



[A](#)
[A](#)
[A](#)
[A](#)
[X](#)



Gesundheitsnetz Werra-Meißner



Gesundheitsnetz Werra-Meißner

Med. Versorgung

Hygiene

Unterstützung

Selbsthilfe

Land.Arzt.Leben.

Gesundheitsförderung & Prävention

Gesundheits-/ Rettungsdienst

besondere Lebenslagen

Weitere Themen

[Selbsthilfe](#)

[Selbsthilfegruppen](#)

Selbsthilfegruppen

Wenn ich ein Problem habe, kann ich mir nicht immer selbst helfen, ich komme aber weiter, wenn ich mich „in Bewegung setze“: Indem ich Kontakt zu anderen Menschen suche, die in einer ähnlichen Situation sind. Gemeinsam statt einsam. In der Gruppe schöpfe ich neue Hoffnung und finde einen neuen Lebenssinn. Alle zusammen können etwas erreichen für jeden Einzelnen. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die ähnliche Probleme, Süchte, Krankheiten oder Behinderungen haben und sich dadurch im täglichen Leben eingeschränkt fühlen. Durch gegenseitige Unterstützung und Motivation werden die Lebensumstände verbessert und Wege erarbeitet, die ein zufriedeneres Leben ermöglichen. Selbsthilfegruppen gibt es für Betroffene, aber auch für deren Familien und Angehörige. Sie dienen dem Erfahrungs- und Informationsaustausch, der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation.



Von rechts oben:
 Torsten Schäfer, SHG Lebererkrankung, Wartepatienten u. Lebertransplantierte,
 Karl-Heinz Meister, Bundesverband Poliomyelitis e. V.
 Heike Schröder, SHG Schmerz Helfer
 Fritz Bormann, SHG Deutsche ILCO
 Angelika Mühlum, SHG Deutsche ILCO

Christian Lübeck, SHG Seelische Gesundheit, Angst - Panik - Depression
Christel Fischer-Koch, SHG Lebererkrankung, Wartepatienten u. Lebertransplantierte,
Torsten Schäfer, SHG Lebererkrankung, Wartepatienten u. Lebertransplantierte,
Manfred Ewald, Freundeskreis Hessisch Lichtenau e. V.
Wolfgang Herschelmann, SHG Diabetes Eschwege
Georg Gustavus, SHG Kehlkopfoperierte e. V.
Elke Brall, SHG Kehlkopflose Osthessen e. V.
Karl-Heinz Dietrich, SHG Offenes Ohr
Fritz Adam, SHG Schlafapnoe/Atemstillstand BSA e. V.
Herbert Lückert, SHG Schlafapnoe/Atemstillstand BSA e. V.
Karin Bauer-Blumenstiel, SHG Adipositas
Otto Hoe, Freundeskreis Eschwege e. V.
Monika Heydrich, SHG Diabetes Eschwege

In [Selbsthilfegruppen](#) treffen sich Menschen, die selbst unmittelbar von der gleichen Erkrankung, Behinderung, psychischen oder sozialen Belastung betroffen sind. Angehörige können dabei sein oder eigene Gruppen bilden.

Gemeinsam finden Sie einen Weg, um einen Umgang mit den Schwierigkeiten zu finden, aber auch um zusammen Schönes zu erleben.

Wenn Sie Fragen zu Selbsthilfegruppen haben, oder für Ihr Problem keine Selbsthilfegruppe finden, wenden Sie sich bitte an die [Selbsthilfekontaktstelle](#).

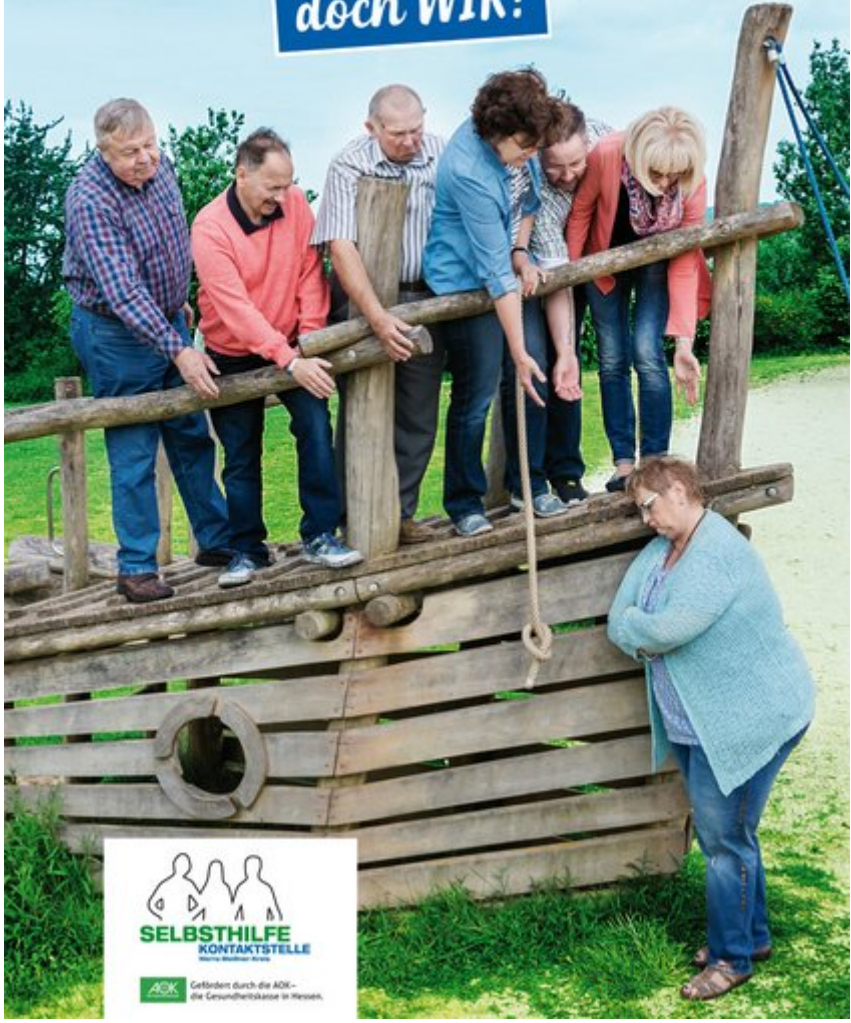


Wir haben ein
offenes Ohr!



 Gefördert durch die ADK - die Gesundheitskasse in Hessen.

Keiner versteht mich -
doch WIR!



**SELBSTHILFE
KONTAKTSTELLE**
WIRTSCHAFTSUNIVERSITÄT WIEN

ADK Gefördert durch die ADK -
die Gesundheitskassen in Wien.



Selbsthilfe ist näher
als du denkst!


SELBSTHILFE
KONTAKTSTELLE
Forum Menschen-Kinder

 Gefördert durch die AOK -
die Gesundheitskasse in Hessen.



Vor Ort

Hier erhalten Sie einen Überblick über Selbsthilfegruppen im Werra-Meißner-Kreis.

[Selbsthilfegruppen im Werra-Meißner-Kreis](#)

Im Netz

www.selbsthilfe-hessen.net

Hier bekommen Sie Informationen über die Hessischen Selbsthilfe-Kontaktstellen. Dort können Sie sich über die örtlichen Selbsthilfegruppen informieren.

www.nakos.de

Homepage der nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS). Hier finden sowohl Selbsthilfegruppen als auch Informationen für Selbsthilfeinteressierte.

Als bundesweit zentrale Netzwerkeinrichtung gibt NAKOS eine Vielzahl von Materialien rund um das Thema Selbsthilfe heraus.

Darüber hinaus veröffentlicht sie Adresslisten die die unterschiedlichsten Wege in die Selbsthilfe eröffnen:

- Grüne Adressen: bundesweit tätige Selbsthilfevereinigungen und relevante Institutionen im Sozial- und Gesundheitsbereich.
- Rote Adressen: Unterstützungsstellen für Selbsthilfegruppen
- Blaue Adressen: Hier sind Sie richtig, wenn Sie Menschen suchen, mit denen Sie sich zu einem seltenen medizinischen oder psychosozialen Problem austauschen wollen.

www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe

ist das junge Portal der NAKOS. Es lädt Sie ein, sich über junge Selbsthilfegruppen zu informieren, eigene Aktivitäten vorzustellen und mit anderen Betroffenen in Kontakt zu treten.

Weitere Adressen

www.gkv-selbsthilfefoerderung-he.de

www.sozialnetz.de

www.dag-selbsthilfegruppen.de

www.gemeinsam-aktiv.de

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Kontakt / Anreise](#)

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)