

WAS IST GEMEINSCHAFTLICHE SELBSTHILFE?

In Selbsthilfegruppen oder Selbsthilfeinitiativen kommen Menschen zusammen, die ein gemeinsames Thema verbindet. Das kann eine körperliche Erkrankung sein wie z. B. Krebs, eine psychische Erkrankung, z. B. Depression, aber auch eine gleiche soziale Lebenssituation (z. B. Tod eines*r Angehörigen, Trennung oder Scheidung) oder dieselben Umstände im Lebensumfeld. Im Mittelpunkt steht dabei die gemeinsame Betroffenheit. Gleichbetroffene können sich besonders gut in den oder die anderen einfühlen und gegenseitiges Verständnis vermitteln.

WAS PASSIERT IN SELBSTHILFEGRUPPEN?

In der Gruppe tauschen die Teilnehmenden Ängste, Hoffnungen, Erfahrungen und wichtige Informationen aus. Sie erleben somit das Gefühl, nicht alleine zu sein mit ihrer schwierigen Lebenssituation und werden aktiv, um mit vereinten Kräften ihre herausfordernde Lebenssituation zu bewältigen. Dabei entwickeln sie neue Perspektiven und verbessern ihre Lebensqualität. Die Teilnehmenden werden somit Expert*innen in eigener Sache. Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfer*innen geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Fachkräfte zu bestimmten Fragestellungen hinzu.



KONTAKT

Selbsthilfegruppe Schlaganfall Ulm

- ✉ kontakt@shg-schlaganfall-ulm.de
- 🌐 www.shg-schlaganfall-ulm.de
- 📷 www.instagram.com/shgschlaganfallulm

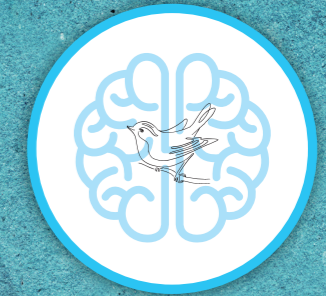
Oder über

Selbsthilfebüro KORN e. V.
Kornhausgasse 9
89073 Ulm

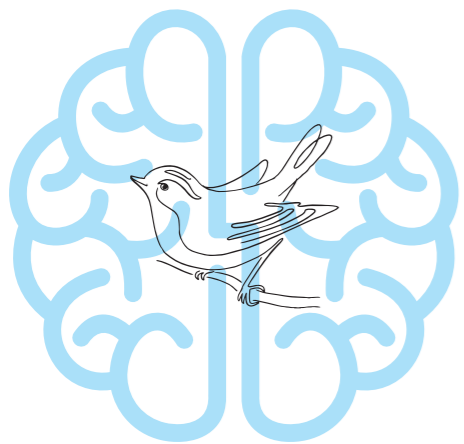
- ☎ 07 31 – 88 03 44 10
- ✉ kontakt@selbsthilfebuero-korn.de

Wir sind Mitglied beim Selbsthilfebüro KORN e. V.

Unterstützt vom
Selbsthilfebüro KORN e. V.



SELBSTHILFE GRUPPE SCHLAGANFALL ULM



ÜBER UNS

Herzlich willkommen zur Selbsthilfegruppe für Patient*innen nach Schlaganfall und deren Angehörige aus der Region Ulm, Neu-Ulm und Alb-Donau.

In dieser unterstützenden Gemeinschaft bieten wir Raum für den Austausch von Erfahrungen, Informationen und emotionaler Unterstützung während der Genesungsreise.

Gemeinsam stärken wir uns gegenseitig, teilen Bewältigungsstrategien und schaffen eine Atmosphäre des Verständnisses und der Hoffnung.



WAS MACHT UNSERE SELBSTHILFEGRUPPE AUS?

Wir bieten eine wertvolle Unterstützung und einen sicheren Raum, um mit den Herausforderungen dieser schweren Erkrankung umzugehen. In unserer Gruppe können Betroffene und ihre Familienmitglieder Erfahrungen und Informationen teilen, sich gegenseitig ermutigen und Trost finden.

Sie erfahren, dass sie nicht allein sind und dass es Wege gibt, um mit den physischen und emotionalen Auswirkungen eines Schlaganfalls umzugehen.

Die Gemeinschaft fördert ein besseres Verständnis für die Krankheit, gibt Hoffnung und hilft, neue Perspektiven auf das Leben nach einem Schlaganfall zu entwickeln.

**ZURÜCK
IN DEN
ALLTAG –
FAMILIE,
FREUNDE
STUDIUM,
ARBEIT,
SPORT.**



**WIR UNTERSTÜTZEN DICH
GERNE UND TEILEN UNSERE
ERFAHRUNGEN.**



UNSERE TREFFEN

Aktuelle Termine und Veranstaltungsorte zu Gruppentreffen sowie Vorträge findest Du auf unserer Webseite.

www.shg-schlaganfall-ulm.de



Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.