

Reha vorbei! Was nun?

Vielleicht haben Sie während Ihrer Rehabilitation in Gesprächen mit anderen Patientinnen und Patienten 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 der Selbsthilfegruppe tauschen sie sich über ihre Anliegen aus und lernen aus den Erfahrungen der anderen. In gemeinsamen Gesprächen und bei gemeinsamen Unternehmungen erfahren die Einzelnen Entlastung und Unterstützung durch die anderen Mitglieder. Diese Gemeinsamkeit gibt Kraft und Mut, um mit Schwierigkeiten umzugehen.

Machen Sie jetzt
den ersten Schritt:
Orientieren Sie sich.

03 85 308 43 33
www.reha-vorbei.de

Ansicht geschlossen

Eine Selbsthilfegruppe? Wäre das auch etwas für mich?

Selbsthilfe ist freiwillig,
kostenlos und selbstbestimmt.

Vielleicht haben Sie während Ihrer Rehabilitation in Gesprächen mit anderen Patientinnen und Patienten 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 der Selbsthilfegruppe tauschen sie sich über ihre Anliegen aus und lernen aus den Erfahrungen der anderen. In gemeinsamen Gesprächen und bei gemeinsamen Unternehmungen erfahren die Einzelnen Entlastung und Unterstützung durch die anderen Mitglieder. Diese Gemeinsamkeit gibt Kraft und Mut, um mit Schwierigkeiten umzugehen.

Machen Sie jetzt
den ersten Schritt:
Orientieren Sie sich.

03 85 308 43 33
www.reha-vorbei.de

Ansicht offen

Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte, freiwillige und kostenlose Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und gemeinsam etwas dagegen bzw. dafür unternehmen möchten.

Es gibt sie zu allen erdenklichen Themen und Problemen. Über Neugründungen, Fortsetzung oder Auflösung von Selbsthilfegruppen, über Themen, Termine und Zeiten entscheiden die Gruppenmitglieder selbst.

HERAUSGEBERIN: Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen in Mecklenburg-Vorpommern e. V.
Spielortamm 9, 19055 Schwerin,
www.selbsthilfe-mv.de

GEFÖRDERT DURCH: Deutsche Rentenversicherung Nord
www.deutsche-rentenversicherung-nord.de

Wir danken der NAKOS - Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen - für die Überlassung der Textgrundlage für Teile dieser Publikation.



www.reha-vorbei.de



Ansicht hinten