

# Fürsorglich und selbstbestimmt

„Gleichbetroffene wissen, wovon sie reden, zeigen gegenseitiges Verständnis und begegnen sich wertschätzend im Kontakt. Im Miteinander von Reden und Gehört werden, Zuhören und Aufmerksamkeit, sorgt jede\*r für sich und ist gleichzeitig für die anderen da.“ Diesen kurzen Wortlaut nutzen wir in der Onlineberatung, um interessierten Personen den Mehrwert einer Selbsthilfegruppe zu veranschaulichen. Hierin enthalten sind Kernelemente, welche den Selbsthilfegedanken tragen und ihn so besonders machen: Gegenseitige Unterstützung in der Gemeinschaft, Verständnis für die jeweilige Lage, sowie etwa die Anerkennung der unterschiedlichen Erfahrungen oder Perspektiven in Bezug auf die Erkrankung. Was wir interessierten Personen mit diesem Wortlaut ebenfalls verdeutlichen wollen, ist, dass sie als Mitglied innerhalb der Gruppe „für sich selbst sorgen“. Das bedeutet, sie achten auf sich und übernehmen dabei für sich selbst als Teil der Gruppe die Verantwortung. Sie bestimmen selbst, was sie mitteilen möchten und auch was sie aus dem Inhalt der Treffen für sich mitnehmen wollen. Ebenfalls bestimmen sie selbst, in welchem Maße sie sich engagieren möchten. Sie bestimmen selbst, welche Inhalte und Bedürfnisse für sie wichtig sind. Und sie bestimmen selbst im Zusammenspiel mit den anderen, welche gemeinsamen Vereinbarungen sie treffen möchten. Gemeinschaftliche Selbsthilfe lädt dazu ein, sich in Selbstfürsorge und Selbstbestimmung zu üben.

Franziska Heurung, Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen



**Franziska Heurung** arbeitet als Beraterin am Standort Nürnberg bei der Selbsthilfekontaktstelle Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen.

**Die Kontaktadresse finden Sie auf S. 26.** Selbsthilfekontaktstellen bieten unter anderem Unterstützung bei der Gründung oder bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe am jeweiligen Standort.

## Infokasten Selbsthilfe

### **NAKOS:**

Die NAKOS ist die deutschlandweite Informations- und Vermittlungsinstanz der Selbsthilfe. Unter [www.nakos.de](http://www.nakos.de) gibt es eine Datenbank, über die Sie Kontaktstellen in Ihrem Bundesland und Ihrer Stadt finden.

### **Selbsthilfekontaktstellen:**

In jedem Bundesland gibt es meist mehrere Selbsthilfekontaktstellen, -koordinatoren oder Selbsthilfezentren, insgesamt über 300 in Deutschland, die z. B. Kontakte zu örtlichen Selbsthilfegruppen herstellen können.

### **Selbsthilfegruppen:**

Die psychokardiologischen Selbsthilfegruppen in Deutschland sind unter dem Dach des Psychisch belastete Herzpatienten e. V. mit Sitz in München organisiert. Alle aktuellen Gruppen finden Sie unter: [www.herz-ohne-stress.de](http://www.herz-ohne-stress.de)