

Was Sie schon immer über Selbsthilfe wissen wollten...

SELBSTHILFE INFORMIERT APOTHEKEN

Welche Selbsthilfegruppen gibt es? Wie arbeiten diese und wie kann ich Kontakt aufnehmen?

SELBSTHILFE IST GEGENSEITIGE HILFE

In Selbsthilfegruppen treffen sich Betroffene oder Angehörige freiwillig und aus eigener Motivation, um sich gegenseitig zu stärken und neue Perspektiven sowie Lösungen für ihre körperlichen Erkrankungen, psychischen Schwierigkeiten oder sozialen Anliegen zu entwickeln. Apotheken können eine wichtige Rolle spielen, indem sie Informationen über Selbsthilfegruppen bereitstellen und Patienten auf diese wertvolle Ressource hinweisen.

Ob zu Alkoholabhängigkeit, Angst-Panik, Depression, Diabetes, Essstörung, Krebs, Migration, Osteoporose, Post-Covid, Rheuma, Zöliakie oder Zwang – für fast alle Themen gibt es Gruppen, die auch für Apothekenkunden relevant sein können.

In Bayern gibt es ca. 11.000 Selbsthilfegruppen mit 500.000 Mitgliedern zu ca. 1.400 Themen. 35 dieser Selbsthilfekontaktstellen sind zum gemeinnützigen Verein „Selbsthilfekontaktstellen Bayern“ zusammengeschlossen und arbeiten nach Qualitätsstandards. Deren Geschäftsstelle ist die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) in Würzburg.

Durch einen Klick auf die Stadt finden Sie Selbsthilfegruppen der Region und die Selbsthilfekontaktstelle.

WIE WIRKT SELBSTHILFE?

- Gleichbetroffene stärken sich gegenseitig und teilen Erfahrung, Kraft, Mut und Hoffnung.
- Selbsthilfe trägt zu einer besseren Krankheits-, Alltags- und Lebensbewältigung bei.
- Beiträge von erfahrenen Betroffenen sind glaubwürdig, motivierend und unterstützend.
- Durch die Solidarität untereinander sind Selbsthilfeaktive besser eingebunden, weniger isoliert und erfahren mehr gegenseitige Hilfe.
- Das Netz der Selbsthilfe trägt, um Rückschläge und Belastungen besser abzufedern.
- Therapievorschlüsse werden auf Augenhöhe entwickelt (Adhärenz) und besser und nachhaltiger umgesetzt

Apotheken können durch die Zusammenarbeit mit Selbsthilfekontaktstellen aktiv dazu beitragen, Patienten den Zugang zu diesen Gruppen zu erleichtern und so deren Gesundheitsversorgung und Lebensqualität verbessern.

www.seko-bayern.de
Selbsthilfekoordination Bayern – SeKo
Handgasse 8, 97070 Würzburg
Irena Težak
Tel. 0931/20781642
Irena.Tezak@seko-bayern.de



Selbsthilfekoordination
Bayern