



**LUKAS** hat viel zu erzählen und will mit Worten Zukunft gestalten.

„Selbsthilfe ist für mich vieles: Aufklärung, Wissen, Zusammenhalt, Trauerbewältigung und Glück. Selbsthilfegruppen sind wichtig, um auf dem Laufenden zu sein. Ich kann in der Gruppe viel weitergeben. Andere natürlich auch. Das ist ein ständiges Geben und Nehmen. Es ist nicht wichtig, wie Du kommst, sondern wie Du gehst.“

*Lukas Seidel (24) arbeitet bei der Agentur für Arbeit Braunschweig-Goslar und ist Inklusionsbeauftragter in der Sozialpolitik. Lukas hat eine Mukopolysaccharidose Typ 4 (MPS4).*



## Was denkst Du über die Selbsthilfe?

... und weißt Du eigentlich, was sie bedeutet und leistet?

Selbsthilfe ist nicht mehr wegzudenken aus unserem Leben. Selbsthilfe ist modern und macht Spaß. Das wissen die Menschen, die sich dort engagieren schon lange.

Selbsthilfe kann Dir helfen, wenn Du Menschen brauchst, die in der gleichen Situation sind oder waren wie Du jetzt. Sie kann Dich in Deiner Lebenssituation unterstützen und Dir neue Wege aufzeigen, Dich vernetzen und Dir Zugang zu wichtigen Fachinformationen bieten. Und sie kann Dich dabei unterstützen, eine Ausbildungsstelle oder einen Arbeitsplatz zu finden.

Selbsthilfe ist vieles: Information und Erfahrungsaustausch, Gemeinschaft und Freundschaft, Wissenserwerb und Unterstützung im Umgang mit Versorgungseinrichtungen und Behörden.

**SIMONE** steht auf Tattoos und Heavy-Metal-Musik.

„Ich finde Selbsthilfegruppen sinnvoll, weil man Menschen trifft, die Verständnis für die eigene Situation haben. Dort fällt es einem leicht zu erzählen und man bekommt Tipps für den Umgang mit der Bürokratie. Selbsthilfe macht mich stark. Und wenn mal was schiefgeht, habe ich immer einen Plan B.“

*Simone Strasser (45) ist alleinerziehende Mutter von zwei Kindern und im Behindertenbeirat Schwelm. Simone ist blind.*

**BIRGIT** singt gerne. Sie ist eine von zehn Frauen weltweit, die mit ihrer Diagnose ein Kind bekommen hat.

„Die Medien zeigen oft die ‚nicht behinderte‘ Welt, dabei gibt es so viele spannende Themen rund um Behinderte und die Selbsthilfe.

Mein Motto: Machen was geht und dran bleiben!“

*Birgit Kalwitz (43) ist verheiratet und hat eine Tochter. Sie arbeitet bei der Stadt Düren und ist Schwangerschaftsberaterin bei der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e.V. (DGM). Birgit hat eine spinale Muskelatrophie Typ II.*



Selbsthilfegruppen gibt es fast überall. Hier treffen sich Menschen mit gleichen Problemen, Krankheiten oder Behinderungen außerhalb ihrer alltäglichen Abläufe, um sich gegenseitig zuzuhören, sich zu verstehen, zu lernen und aktiv zu sein. Selbsthilfe kann viel - leistet viel - wirkt!

Werde Teil des großen Selbsthilfenetzwerks!

[www.selbsthilfe-wirkt.de](http://www.selbsthilfe-wirkt.de)

# BAG SELBSTHILFE:

## Dein Kontakt zur direkten Hilfe!

BAG SELBSTHILFE steht für Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.

Die BAG SELBSTHILFE ist die Dachorganisation von 120 Organisationen behinderter und chronisch kranker Menschen und ihren Angehörigen, die bundesweit Aktivitäten entfaltet.

Durch die BAG SELBSTHILFE sind mehr als eine Million körperlich oder geistig behinderte und chronisch kranke Menschen organisiert, die regional in Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen sind.

Wenn Du eine Selbsthilfegruppe in Deiner Nähe suchst oder Hilfe brauchst: Ruf einfach an!

BAG SELBSTHILFE e.V.  
Kirchfeldstr. 149 | 40215 Düsseldorf  
Tel.: +49 211 31006-0  
Fax: +49 211 31006-48  
Mail: [info@bag-selbsthilfe.de](mailto:info@bag-selbsthilfe.de)  
[www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)

Der Dachverband der BKK unterstützt die BAG SELBSTHILFE bei verschiedenen Selbsthilfe-Projekten. Die laufende Kampagne [www.selbsthilfe-wirkt.de](http://www.selbsthilfe-wirkt.de) wurde gemeinsam initiiert.



## SELBSTHILFE WIRKT.

„Selbsthilfe ist Anfang.“

„Selbsthilfe stoppt Angst.“

„Selbsthilfe ist Kompetenz.“



„Selbsthilfe macht stolz.“

„Selbsthilfe: Aus ich wird wir.“

„Selbsthilfe ist Information.“

