

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe, insbesondere im Gesundheitsbereich, existiert bereits seit den 1970er Jahren. Selbsthilfegruppen und Organisationen der Selbsthilfe genießen inzwischen in der Fachwelt, in Politik und Gesellschaft immer mehr Respekt und Anerkennung.

Chronische Erkrankungen bedeuten für viele Menschen das gesellschaftliche Aus. Hier eröffnet oftmals das Engagement in der Selbsthilfegruppe neue Wege und Perspektiven für ein sinnerfülltes Leben.

Die Arbeit einiger Selbsthilfegruppen geht zum Teil weit über die Beratung und Gespräche bei Gruppentreffen hinaus.



SEKOS Gelnhausen

Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (**SEKOS**) unterstützt die Selbsthilfegruppen in unserer Region bereits seit dem Jahr 1986.

Die **SEKOS** Gelnhausen verzeichnet aktuell ca. 70 Selbsthilfegruppen im Altkreis Gelnhausen und Schlüchtern.

Die **SEKOS** Gelnhausen hilft, Selbsthilfe und Gruppen in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. Hilfe zur Selbsthilfe ist eine Maxime der Arbeit der Kontaktstelle.



SELBSTHILFE.
GEMEINSAM STARK.

Bahnhofstraße 12
63571 Gelnhausen

Telefon: 0 60 51 - 41 63
E-Mail: info@sekos-gelnhausen.de

SPRECHZEITEN

Montag bis Donnerstag 9.00 - 12.30 Uhr
Donnerstag 14.30 - 17.00 Uhr



Depression

Krebs

Trauer

DU BIST
NICHT ALLEIN!

Behinderung

Ängste

Sucht

www.sekos-gelnhausen.de

 **SEKOS**
SELBSTHILFE.
GEMEINSAM STARK.

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen sind in der Regel Gesprächsgruppen, in denen sich Menschen mit einer gleichen oder ähnlichen Problemlage, Krankheit, Sucht oder Krisensituation zusammenschließen.

Ein Grundgedanke der Selbsthilfe ist, dass die Betroffenen sich auf der Basis gemeinsamer Erfahrungen kompetent wechselseitig beraten, unterstützen und motivieren können. Die wechselseitige Hilfe innerhalb von Selbsthilfegruppen macht die Betroffenen zu „Experten in eigener Sache“.

Selbsthilfegruppen ersetzen keinen Arztbesuch, keinen Klinikaufenthalt und keine Psychotherapie. Sie sind eine sinnvolle Ergänzung!



Ist immer ein Arzt oder Therapeut anwesend?

Nein! Wie der Name schon sagt, helfen sich die Betroffenen durch eigene Erfahrungen selbst.

Selbsthilfegruppen laden jedoch Ärzte oder Therapeuten ein, um ihr Wissensspektrum zu erweitern.

Was bieten Selbsthilfegruppen?

- Informationen für Neuerkrankte und ihre Angehörigen.
- Motivation, um z.B. nach einem Klinikaufenthalt „dran zu bleiben“.
- Hilfe bei der Überwindung einer möglicherweise krankheitsbedingten Isolation.
- Besserer Umgang mit einer Krankheit und Verbesserung der Lebensqualität.

Was bewirken Selbsthilfegruppen?

Teilnehmer von Selbsthilfegruppen ...

- sind informierter und kompetenter.
- können mit Ärzten „auf Augenhöhe“ sprechen.
- sind informierter bei der Wahl der Behandlung.
- sind selbstbewusster im Umgang mit Behörden.
- sind besser vernetzt.

Wie hilft die SEKOS Gelnhausen?

Die **SEKOS** Gelnhausen ...

- hilft die Gruppe zu finden, die zu Ihnen passt.
- begleitet und unterstützt Sie, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen möchten.

- verfügt bundesweit über Adressen bei seltenen Erkrankungen.
- informiert über Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen.
- hilft bei der Gestaltung von Informationsmaterialien.
- stellt Räumlichkeiten für die Treffen zur Verfügung.
- berät über finanzielle Fördermöglichkeiten durch die gesetzlichen Krankenkassen.
- bietet regelmäßig Fortbildungen für Gruppensprecher an.
- hilft bei Krisen und Konflikten innerhalb der Gruppen.
- hilft dabei, Selbsthilfegruppen miteinander zu vernetzen.

