

„GesundheitsregionPlus informiert: Psychotherapie geht alle an“

„Selbsthilfe“

MITTELFRANKEN
kiss.

KONTAKT- UND INFORMATIONSSTELLE
SELBSTHILFEGRUPPEN

Die GesundheitsregionPlus Nürnberger Land ist zum Thema psychische Gesundheit aktiv. Im heutigen Artikel der Artikelreihe „Psychotherapie geht alle an“ berichtet Prof. Dr. Stang, Professor für Psychologie an der SRH Wilhelm Löhe Hochschule in Fürth, über das Thema Selbsthilfe.

Selbsthilfe zielt darauf ab, dass Personen durch die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten oder durch Personen mit ähnlichen Themen oder Problemlagen die Problemlösung eigenständig vornehmen beziehungsweise den Versuch unternehmen, sich eigenständig und gegenseitig zu helfen. Hierzu gibt es zum einen Arbeitsmaterialien zur Selbsthilfe in Form von Büchern (Ratgeber), Workbooks, Videos, Podcasts oder Applikationen, die auf die selbstständige Erarbeitung von Lösungen abzielen. Auch eine gewisse Form des Tagebuchschreibens kann als Selbsthilfe verstanden werden, zum Beispiel jeden Tag positive Aspekte des Tages aufzuschreiben.

In Selbsthilfegruppen finden sich selbstorganisiert Menschen mit ähnlichen Themen beziehungsweise 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 sowie der Mischung aus beiden unterschieden werden. Zudem gibt es Selbsthilfegruppen für verschiedene Problembereiche und Krankheiten: für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen, psychosoziale Selbsthilfegruppen, Suchtselbsthilfegruppen, Anonymous-Gruppen, Gruppen für Menschen mit psychischen Störungen oder deren Angehörige, Elternselbsthilfe von Kindern mit Erkrankungen oder Behinderungen und viele weitere.

Wer auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe ist, eine Selbsthilfegruppe gründen oder sich näher informieren möchte, kann sich an die Selbsthilfekontaktstelle Kiss Mittelfranken e.V. (Kiss = Kontakt und Informationsstelle Selbsthilfegruppen) wenden. Hier finden sich unter anderem regionale Selbsthilfegruppen.

Beratungen finden immer Montag bis Freitag von 08.00 bis 12.00 Uhr, Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr oder nach Vereinbarung bei Kiss Nürnberger Land in Hersbruck, Unterer Markt 2 statt. Weitere Informationen finden sich unter <https://kiss-mfr.de/kontaktstelle-nuernberger-land/>.

Auch bei der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen finden sich hilfreiche Informationen: <https://www.nakos.de/>



Prof. Dr. Stang, Professor für Psychologie an der SRH Wilhelm Löhe Hochschule in Fürth.
Foto: K. Nussbächer

Der Artikel von Prof. Dr. Stang kann in voller Länge auf der Homepage der GesundheitsregionPlus nachgelesen werden. (<https://www.nuernberger-land.de/landkreis/initiativen/gesund->

heitsregion/psychotherapie-geht-alle-an-aufklaerungsreihe).

Lra

