

Welche Aufgaben hat eine Selbsthilfekontaktstelle?

Die Kontaktstelle für die in Germering tätigen Selbsthilfegruppen ist bei der Germeringer Insel angesiedelt und zählt zu den "selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen" in Bayern.

Als solche hat sich die Germeringer Insel zum Ziel gesetzt, ein "selbsthilfefreundliches" Klima in Germering zu fördern und die Eigenverantwortlichkeit und das Eigenengagement der Bürger/innen zu stärken.

Ein wichtiges Merkmal einer Selbsthilfekontaktstelle ist es, dass sie fachübergreifend und indikationsübergreifend arbeitet.

Jede/r, die/der sich mit seinem/ihrem Problem oder seinem/ihrem Anliegen mit Gleichbetroffenen zusammenschließen möchte, kann sich an die Germeringer Insel wenden.

Ganz gleich ob es sich um ein gesundheitsbezogenes Problem (physischer oder psychischer Art), um eine Sucht- und Drogenproblematik oder um soziale Probleme handelt, die Germeringer Insel unterstützt und begleitet den Aufbau und den Fortbestand entsprechender Gruppen.

Auch Angehörige von Betroffenen können sich in der Germeringer Insel über Möglichkeiten der Selbsthilfe informieren und beraten lassen.

Sie interessieren sich für eine Selbsthilfegruppe und möchten beraten werden?

... dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung!

Selbsthilfekontaktstelle der Germeringer Insel im Mehrgenerationenhaus „Zenja“ – Zentrum für Jung und Alt

Planegger Str. 9
82110 Germering
Tel.: 089 / 840 53 58
Fax: 089 / 840 49 20



Email: braun@germeringerinsel.de
www.germeringerinsel.de

Jeder Mensch soll die Möglichkeit haben, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich gemäß seinen Fähigkeiten und Bedürfnissen in eine Selbsthilfegruppe einzubringen. Betroffene sind die Initiatoren von Maßnahmen und wirken bei der Konzipierung und Durchführung dieser Maßnahmen unmittelbar mit.

Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe werden zu Expertinnen und Experten in eigener Sache.

Vielfalt in der Gemeinschaft



im



Zenja - Zentrum für Jung & Alt
MehrGenerationenHaus
Germering

Selbsthilfekontaktstelle

als Anlauf-, Vermittlungs- und Netzwerkstelle für Selbsthilfe in Germering

Was bedeutet Selbsthilfe? Wie arbeiten Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen auf örtlicher/regionaler Ebene, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten (physischer oder psychischer Art) und/oder sozialen Problemen richten, von denen sie entweder selber oder als Angehörige betroffen sind.

Sie wollen mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften. Ihr Ziel ist eine Veränderung der Lebensumstände der Gruppenmitglieder und häufig auch ein Hineinwirken in das soziale und politische Umfeld.

In der regelmäßigen, oft wöchentlichen Gruppenarbeit betonen sie Gleichstellung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe.

Die Ziele von Selbsthilfegruppen richten sich vor allem auf ihre Mitglieder. Darin unterscheiden sie sich von anderen Formen des Bürgerengagements.

Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfern (z. B. Ärzten, Therapeuten, anderen Medizin- oder Sozialberufen) geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Experten/innen zu bestimmten Fragestellungen hinzu.

Selbsthilfe heißt: sich bewusst machen, was uns selbst hilft.

Welchen Gewinn bringt die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe?

- Das Selbstvertrauen der Mitglieder wird gestärkt.
- Menschen bekennen sich trotz schwerer Krankheit oder Krisen zu ihren Problemen und nehmen ihr Leben gemeinsam in die Hand.
- Informations- und Erfahrungsaustausch findet statt.
- Es werden versteckte Fähigkeiten geweckt.
- Probleme werden von mehreren Seiten beleuchtet.
- Es können praktische Lebensstrategien gelernt werden, um besser mit der Erkrankung oder dem Problem umzugehen.
- Es werden Wege aufgezeigt, um aus der Isolation herauszufinden.
- Aus passiven Patientinnen und Patienten werden aktive Betroffene.
- Die Erkenntnis, nicht die/der Einzige mit ihrem/seinem Problem zu sein, wird gewonnen.
- Persönliche Ressourcen werden aktiviert und genutzt.
- Gruppengeborgenheit und gegenseitiger Respekt verleihen Sicherheit und Vertrauen.

Wie unterstützt die Selbsthilfekontaktstelle das Engagement in einer Selbsthilfegruppe?

- Beratung und Begleitung bei Neugründungen und Konflikten
- Vermittlung Interessierter oder Betroffener an die entsprechende Selbsthilfegruppe
- Öffentlichkeitsarbeit
- Fortbildungen von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und Mitgliedern der Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei der Organisation und Durchführung von Gruppentreffen
- Raumnutzung in der Germeringer Insel
- Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander
- Vernetzung nach Außen
Zusammenarbeit mit medizinischen, psychosozialen und politischen Einrichtungen, um die „Idee“ der Selbsthilfe zu verbreiten und Vorbehalte abzubauen.