

## Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen - KISS

Träger der KISS ist das Gesundheitsamt des Landkreises Eichsfeld.

Aufgabe der KISS ist es, Selbsthilfe und Eigeninitiative im Gesundheits- und Sozialbereich zu unterstützen.

Durch Beratung, Vermittlung, Kooperation, Organisation und Dokumentation erfolgt eine Vernetzung von Betroffenen und Professionellen.

Zu überregionalen Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen kann Auskunft gegeben werden.

Literatur, Arbeits- und Informationsmaterial ist in der KISS erhältlich.

Die Angebote sind kostenlos und alle Informationen werden vertraulich behandelt.

## Wer kann sich an KISS wenden?

- Alle Personen, die sich für Selbsthilfe interessieren
- Mitglieder von bestehenden Selbsthilfegruppen
- Chronisch Kranke und Menschen mit Behinderung
- Ärzte, Pflegende, Betreuende von betroffenen Bürgern
- Menschen, die einer Selbsthilfegruppe angehören wollen
- Interessenten an Neugründung einer Gruppe
- Einsame Menschen, (Menschen, die Rat und Hilfe suchen)

## Was ist eine Selbsthilfegruppe (SHG)?

**S**chwierigkeiten überwinden

**E**rkennen und Handeln

**L**eben gestalten

**B**eziehungen aufbauen

**S**ich selbst bestimmen

**T**eilnehmen und verstehen

**H**ilfe geben und nehmen

**I**nformationen sammeln

**L**ebensmut schöpfen

**F**ähigkeiten stärken

**E**rfrahrungen nutzen

**G**emeinsamkeiten entdecken

**R**eden und zuhören

**U**nterstützen und begleiten

**P**robleme vorbeugen

**P**ersönlichkeit stärken

**E**insamkeit überwinden

## Selbsthilfegruppen

sind Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, Behinderungen, sozialen oder psychischen Problemen richten.

Sowohl selbst Betroffene als auch Angehörige werden angesprochen.

Eine Mitgliedschaft ist kostenlos und die Selbsthilfegruppe hat eine überschaubare Größe von ca. 6-16 Personen.

Die Gruppen treffen sich regelmäßig und über einen längeren Zeitraum.

Alle Teilnehmer sind gleichgestellt.

Die Gruppen gestalten ihre Zusammentreffen selbst nach ihren Wünschen und Möglichkeiten.

## Die Teilnehmer - Innen

- kommen miteinander ins Gespräch
- helfen sich gegenseitig
- tauschen Informationen aus
- finden gemeinsam neue Wege der Problembewältigung
- suchen Kontakt und Geselligkeit
- werden gemeinsam aktiv

- setzen sich für ihre Interessen ein
- helfen damit auch anderen

## **Wie können Ärzte und Selbsthilfegruppen zusammenarbeiten?**

In der Arbeit von Ärzten und Selbsthilfegruppen gibt es viele Berührungspunkte. das Spektrum der Kooperation zeigt, dass Zusammenarbeit nicht viel Arbeit in Anspruch nehmen muss. Mit geringem Aufwand können sie viel erreichen.

### **Aufklärung der Patienten**

- Patienten über die Existenz und Arbeitsweise von SHG aufklären bzw. vermitteln, wo sie sich informieren können
- Patienten zur Teilnahme an SHG anregen
- Informationsmaterial (Plakate, Broschüren) über SHG in der Praxis auslegen

### **Beratung der Selbsthilfegruppen**

- SHG über neue Heil- und Hilfsmittel informieren
- SHG in medizinischen Fragen beraten
- Vorträge in SHG halten

### **Öffentlichkeitsarbeit**

- SHG bei der Organisation von Veranstaltungen unterstützen
- Kollegen zu Gruppentreffen und Veranstaltungen einladen
- in der Fachöffentlichkeit die Interessen von SHG vertreten
- Unterstützung bei der Suche nach Referenten