

Selbsthilfe: was verstehen die Menschen darunter??

Schon das Wort Selbsthilfe sagt, dass Betroffene versuchen, sich selbst zu helfen. Mit dem Gefühl anderen zu helfen, helfe ich auch mir selbst.

Selbsthilfe: ist das Werben um die Solidarität von Kranken und Gesunden – ist ein Nehmen und Geben – ist Motivation, sich nicht aufzugeben – ist Vermitteln von neuem Lebensmut – ist auch sich und seine Krankheit besser kennen zu lernen – kann Lebensfreude sein – und letztendlich will Selbsthilfe helfen, sich selber zu helfen.

Zusätzlich zur fachlichen, ärztlichen Behandlung ist informieren die wichtigste Fähigkeit, die ich als chronisch Kranker erwerben muss, um Experte in eigener Sache zu werden.

Es ist für niemanden leicht, die eigene Betroffenheit zu akzeptieren und mit ihr zu leben, doch es hilft, wenn ich in der Gruppe erfahre, dass ich nicht allein bin mit der Krankheit und den daraus folgenden Alltagsproblemen, Sorgen, Einschränkungen und Ängsten.

Die ersten Krisen mit Betroffenen gemeinsam zu bewältigen, kann eine große Erleichterung sein, denn oft löst die Diagnose "chronisch krank" einen nachhaltigen Schock aus – der in der Gruppe aufgefangen werden kann. Das

Unsagbare auszusprechen, andere zu fragen, welcher menschlicher Sinn im unerwünschten Anderssein gefunden werden kann, löst Blockaden.

Selbsthilfe an sich selbst ist abhängig vom eigenen Willen und vom Wissen über seinen Körper, und die Symptome wenn sich ein Schub ankündigt.

Grübeln wie hätte, wenn und aber, bringt mich nicht einen einzigen Schritt weiter.

Es ist bewiesen, dass durch Eigeninitiative jeder Heilungsprozess positiv beeinflusst werden kann, wenn wir an die Placebo Wirkung denken ist das gut zu verstehen zu verstehen.

Selbsthilfe ist für mich – mich nicht nur auf die Hilfe von außen zu verlassen, sondern mir selbst ein "Wissen" zu schaffen um "aktiv" die Krankheit zu bewältigen.

Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele ist ganz wichtig und muss in jedem Augenblick des Lebens neu errungen werden. - und ich sage immer, es lohnt sich: denn wenn es meiner Seele gut geht, kann ich alles viel besser Bewältigen und somit auch ein Wohlbefinden für meinen Körper erreichen.

Ich bin nicht auf der Welt um so zu sein wie Andere mich haben wollen.

Ein Mitglieder Der SHG Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa Detmold (2012)