

SELBSTHILFE IN MÄRKISCH-ODERLAND

Du hast Fragen? Dann melde dich bei uns:



TRÄGER SOZIALPARK MÄRKISCH-ODERLAND e.V.
REKIS STRAUSBERG
SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE IN MOL

Ansprechpartnerin: Christin Gerlach

Am Annatal 57 | 15344 Strausberg
✉ sozialpark@web.de | ☎ +49 3341 / 471 381

Mehr Infos auf
www.rekis.sozialpark.de



**SELBSTHILFE-
KONTAKTSTELLE**
in Trägerschaft des VFBQ Bad Freienwalde e.V.

Ansprechpartnerin: Marion Brunnert

Am Bahnhof 1a | 16259 Bad Freienwalde
✉ info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de
☎ +49 3344 / 520 8

Mehr Infos auf
selbsthilfekontaktstelle.vfbq.de



8 GUTE GRÜNDE FÜR DEN BESUCH EINER SELBSTHILFEGRUPPE

VERSTÄNDNIS

Du triffst andere Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und kannst offen reden. Hier musst Du nicht funktionieren hier kannst Du ganz Du selbst sein.

EIGENINITIATIVE

Der Schritt in die Gruppe ist ein Zeichen von Stärke. Es bedeutet, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich aktiv mit seinen Problemen oder Krankheiten auseinander zu setzen.

GEMEINSCHAFT

Du bist nicht allein, sondern Teil einer Gemeinschaft. Du triffst Menschen, die Gleiches durchmachen oder schon durchgemacht haben und profitierst vom Wissen der Anderen.

HALT UND NEUE ZUVERSICHT

Die Gemeinschaft kann Dich stärken und deine Lebensfreude zurückbringen und steigern.



NEUE FÄHIGKEITEN

Im geschützten Rahmen der Gruppe kannst Du neue Methoden üben, um Schwierigkeiten des Alltags zu bewältigen und vielleicht entdecken, welche Fähigkeiten in Dir stecken.

GANZ EINFACH

Selbsthilfe funktioniert ganz ohne Papierkram. Die regelmäßigen Treffen werden von Mitgliedern eigenverantwortlich geplant und durchgeführt. Du bestimmst selbst, was Du einbringst.

UNTERSTÜTZUNG

Eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, kann eine sinnvolle Unterstützung einer medizinischen oder therapeutischen Behandlung sein, diese jedoch nicht ersetzen.

VERTRAULICHKEIT

Alle Gespräche in der Selbsthilfegruppe sind streng vertraulich. Was immer Du von Dir erzählst, bleibt in der Gruppe.