

DIE GESUNDHEITSREGIONPLUS INFORMIERT:

„Psychotherapie geht alle an“ – Selbsthilfe

Foto: Nussbächer



Die GesundheitsregionPlus ist zum Thema psychische Gesundheit aktiv. Prof. Dr. Philipp Stang beantwortet im Rahmen einer Aufklärungsreihe Fragen rund um das Thema. Heute im Gespräch: Selbsthilfe. Selbsthilfe zielt darauf ab, dass Personen durch die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten ihre Probleme selbständig meistern. Hierzu gibt es zum einen Arbeitsmaterialien zur Selbsthilfe in Form von Büchern (Ratgeber), Workbooks, Videos,

Podcasts oder Applikationen, die auf das selbstständigen Erarbeitung von Lösungen abzielen. Auch eine gewisse Form des Tagebuchschreibens kann als Selbsthilfe verstanden werden, beispielsweise jeden Tag positive Aspekte aufzuschreiben. In Selbsthilfegruppen finden sich selbstorganisiert Menschen mit ähnlichen Themen bzw. Problemlagen zusammen. Hier erleben die Personen unter anderem einen Gruppenzusammenhalt, Unterstützung und dass es auch andere Personen mit ähnlichen Problemen gibt. Durch den gemeinsamen Austausch können die Menschen von den jeweiligen (Lern-)Erfahrungen und Lösungen profitieren. Zudem bieten regelmäßige Termine von Selbsthilfegruppen eine gewisse Struktur und Routine. Sie helfen darüber hinaus ein Gemeinschaftsgefühl und Zugehörigkeit zu entwickeln, raus aus der Einsamkeit. Es kann zwischen Betroffenen-selbsthilfegruppen und Angehörigen-selbsthilfegruppen so-



wie der Mischung aus beiden unterschieden werden. Zudem gibt es Zusammenschlüsse für verschiedene Problembereiche und Krankheiten: für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen, psychosoziale Selbsthilfegruppen, für Suchtbetroffene, Anonymous-Gruppen, für Menschen mit psychischen Störungen oder deren Angehörige, Elternselbsthilfe von Kindern mit Erkrankungen oder Behinderungen und viele mehr.

Den Artikel in voller Länge gibt es wieder auf der Homepage der GesundheitsregionPlus (<https://gesundheitsregion-fuerth.de/aktivitaeten-infos/seelische-gesundheit/artikelreihe-psychotherapie-geht-alle-an>). ●



Sie sind auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe, möchten eine Selbsthilfegruppe gründen oder sich näher informieren? In der Metropolregion steht Ihnen dafür die Selbsthilfekontaktstelle Kiss Mittelfranken e.V. (Kiss = Kontakt und Informationsstelle Selbsthilfegruppen) zur Seite. Hier finden Sie unter anderem regionale Angebote. Ab **Dienstag, 4. April**, können Sie sich wieder jeden Dienstag **von 14 bis 17 Uhr** in den Räumen des Pflegestützpunktes Fürth, Ale-

xanderstraße 9, persönlich beraten lassen und mit Mitarbeitenden von KISS ins Gespräch kommen. Zudem feiert KISS Mittelfranken dieses Jahr ihr 40-jähriges Jubiläum unter anderem mit folgenden Veranstaltungen:
- Donnerstag, 27. April: Muttersprachliche Selbsthilfe in Nürnberg
- Samstag, 13. Mai, 13 bis 16 Uhr: Dritte Selbsthilfebörse in der Fußgängerzone Fürth
Nähere Informationen gibt es

unter <https://kiss-mfr.de/40-jahre-kiss/>. Auch bei der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen sind unter <https://www.nakos.de/> hilfreiche Informationen zu finden.

