

SelbstHilfeGruppe



Die Selbsthilfegruppe für mehrfach, Langezeit oder chronisch Erkrankte bietet für Frauen und Männer die Möglichkeit zum regelmäßigen Austausch.

Es tut gut, nicht allein zu sein.

Die Gruppentreffen bilden Rückhalt und Unterstützung bei belastenden Situationen und Stimmungslage. Der Austausch mit Frauen und Männern in ähnlichen Lebenssituationen kann dabei Hilfe und Bereicherung für die Einzelnen darstellen.

Das treffen findet jeden Dienstag um 16 Uhr im Selbsthilfetreff, Iburger Straße 215 in Osnabrück für 90 Minuten statt.

Interessierte erhalten vertraulich nähere Informationen bei:

Claudia Rottmann Tel: (05 41) 5 01 83 17
E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@LKOS.de
oder bei

Gerda-Maria Brzoska Tel: (0541) 619 28
E-Mail: gbrzoska@t-online.de

Wenn die Seele leidet

In der Gruppe kann im sogenannten „Blitzlicht“ zu Beginn der Gesprächsrunde jeder sagen, wie es ihm geht, und den Wunsch nach ausführlicher Besprechung eines bestimmten Problems äußern. **„Hier kommt jeder zu Wort und alles bleibt im Raum“**. Die Mitglieder sind per Ehrenwort zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Das Charakteristische an der Gruppe ist, dass man mit Fremden über seine innersten Probleme sprechen kann: **„Und es passiert mir nichts!“**. Für manche Teilnehmer ist es vielleicht das erste Mal, dass sie sich vertrauensvoll öffnen und über ihre Ängste und Beschwerden sprechen. In der Gruppe finden sie offene Ohren und bekommen ehrliche Zuwendung. Jeder kann sicher sein, dass der andere keine Phrasen drischt oder mit Floskeln und gutgemeinten Ratschlägen abspeist, wie das leider bei Gesunden immer wieder vorkommt. Denn jeder in der Gruppe hat seine eigenen schweren Erfahrungen gemacht.

Die Gruppe kann das eigene Blickfeld weiten und die eigenen Sorgen angesichts der leidvollen Erlebnisse anderer relativieren. Es gibt keine Tabus.



Rückhalt und Unterstützung

Ziel ist, die Gegenwart möglichst lebenswert zu gestalten. Familiäre Sorgen oder Partnerprobleme werden ebenso angesprochen wie berufliche Schwierigkeiten, etwa wenn längere krankheitsbedingte Fehlzeiten entstehen oder ein Arbeitsplatzwechsel erforderlich wird. Wer gerade eine Therapie oder Reha gemacht hat, gibt gute Tipps weiter, Empfehlungen für Ärzte und Therapeuten werden ausgetauscht.

Im Mittelpunkt der Gruppentreffen stehen persönliche Erfahrungen, gelegentlich gibt es ein Referat, zum Beispiel über **„Hilfe zur Selbsthilfe“** oder „Energieklopfen“.

Es finden auch Besuche der Gruppe z.B. in einem Atelier statt, wobei die Kosten dafür von den Krankenkassen übernommen werden kann. Das ist sowohl ein schönes Gemeinschaftserlebnis als auch eine wunderbare Bestätigung für jeden einzelnen.

Die bestehende Gruppe ist für neue Mitglieder jederzeit offen denn: **„Jeder ist willkommen, Frauen und Männer aller Altersstufen, jeder findet Gehör“**.

Die Treffen finden jeden Dienstag ab 16 Uhr im Selbsthilfetreff, Iburger Straße 215 in Osnabrück statt und dauern 90 Minuten.