

KENDİ KENDİNE YARDIM SELBSTHILFE



Kendine kendine yardım ne demektir?

- Belli bir hastalığı olan, psikolojik sorunlarla boğuşan, sosyal hayatla ilgili sorunları olan kişilerin bunu çözebilmek ve destek alabilmek için gönüllü olarak katıldıkları grup terapileridir.
- Kendi kendine yardım grupları, birbirine yardım eden bireyleri bir araya getirir.

Kendi kendine yardım gruplarının konuları nelerdir?

- Belli bir fiziksel rahatsızlığı olanlar (Kanser, Romatizmal hastalıklar vb.)
- Psikolojik sorunları olanlar veya yakınları (Depresiyon, Panikatak vb.)
- Bağımlı olanlar (alkol vb.)
- Sosyal olarak farklı yaşam evrelerinde olanlar (İşsizlik, ekonomik sorunların yarattığı bunalımlar, yakınıni kaybetme, depresyon veya göçmenlik gibi)
- Farklı yaş grupları; gençler, yaşlılar

Kendi kendine yardımın yararları nelerdir?

- Dayanışma gösteriyor, dayanışmayı yaşıyorsunuz
- Birbirinizi destekliyorsunuz
- Stresi azaltıyorsunuz
- Acı çekmeyi durdurmayı öğreniyorsunuz
- Bireyler sosyal ve duygusal yalnızlıktan kurtulup, aidiyet duygusu kazanmaktalar.
- Birilerine yardım etmek kişinin kendine güvenini sağlar.
- Benzer süreçlerden geçmiş kişileri kendilerine örnek alabilirler.

Kendi kendine yardımın yararları nelerdir?

- Kişi profesyonel yardım alabilir. Ama insanlar sosyal destek almalarında önemli. İnsan insana ihtiyaç duyar.
- Aileden yardım alamayabiliriz. Bazı travmatik olayları aile fertleri değişik karşılar. Örneğin anneyi kaybeden kardeşlerden bazıları olayı hiç konuşmaz, bazılarıda konuşmak ister. Bu anlamda kendi kendine yardım grupları iyi bir çözümdür.
- Kişi kendi sorununu konuşmaktan utanmamalı

Kendi kendine yardım gruplarının bazı özellikleri

- Gruplar bazen bir terapistin, tecrübeli birinin liderliğinde veya lidersiz toplanır.
- Gruba katılanlar kendi durumlarını bilir . Grubun ismi, hastalığı veya başka nedenlerle de kurulsa ifade etmek zorunda değildir.
- Grubun ismi özellikle hastalığı simgelemesi gerekmiyor. Bazı kişiler bundan korkmaktalar. Daha nötr bir isim seçilir.
- Gruba katılmak için tıbbi teşhis konulduğuna ilişkin bilgi gerekmez.
- Grup şeffaflığı esas almaktadır
- Grupta konuşulan dışarıya yansıtılmaz. (Göçmen kökenlilerin en çok çekindiği neden)

Kendi kendine yardım grupları nasıl çalışır?

- Grup kendi içindeki kişilerin yaşam durumunu konuşur. Fikir alışverişi yapar.
- Tecrübeli olanlar deneyimlerini aktarırlar.
- Grubun katılımcıları düzenli olarak kültürel etkinlikler ve geziler düzenler, grup toplantıları planlanır. Bu toplantılarda ve etkinliklerde konuşurlar.
- Zorluklar ve problemler. Üyeler birbirlerinden öğrenir.
- Grupta, birey yalnız olmadığını öğrenir.

Dortmund'da kendi kendine yardım grupları var mı?



Demans yakınları dayanışma grubu "Beni unutma"
2019 VMDO e.V.



- Almanya da 100.000 yakın kendi kendine yardım grupları var. Bu da yaklaşık konuya ilgi gösteren 3 milyon kişiye karşılık gelmektedir.(Robert Koch-Institut – RKI (2015))
- Almanya da kendi kendine yardım gruplarına finansal destek

Die Kontaktdaten sind:
Dr. Gürsel Capanoglu
01776058885
g.capanoglu@vmdo.de

Teşekkürler