

## **Wie Ihnen die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe helfen kann!**

### **Sie werden verstanden**

ohne viele Worte, ohne Ratschläge und Beschwichtigungen, denn durch die eigene Betroffenheit versteht jede/r sehr gut, wovon Sie sprechen.

### **Sie sind nicht mehr allein**

Sie sehen, es gibt auch noch andere Menschen mit ähnlichen Problemen. Der Kontakt und die Gemeinschaft mit Gleichbetroffenen ist eine wirksame Hilfe gegen Einsamkeit und Ausgrenzung.

### **Sie erhalten praktische Lebenshilfe**

denn Betroffene haben das Wissen und die praktische Erfahrung im alltäglichen Umgang mit der Krankheit, Behinderung oder einer schwierigen Lebenssituation. Sie sind „Expertinnen und Experten in eigener Sache“. Der Austausch von Erfahrungen, Informationen, Tipps und Tricks kann helfen, den Alltag trotz sozialer, seelischer oder körperlicher Probleme besser zu bewältigen und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

### **Ihr Selbstwertgefühl wird gestärkt**

durch die Erfahrung, dass Sie selbst etwas tun können und Ihrem Problem nicht mehr hilflos ausgeliefert sind.

### **Sie können sich einmischen**

Durch Aufklärung und Information aus Sicht der Betroffenen geben Selbsthilfegruppen wichtige Impulse, die zum Umdenken und zu Veränderungen im Gesundheits- und Sozialbereich beitragen.