

Es gibt viel mehr, als Sie denken!

Unter den zahlreichen Selbsthilfegruppen befinden sich gewiss Gruppen, die Ihrem persönlichen Interesse entsprechen. Folgende Stellen informieren Sie gern über die Angebote und helfen Ihnen, die richtigen Ansprechpartner für Ihren ganz speziellen Bedarf zu finden:

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW)

Patiententelefon MedCall – Ihr Infoservice
rund um die Gesundheit
Tel. 0711 7875-3966

Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegrup- pen Baden-Württemberg (LAG KISS)

c/o KISS Stuttgart
Tübinger Straße 15
70178 Stuttgart
Tel. 0711 6406-117
www.selbsthilfe-bw.de

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin-Charlottenburg
Tel. 030 310-1896-0
www.nakos.de

Herausgeber

KVBW

Kassenärztliche Vereinigung
Baden-Württemberg
Albstadtweg 11
70567 Stuttgart



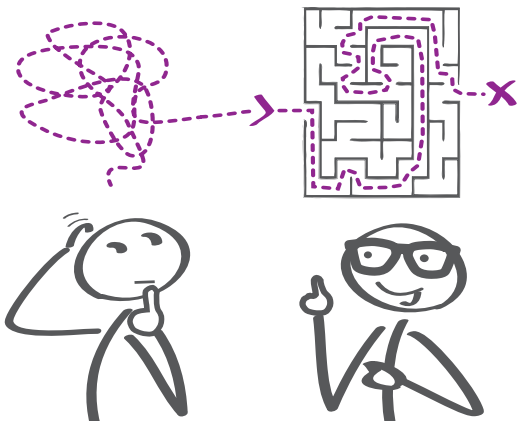
**Mir geht es ganz
genau wie Dir!**

KRAFT SCHÖPFEN
IN EINER SELBSTHILFEGRUPPE

Mir geht es ganz genau wie dir!

Lange oder chronische Krankheiten beeinflussen das gesamte Leben und stellen die Betroffenen häufig vor große Herausforderungen. Das Leben mit einer Krankheit ist für die betroffenen Menschen eine tiefgreifende, oft sehr schwierige Aufgabe. Sie stellt Partnerschaften und Familien auf eine harte Probe und konfrontiert die Seele mit nie gekannten Ängsten und Zukunftssorgen. Eine Situation, die enorm viel Kraft kosten kann.

Dazu kommen die scheinbar banalen organisatorischen Herausforderungen im täglichen Umgang mit dem eigenen Schicksal. Nicht selten wird daher bei längerfristig erkrankten Menschen neben der medizinischen Behandlung auch eine umfassende Betreuung im Alltag notwendig. Selbsthilfegruppen können in dieser Situation einen wichtigen Beitrag leisten – durch Zusammenarbeit und gegenseitige Hilfe gleichermaßen betroffener Menschen, die Expertinnen und Experten in eigener Sache geworden sind.



Kaum zu glauben ...

Viele Menschen befinden sich in einer vergleichbaren Situation. Die einen sind bereits erfahren im Umgang mit den medizinischen, psychischen und sozialen Problemen einer Krankheit. Andere sind ein gutes Stück weiter auf dem Weg zur Akzeptanz ihres Schicksals. Und viele wurden schon durch die Solidarität und Zuwendung anderer darin gestärkt, die eigene Situation anzunehmen. Solche Menschen wohnen womöglich ganz in Ihrer Nähe. Und in einer Selbsthilfegruppe können Sie sich kennenlernen.

Profitieren Sie von der Vielfalt individueller Erfahrung. Lassen Sie sich helfen, zum Beispiel bei den Formalitäten, begegnen Sie anderen, persönlichen Sichtweisen, unterschiedlichen Behandlungswegen und gewinnen Sie, angesichts der Therapieerfahrungen anderer, wertvolle Entscheidungshilfen. Spüren Sie, welche kollektive Kraft von Menschen ausgeht, die wie Sie lernen, mit ihrer Krankheit zu leben.

Ich weiß nicht so recht ...

Anfängliches Zögern ist normal. Aber wenn Sie spüren, dass Sie alleine vielleicht doch nicht mehr weiterkommen, wird es Zeit für Unterstützung. In vielen Fällen arbeiten Ärzt*innen, Wohlfahrtsverbände und örtliche Gesundheitsbehörden mit Selbsthilfegruppen zusammen und verdichten auf diese Weise das Netz wirksamer Hilfe.

Was, wo, wer, wie?

Gehen Sie einfach hin. Jeder und jede in einer Selbsthilfegruppe war einmal neu und ängstlich. Unbekannte Türen zu öffnen, ist ein Teil aktiver Selbsthilfe. Und es gibt genug Möglichkeiten, sich vorsichtig heranzutasten. Nehmen Sie telefonisch Kontakt auf. Erkundigen Sie sich bei den öffentlichen Institutionen des Gesundheitswesens, Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sowie den umseitig aufgeführten Adressen nach der Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen, nach ihren Treffpunkten, Sprechstunden und konkreten Angeboten in Ihrer näheren Umgebung.

Hand in Hand ist besser als allein.

Die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe ersetzt nicht die ärztliche Behandlung. Aber zusammen mit der Kompetenz Ihres Arztes sowie Ihrer Ärztin und dem Rückhalt der Selbsthilfe-Gemeinschaft können Sie eine zusätzliche Qualität im Umgang mit den belastenden Einschränkungen Ihrer Krankheit gewinnen. Treffen Sie Menschen, die die gleiche Krankheit haben wie Sie. Gemeinsam werden Sie sich helfen können.