

# SELBSTHILFE MACHT MUT

**Jetzt trau dich mitzumachen.**

**Hier findest du Gleichgesinnte.**

Schön, dass du da bist. Hier findest du Hilfe für genau deine Situation. Denn was du alleine nicht schaffst, schaffen wir zusammen. Und zwar ganz in deiner Nähe in einer von 8.000 Selbsthilfegruppen in NRW.

**HILF DIR SELBST, ABER NICHT ALLEIN.**

Die Zusammenarbeit in einer Selbsthilfegruppe ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke. Denn in der Gemeinschaft werden große Probleme einfach ein wenig kleiner und die eigene Bürde eine viel geringere Last.



In NRW haben sich über eine halbe Million Menschen in Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Auch wenn du vielleicht noch Berührungängste hast und denkst, eine Selbsthilfegruppe sei ein Auffangbecken für Menschen, die den ganzen Tag nur jammern und dich nur noch weiter runterziehen, lass dir sagen: Das genaue Gegenteil ist der Fall!

Die Mitglieder sind in einer Selbsthilfegruppe, eben genau deswegen, weil sie ihr Leben viel geschickter organisieren als die vielen Einzelkämpfer unter uns. In deiner Selbsthilfegruppe ist es schließlich das Normalste der Welt, **über** Probleme, wie du sie hast, zu sprechen. Schließlich befassen sich hier alle mit denselben Themen, die dich betreffen. Aber eben zusammen.

Es ist also ziemlicher Quatsch, wenn du denkst, du wärst mit deinen Problemen allein. Schon mit dem Eintritt in diese Gruppe bist du es nicht mehr.

**Herzlich willkommen bei uns!**

**WIR SIND FÜR DICH DA, WO DU BIST.**

Nicht einschließen, sondern anschließen: Denn was du allein nicht schaffst, schaffen wir zusammen. Wir wollen uns zu wichtigen Themen zusammenschließen, um uns gegenseitig zu helfen, einander zuzuhören und um gemeinsam aktiv zu werden.

Dein Thema wird auch andere interessieren. Du wirst erstaunt sein, wie viele davon sich in deiner unmittelbaren Umgebung befinden, die das auch

interessiert. Also – schließ dich mit uns kurz und schließ dich an. Vergiss nicht, den anderen davon zu berichten, wie dir die Gemeinsamkeit gefällt.

## ALLES GRÜNDE, UM IN EINE SELBSTHILFEGRUPPE EINZUTRETEN:



Deine Selbsthilfegruppe gibt dir praktische Hilfestellung von Anfang an und beantwortet dir deine vielen Fragen, die du jetzt noch hast. Sie unterstützt dich mit Informationsmaterial und Öffentlichkeitsarbeit oder hilft bei der Vermittlung von weiteren Informanten.

Doch die wichtigsten Dinge kannst du dir auch schon vorweg selbst beantworten. Angefangen bei der Frage über die Aufgaben und Erwartungen an eine Selbsthilfegruppe bis hin zu den Zielen, welche du mit dem Beitritt in eine Selbsthilfegruppe erreichen willst. Zusammen mit der Lust und Bereitschaft, gemeinsam mit anderen aktiv zu werden, steht einem Beitritt nichts mehr entgegen.

## WIR SIND DA, DAMIT DU DABEI SEIN KANNST.

Wie auch immer du dich entscheidest – wir stehen hinter dir. Wir, das sind nicht nur die gesetzlichen Krankenkassen und -verbände in NRW, die es sich zum Ziel gesetzt haben, Selbsthilfegruppen zu fördern und zu unterstützen sondern auch deine Selbsthilfegruppe vor Ort.

Mit unserer Initiative möchten wir dich nicht nur motivieren, dich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Wir sorgen in deiner Gruppe auch für verbesserte Rahmenbedingungen. Unser Engagement meint damit nicht nur ideelle Unterstützung sondern natürlich auch die finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppe durch Zuschüsse.

Denn es gehört zu unserem Selbstverständnis, auch jenseits der klassischen Behandlungsmethoden für ein gesundes Umfeld unserer Mitglieder zu sorgen. Als Krankenkassen und -verbände betrachten wir das als wichtige Gemeinschaftsaufgabe des Gesundheitswesens.

**Einzeln sind wir stark! Gemeinsam sind wir stärker!**



(Gemeinschaftsprojekt der Gesetzlichen Krankenkassen/-verbände in NRW).

## MACH DIR EIN BILD VON UNS.

Damit du dir die Gruppe richtig vorstellen kannst, stellt sie sich hier gleich richtig vor.

Schau dir an, was wir wollen – für jeden einzelnen von Euch läge das in unerreichbarer Ferne.

Lerne die Menschen kennen, welche die Gruppe leiten und an ihr teilnehmen, und erfahre mehr über ihre Wünsche und Ziele - und vor allem natürlich alles über den Geist, der die Gruppe im Inneren zusammenhält.

Beginne jetzt eine kleine Tour durch die große Vielfalt der Selbsthilfe.

### **Menschen nach und vor einem Schlaganfall**

Was ein Leben nach Schlaganfall bedeutet, wissen nur Menschen, die es selbst erlebt haben.

Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern, die sich regelmäßig trifft.

Wir genießen es dabei, in entspannter Atmosphäre unter uns zu sein. Bei unseren Treffen tauschen wir Informationen aus, sprechen über Dinge, die unsere gesundheitliche Zukunft beeinflussen und plaudern über unsere alltäglichen Erfahrungen. Der Datenschutz ist gewährleistet. Alles persönliche bleibt unter uns.

### **Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg**