

**Martin Wulff**  
**Selbsthilfe in Langenhagen**

Walsroder Str. 4 c, 30851 Langenhagen  
Telefon 0511 74 48 45 – Mobil 01573 4434814  
E-Mail: [martin.wulff@hotmail.com](mailto:martin.wulff@hotmail.com)  
Facebook [www.facebook.com/martin.wulff.58](http://www.facebook.com/martin.wulff.58)

Martin Wulff Walsroder Str. 4c, 30851 Langenhagen

**Unabhängige Selbsthilfegruppen in Langenhagen**

• Selbsthilfegruppe „Alltagssorgen“ und „Diabetes“  
**Ergänzende Angebote ab Januar 2021:**

- „Der barrierefreie Hauskreis“
- (Ev.-luth. Elia-Gemeinde, Langenhagen)
- Ab Mai 2021: Offener Gesprächskreis
- Ab Juni 2021: Sportlich aktiv: Geh Treff

Internet: [www.shg-alltagssorgen.de](http://www.shg-alltagssorgen.de)  
Herzlich willkommen. Besuchen Sie uns im Internet.

**Datum:**

**Selbsthilfe Angebote in Langenhagen „Unter einem Dach“ – Aktuelle Infos (Stand 22.05.2021)**

**Informationen über unsere Arbeit**

Sehr geehrte®

vielen Dank für Ihr Interesse an unserer Arbeit. Gern erhalten Sie diese Informationen.

Kennen Sie das auch? Schnell kommen wir in neue Lebensphasen und stehen plötzlich vor Wendepunkten in unserem Leben. Dies kann ein Unfall sein, eine plötzliche Behinderung oder eine unerwartete Krankheit. Dann ist es gut, in einer Gruppe von verständnisvollen Menschen zu sein.

Wir wollen Freunde, Helfer und Partner sein. In unseren Gruppengesprächen bieten wir einen gegenseitigen Austausch auf Augenhöhe mit einer besonderen Willkommenskultur. Bei uns ist jeder Mensch willkommen, unabhängig von Geschlecht, Nationalität, Alter oder einer eventuellen Behinderung.

Datenschutz ist für uns "oberstes Gebot". Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt unter uns. Wir unterstützen Ratsuchende im Alltag und helfen beim Umgang mit einer Diabetes-Erkrankung oder wollen Alltagssorgen lindern.

Unser Vorschlag: Lernen sie uns und unsere Arbeit kennen. Wir stehen Ihnen gern helfend zur Seite und haben ein „offenes Ohr“ für Ihre Sorgen. Und, sollten Sie es einmal nicht schaffen, an unseren Gruppenterminen teilzunehmen, rufen Sie an. Auch am Telefon können wir Sorgen teilen, zuhören und Mut zusprechen. Bis dann. Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.

Zusätzliche Mitteilungen

Mit freundlichen Grüßen

Gez. Martin Wulff Das Schreiben ist maschinell erstellt und ohne Unterschrift gültig

.....  
Martin Wulff (Gruppensprecher)

## 1. Was ist Selbsthilfe

- **Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und mit anderen Betroffenen aktiv nach einer Lösung zu suchen.**

In Selbsthilfegruppen unterstützen sich die Mitglieder beim Bewältigen ihrer Krankheit oder besonderen Lage, informieren und motivieren sich gegenseitig.

Unsere Selbsthilfegruppen sind auch für Angehörigen offen. Kommunikation ist dabei das oberste Ziel.

- **Im Gespräch werden durch gemeinschaftliche Problembearbeitung Problemlösungen erreicht.**

Selbsthilfegruppen sind keine Dienstleistungserbringer.  
**Es handelt sich um ein Geben und Nehmen.**

Selbsthilfegruppen schaffen auf der Basis gleicher Betroffenheit ein soziales Netz. Diese Netze beziehen sich auf das Zusammenleben in der Familie, mit Freunden, auf die Arbeitswelt und das Leben in der Gemeinschaft.

Die Ziele einer Selbsthilfegruppe werden dabei von den jeweiligen Bedürfnissen der Mitglieder bestimmt.

- **Ihre positive Wirkung ist davon abhängig, was die Teilnehmer an Offenheit, Engagement und individuellen Fähigkeiten mitbringen.**



Fotograf: Andreas Hermsdorf / pixelio.de

Wir wissen von der wohltuenden Selbsthilfe und bieten verschiedene Selbsthilfeangebote unter einem Dach!“. Wir wissen Gemeinsam geht es leichter

- **Stimmen zum Thema „Was ist Selbsthilfe“**
  - Selbsthilfe ist für mich vieles:
  - Aufklärung, Wissen, Zusammenhalt und Glück.
  - Selbsthilfegruppen sind wichtig, um auf dem Laufenden zu sein. Ich kann in der Gruppe viel weitergeben. Andere natürlich auch
  - Selbsthilfegruppen sind 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
  - Für mich sind Selbsthilfegruppen eine Ergänzung zu professionellen Hilfsangeboten
  - Sie sind ein wichtiger Bestandteil des Sozial- und Gesundheitssystems

- **Merke: Das Wesen der Selbsthilfe ist die wechselseitige Hilfe auf der Basis gleicher Betroffenheit.**
- **Wir nehmen die eigenen Probleme selbst in die Hand und suchen nach neuen Wegen**

## 2. Bei uns sind Sie „herzlich willkommen“

Wir wollen Freunde, Helfer und Partner sein. In unseren Gruppengesprächen bieten wir einen gegenseitigen Austausch auf Augenhöhe mit einer besonderen Willkommenskultur.

Bei uns ist jeder Mensch willkommen, unabhängig von Geschlecht, Nationalität, Alter oder einer eventuellen Behinderung. **Datenschutz** ist für uns **„oberstes Gebot“**.

**Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt unter uns. Mehr Informationen zum Schutz Ihrer Daten erhalten Sie auf Wunsch!**

### 3. Unsere Selbsthilfeangebote in Langenhagen

#### 3.1. Übersicht

Durch die Gleichbetroffenheit und das daraus resultierende Verständnis untereinander, nach dem Motto: "Geteiltes Leid ist halbes Leid", gibt es bei unseren Selbsthilfeangeboten Rat und Unterstützung. Wir bieten daher verschiedene Selbsthilfeangebote „unter einem Dach“:

- Selbsthilfegruppen Alltagssorgen und Diabetes
- der „Barrierefreie Hauskreis
- offener Gesprächskreis
- Neu: Geh Treff

Bei all diesen Angeboten wird die derzeitige Corona-Situation beachtet.

#### 3.2. Selbsthilfegruppe Alltagssorgen

Einfach nur leben“ – wer hatte nicht schon einmal den Wunsch, ohne Alltagssorgen und anderen Ballast unbeschwert seinen Weg zu gehen?

- Sind Sie / bist auch Du auf der Suche nach Orientierung?
- Stehen Sie / stehst Du Stehst vor vielen offenen Fragen, auf die Sie/Du eine Antwort suchen?
- Suchst Du nach dem roten Faden in deinem Leben?

Wir wissen aus eigener Erfahrung:

- **Antworten brauchen Zeit. Sie müssen wachsen können.**
- **Merke: Selbsthilfe heißt für uns: Erfahrungen austauschen, Gemeinschaft erleben, sich helfen** Selbsthilfe ist die Möglichkeit, sich gegenseitig aktiv bei einer **Problembewältigung zu unterstützen.**
- Mehr über die Selbsthilfe in unserer Gruppe Alltagssorgen erfahren sie bei unseren Treffen, die im Moment wegen der Corona-Situation am Telefon stattfindet.



Fotograf: [Stephan Bratek / pixelio.de](#)

Wir treffen uns am Telefon:

Jeden zweiten Freitag im Monat, 14.00 Uhr bis 15.30

**Telefonnummer (Deutschland): 026305029975**  
**Der Zugangscod lautet: 1878#**  
**Das Zeichen hinter der Zahl ist ein „Raute Zeichen“**

Sollten wieder persönliche Treffen möglich sein, benachrichtigen wir Sie.

**Wir treffen uns dann im Gruppenraum der Ev.luth. Elia-Kirchengemeinde Langenhagen Konrad-Adenauer-Str. 33, 30853 Langenhagen**

#### 3.3. Selbsthilfegruppe Diabetes

Jeder Mensch mit Diabetes macht eigene Erfahrungen, mit der Krankheit umzugehen.

Sie sind jedoch mit Ihren Sorgen und Ängsten nicht allein.

Das Angebot der Selbsthilfegruppe Diabetes richtet sich an alle Mitmenschen, die mit der Diagnose Diabetes leben müssen

„Auch „Sie“ sollten sich mit der Erkrankung auseinandersetzen und sich umfassend informieren. Durch die Teilnahm ein unserer neuen Selbsthilfegruppe erhalten Sie Tipps, Rat und Informationen. Es erwarten Sie auch ergänzende Angebote zur Stärkung der Alltagskompetenz.

Wir wollen

- uns ermutigen –zuhören –austauschen
- unser Schicksal selbst in die Hand nehmen
- Eigenverantwortung zeigen und die Zukunft selbst gestalten
- gemeinsam mit anderen Betroffenen Probleme bewältigen
- die praktischen Erfahrungen gleichfalls Betroffener für uns nutzen
- eine Ergänzung zu professionellen Hilfsangeboten sein
- und zu „mündigen“ Patienten werden, die mitreden können

Gemeinsam haben wir die Zukunft im Blick. Auch hier geht es gemeinsam leichter.

- **Merke: Selbsthilfe macht stark, funktioniert, fängt Dich auf, ist Vertrauenssache und vieles mehr....**



Fotograf: Gabi Eder / pixelio.de

Foto: Diabetes und Ernährung, ein Dauerbrenner und manchmal ist es nicht einfach, alle Regeln einzuhalten. Gut, wenn eine Selbsthilfegruppe in der Nähe ist.

Wir treffen uns am Telefon:

Jeden ersten Dienstag im Monat, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

**Telefonnummer (Deutschland): 026305029975**  
**Der Zugangscode lautet: 1878#**  
**Das Zeichen hinter der Zahl ist ein "Raute Zeichen"**

Sollten wieder persönliche Treffen möglich sein, benachrichtigen wir Sie.

➤ **Wir treffen uns:**

Wohnen in der Nachbarschaft KSG  
Quartierstreff  
Freigartenstr.11  
30851 Langenhagen

### 3.4. Der barrierefreie Hauskreis

Wir befassen uns in unserem Hauskreis mit akuten Problemen der Zeit.

**Wir fragen uns:**

- Wer kennt Einzelheiten und Fakten zu unserem Problem?
- Wie denken die Leute über dieses Problem?
- Warum haben wir überhaupt ein solches Problem?
- Wer leidet unter dieser Situation?
- Wer gewinnt dabei?

**Wir tauschen uns über Gottes Wort aus:**

- Bei welchem Wort oder Satz haben Sie gedacht: "Das ist richtig, ich freue mich, das zu hören"?
- Bei welchem Satz haben Sie gedacht: "Das habe ich nicht erwartet"?
- Fragen Sie die Gruppe, warum Sie anderer Ansicht waren oder sind?
- Wird unser Verhalten durch den Bibeltext korrigiert?
- Was sagt die "öffentliche Meinung" zu unserem Problem?
- Was ist für uns wichtig an Gottes Wort? Wie fordert uns die heutige Bibelstelle heraus?
- Welchen Handlungsimpuls gibt er uns im Hinblick auf unser Problem?
- Was wollen wir konkret angehen?

Wir beten miteinander und sprechen zu Gott.

Es gibt Begleithefte zu jedem Hauskreisthema. Eine Teilnahme lohnt sich auch mit wenig Bibelkenntnissen. Bitte fragen Sie uns nach weiteren Einzelheiten zur Barrierefreiheit.



Fotograf: Bettina / pixelio.de

Jesus Christus spricht: Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.  
(Matthäus 11,28)

Wir treffen uns am Telefon:  
Jeden letzten Sonnabend im Monat, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr

**Telefonnummer (Deutschland): 026305029975** Der  
Zugangscode lautet: 1878#  
Das Zeichen hinter der Zahl ist ein "Raute Zeichen"

Sollten wieder persönliche Treffen möglich sein,  
benachrichtigen wir Sie.

- **Wir treffen uns:**
- Bei Frau und Herrn Wulff
- Walsroder Str. 4 c
- 30851 Langenhagen
- Auf Wunsch werden nicht mobile Personen im Zentrum von Langenhagen zu Hause besucht.

### 3.5. Gesprächskreis

Alles im Leben ist in Bewegung, in Veränderung begriffen.

Die Veränderung ist größer und stärker als der Stillstand. Das trifft auch auf das Verhalten des Menschen zu.

Unsere Ordnungsliebe und unser Sicherheitsgefühl führen aber oft dazu, dass wir permanent festhalten. Das Fließen, die Veränderung begreifen wir als Gefahr.

Aber wir können Gegenmaßnahmen ergreifen.

Schon Johann Wolfgang von Goethe wusste:

Gleich mit jedem Regengusse ändert sich dein holdes Tal  
Ach, und in demselben Flusse schwimmst du nicht zum zweiten Mal ...(Goethe: „Dauer im Wechsel“)

- **In unserem neuen Gesprächskreis, den wir ab Mai 2021 ins Leben gerufen haben, greifen wir Fragen der Zeit auf, und suchen Themen, die uns alle beschäftigen.**
- **Als übergreifendes Angebot terminieren wir im Moment die Gespräche in die Gruppentreffen der Selbsthilfegruppen „Alltagssorgen“ und „Diabetes“.**

**Aktuelles Thema: Wendepunkte im Leben – Neueinsteigen lohnt sich. Bitte fordern Sie unser Begleitmaterial an:**

Wenn wir ein „Unheil“ kommen sehen, fühlen wir uns oft hilflos und wie gelähmt. Und sogar wenn das „Neue“ eigentlich Anlass zur Freude bieten könnte, fühlen wir uns manchmal einfach überfordert.

**Für unseren neuen Gesprächskreis und für die anderen beteiligten Gruppen ist es einmal Zeit, sich Gedanken zu machen über „Lebensumbrüche“ und „Wendepunkte in unserem Leben.“**

Permanente Überforderung und anhaltender Stress kann Auslöser für viele Erkrankungen sein, z.B. Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes, Burn Out. Wir wollen das Thema „Wendepunkte im Leben“ von verschiedenen Seiten beleuchten und versuchen, Gegenmaßnahmen wie **z.B. Achtsamkeit** oder **Entspannung** zu erlernen.

Mitmachen lohnt sich. Sie können gern jederzeit in unseren Gesprächskreis einsteigen.

### 3.6. Geh Treff

---

Zahlreiche Studien haben bereits erwiesen, dass körperliche Aktivität und ein gesunder Lebensstil Krankheiten vorbeugt.

So auch die Studie der Zeitschrift **JAMA Internal Medicine** (2018). Sie hat getestet, wie sich 1-2 Mal Sport pro Woche auf den Körper auswirken. Das Ergebnis: Erwachsene, die körperlich aktiv sind, sterben weniger wahrscheinlich an:

- einer Herzerkrankung (41%)
- einer anderen Krankheit (30%)
- an Krebs (18%)

Ein harter Arbeitstag, ein stressiger Tag an der Uni oder volles Pensum zu Hause und dann noch Zeit für sportliche Höchstleistungen? Wohl kaum. Aber das ist auch nicht zwingend erforderlich.

Schon kleine Schritte verbessern die Gesundheit stetig und verhelfen zu einem aktiveren Lebensstil. (Quelle: <https://www.general.de/ueber-general/magazin/koerper-geist-und-seele-sport-lohnt-44106/> Unser neues Angebot soll im Juni 2021 eingeführt werden.

Gemeinsam wollen wir auch in Sachen körperliche Fitness neue Strategien entwickeln, die uns allen weiterhelfen. Auch hier lohnt sich Mitmachen. Auch in Sachen Bewegung geht es gemeinsam leichter.

### 4. Die Arbeit der Selbsthilfe im Fluss des Lebens

---

Wir wissen: Auch die Arbeit der Selbsthilfe steht im Wandel der Zeiten. Wir versuchen, stetig aktuelle Hilfsangebote zu schaffen, um vielen Mitmenschen die gute und wertvolle Nachricht der Selbsthilfe zukommen zu lassen.

So bieten wir ausführliche Informationen im Internet.

Besuchen Sie uns doch mal auf der Internetseite [www.shg-alltagssorgen.de](http://www.shg-alltagssorgen.de). Sie finden dort viele Informationen über Themen, die in uns seit 2019 im Rahmen der Selbsthilfe begegnet sind. Seit März 2021 haben wir dieses Angebot erweitert und sind mit der Internetseite [www.shg-langenhagen.de](http://www.shg-langenhagen.de) an den Start gegangen.

Treffen per Telefon- und Videokonferenzen runden das Angebot ab.

Bitte fragen Sie uns nach den Möglichkeiten und erzählen Sie Freunden und Nachbarn von uns. Danke.

#### Der Zug des Lebens

Das Leben ist wie eine Zugfahrt

mit all den Haltestellen, Umwegen und Unglücken.

Wir steigen ein, treffen unsere Eltern und denken,

dass sie immer mit uns reisen,

aber an irgendeiner Haltestelle werden sie aussteigen und wir müssen

unsere Reise ohne sie fortsetzen.

Doch es werden viele Passagiere in den Zug steigen,

unsere Geschwister, Cousins, Freunde,

sogar die Liebe unsres Lebens.

Viele werden aussteigen und eine große Leere hinterlassen.

Bei anderen werden wir gar nicht merken, dass sie ausgestiegen sind.

Es ist eine Reise voller Freuden, Leid, Begrüßungen und Abschied.

Der Erfolg besteht darin:

Zu jedem eine gute Beziehung zu haben.

Das große Rätsel ist:

Wir wissen nie an welcher Haltestelle wir aussteigen müssen.

Deshalb müssen wir leben, lieben, verzeihen und immer das Beste geben!

Denn wenn der Moment gekommen ist,

wo wir aussteigen müssen und unser Platz leer ist,

sollen nur schöne Gedanken an uns bleiben und für immer im Zug des Lebens weiter reisen.

Ich wünsche dir, dass deine Reise jeden Tag schöner wird

du immer Liebe, Gesundheit, Erfolg und Geld im Gepäck hast.

Vielen Dank an euch Passagiere,

im Zug meines Lebens !!!