

SELBSTHILFE = SOLIDARITÄT + WISSEN

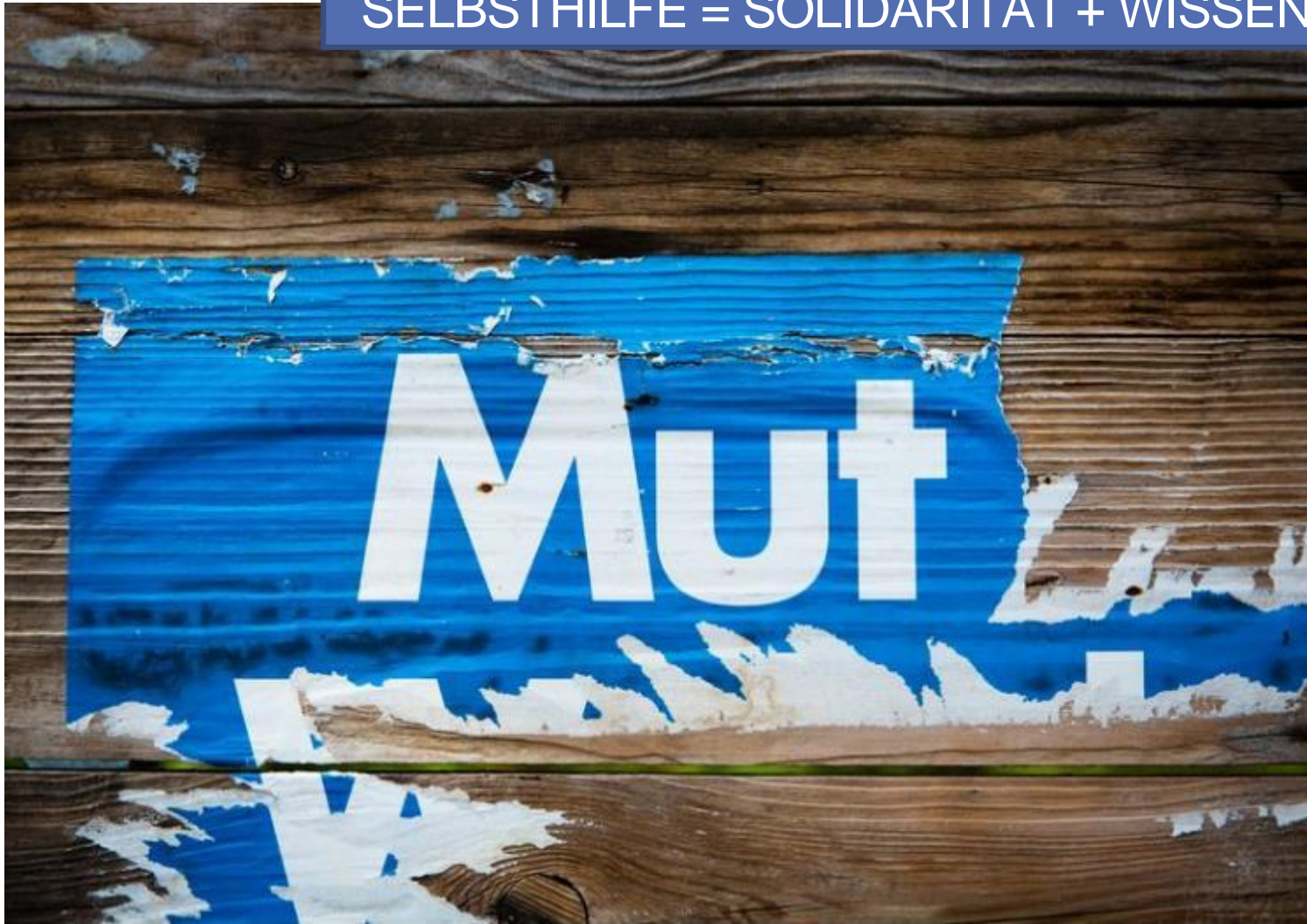
**Menschen mit einem intakten sozialen Umfeld,
mit Austausch und Zuwendung haben ein
besseres Lebensgefühl.**

**Sie leben länger als isolierte Personen mit wenig
Freundlichkeit und Anerkennung.**

EIN GUTES GEFÜHL DURCH SELBSTHILFE!

|K|B|S|

SELBSTHILFE = SOLIDARITÄT + WISSEN



GUT FÜR DICH, MICH – FÜR ALLE

- Teil eines intakten sozialen Umfeldes kann eine Selbsthilfegruppe sein.
- In Selbsthilfegruppen wird eigenes durchgestandenes Leid nachträglich für andere nutzbar gemacht – „Neue“ in der Gruppe finden mitfühlende Weggefährten.

SICHTBAR SEIN.

SICH HERAUSFORDERN – ABER SELBSTBESTIMMT

ICH MACH'S.

ÖFFENTLICH AKTIV SEIN

|K|B|S|

JETZT MACHT MIR KEINER MEHR WAS VOR!



SICHTBAR SEIN.

|K|B|S|

FROH UND AKTIV – AUCH ÖFFENTLICH!



VORBILD SEIN!

„Chronisch Kranke und ihre Angehörigen in Selbsthilfegruppen können die besten Lehrmeister darüber sein, was die wahren Werte im Leben sind; nämlich nicht Leistung und Erfolg, Tüchtigkeit im Beruf oder teure Selbstverwirklichung um jeden Preis, sondern viel schlichtere und einfachere Errungenschaften als da sind: Die Bewältigung des Alltags ohne sich zu dauerndem Murren verleiten zu lassen, die Dankbarkeit für die kleinen Freuden ... die Rücksichtnahme auf einander ohne die Geduld miteinander zu verlieren und vieles mehr". Viktor Frankl

KRANKHEIT UND KRISEN GEHÖREN ZUM LEBEN!

- „Wohin würde eine Gesellschaft von vor Gesundheit und Stärke strotzender Menschen driften, wenn es keine Kranken, Altersschwäche und Menschen mit Handicap gäbe?“
- **Krankheit** und **Gesundsein** sind keine Gegensätze, sondern feste Bestandteile des Lebens.
- Zwischen Gesundheit und Krankheit, Glück und Not sind nur hauchdünne Wände, von denen keiner weiß wie lange sie stehen.

Sich nicht als Opfer zu fühlen, sondern dankbar zu sein für das, was mir geschenkt und für das, was mir erspart geblieben ist, wäre Glück im Sinne Viktor Frankls.

DANKBAR SEIN FÜR SCHEINBAR KLEINIGKEITEN.

|K|B|S|

WAS BEDEUTET ES, AM LEBEN ZU SEIN?



VORBILD FÜR SINN

- Wenn Menschen unter widrigen Lebensumständen, Einfluss auf das soziale Umfeld nehmen, machen sie durch ihr Vorbild sogar jene stärker, die ohne solche Beeinträchtigungen vielleicht aufgegeben haben sich gesellschaftlich einzubringen.
- Was auch immer Menschen in ihrer Lebensführung beeinträchtigt, stets lässt sich durch Sinnfindung und Solidarität Gutes daraus machen (= Lebenskunst).

JA ZUM LEBEN!

- Für den Gesunden ist Sinnfindung eine notwendige Nahrung, für den Kranken eine unerlässliche Medizin. Dem einen wie dem anderen gibt Sinn wieder Lebenshalt und -inhalt. Wenn wir an einem Gefühl innerer Leere und Hoffnungslosigkeit leiden, dann brauchen wir ein Heilmittel oder ein geistiges Konzept.
- Es geht immer mit einem Bewusstwerden, mit einem existentiellen Lernprozess, mit einer Sichtveränderung einher und ist daher eine geistige Leistung.

JA ZUM LEBEN KANN SEIN:

|K|B|S|

MEINEN EIGENEN WEG MIT ANDEREN FINDEN.



JA ZUM LEBEN!

- Wenn der Sinn die menschliche Existenz erhellt und befeuert, werden ungeahnte Lebensenergien frei; Energien, die offenbar Kraft geben und jung erhalten. Energien, die den Lebenswillen stärken und die Leistungskraft steigern; Energien, die die Existenz zu einer sinnvollen Aufgabe machen. Existenz heißt vom Wortsinn her: *über sich selbst hinauswachsen.*

Die Welt ändert ihr Angesicht, wenn du
deine Ansicht änderst.

MENSCH BRAUCHT MENSCH

Selbsthilfegruppen vermitteln ein gutes Gefühl durch:

- Gute Gespräche als positive Erlebnisse, die bestärken
- „Ja“ sagen können zur eigenen Lebensgeschichte.
Schuldgefühlen entgegensetzen: Was man tat, war zu dem jeweiligen Zeitpunkt die beste Entscheidung.

*„Das Leben wird vorwärts gelebt und
rückwärts verstanden.“* Viktor Frankl

MENSCH BRAUCHT MENSCH

Selbsthilfegruppen vermitteln ein gutes Gefühl durch:

- Ausdrücken im gemeinsamen Tun, bis das Leben so ausgefüllt ist, dass beispielsweise für Psychotherapie weder Zeit noch Energie da ist... „Le Shan in „Diagnose Krebs“
- Beispielhafte politische Aktionen, die etwas bewirken
- Rückhalt durch soziale Kontakte, die verhindern sich verlassen zu fühlen

ZEITENWENDE!

- Auf einen großen Schock wie beispielsweise die Diagnose Krebs, Arbeitsplatzverlust, Naturkatastrophe folgt häufig Ohnmachtsempfinden.
- Als das beste Mittel, lähmende Ohnmachtsgefühle und Hilflosigkeit zu überwinden, erweist sich erfahrungsgemäß das Hilfeleisten; das Gefühl, Teil einer gemeinschaftlichen Genesung zu sein.“

(Die Schockstrategie, Naomi Klein)

DIE ZEIT STEHT *NICHT* STILL!

|K|B|S|

ES GEHT DARUM, DAS BESTE AUS JEDER SITUATION ZU MACHEN..

R A D I K A L

H U M A N

JEDER IST WICHTIG!

Die angenommene Ohnmacht des Einzelnen ist vielleicht die gefährlichste Illusion, die ein Mensch haben kann.

- Oft dient die Illusion der eigenen Ohnmacht auch als Entschuldigung für eigene Tatenlosigkeit.
- Selbsthilfe vermittelt das Gefühl, dass es in unserer Hand liegt, wie sich Dinge entwickeln.
- Dabei wird jeder Mensch gebraucht und jeder Mensch ist wichtig.
- Ohnmacht wirkt immunsuppressiv und ist gesundheitsschädlich.

VERANTWORTUNG

- Viktor Frankl war davon überzeugt, dass der Mensch die Verantwortung dafür trägt, welchen Sinn er wie gesucht, gefunden und erfüllt hat.
- Wir leben in einer Zeit, in der zu beobachten ist, dass Menschen an Neurosen leiden, wenn Ihnen der Sinn im Leben fehlt.
- Daraus folgen häufig Initiativlosigkeit, Lange-weile, entfremdete Zeit, materialistisch-konsumorientiertes Wertesystem, Perspektivlosigkeit, Vereinzelung.

DU BIST
VERANTWORTLICH!

GUTE GEMEINSCHAFT HILFT ALLEN!

SAG WAS!

DU BIST VERANTWORTLICH!

- Es soll nicht an das Leben die Frage gestellt werden: „Warum ich?“ Vielmehr sind wir selbst die vom Leben her Befragten. Durch unser Handeln antworten wir und eben dadurch ver*antworten* wir das Leben.
- Der Mensch ist es, der etwas aus dem macht, was das Leben mit uns macht.

EIN LEBEN MIT WOHLBEFINDEN
IST GEKENNZEICHNET VON
EINEM LEBENSGEFÜHL, DAS
VON SINN, SCHWUNG UND
BEGEISTERUNG GEFÄRBT IST.

Das gönn ich mir

WISSEN HILFT

Wirksam in einer Selbsthilfegruppe sind:

- Austausch, Wissen und hochwertige Information
- Lücken in der Information zu vermeiden, dann werden Belastungen erfahrungsgemäß besser verkraftet und Unsicherheiten nehmen ab
- Angst wird erträglich durch Suchen nach wissensbasierten Antworten und Lösungen
- Ohne Vorgegebenes zu hinterfragen werden Ungewissheit und Furcht genährt. Es macht gefügig.

WISSEN HILFT

Wirksam in einer Selbsthilfegruppe sind:

- Gedankenaustausch hilft, die Einordnung von Zusammenhängen besser nachzuvollziehen, wichtig ist Rückkoppelung mit vielen Fakten und Erfahrungen von vielen
- gemeinsames Erarbeiten einer gesellschaftlichen Einschätzung durch Wissensaneignung
- reger Austausch mit anderen ordnet die eigenen Wertmaßstäbe und Wichtigkeiten neu

Gemeinsames Lernen macht zufrieden und froh.

WISSEN MACHT STARK

S3-LEITLINIE ZUM KEHLKOPFKREBS

EVIDENZBASIERTE MEDIZIN UND GRENZEN



**Bundesverband der
Kehlkopferierten e. V.**

Kehlkopfloose, Rachen- und Kehlkopfkrebs-Erkrankte, Halsatmer

KOMMUNIKATIONSKONFERENZ MEDTECH

JAHRESAUSFLÜGE UND SELBSTHILFETAGE

PATIENTENBETREUER / INNENSEMINAR

SEMINAR „ANGEHÖRIGE IN DER SELBSTHILFE“

STÄRKE – HANDELN

DEM EIGENEN VERSTAND VERTRAUEN!

Denken
erwünscht!

A photograph of a whiteboard with handwritten text in black marker. The text reads "Denken erwünscht!" and is underlined with a thick black stroke. There are some faint pencil lines and a vertical marker on the board.

GEMEINSCHAFT STÄRKT!

- Menschen tragen Lösungen zum eigenen Wohlbefinden in sich. In bewusster Auseinandersetzung und im Dialog mit anderen Menschen - wie in Selbsthilfegruppen - werden Lösungsmöglichkeiten und neue Perspektiven gefunden.
- Zudem wird in zwischenmenschlichen Beziehungen die Fähigkeit erworben, sich in ein größeres Ganzes sinnvoll einzufügen. Sozialer Rückhalt kann gesichert werden, wenn Einzelne Teil eines Größeren sind.
- Übertriebene Selbstschau schadet eher und macht tendenziell beziehungsunfähig. Le Shan

NIEMAND IST ALLEIN!

- Im Vordergrund steht in Selbsthilfegruppen das Nächstliegende; nicht die Lösung von Problemen, sondern das Wissen mit dem Schicksal nicht allein dazustehen.
- Die Energie als Voraussetzung für Angstbewältigung und gutes Lebensgefühl kommt aus dem Bewusstsein eigener Stärke. Dies wird durch Gemeinschaft gefördert.
- Hinderlich wäre die Analyse der Schwächen. Erfolgversprechender als die Ursache des Ohnmachtsgefühls zu erforschen ist, vorhandene Möglichkeiten freizulegen.
- Erfahrungen und Wissen vieler Einzelner sind das Wirkprinzip von Selbsthilfegruppen.

STÄRKE – HANDELN

Selbsthilfe als emanzipatorische Sozialität und praktizierte Solidarität

- Hilfreich ist die Erkenntnis, dass nicht nur ich mit dieser Welt vielleicht nicht zurechtkomme, mich machtlos oder ohne Einfluss fühle, sondern Millionen andere Menschen vor dem gleichen Dilemma stehen, sich abgewertet und sogar überflüssig empfinden.
- Die Einsicht, dass die Situation keine andere Wahl zulässt, als miteinander als Vermittler zwischen dem Einzelnen und der Gesellschaft Spannungen abzubauen begründet Solidarität.

SOLIDARITÄT WOZU?

Selbsthilfe als emanzipatorische Sozialität und praktizierte Solidarität:

- Solidarität bedeutet, in soziale Verantwortung für einander Sorge tragen.
- Solidarischer Zusammenhalt ist nicht allein auf Interessen gegründet, sondern grundsätzlich eine Frage der Moral, sich und andere Menschen zu achten.
- Leitidee der Solidarität ist das Recht auf gesellschaftliche Teilhabe und Teilnahme.

VERÄNDERUNG IST MACHBAR

- Solidarität und geschlossenes Vorgehen hilft Verhältnisse zu ändern.
- Psychotherapien im Sinne von „Finde dich selbst“ und Ratgeberbücher mit ähnlicher Intention als Erklärung zur Lösung aller Probleme funktionieren nicht, wenn sie die sozialen Bedingungen und politische Folgen ausklammern.

VERÄNDERUNG IST MACHBAR

- Selbsthilfegruppen bilden ein Gegengewicht zu sozialer Abgrenzung, Ausgrenzung, Konkurrenz und Abwertung ganzer Gruppen.
- Humaner Wertekompass, Bürgerbeteiligung für sozialer Gerechtigkeit und Solidarität sind der Beweis, dass eine wirklich inklusive Gesellschaft gut für alle ist.

IN BEWEGUNG BLEIBEN

BEWEGUNG UNTERSTÜTZT DAS WOHLBEFINDEN



GEMEINSAMKEIT MACHT MUT

|K|B|S|

