

Die Selbsthilfe in Gruppen vereint zwei Aspekte:

Ein Mensch hilft sich selbst - und lässt sich von anderen Betroffenen helfen. In den Gruppen treffen Neulinge auf schon erfahrenere Menschen, die ihre Erkenntnisse gerne weitergeben und zudem neue Hoffnung vermitteln können.

Münster hat eine reichhaltige Landschaft aus rund 300 Selbsthilfegruppen zu 100 Themen. Dank der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen war es dem Fotografen Dr. Martin Kreuels und der Autorin Ellen Bultmann möglich, einige von ihnen kennenzulernen. Die Gruppen boten Einblicke in ihre Arbeitsweise.

Viele Einzelne waren bereit, von ihren individuellen Erlebnissen mit ihrer Krankheit oder anders gearteten Betroffenheit zu berichten. So konnte das Ziel dieses Projektes verwirklicht werden:



Die Hilfsmöglichkeiten, die Selbsthilfegruppen bieten, durch persönliche Geschichten lebendig werden zu lassen.

Der Fotograf Dr. Martin Kreuels und die Autorin Ellen Bultmann nahmen über ein Jahr verteilt Termine für Einzelgespräche wahr oder kamen zu den Gruppentreffen. Überall war spürbar, dass sich in den Selbsthilfegruppen Menschen treffen, deren Anliegen es ist, die Hilfe weiterzugeben, die sie für sich selbst gefunden haben.

Die Portraits der Selbsthilfegruppen in diesem Buch offenbaren viel über mögliche Herangehensweisen bei der lindernden Hilfe und der Verbesserung der Lebensqualität, die trotz Beeinträchtigungen möglich ist.

Das ist ein reicher Erfahrungsschatz, aus dem die Leser schöpfen können, wenn sie zum Beispiel für sich selbst, einen Verwandten oder einen nahen Bekannten überlegen, ob der Besuch einer Selbsthilfegruppe sinnvoll sein könnte.

SELBSTHILFE

Hilf dir selbst,
dann wird dir geholfen!

Ausgewählte Portraits
einiger Selbsthilfegruppen
in Münster



Ellen Bultmann & Dr. Martin Kreuels

Selbsthilfe

Ellen Bultmann & Dr. Martin Kreuels

Broschiert: 160 Seiten

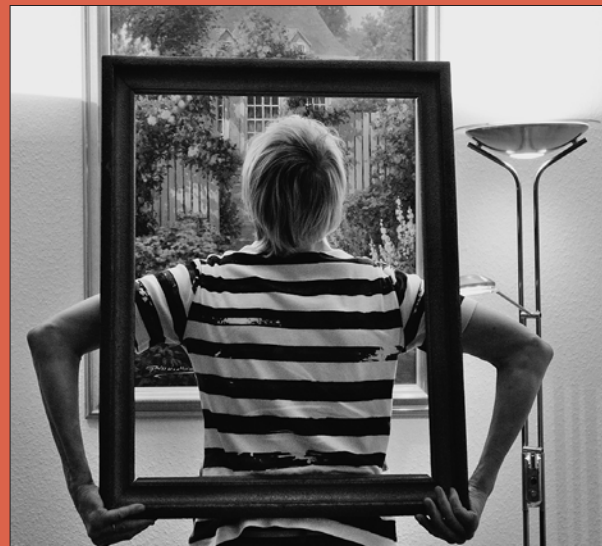
Verlag: BOD (2014)

ISBN: 9783732282197

Preis: 24,90 €

„Selbsthilfe“ ist leicht dahergesagt. Was aber dahinter steckt, sind menschliche Schicksale, die unter die Haut gehen. Der Mensch muss sich öffnen, seine Schwächen und seine Stärken preisgeben, um Hilfe bekommen zu können. In Selbsthilfegruppen findet er diese Hilfe, die wir in einigen ausgewählten Portraits hier vorstellen.

Sach- und Erfahrungsberichte



Die Autoren



Ellen Bultmann ist seit 1988 Lokalredakteurin bei den Westfälischen Nachrichten. Mit dem Thema Selbsthilfe kam sie schon in ihrer Jugend aufgrund der Suchterkrankungen zweier Angehöriger in Kontakt. Mit diesem Buch möchte sie Betroffenen, deren Angehörigen und allen Interessierten aufzeigen, welche Bereicherung und Unterstützung die Selbsthilfe dem Leben eines Menschen geben kann.

Dr. Martin Kreuels war bis 2009 Biologe, als seine Frau an Krebs verstarb. Mit der Gründung eines Trauercafés in Münster öffnete sich die Tür und sein Interesse für Selbsthilfegruppen. Als Fotograf möchte er den Menschen in der Selbsthilfegruppe zeigen.

