

Es gibt viel mehr, als Sie denken!

Unter der großen Anzahl der baden-württembergischen Selbsthilfeorganisationen befinden sich gewiss Gruppen, die Ihrem persönlichen Interesse entsprechen. Folgende Stellen informieren Sie gern 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 Selbsthilfe-gruppen (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

www.kvbawue.de



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

KRAFT SCHÖPFEN
IN EINER SELBSTHILFEGRUPPE

Alles Gute.

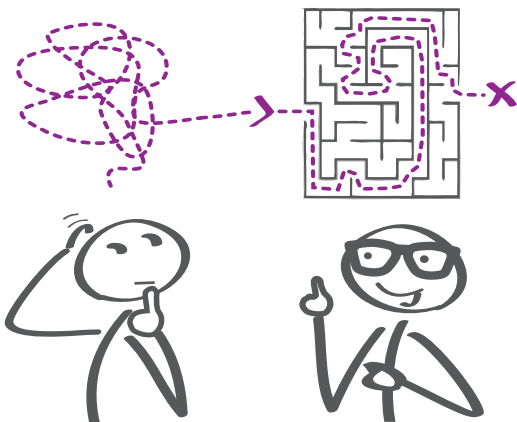
KVBW

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Mir geht es ganz genau wie dir!

Lange Krankheiten überschatten die Lebensfreude und stellen den Betroffenen häufig vor ungelöste Fragen. Das Leben mit einer Krankheit ist für die betroffenen Menschen eine tiefgreifende, oft sehr schwierige Aufgabe. Sie bringt das ganze Leben durcheinander, 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 solcher Menschen, die 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 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 weiter kommen, wird es Zeit für eine Unterstützung aus den eigenen Reihen. In vielen Fällen arbeiten Ärzte, Wohlfahrtsverbände und örtliche Gesundheitsbehörden mit Selbsthilfegruppen zusammen und verdichten auf diese Weise das Netz wirksamer Hilfe.

Was, wo, wer, wie?

Einfach hingehen. Jeder 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 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 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.