



## SelbsthilfeFREUNDLICHE Reha-Klinik

Selbsthilfe  
macht doch jeder

Ob Sie im Urlaub einen Passanten nach dem Weg fragen, für ein neues Gericht im Kochbuch nachsehen – oft versuchen Sie sich selbst zu helfen.

Sich selbst  
helfen hat  
Grenzen ...

Wenn die Freunde nicht mehr weiterwissen, der behandelnde Arzt nur ein anderes Medikament anbieten kann, macht es Sinn sich mit anderen Gleichgesinnten auszutauschen.

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit einem gemeinsamen Problem oder einer gemeinsamen Erkrankung zusammen. Sie verstehen, helfen und stärken sich gegenseitig in einer Gruppe und werden zusammen aktiv. Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind und werden „Experten in eigener Sache“.

Selbsthilfegruppen  
sind eine Chance  
für jeden!

In der Gruppenarbeit geht es um vieles: Um Informationen und Erfahrungsaustausch, um gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe und Hilfe für außenstehende Gleichbetroffene, um Gruppengemeinschaft und Geselligkeit, um Wissenserwerb und gemeinsames Lernen, um Öffentlichkeitsarbeit und Interessenvertretung sowie Kooperation mit Versorgungseinrichtungen. Ziel ist es in Alltag, Beruf und Familie zurechtzukommen, ev. verlorene Lebensfreude wiederzufinden.

In 70.000 Gruppen sind in Deutschland ca. 3 Millionen Menschen aktiv. Von „A“ wie Alkoholkrankheit bis „Z“ wie Zeckenstich werden fast alle Problemlagen des Lebens erörtert, natürlich auch z.B. Erkrankungen wie Schlaganfall, Arthrose oder Rheuma. Die Teilnahme an den Treffen ist kostenlos.

Kontakt

### Selbsthilfegruppen an Ihrem Wohnort?

Adresse erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse oder dem behandelnden Arzt

NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle) [www.nakos.de](http://www.nakos.de)  
(unter „Roten Adressen“ Ihre örtliche Selbsthilfe-Kontaktstelle erfahren)  
Tel.: 030/31018960

Menschen, die in NRW leben: [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

Besuchen Sie auch unsere Infowände  
im Bereich des Eingangs an der Kapelle.