

SELBSTHILFEGRUPPEN

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen in gleichen oder ähnlichen Lebenslagen, um sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Gemeinsam entwickeln sie einen selbstbewussten Umgang mit ihrer Krankheit oder einem anderen schwierigen Lebensumstand.

Selbsthilfegruppen bieten neben Erfahrung- und Informationsaustausch soziale Kontakte mit Gleichbetroffenen. Sie wirken so der Isolation und Ausgrenzung chronisch kranker, behinderten oder von Lebenskrisen belasteter Menschen entgegen.

Sie fördern Eigenkompetenz, stärken soziale Fähigkeiten und mobilisieren Selbstheilungskräfte durch den Kontakt mit Gleichbetroffenen.

www.selbsthilfe-witten.de

DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

Wir informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, beraten Selbsthilfeinteressierte und sind behilflich bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen.

SIE ERREICHEN UNS:

Montag: 10.00 – 12.00 Uhr
Dienstag: 10.00 – 14.00 Uhr
Mittwoch: 15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag: 10.00 – 14.00 Uhr

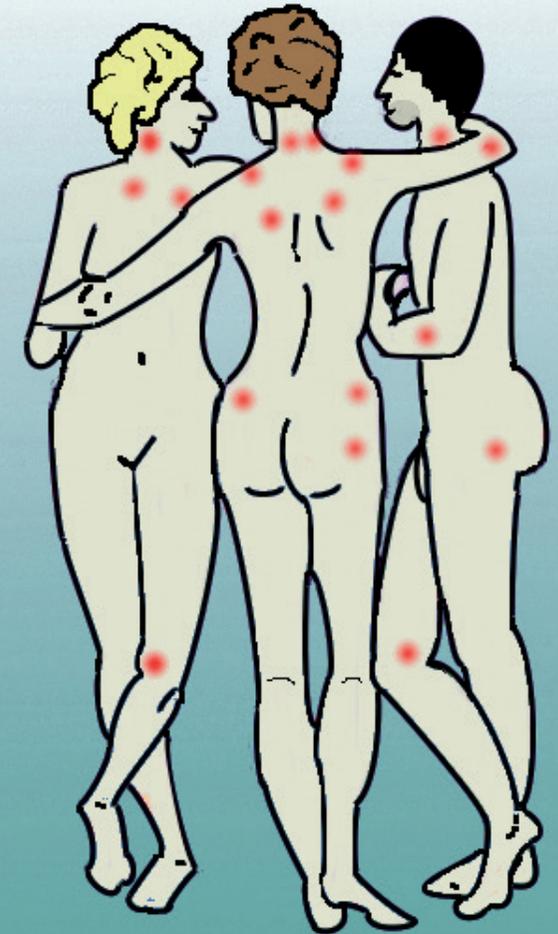
Und nach Vereinbarung.

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Witten | Wetter | Herdecke
Dortmunder Str. 13
58455 Witten

Telefon: 02302 1559
Telefax: 02302 81375
E-Mail: selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org



Selbsthilfegruppe
Fibromyalgie
WITTEN-WETTER-HERDECKE

 **DER PARITÄTISCHE**
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Witten / Wetter / Herdecke



Selbsthilfegruppen
Witten | Wetter | Herdecke

WER SIND WIR?

Unsere Selbsthilfegruppe für an Fibromyalgie Erkrankte (von uns liebevoll Fibro-Gruppe genannt) wurde Ende 2016 gegründet.

Die TeilnehmerInnen haben einen mehr oder weniger langen Irrweg hinter sich bis es zur Diagnose kam. Die meisten mussten sich derweil viele dumme Sprüche anhören, wie „Stellen Sie sich nicht so an“ oder „Das kann gar nicht weh tun“.

Auch Freunde und Bekannte haben oft wenig Verständnis für eine Krankheit, die man nicht auf dem Röntgenbild sehen kann.

In der Gruppe weiß jede/r worum es geht, ohne große Erklärungen.

Schon das empfinden wir als großen Gewinn.



WAS WOLLEN WIR?

Wir tauschen uns aus, teilen Informationen und Erfahrungen.

Jede/r bereichert die Gruppe mit seinem Wissen über Verordnungen, Therapien, sozialen Hilfen und so weiter.

Wir lachen miteinander bei Kaffee oder Tee.

Wir unterstützen uns dabei den Blick auf das zu richten, was trotz allem gut ist.

In akuten Situationen sind wir auch zwischen den Treffen füreinander da.

Für die Zukunft planen wir Referenten einzuladen sowie Ausflüge und Spaziergänge zu unternehmen.

Über weitere Ideen von Dir/Ihnen freuen wir uns.



WANN TREFFEN WIR UNS?

Wir treffen uns an jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat von 14.00 - 16.00 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Dortmunder Straße 13, 58455 Witten.

Interesse?

Dann komm/kommen Sie doch einfach zum nächsten Treffen. Wir freuen uns auf Dich/Sie!