



# Warum Selbsthilfegruppe

Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, die sich entschlossen haben, vor ihren Problemen nicht zu kapitulieren.

In der Gruppe verstehen alle, wovon ich rede, weil sie täglich Gleiches oder Ähnliches erfahren.  
Ich brauche mich nicht zu rechtfertigen,  
brauche nichts zu erklären. (A.V. Mitglied der Notbremse)

Klar, können wir uns gegenseitig die Krankheit in der Familie nicht abnehmen.  
Aber gemeinsam lässt sich die schwierige Situation besser akzeptieren und es hilft die Isolation zu überwinden.  
Wir ermutigen uns gegenseitig neue Ansätze zu finden und  
Schritte zur Veränderung zu wagen. (E.P. Mitglied der Notbremse)

In Selbsthilfegruppen wird Selbstinitiative und Selbstverantwortung groß geschrieben.  
Logisch also, dass die Gruppen so individuell sind,  
wie ihre Mitglieder selbst und deren aktuelle Lebenssituation. (I.L. Mitglied der Notbremse)

Selbsthilfegruppen entstehen dort wo professionelle Betreuung endet,  
wo bestehende Institutionen nicht zuständig sind oder wo Menschen ihre gesundheitlichen Probleme  
selber in die Hand nehmen wollen. (H.S. Mitglied der Notbremse)