



Selbsthilfegruppe Alltagssorgen Langenhagen

Kontakt und Infos:

Gruppensprecher Martin Wulff
Walsroder Straße 4 c,
30851 Langenhagen
Tel. 0511 74 48 45

E-Mail: martin.wulff@hotmail.com

Internet: www.shg-alltagssorgen.de

Facebook:

www.facebook.com/martin.wulff.58

Gruppentreffen:

Jeden 2. Freitag im Monat,
15.00 – 17.00 Uhr

Ev.-Luth. Elia-Kirchengemeinde
Konrad-Adenauer-Straße 33
30853 Langenhagen

Vor Ihrem Erstbesuch bitte
Herrn Wulff kontaktieren.

Neu ab Februar 2020

Wir gründen eine weitere Gruppe,
Diabetes-Selbsthilfegruppe

- Gruppenvorstellung: 7. Feb. 2020
- 1. reguläres Treffen: 3. März 2020

Quartierstreff Wiesenu

Freiligrathstr. 11, 30851 Langenhagen

Wann? **Jeden 1. Dienstag im Monat**
17.00 – 18.30 Uhr

Internet:

www.win-e-v.de/wiesenu/

Die neue Gruppe ist eine erste
Untergruppe der SHG Alltagssorgen
Ansprechpartner: Herr Wulff.

Ergänzende Informationen zu geplanten
Veranstaltungen:

Achten Sie auf Auslagen,
schauen Sie auf unsere Website oder
bei Facebook oder rufen Sie an.

Wenn der Schuh drückt: Selbsthilfe!

Selbsthilfegruppe Alltagssorgen Langenhagen

Neu ab Februar 2020: Selbsthilfegruppe Diabetes

– Selbstständige & unabhängige Selbsthilfegruppen in Langenhagen –

Alltagseinschränkungen

Niemand von uns kann die Zukunft vorhersagen. Schicksalsschläge ereilen uns manchmal über Nacht. Mit dem Älterwerden gehen soziale und körperliche Veränderungen einher, die als Einschränkungen oder Verluste erlebt werden. Eigene Möglichkeiten werden in vielen Lebensbereichen begrenzt. Auch bei jungen Menschen kann ein Unfall oder Krankheit das Leben komplett verändern. Solange wir leben, müssen wir lernen, mit einschränkenden Erlebnissen umzugehen. Gut ist es, wenn dann verständnisvolle Freunde da sind. Haben Sie für sich schon einmal nachgedacht, ob Sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen möchten?

Was sind: Selbsthilfegruppen? Und welche Ziele verfolgen wir?

- Selbsthilfegruppen sind **Informations- und Kompetenzträger** im Gesundheitswesen.
- Je mehr man in der Gruppe gelernt hat, sich mit seinen Problemen auseinanderzusetzen, desto leichter fällt es, sich auch im alltäglichen Umfeld mitzuteilen (**Stärkung der Alltagskompetenz**).
- **Familienmitglieder, Freunde und Bekannte können erheblich entlastet werden**
- **Selbsthilfe wird als Ergänzung im Gesundheitswesen** angesehen.
- Selbsthilfe bedeutet letztendlich eine **Ermunterung, sich selbst und anderen mit ehrenamtlichem Engagement zu helfen**.
- In der Gruppe tauschen wir uns aus, machen uns gegenseitig Mut, hören zu und zeigen Verständnis für einander. Wir helfen uns im Alltag.
- Wir akzeptieren die menschliche Vielfalt. **Jeder ist willkommen, unabhängig von Geschlecht, Nationalität, Alter und Konfession**.
- Falls unsere Basisarbeit nicht ausreicht, geben wir Tipps, **wo professionelle Hilfe möglich ist**. Ggf. empfehlen wir die/den Betroffene/n an spezialisierte Einrichtungen weiter. Wir arbeiten an einem Netzwerk und wollen mit Ärzten, Apothekern, Handwerkern, Rechtsanwälten und anderen Anbietern von Dienstleistungen zusammenarbeiten. Wir begleiten ehrenamtlich.
- **Wir organisieren Fachvorträge**, um unser Gesundheitsverständnis zu vertiefen.
- **Lösungen erarbeiten wir gemeinsam** in der Gruppe und suchen neue Wege
- Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt unter uns.
Wir halten uns an die Regeln des Datenschutzes nach DSGVO.

Warum eine Diabetes-Selbsthilfegruppe?

Die Diagnose „Diabetes“ zieht eine dauerhafte Umstellung der Lebensgewohnheiten nach sich. Mit guter ärztlicher Beratung und Betreuung **kann jeder Betroffene selbst zur Verbesserung seiner Lebensqualität beitragen**. Nach Schätzungen der Deutschen Diabetes-Hilfe sind weltweit 6 Millionen Menschen von dieser Erkrankung betroffen. Die Dunkelziffer bei nicht erkannter Diabetes-Erkrankung wird auf 2 Millionen geschätzt.

Mit unserem Angebot einer neuen Selbsthilfegruppe „Diabetes“ wollen der Quartierstreff Wiesenu und die Selbsthilfegruppe Alltagssorgen Zeichen setzen. Wir wissen: Schnell sind gute Vorsätze verfliegen und man fällt wieder in den alten Lebensrhythmus zurück. Durch die Teilnahme und Mitarbeit in unserer neuen Selbsthilfegruppe werden Sie nicht nur gestärkt, **sondern durch Austausch unter Betroffenen auch Experte in eigener Sache**. **Gemeinsam werden wir zu mündigen Patienten, die mitreden können**.

Wir gehen mit der Zeit und moderne Wege der Selbsthilfe

Selbsthilfe muss mit der Zeit gehen. Deswegen ermuntern wir Sie, mit uns Kontakt aufzunehmen, wenn Sie einmal unsere Gruppentreffen nicht erreichen können. Schreiben Sie eine E-Mail oder rufen Sie an. Gern besprechen wir auch am Telefon Ihre Sorgen und versuchen, zu helfen. Berichte und Infos über unsere Aktivitäten veröffentlichen wir regelmäßig im Internet. Sie finden dort Zusammenfassungen von Fachvorträgen, Literaturvorschläge und nützliche Tipps rund um den Alltag. Reinschauen lohnt sich: www.shg-alltagssorgen.de