

Selbsthilfe

Was bedeutet das genau?

Die Kraft der Selbsthilfe

Selbsthilfe bedeutet, sein Leben selber in die Hand zu nehmen. Sich mit seiner Krankheit auseinanderzusetzen und aktiv zu werden. Keiner ist seinem Schicksal hilflos ausgeliefert, man kann Dinge ändern.

Gleichbetroffene finden, die weiterhelfen

Andere Menschen kennenlernen, an denen man sich orientieren kann, wie die mit den gleichen Problemen fertig werden: In Selbsthilfevereinen findest Du Gleichbetroffene, deren Erfahrungen Dir helfen: Im geschützten Rahmen der Selbsthilfe gibt man sich untereinander Tipps, um die Alltagsprobleme zum Beispiel mit Ärzten, mit Eltern oder Lehrern besser zu bewältigen.

Leid teilen und ins Positive wenden

Vielleicht haben sich Freunde zurückgezogen, Du fühlst Dich allein und hast keinen zum Reden. In Selbsthilfevereinen findest Du Anschluss: Viele Selbsthilfevereine bieten etwas in der Freizeit an: gemeinsamer Spaß ist wichtig, Anschluss finden, sich mit anderen auszutauschen. Mit allem, was Dich beschäftigt, wirst Du verstanden.



Angebote nutzen und Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken

Selbsthilfevereine haben die Infos, die Du über Deine Krankheit brauchst, ohne lange rumzusuchen. Selbsthilfeangebote trainieren beispielsweise besser mit Deiner Krankheit und den sich daraus ergebenden Konflikten umzugehen.

Selbsthilfeverbände beraten betroffene Jugendliche bei den verschiedensten Problemen und Fragestellungen, bieten Möglichkeiten des Austausches und der Begegnung und sind eine wirkungsvolle Interessenvertretung der Anliegen und Interessen betroffener Jugendlicher.