



Was machen wir?

- Regelmäßige Treffen
- Erfahrungsaustausch
- Vorträge
- Ausflüge
- Gemeinsame Aktivitäten
- Helfen und helfen lassen



Kontakt:
Stefanie Albers
Selbsthilfegruppe Diabetes Typ 1
Tel. 05461 / 707 858
stefanie.albers@zuckergruppe.de
www.zuckergruppe.de





Zuckergruppe Bramsche Selbsthilfegruppe Diabetes Typ 1

Warum Selbsthilfegruppe?

In der Selbsthilfe geht es zunächst einmal darum, sich seiner selbst bewusst zu werden und festzustellen, was jeder Einzelne bewältigen und umsetzen kann. Das ist prinzipiell auch ohne Gruppe möglich, in der Selbsthilfegruppe hingegen erlebt man, wie unterschiedlich Menschen mit ihrem Diabetes umgehen und dass viele Probleme, Empfindungen, Ängste und Erwartungen allen gemein sind. Schon der Schritt in die Gruppe ist ein Zeichen, dass der/die Betroffene sein/ihr Leben selbst in die Hand nehmen will. Der Austausch in der Gruppe kann wichtige Unterstützung dabei geben, den eigenen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden. Beides setzt Offenheit und Toleranz voraus, das wissen wir und hoffen, Sie haben den Mut sich zu öffnen!

Dieses Selbstmanagement tagaus, tagein durchzuhalten ist nicht einfach. Gerade in schwierigen Lebensphasen, in denen andere

Themen im Vordergrund stehen, ist die Gefahr groß, das eigene Diabetes-Management zu vernachlässigen. So wundert es kaum, dass Studien gezeigt haben, dass viele Patienten es ohne andauernde Unterstützung nicht schaffen, ihren Diabetes gut einzustellen. Umso wichtiger ist es, sich Verbündete zu suchen, Menschen, die in derselben Situation sind und die vor denselben Problemen stehen. Solche Verbündeten finden sich zum Beispiel in Selbsthilfegruppen.

Gemeinsam aktiv

Neben der gemeinsamen aktiven Bewältigung der Krankheit durch den Erfahrungsaustausch und Vorträge von Ärzten, können andere Aktivitäten dazu beitragen, den Zusammenhalt in der Gruppe zu stärken. Gemeinsames Erleben von Bewegung, Kochen oder sonstige Interessen und der Spaß am aktiven Leben stärken die Gruppe und den Einzelnen.

Damit in unserer Selbsthilfegruppe ein gemeinsames Gruppengefühl wachsen kann, treffen wir uns regelmäßig zu einem festgelegten Termin. Dadurch können sich die Einzelnen kennenlernen und Vertrauen und Verständnis entwickeln.

Wir freuen uns über jeden, der Lust hat mitzumachen, und auf ihre Teilnahme!



Motiviert in der Gruppe: Ob Austausch im Gespräch, gemeinsamer Sport oder andere Aktivitäten - in der Gemeinschaft gelingt vieles leichter

