



Hinweis:

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass namentlich gekennzeichnete Beiträge im Rahmen des Psychoseseminars nicht zwingend die Meinung aller Interessenten und Besucher widerspiegeln. Es handelt sich hierbei um individuelle Ansichten und Meinungen, die von den jeweiligen Autoren bzw. Urhebern vertreten werden.

Sofern Sie Bedenken haben, Ihren Beitrag unter Ihrem Namen zu veröffentlichen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihren Beitrag anonym oder unter einem Pseudonym einzureichen. Selbstverständlich respektieren wir Ihre Entscheidung und werden Ihren Wunsch nach einer anonymen Veröffentlichung berücksichtigen.

Wir hoffen, dass Sie durch Ihre Teilnahme am Psychoseseminar eine positive und bereichernde Erfahrung machen bzw. gemacht haben.

**Das Team des Psychoseseminars
Halle (Saale)**

**Selbsthilfegruppe „Dialog“ Halle
<https://dialog-shg.de> | gremium@dialog-shg.de**

Was passiert in einer Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe (SHG) treffen sich Menschen, die von einer gleichen Krankheit betroffen sind.

Es gibt sie zu fast jedem Thema:

Sucht, Beeinträchtigungen wie Blindheit, Taubheit, Autismus, Muskelschwund, Krankheiten wie Diabetes, Krebs, Aids, Parkinson, seelischen Problemen, besonderen Lebenssituationen wie Homosexualität, Obdachlose, Arbeitslose, Trauernde, Schuldner u.a. Selbsthilfegruppen für Menschen mit seelischen Problemen werden gebildet, um voneinander zu lernen, sich Mut zu machen, Erfahrungen auszutauschen, über Ängste, Unsicherheiten, Verletzungen, Frustration, über positive und negative Erfahrungen im Zusammenhang mit der Erkrankung zu sprechen. Sie treffen sich, weil sie gleiche Interessen haben.

Für viele psychiatrische Krankheitsbilder gibt es Selbsthilfegruppen wie z.B. für depressiv kranke Menschen, Menschen mit Borderline, Bipolarität oder mit einer posttraumatischen Belastungsstörung.

So bilden sich z.B. Gruppen, die gern schreiben oder malen. Andere möchten sich austauschen im offenen Gespräch mit ihren Angehörigen und psychiatrisch Tätigen. Das ist in den Psychoseseminaren möglich.

Noch andere sind jung und mit ähnlichen psychischen Schwierigkeiten belastet oder es sind Frauen, die im Wochenbett erkrankt sind.

Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe sind ihre Verbündeten, weil sie ähnliche Probleme haben. Alle sind gleichwertig. Es gibt keinen Chef, jedoch einen Gruppensprecher.

In einer guten Selbsthilfegruppe finden die Teilnehmer Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, damit sie den Alltag besser bewältigen können.

Die Gruppen werden von keinem professionellen Helfer geleitet, können aber gelegentlich Experten zu bestimmten Problemen und Fragen heranziehen. Selbsthilfegruppen ersetzen nicht den Facharzt und das Hilfesystem, was es im psychiatrischen Bereich gibt wie zum Beispiel Psychotherapeuten, Psychologen, Ergotherapeuten.

Auch zu versicherungstechnischen und rechtlichen Ansprüchen kann eine SHG keine Auskunft geben.