besser.

Sie sind nicht allein.  
Alle helfen sich gegen-seitig.  
Alle freuen sich.



Wir helfen weiter!  
Yardıma hazırız!  
We can help you!



**Heidelberger Selbsthilfebüro**  
Alte Eppelheimer Str. 38, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221-18 42 90, Fax: 06221-16 13 31  
[www.selbsthilfe-heidelberg.de](http://www.selbsthilfe-heidelberg.de)



**Gesundheitstreffpunkt Mannheim**  
Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim  
Tel. 0621-33 9 18 18, Fax: 0621-3 36 32 61  
[www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de](http://www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de)

Mit freundlicher Unterstützung der Techniker Krankenkasse



Gestärkt.  
Selbstbewusst.  
Gut informiert.

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem leiden, zum Beispiel unter einer körperlichen oder psychischen Erkrankung, unter Sucht oder einer schwierigen Lebenssituation.

In der Gruppe unterstützen und stärken sich Menschen gegenseitig. Sie tauschen wertvolle Informationen und Erfahrungen aus. Sie tragen mit vereinten Kräften ohne professionelle Leitung etwas zur Lösung ihres Problems bei.

Die Menschen gewinnen wieder Zuversicht und meistern ihren Alltag besser.

„In der Gruppe verstehen alle, wovon ich rede, weil sie täglich Gleiches oder Ähnliches erfahren. Ich brauche mich nicht zu rechtfertigen, brauche nichts zu erklären“, so eine Teilnehmende in einer Selbsthilfegruppe.

Empowered.  
Self confident.  
Well informed.

In a support group people come together who have some problem that they have in common. It could be a physical health problem or a psychological problem. One could, for example, be dealing with addiction or some other kind of crisis in one's personal life.

In the support group people give each other help or assistance in many different ways. They can share valuable information or talk about their experiences. Without the direct supervision of a professional the group – by working together and helping each other – can help people solve their individual problems. The group helps people become more confident that things are getting better and supports them to deal with their daily difficulties better.

This is what just one participant in a support group has said about their experience: „In the group everyone understands what I am talking about because every day they experience the same thing – or something very similar. I feel like I do not need to „explain“ anything – or justify myself.“

Güçlendirilmiş.  
Özbilinçli.  
İyi bilgilendirilmiş.

Bedensel ya da ruhsal hastalıklar yahut bir bağımlılık ya da zor yaşam durumları gibi ortak sorunlardan acı çeken kimseler kendi-kendine-yardım-gruplarında bir araya gelirler. Bu gruplarda kişiler birbirlerini karşılıklı destekleyip güçlendirirler. Önemli bilgi ve deneyimleri paylaşırlar. Profesyonel bir kılavuzluk olmaksızın ortak çabayla sorunlarının çözümü için katkıda bulunurlar. Gruba katılanlar geleceğe olan güvenlerini yeniden kazanıp gündelik yaşamlarının üstesinden daha iyi gelirler. Kendi-kendine-yardım-grubu toplantısında bir katılımcının dile getirdiği gibi, “hergün aynı ya da benzeri durumlarla kendileri de karşılaştıklarından ne demek istediğimi gruptakilerin hepsi anlıyorlar. Kendimi haklı çıkarmam gerekmiyor, hiç birşeyi açıklamam gerekmiyor”.

