



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

Selbsthilfe nach Schlaganfall - Zusammen ist man weniger allein

Referent: Stefan Stricker
 Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Datum: 11.03.2019

Das Leben nach einem Schlaganfall

Der Schlaganfall

- ◆ trifft die Menschen völlig unvorbereitet
- ◆ ist unumkehrbar
- ◆ macht aus einem selbständigen Menschen oft eine hilfsbedürftige Person
- ◆ ist kein ausschließlich medizinisches Problem
- ◆ hat physische und psychische Auswirkungen



Selbsthilfe als wichtiger Baustein
in der Schlaganfall-Nachsorge



Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe ist eine

- freiwillige,
- unentgeltliche,
- auf Solidarität Gleichbetroffener

beruhende Dienstleistung am Nächsten.



Selbsthilfe

Selbsthilfe repräsentiert die

- *erlebte Kompetenz*

Selbsthilfe ergänzt die

- *erlernte Kompetenz*



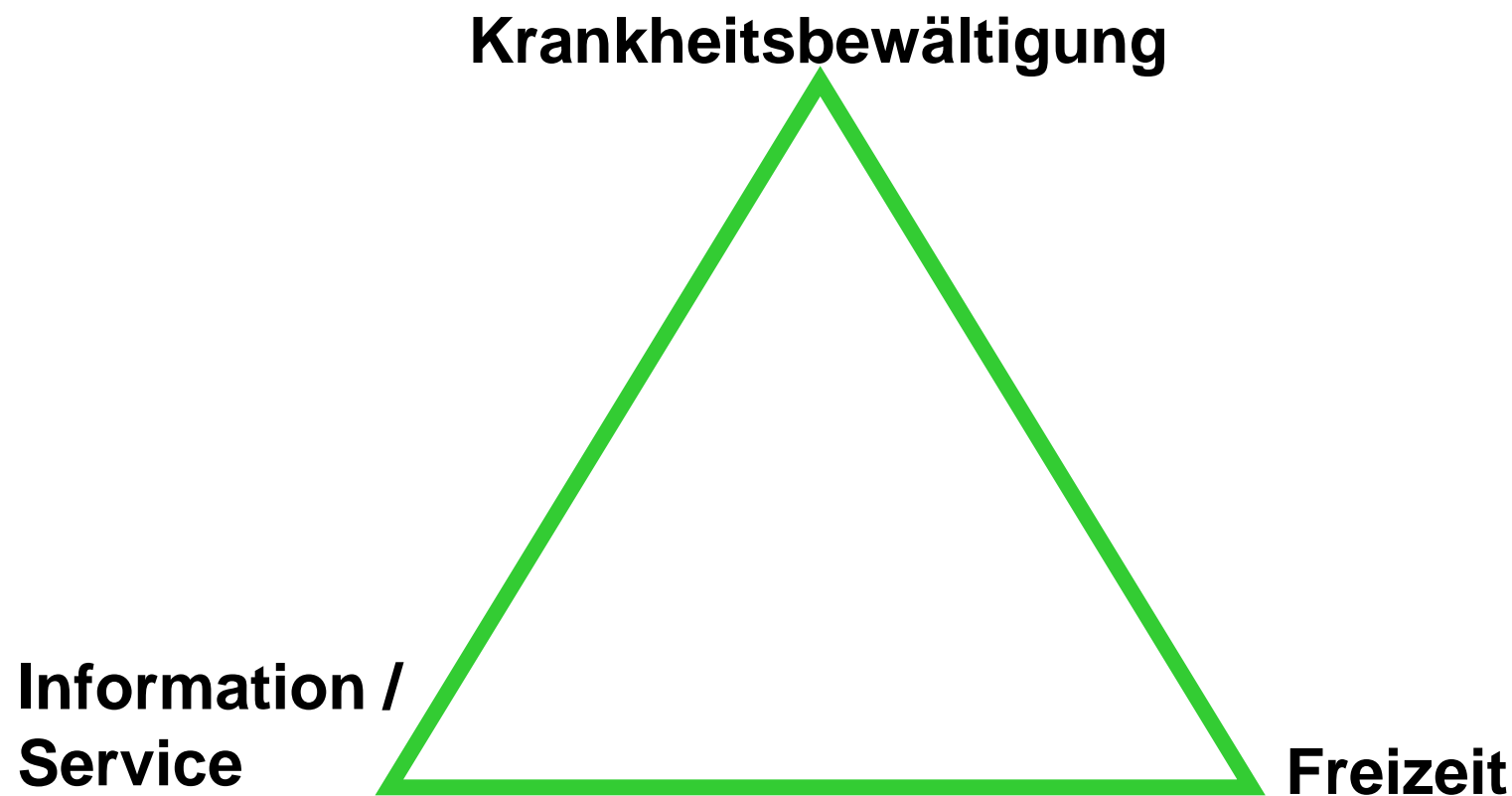
Ziel von Selbsthilfe

Ziel der Selbsthilfe ist es, Menschen in Ihren Fähigkeiten zu stärken, eigene Ressourcen zu mobilisieren und selbstbestimmt zu handeln.





Bedürfnis-Dreieck in der Selbsthilfegruppe





Grundbedürfnisse der Selbsthilfe

Information / Service

- ◆ Wissenszuwachs durch Austausch von Informationen
- ◆ Neues aus Medizin / Therapie erfahren



Krankheitsbewältigung

- ◆ Gleichgesinnte / Betroffene treffen
- ◆ Gemeinsame Bewältigung von Krankheiten / Lebenskrisen
- ◆ gemeinsame Übungen (Reha-Sport, Gedächtnistraining etc.)

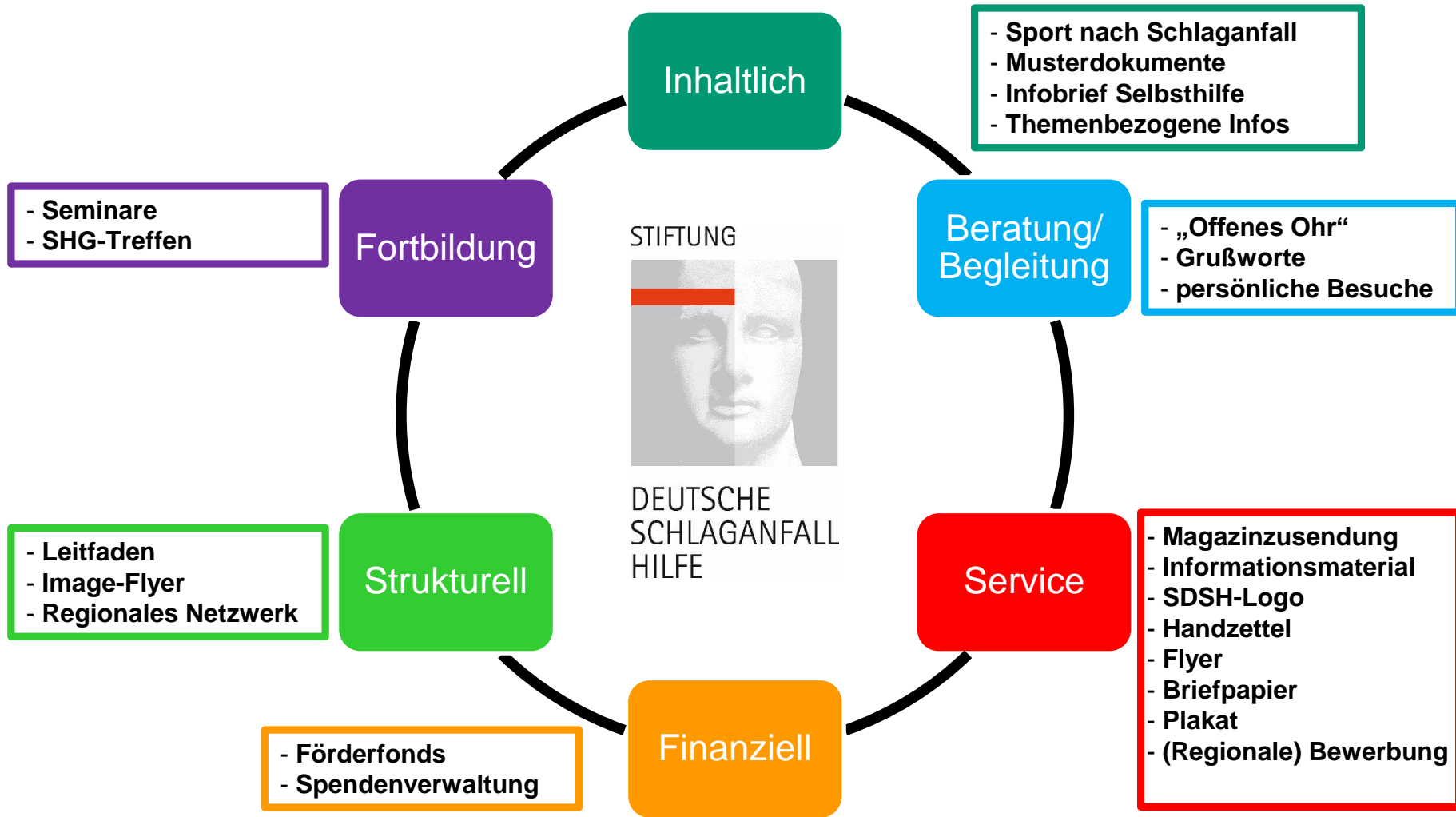


Freizeit / Erholung

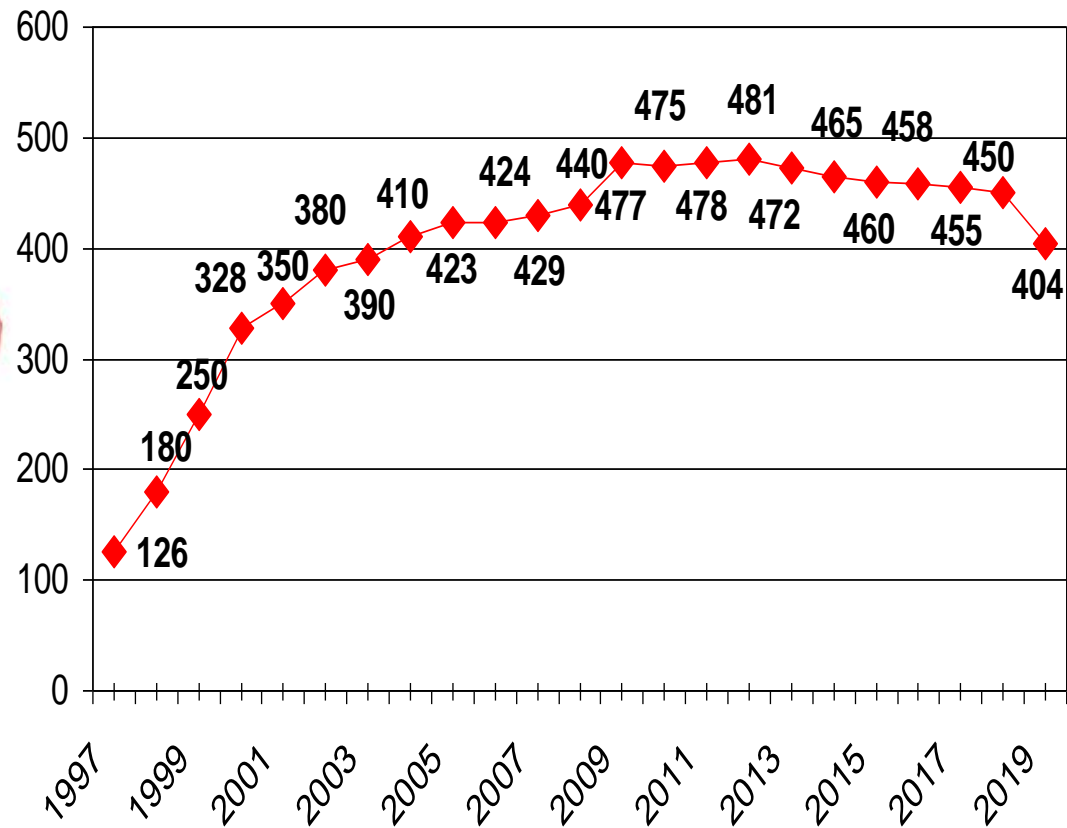
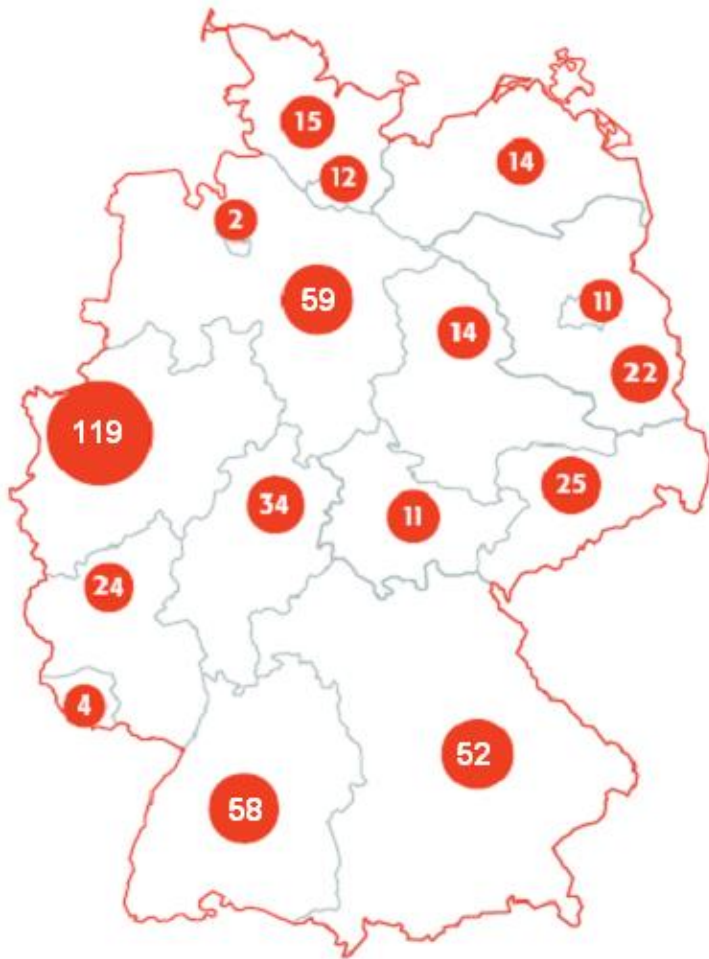
- ◆ Ausbruch aus krankheitsbedingter Isolation
- ◆ Spaß / neue Lebensfreude / gemeinsame Freizeitaktivitäten
- ◆ (Außen)kontakt



Unterstützung der Selbsthilfegruppen durch die Stiftung



Anzahl der Schlaganfall-Selbsthilfegruppen



SHG nach Bundesländern 2009



Zusammen ist man weniger allein!



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!