

Martin Wulff

Selbsthilfegruppen Alltagssorgen und Diabetes



Fotograf: Konstantin Gastmann pixelio.de

Walsroder Str. 4c, 30851 Langenhagen
Telefon: 0511 74 48 45 – Mobil 01573 44 34 814
E-Mail: martin.wulff@hotmail.com
Facebook www.facebook.com/martin.wulff.58

Selbsthilfetipps im Internet

www.shg-alltagssorgen.de

Unabhängige Selbsthilfegruppen „Alltagssorgen und Diabetes“ in Langenhagen mit **ergänzenden Angeboten**: kl. PC Ecke
Barrierefreier Hauskreis in der Ev.-luth. Elia-Kirchengemeinde, Langenhagen, GehTreff / Gesprächskreis / Klön/ Spieltreff

[Martin Wulff – Walsroder Str. 4c, 30851 Langenhagen](mailto:martin.wulff@shg-alltagssorgen.de)

An unsere Freundinnen und Freunde unserer
Selbsthilfegruppen



Umfassende Informationen im Internet
Unsere Selbsthilfe macht stark
Wir geben nicht auf

30. März 2022

Herzliche Einladung zu den Gruppentreffen der SHG Diabetes und SHG Alltagssorgen am Telefon

SHG Diabetes Dienstag, 05.04.2022, 17.00 – 18.30 Uhr
SHG Alltagssorgen: Freitag, 08.04.2022, 16.00 – 17.30: Gemeinsames Thema:
Was tut mir im Alltag gut? (2) – Sorgen teilen

Corona, Klimakatastrophen, Krieg in Europa: Wer sich mit den Nachrichten befasst, bleibt verzweifelt zurück. Hinzu kommen die Belastungen im Alltag durch Alltagssorgen oder so manche chronische Erkrankung wie Diabetes, Bluthochdruck, Rückenschmerzen und, und und...

Wir wissen, wie gut es der Seele und dem Körper tut, einmal die eigenen Sorgen mit den Sorgen und Nöten anderer zu teilen, sich auszutauschen, mitzufühlen und einander zu ermutigen. Wir laden zu besonderen Gruppentreffen ein und wollen miteinander alles teilen, was uns im Alltag belastet.

Telefonnummer für die Telefonkonferenz: 043422029990 –PIN 5474#
(Das letzte Zeichen ist ein Raute-Zeichen)

Bei den Vorbereitungen haben wir erfahren: **Psychisch gesehen ist der permanente Konsum von schlechten Nachrichten und mancher Lebenssituation sehr belastend.** Chronischer Stress, Gereiztheit, schlechter Schlaf bis hin zu Depressionen können die Folge sein. Leidet man noch an einer chronischen Krankheit, können diese Faktoren zusätzlich das Leben erschweren.



Fotograf: Karin Schmidt / pixelio.de

Unser Tipp zur Vorbereitung:

Macht eine Liste mit allen Sorgen, Zweifeln und Ängsten.

Unsere Erfahrung:

Lebensfreude ist auch eine Einstellung. Denn: Probleme, die unlösbar erscheinen, sind oft nur Herausforderungen. Lasst Sorgen und Unsicherheiten los und nehmt Euch öfter Zeit für Euch selbst. Geht die Herausforderungen des Lebens an.

Gern erhalten wir Gedanken und Anregungen per E.-Mail oder über das Telefon außerhalb der Gruppentreffen.

Wir setzen das Thema am **15.04.2022 im Rahmen des Gruppentreffens der „SHG Alltagssorgen“ fort. Zukunftsthema:** Welche Strategien habe ich für meine Lebenssituation entwickelt, um mit belastenden Lebenssituationen besser zurechtzukommen?

Auch während der Spaziergänge im Rahmen des Geh Treffs können wir die Zeit für richtungsweisende Gespräche nutzen.

Im Mai treffen wir uns wieder persönlich vor Ort unter Beibehaltung von Telefonkonferenzen

Seite 1