



**WAS
NUN
?**

Was kommt nach der Reha?

Was wird sich ändern?

**Werde ich in Alltag, Beruf, Familie,
Partnerschaft standhalten können?**

Was kann ich ändern?

Wie wird es weitergehen?

Geht es anderen auch so?

Wie soll ich das alles schaffen?



**REHA
VORBEI**

Gemeinsame Sache machen!

Eine Selbsthilfegruppe? Wäre das auch etwas für mich? Vielleicht haben Sie während Ihrer Rehabilitation in Gesprächen mit anderen Patienten/innen die Erfahrung gemacht, dass sich diese mit ganz ähnlichen Gedanken beschäftigen, wie Sie selbst. Manche Sorgen lassen sich am besten zusammen mit Menschen lösen, die sich in derselben Lebenssituation befinden. In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die von einem gemeinsamen Problem betroffen sind und sich in der Gruppe über ihre Anliegen und Schwierigkeiten austauschen, diese gemeinsam meistern und aus den Erfahrungen der anderen lernen.

Selbsthilfegruppen entstehen auf eigene Initiative und es gibt sie zu allen erdenklichen Themen und Problemen.

Gleichbetroffene finden

In Deutschland gibt es 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen, die sich regelmäßig treffen. Ärzte und Krankenkassen wissen in aller Regel gut Bescheid, wo die nächstgelegene Gruppe existiert. Informationen, Kontakte und Beratung bieten aber auch andere soziale und gesundheitsbezogene Einrichtungen vor Ort sowie die rund 280 örtlichen Selbsthilfekontaktstellen.

Machen Sie den ersten Schritt: Orientieren Sie sich.

zum Beispiel bei der
NAKOS - Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Wilmsdorfer Straße 39
D-10627 Berlin

Tel: 030 / 31 01 89 60

Fax: 030 / 31 01 89 70

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Internet: <http://www.nakos.de>

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Herausgeber: Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) © NAKOS 2007
Druck und Layout mit der finanziellen Unterstützung der Deutschen Rentenversicherung Bund

ängste allein **alltag** arzt selbsthilfegruppen beruf
bewegung ernährung selbsthilfegruppen **erfolge**
selbsthilfegruppen familie **finanzen** freizeit freunde
gesundheit hilfen hobby selbsthilfegruppen
hoffnung selbsthilfegruppen krankheit **leben** lieben
partnerschaft pflege **sorgen** wohnen
selbsthilfegruppen **zukunft** zusammen **zuversicht**