

Selbsthilfe in Ihrer Nähe

Hier können Selbsthilfegruppen Ihre Kontaktdaten für Interessenten eintragen. Oder Sie als Interessent nutzen diesen Vordruck, um sich selbst einen Kontakt zu notieren. Informationen dazu erhalten Sie dazu im Service- und Beratungszentrum der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. **Telefon 05241 9770-0**

Name der Gruppe:

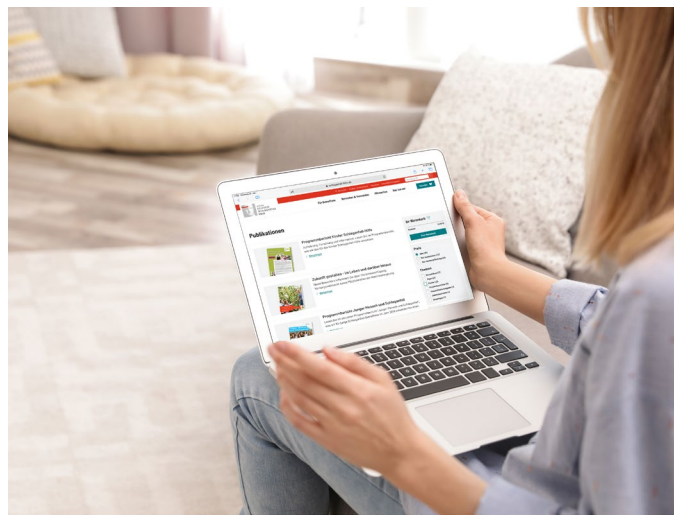
Kontakt:

Name

Telefon

E-Mail

Die Gruppe trifft sich (Zeit und Ort):



Stand: September 2022

Weitere Informationsmaterialien können Sie auf unserer Internetseite bestellen und herunterladen.
schlaganfall-hilfe.de/materialien



Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Schulstraße 22, 33330 Gütersloh

Service- und Beratungszentrum

Telefon: 05241 9770-0
Telefax: 05241 9770-777
E-Mail: info@schlaganfall-hilfe.de
Internet: schlaganfall-hilfe.de
facebook.com/schlaganfallhilfe
twitter.com/schlaganfall_dt
instagram.com/schlaganfallhilfe

Spendenkonto

Sparkasse Gütersloh-Rietberg
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50
BIC: WELADED1GTL



Zusammen ist man weniger allein



Selbsthilfe nach einem Schlaganfall!

schlaganfall-hilfe.de

Nach einem Schlaganfall ist vieles nicht mehr, wie es war. Betroffene und ihre Angehörigen haben Fragen und Sorgen. Neben der medizinischen und therapeutischen Behandlung kann die Selbsthilfe eine ganz wichtige Rolle für ihr neues Leben nach dem Schlaganfall spielen.

Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte Zusammenschlüsse von Betroffenen und deren Angehörigen, die wertvolle Hinweise zur Bewältigung der neuen Lebensfragen liefern. In der Gruppe ist eine Behinderung kein Makel. Jeder wird so angenommen, wie er ist.

Für viele Probleme bekommen Sie dort Tipps von Menschen, die sie bereits gelöst haben. Nutzen Sie die Kompetenz, die sich diese Gruppen über Jahre hinweg aufgebaut haben.

In der Gruppe finden Sie immer ein offenes Ohr für Ihre Sorgen, wenn Sie mögen. Doch niemand muss bei einem Treffen der Selbsthilfegruppe sein Innerstes nach außen kehren. Teilnahme und Mitarbeit beruhen auf Freiwilligkeit.

Selbsthilfe leistet viel für die Betroffenen. Die Gruppen ...

- bieten viele Informationen, die Sie sonst mühsam allein suchen müssten.
- vermitteln nützliche Kontakte.
- helfen in medizinischen Fragen.
- bieten oft Therapien an (z.B. Sprachtherapie, Sport, Musiktherapie u. a.).
- unterstützen und entlasten Sie bei Behördengängen, beim Ausfüllen von Formularen etc.
- zeigen Ihnen Wege aus der Isolation auf.
- bieten Ihnen ein vielfältiges Freizeitprogramm.
- stärken das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen.

Die positive Wirkung der Selbsthilfe ist wissenschaftlich erwiesen!

Gunnar van der Pütten sagt:

»Mir liegt viel daran, meine Erfahrungen an andere weiterzugeben.«



Gunnar van der Pütten erinnert sich, dass er starke Kopfschmerzen hatte und vom Stuhl fiel. Der Notarzt brachte ihn in die Klinik, wo eine Hirnblutung festgestellt wurde. Die Folge: eine armbetonte Halbseitenlähmung links und eine Einschränkung des Gesichtsfeldes. Der Sport half ihm, sich zurück ins Leben zu kämpfen. Er gründete eine Selbsthilfegruppe. Über die Schlaganfall-Hilfe und soziale Netzwerke wie Facebook hat er viele Kontakte zu anderen schlaganfallbetroffenen Menschen gefunden.

Joachim Krohn meint:

»Seid mutig und lasst verdet von der Krankheit nicht beherrscht!«



Joachim Krohn erlitt im Jahr 2001 drei Schlaganfälle. Die Folge war eine rechtsseitige Lähmung, die sich mittlerweile zurückgebildet hat. Geholfen hat ihm neben der tatkräftigen Unterstützung seiner Familie die Gründung der beiden Schlaganfall-Selbsthilfegruppen „Einschlag“ in Osterholz und in Bremervörde. Heute ist er auch 2. Vorsitzender des Schlaganfall-Landesverbandes Niedersachsen. Hier kann er mit seinen Ideen beitragen, anderen zu helfen – aus einem belastenden Schicksal entstand ein neuer Lebenssinn.

Wir kennen die richtige Selbsthilfegruppe für Sie

Heute gibt es unter dem Dach der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe rund 365 Selbsthilfegruppen. Diese Gruppen wurden und werden größtenteils von Schlaganfall-Betroffenen oder ihren Angehörigen gegründet. Fast jede Gruppe wird von Fachärzten und Therapeuten vor Ort unterstützt. Allen gemeinsam ist: Sie treffen sich regelmäßig, meist einmal im Monat.

Mit großer Wahrscheinlichkeit gibt es in Ihrer Nähe eine Selbsthilfegruppe. Im Internet-Portal der Stiftung können Sie nach einer Gruppe suchen unter:

www.schlaganfall-hilfe.de/selbsthilfegruppen

Sie haben keinen Internetzugang? Dann können Sie sich auch telefonisch in unserem Service- und Beratungszentrum informieren. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite.

Sollte es noch keine Gruppe in Ihrer Nähe geben, überlegen Sie doch einmal, ob Sie nicht selbst eine gründen möchten. Wir unterstützen Sie dabei.

Auch als Rollstuhlfahrer können Sie eine Gruppe besuchen. Erkundigen Sie sich, ob die Treffen in barrierefreien Räumen stattfinden.

