

## Vorteile der Selbsthilfe



**Gemeinsam finden  
wir neue Wege  
und Ziele!**

- Selbsthilfe funktioniert einfach.
- Es bedarf keine schriftliche Anmeldung. Wir treffen uns in eigener Initiative.
- Alle Gespräche in unseren Gruppen sind streng vertraulich. Was auch immer Sie von sich erzählen, bleibt in unserer Gruppe. Außenstehende erfahren davon nichts!
- Selbsthilfe ist etwas Freiwilliges. Sie nehmen freiwillig an der Gruppe teil.
- Unsere Gruppen sind auch für Angehörige da Sie wissen nicht mehr weiter, weil Ihr kranker Partner ständig die schlechte Laune an Ihnen auslöst? Mit Rat und Unterstützung versuchen wir, Sie wieder aufzubauen. Bald werden Sie merken, wie durch die Teilnahme an unseren Gruppen der Druck genommen



**Gemeinsam  
schneller sorgenfrei!**

### **Selbsthilfe bedeutet:**

- Austausch von Erfahrungen und Informationen
- gegenseitige Unterstützung, Solidarität
- oft entstehen auch Freundschaften

Weitere Informationen:

[www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe/was-ist-selbsthilfe/](http://www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe/was-ist-selbsthilfe/)

## Selbsthilfegruppe Alltagssorgen

### NEU: Selbsthilfegruppe Diabetes

Unabhängige und selbstständige  
Selbsthilfegruppen in Langenhagen

#### **Ansprechpartner:**

Martin Wulff  
Walsroder Straße 4 c  
30851 Langenhagen  
Telefon: 0511 74 48 45  
Mobil 01573 – 4 43 48 14

E-Mail: [martin.wulff@hotmail.com](mailto:martin.wulff@hotmail.com)

Facebook: [facebook.com/martin.wulff.58](https://facebook.com/martin.wulff.58)

Internet: [www.shg-alltagssorgen.de](http://www.shg-alltagssorgen.de)

Bitte informieren Sie sich im Internet oder telefonisch bei unseren Ansprechpartnern über die Treffen unserer Selbsthilfegruppen.

Gern erhalten Sie auch unseren Hauptflyer, den Sie auch auf unserer Website abrufen können:

[www.shg-alltagssorgen.de](http://www.shg-alltagssorgen.de)

## Vorteile der Selbsthilfe



**Selbsthilfegruppe  
Alltagssorgen  
Selbsthilfegruppe Diabetes**  
unabhängig und selbständig

**Wenn der Schuh drückt: Selbsthilfe!**



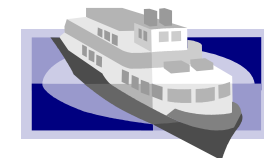
Andreas Zweig und  
Martin Wulff  
sind überzeugt:  
**Selbsthilfe wirkt!**

**Auf den Punkt gebracht  
Es gibt gute Gründe für Selbsthilfe**

Eine Selbsthilfegruppe kann wie ein Schiff  
im sicheren Hafen sein.

*»Es gibt Menschen, die sind wie ein sicherer Hafen.  
Dort kannst Du immer vor Anker gehen«  
(Jochen Maas)*

Für Betroffene und deren Angehörige kann die Selbsthilfegruppe eine Stütze darstellen, welche bei der Bewältigung ihrer Sorgen und Schwierigkeiten hilft und ermutigt.



## Alltagsorgen



### Unsere Selbsthilfe bietet einen sicheren Halt und neue Ziele

Sie haben gesundheitliche oder soziale Probleme und suchen aktiv nach Mitteln und Wegen, mit damit umzugehen?

### Jeder braucht mal Hilfe!

Nicht immer läuft alles nach Plan – gut daran ist, wer gelernt hat, mit einer schwierigen Phase im Leben umzugehen, geht meist gestärkt aus der Situation heraus.

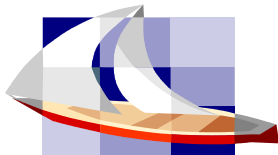
In unseren Selbsthilfegruppen tauschen wir uns aus, hören zu, helfen einander und geben uns Mut.

### Mit unserer Arbeit wollen wir

1. zum Nachdenken anregen,
2. Hoffnung machen,
3. und vor allem neue Erkenntnisse im Alltag praktisch umsetzen.

### 4. Unser Motto:

Gemeinsam für ein Leben mit mehr Lebensqualität. Gemeinsam geht es leichter!



Leinen los!  
Gemeinsam starten wir  
in ein neues Leben

## Diabetes

Die Diagnose »Diabetes« ist Ihr täglicher Begleiter? Viele Dinge rund um den Alltag mit Diabetes werden einfacher, wenn man sich mit anderen austauscht.

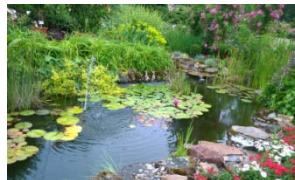
Wer versteht Sie, ohne dass Sie viel erklären müssen? Wie können Sie den Alltag trotz der Diabetes-Erkrankung bewältigen?

Durch die Teilnahme an unserer neuen Selbsthilfegruppe erhalten Sie Tipps, Rat und Informationen. Es erwarten Sie auch ergänzende Angebote zur Stärkung der Alltagskompetenz.

### Unser wahres Zuhause ...

ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, verschwinden unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern.

(Thich Nhat Hanh)



Wie erholsam ist doch ein solcher Anblick!

Merke:

Unsere Seele und unsere Diabetes hängen entscheidend zusammen!

Täglich wird bestraft, wer immer Angst hat.  
(Publilius Syrus)

## Diabetes



**Es ist nie zu spät,  
neu anzufangen**

- **Sie sind nicht allein!**
- **In den Gruppen** sprechen wir über unsere Schwierigkeiten im Alltag.
- Wir lernen voneinander und machen uns gegenseitig Mut  
**Das hilft dabei, unser Leben positiv zu verändern.**
- **Wir sind Verbündete!** Gemeinsam wollen wir in ein stabiles Leben gehen mit viel Lebensfreude und Lebensqualität trotz Alltagsorgen.
- **Gleichbetroffene sind Gleichgesinnte.** Alle, die an der Gruppe teilnehmen, haben Schwierigkeiten im Leben und wollen die Lebenssituation verbessern. Wir geben uns gemeinsam gegenseitig den nötigen Rückhalt, Krisen zu meistern.

Misserfolg ist lediglich eine Gelegenheit, mit neuen Ansichten noch einmal anzufangen.

(Verfasser unbekannt)

Schiff ahoi!

Gemeinsam sind wir auf großer Fahrt durch das Leben!

