



KORN
Selbsthilfebüro

SELBSTHILFEZEITUNG

AUSGABE 12 FÜR 2015 / 2016 | EIN MAGAZIN DES SELBSTHILFEBÜRO KORN E. V.

Selbsthilfebüro KORN e. V.
c/o Universitätsklinikum Ulm
Albert-Einstein-Allee 23
89081 Ulm
Fon: 07 31 / 88 03 44 10
Fax: 07 31 / 88 03 44 19

Mail: kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de

Kontaktzeiten:
Mo – Mi: 10:30 bis 12:30 und 14:00 bis 16:00 Uhr
Do: 14:00 bis 17:30 Uhr



5 GRÜNDE, EINE SELBSTHILFEGRUPPE ZU BESUCHEN

Warum das Internet Selbsthilfegruppen nicht ersetzen kann

Heute müssen Sie nicht mehr aus dem Haus, wenn Sie sich informieren möchten, über Ihre Krankheit oder Ihr Problem. Wenige Klicks und das Internet stellt alles zur Verfügung: Informationen, Kontaktadressen von Therapeuten und Ärzten und auch Erfahrungsaustausch mit Betroffenen. Im Raum Ulm / Neu-Ulm / Alb-Donau treffen sich Menschen in über 250 Selbsthilfegruppen: im echten Leben, nicht im virtuellen. Sind diese Gruppen überhaupt noch notwendig und sinnvoll? Das Team des SHB KORN nennt Ihnen 5 gute Gründe, die dafür sprechen, die Treffen einer Selbsthilfegruppe zu besuchen.

1. Die Menschen und Infos sind echt und real

Haben Sie manchmal ein mulmiges Gefühl, wenn Sie sich in Internetforen austauschen? Wer weiß schon, wer wirklich hinter einem „Profil“ steckt und welche Absichten diese Person verfolgt? Um nicht verletzt oder sogar betrogen zu werden, ist es wichtig, achtsam zu sein. Bei Informationen verhält es sich ähnlich. Im Grunde ist es jedem möglich, Inhalte ins Internet zu stellen. Niemand kontrolliert, ob sie eine fachliche Grundlage haben, frei erfunden sind oder nur der Werbung für ein Produkt dienen. Auch in einer Selbsthilfegruppe in der „wirklichen Welt“ muss nicht alles perfekt sein. Jedoch fällt es Ihnen im direkten Kontakt leichter, sich ein Urteil zu bilden.

„Menschliche Wärme kann den härtesten Winter überstehen.“

Karin Thiessen, Autorin

2. Der Austausch entlastet

Es tut gut, einem Menschen, der Ihnen gegenüber sitzt, Ihr Herz auszuschütten. Familienmitglieder und Freunde haben oft nur begrenzte Zeit und Kraft, um für Ihre Sorgen da zu sein. Häufig fehlt auch das Verständnis für die Lage, in die sich nur Gleichbetroffene wirklich einfühlen können. Vielleicht haben Sie schon einmal gehört: „Hör auf zu jammern und Reiß dich endlich zusammen.“ Das tut weh. Jedoch bedenken Sie: Freunde und Familienmitglieder sagen so etwas oft aus Unsicherheit und Überforderung. Es entlastet alle Seiten, wenn Sie sich in der Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen austauschen. Dort erhalten Sie ein offenes Ohr und können anderen helfen, indem **SIE** zuhören.

3. Der Besuch der Selbsthilfegruppe macht selbstbewusst

Wenn das Leben nicht rund läuft, nagt das an Ihrem Gefühl, etwas wert zu sein. Es liegt nahe zu denken, dass Sie der einzige Mensch auf der Welt sind, der sich mit Problemen herumschlagen muss. Das beste Mittel dagegen: Treffen Sie sich in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen. Auch wenn dieser Schritt Sie erst Überwindung kostet. Sie werden in der Gruppe erfahren: „Dein Problem ändert nichts an deinem Wert als Mensch. Wir nehmen dich, wie du bist. Du hast Stärken.“ Wer weiß, vielleicht entdecken Sie sogar ganz neue Seiten an sich: Dass Sie anderen Menschen hilfreich zur Seite stehen können. Oder, dass Sie Verantwortung für sich und Ihr Leben übernehmen können.

4. Das Vorbild zeigt Ihnen: das Leben geht weiter

Stellen Sie sich vor, Ihr Arzt teilt Ihnen mit, dass Sie an einer chronischen Krankheit leiden. Als Trost gibt er Ihnen mit auf den Weg: „Das ist nicht das Ende der Welt. Sie werden damit leben können.“ Der Arzt meint es gut. Bauen Sie solche Worte aber wirklich auf? Wie anders ist die Wirkung, wenn Sie in der Selbsthilfegruppe Menschen treffen, die wirklich mit dieser Krankheit leben? Sie sehen, wie sie lachen, auch mal traurig und mutlos sind. Sie erleben mit, wie sie trotzdem ihren Alltag gestalten, weiter dem Beruf nachgehen oder andere Aufgaben wahrnehmen. Ein solches Vorbild zeigt: Mein Leben verändert sich, aber es geht wirklich weiter.

5. Selbsthilfe bekämpft Einsamkeit

Mit einer chronischen Krankheit, einer Behinderung, Sucht oder in einer sozialen Notlage wird es schwerer, unbefangen auf Menschen zuzugehen. Vielleicht schämen Sie sich sogar, dass es ausgerechnet Sie „getroffen hat“. Oder Sie fühlen sich von anderen angestarrt. Neben den Treffen zum Erfahrungs- und Infoaustausch verbringen Gruppenmitglieder manchmal auch Freizeit miteinander. Die Gruppe schenkt Sicherheit und Sie fühlen sich nicht länger als Außenseiter.

Nutzen Sie alle Möglichkeiten

Wir empfehlen Ihnen: um trotz Ihrer Krankheit oder Ihren Sorgen ein lebenswertes Leben führen zu können, nutzen Sie neben einer professionellen Behandlung die vielfältigen Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten: Versorgen Sie sich mit ersten Informationen im Internet. Und wenn Sie das Gefühl haben, dass einer der aufgezählten 5 Punkte Ihnen helfen kann, gehen Sie zu den Treffen einer Selbsthilfegruppe in der Region. **Kontakte:** über das Selbsthilfebüro KORN Tel.: 07 31 / 88 03 44 10.