

BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENTREFF

Harri Thasler 05441-3313
Treffpunkt: Diepholz

Austausch bzw. Erleichterung im Umgang mit der Sehbehinderung. Wir freuen uns über neue Mitglieder.

LICHTBLICK SHG FÜR SCHLAGANFALLBETROFFENE U. ANGEHÖRIGE

Jürgen Kehlenbeck 04258-1354
Treffpunkt: Bruchhausen-Vilsen

Wir tauschen uns aus, klönen, nehmen an Vorträgen teil, gestalten gemeinsam unsere Freizeit, informieren die Öffentlichkeit und vieles mehr. Herzlich willkommen in unserer Selbsthilfegruppe!

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT (DMSG)

KONTAKTGRUPPE DIEPHOLZ

Frau Lange 05441-5801
Treffpunkt: Diepholz

Wir verstehen uns als Interessengemeinschaft von Menschen mit MS und deren mitbetroffenen Angehörigen.

Bei unseren Treffen tauschen wir Erfahrungen aus, versuchen Ängste abzubauen und beraten bei alltäglichen Problemen. Wir planen gemeinsame Ausflüge, Seminare und viele andere Aktivitäten.

Wir sind immer mit viel Spaß und Freude dabei und genießen unser Beisammensein.



DAS BESONDERE KIND – MEIN KIND MIT HANDICAP

Sarah Steinemann 05442-805870
Treffpunkt: Barnstorf

Gemeinsam Wege finden und sich gemeinsam stärken!

Die Behinderung eines Kindes kann sehr vielfältig sein und von kleinen bis zu großen Einschränkungen reichen. Und doch sind die Sorgen, Gedanken und Fragen von Eltern in den meisten Fällen ähnlich.

Kinder sind wie Schmetterlinge im Wind.

Einige können höher fliegen als andere aber jeder so gut er kann. Alle sind verschieden aber jeder einzelne ist schön und etwas Besonderes.

SUCHEN SIE EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

In diesem Faltblatt haben wir Ihnen eine Adressensammlung der zurzeit bestehenden Gruppen im Landkreis Diepholz zusammengestellt, die sich mit dem Thema Pflege/Pflegende Angehörige beschäftigen.

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme in die Hand zu nehmen, aktiv zu werden und nach individuellen Lösungen zu suchen. In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die die gleiche oder ähnliche schwierige Situation beschäftigen. Sie tauschen sich aus, um mit vereinten Kräften ohne professionelle Leitung etwas zu deren Überwindung beizutragen. Selbsthilfegruppen ermöglichen Menschen eine besondere Beziehung, die geprägt ist von Verständnis, wechselseitiger Unterstützung und Solidarität.

Kontakt, Information,
Beratung im Selbsthilfebereich
KIBiS
im Landkreis Diepholz



KIBiS

Dr. Rudolf Dunger Straße 1
49406 Barnstorf

Telefon: 0 54 42 80 36 70

0 54 42 804 12 67

E-Mail: selbsthilfe@igel-barnstorf.de

Internet: www.selbsthilfe-landkreis-diepholz.de

Unterstützt von



**Selbsthilfe für
pflegende Angehörige**
im Landkreis Diepholz

Hilfe für die, die anderen helfen!

Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen wird immer größer. Der Wunsch nach einer Pflege im häuslichen und familiären Umfeld steht bei Pflegebedürftigen sehr häufig im Vordergrund. Aus diesem Grund entscheiden sich viele Angehörige, diese notwendige und wertvolle Aufgabe zu übernehmen.

Nicht selten wird diese besondere Lebenssituation als Herausforderung empfunden, mit der Erschöpfung, Überforderung, psychische oder physische Belastungen einhergehen können. Aber auch finanzielle Belastungen, Schuldgefühle oder soziale Isolation können die Folgen sein.

- Fühlen Sie sich mit der Pflege von Angehörigen und der damit verbundenen Aufgabe und Verantwortung alleingelassen?
- Wünschen Sie sich Unterstützung und Verständnis?
- Sehnen Sie sich danach, zur Ruhe zu kommen und Kräfte zu tanken?
- Möchten Sie sich über Schwierigkeiten und Probleme austauschen und Tipps zur Erleichterung und Entlastung des Pflegealltags sammeln?

In Selbsthilfegruppen finden Sie Menschen, die sich in ähnlichen Lebenssituationen befinden und spüren, dass Sie mit ihren Erfahrungen, Schwierigkeiten und Bedürfnissen nicht alleine sind.

Hier finden Sie Selbsthilfegruppen für Pflegenden Angehörige aus dem Landkreis Diepholz, die sich mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Zielen zusammengefunden haben und den Rahmen eines gemeinsamen Austauschs ermöglichen.

"ATEMPAUSE" SHG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

*Bärbel Seekamp 04252-938337
Treffpunkt: Bruchhausen-Vilsen*

Wenn alles zu viel wird...

Durch pflegende Angehörige wird der Wunsch vieler Menschen möglich, bis ans Lebensende im vertrauten Umfeld zu bleiben. Aber Pflegezeit ist auch Lebenszeit. Die Pflege eines nahestehenden Menschen mit ihren vielfältigen Aufgaben oft "Rund um die Uhr" - zu übernehmen, ist eine extreme physische und psychische Belastung, die mitunter zur völligen Isolation und zum totalen Burnout führen kann. Ständige Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Aggression, Wut, Schuldgefühle, Trauer, Verlustangst und die widersprüchlichsten Gefühle stellen sich ein. In der Selbsthilfegruppe darf alles ausgesprochen werden, was uns bedrückt, es wird nichts "bewertet" oder kritisiert. Selbstverständlich bleibt alles Ausgesprochene in der Gruppe und wird nicht nach außen getragen.

Das Gefühl mit Erschöpfung, Überforderung und allen Problemen und Fragen nicht allein zu sein, ist hilfreich.

Hier soll es einmal nicht nur um den Angehörigen gehen, sondern um uns, die Pflegenden. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT DEMENZ

*Astrid Ellmers 04271-6969
Treffpunkt: Sulingen*

Wir alle haben Angehörige, die an Demenz erkrankt sind. Sei es Ehepartner oder ein Elternteil. Wir leben mit ihnen und pflegen Sie. In der Gruppe sprechen wir uns untereinander aus. Wir informieren uns über den Verlauf der Krankheit und besprechen Hilfsangebote. Im Austausch versuchen wir, den Ansprüchen unserer Angehörigen und unseren eigenen gerecht zu werden. Man kann auch gut leben mit Demenz. Das ist unser Ziel!

PARKINSON SELBSTHILFEGRUPPE BARNSTORF

*05445-213
Treffpunkt: Barnstorf*

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Betroffenen Menschen mit Parkinson und deren Angehörigen. Wir treffen uns jeden 2. Montag im Monat und freuen uns auf neue Mitglieder.

COPD CHRONISCHE OBSTRUKTIVE LUNGENERKRANKUNG UND ANGEHÖRIGE

*Hans-Peter Pohl 04273-1632
Treffpunkt: Barnstorf*

Typische Symptome dieser Lungenerkrankung sind Husten mit Auswurf und Atemnot. Gerade die oft bei Belastung plötzlich eintretende Atemnot setzt alle Beteiligten unter starken Druck.

Wie damit umgehen?

Diese und viele andere Fragen werden in den Treffen der Selbsthilfe besprochen.

Gemeinsame Ziele sind:

- sich mit der Krankheit zu arrangieren und sie anzunehmen.
- trotz aller Widrigkeiten wieder an Lebensqualität gewinnen.

PARKINSON, DPV REGIONALGRUPPE SYKE

*Gabriela Bokelmann 04277-963333
Treffpunkt: Syke*

Die dPV Regionalgruppe Syke ist eine Selbsthilfegruppe von und für an der Parkinson-Krankheit (Morbus Parkinson) Erkrankte und deren Angehörige. Wir sind dem Bundesverband in Neuss angeschlossen.

Unser Ziel:

Aufklärung über die Erkrankung, Austausch von Erfahrungen der Betroffenen und deren Angehörigen. Stärkung der Zusammengehörigkeit und Förderung der gegenseitigen Hilfsbereitschaft.

Unser Motto:

Gemeinsam - nicht einsam!

