



Selbsthilfe

Pflegen heißt, auch an sich denken



Agenda

- Fragen an Passanten
- Entstehung/Gründung der SHG
- Ist die Selbsthilfe was für mich?
- Ziele von SHG
- Wie kann Selbsthilfe weiter unterstützt werden?
- Fragerunde



Quelle:Kondensator.de



Fragen:

1. Kennst du den Begriff Selbsthilfe?

2. Was ist eine SHG?

▶ **Antworten von Passanten:**

„Sorry, keine Ahnung...“ Sarah, 22

„Vielleicht etwas für Menschen?“ Melissa, 30

„Das sagt mir was, bei den Anonymen Alkoholikern oder?“ Ina, 53

„Bauanleitung von Ikea-Möbeln vielleicht?“ Cem, 34

„Schon mal gehört, aber richtig kennen? Nein!“ Andy, 23

„Ja, da kann man hingehen, wenn man Hilfe braucht...“ Erkan, 36



Entstehung/Gründung meiner SHG

- 2014 Vater Schlaganfall, Mutter Demenz
- Viele Fragen keine Antworten. Wo bleibt die Unterstützung?
- Bin ich alleine? Recherche im Internet
- 2016 die Idee SGH Gründung
- Bedarfe abdecken
- Andere Bedarfe erkennen
- Freitagstreffen
- Isolation entgegen wirken

Ist die Selbsthilfe was für mich?

➤ Anfragen von Interessierten Personen:

Was macht man in der SHG?

Was kostet die SHG ?

Muss ich zu jedem Treffen erscheinen?

Brauche ich Hilfe?

Bin ich krank?



Wo bekomme ich Hilfen & Unterstützung?

Zusammenarbeit mit wem?

Kann ich einfach mitmachen?

Ich traue mich nicht offen über meine Krankheit zu sprechen...

Gibt's türkischen Tee?

Wie alt sind die Mitglieder?

Was ist wenn ich ausgelacht werde?

Ich spreche nicht so gut deutsch...

Ziele von SHG:

- ✓ Schluss mit der Isolation
- ✓ Krankheit anerkennen. Ich bin nicht allein
- ✓ WIR-Gefühl entwickeln
- ✓ füreinander da sein
- ✓ Austausch mit anderen Betroffenen
- ✓ kennenlernen von neuen bzw. anderen Therapie Möglichkeiten
- ✓ Auseinandersetzung mit der Krankheit
- ✓ offene Kommunikation in Gruppe

Wer kann die Selbsthilfe unterstützen?

Ärzte

Therapeuten

Angehörige

Nachbarschaftshäuser

Bezirksämter

Krankenkassen

Selbsthilfekontaktstellen

Selbsthilfeorganisationen



Danke für Ihre Aufmerksamkeit



Derya Karatas-

Was denken Sie? Ist das nicht auch Selbsthilfe ?



Derya Karatas-

Quelle:Instagram