

KONTAKT

Die/Der Selbsthilfebeauftragte der Berolina Klinik ist über das Chefarztsekretariat erreichbar (T.: 05731 782-151).

Kontakt zu Selbsthilfegruppen und den Selbsthilfe-Unterstützungsstellen an Ihrem Wohnort bekommen Sie über die:

NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)
Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin-Charlottenburg
T.: 030 31018980 und 030 31018960
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
Internet: www.nakos.de

Sprechstunden Di., Mi. und Fr. 10-14 Uhr
Do. 14-17 Uhr

DER PARITÄTISCHE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Kreis Minden-Lübbecke

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen sind Einrichtungen, die an örtliche Gruppen vermitteln und sämtliche Selbsthilfeaktivitäten unterstützen. Sie stehen für alle Fragen rund um das Thema Selbsthilfe zur Verfügung.

Die PariSozial Minden-Lübbecke/Herford ist der Träger von zwei Büros in unserer Region:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke
T.: 0571 82802-24
E-Mail: selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org

Paritätisches Selbsthilfe-Büro Herford
T.: 05221 50857
E-Mail: selbsthilfe-herford@paritaet-nrw.org

Weitere Informationen sowie Links zu den zahlreichen bundesweiten Selbsthilfe-Kontaktstellen finden Sie im Internet bei der Nationalen Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen unter www.nakos.de.

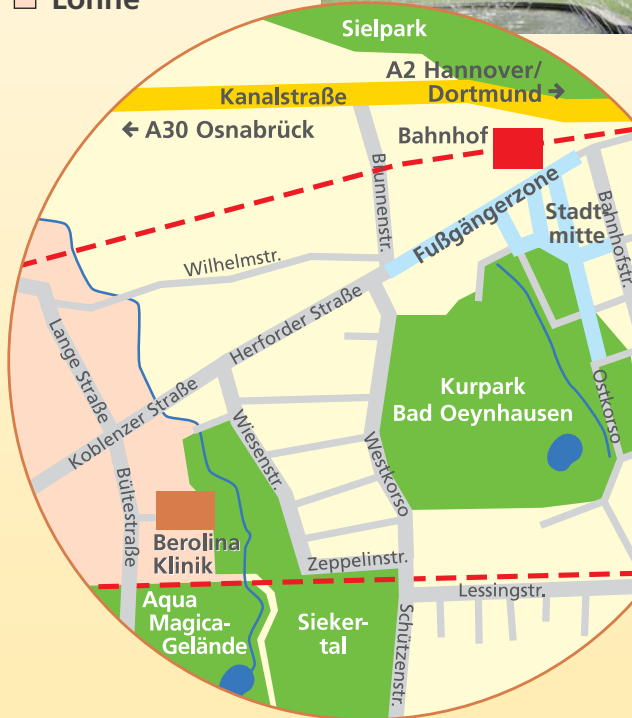
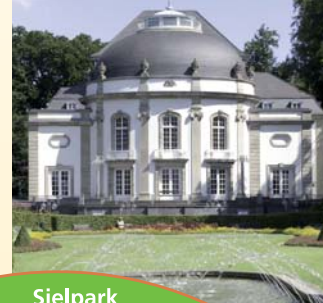
Mit besonderem Dank an Iris Busse (Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke, Paritätisches Selbsthilfe-Büro Herford) und unsere Partner-Selbsthilfegruppen.



LAGE DER KLINIK

5 Min. zu Fuß

- Bad Oeynhausen
- Löhne



Berolina Klinik

Fachklinik für Psychosomatik, Psychotherapie, Verhaltensmedizinische Orthopädie u. Neurologie

Bültestraße 21
32584 Löhne/Bad Oeynhausen
T.: 05731 782-0

Kostenloses Servicetelefon:
0800 587265243
0800 KURANLAGE

www.berolinaklinik.de
www.rehaklinik.de

STAND: 12/2016

BEROLINA KLINIK



Selbsthilfe und Rehabilitation

Warum macht die Beteiligung an einer Selbsthilfegruppe Sinn?



WAS IST SELBSTHILFE?

Die stationäre medizinische Rehabilitation führt dann zum Erfolg, wenn Rehabilitandinnen und Rehabilitanden darin unterstützt werden, sich selbst mit eigenen Kräften zu helfen. Diese Form der Eigenverantwortung funktioniert jedoch fast nur dann, wenn ausreichend Unterstützung durch soziale Netzwerke vorhanden ist. Viele Menschen mit chronischen (psychischen) Erkrankungen nutzen, um ihre sozialen Netzwerke auszudehnen, die Beteiligung an einer Selbsthilfegruppe. Sie erhalten in der Gruppe enorme Unterstützung ganz nach dem Motto: „Ich helfe mir **Selbst** durch die **Hilfe** der **Gruppe**.“



„Selbsthilfe schafft Lebensqualität und Lebensperspektiven in ca. 100.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland.“

„In der Selbsthilfe ist jeder herzlich willkommen und darf mitgestalten.“



Selbsthilfegruppen bieten die Chance des Austausches und der emotionalen Unterstützung zwischen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen mit Belastungen und Beeinträchtigungen. Das besondere Merkmal von Selbsthilfegruppen ist, dass sich hier Menschen mit ähnlichen Krankheiten, Behinderungen oder (psycho-)sozialen Anliegen freiwillig zusammenschließen, um ihr Leben in die „eigenen Hände“ zu nehmen und mit den persönlichen Belastungen besser leben zu lernen. Der besondere Beitrag der Selbsthilfe zur Gesundheitsversorgung besteht darin, dass Betroffene sich bei der Bewältigung von Krankheiten sowie sozialen Problemlagen und beim Zurechtkommen im Alltag mit Beruf und Familie gegenseitig helfen. Neue Perspektiven werden entwickelt sowie individuelle Lebensqualität gefördert. Durch die vielfältigen Gespräche und immer wieder organisierte Experteninformationen von außen, werden die Menschen hier zu selbstbewussten, mündigen Patientinnen/Expertinnen und Patienten/Experten in eigener Sache.

WIE FINDE ICH DIE RICHTIGE SELBSTHILFEGRUPPE?

Der erste Schritt zur gemeinsamen Selbsthilfe ist, die bestgeeignete Gruppe für sich zu finden. Jede Gruppe ist anders, nicht nur in Bezug auf das gemeinsame Gesundheitsthema, sondern auch in Bezug auf Mitglieder, Größe, Traditionen und Kommunikationsstrukturen. Um die richtige Gruppe zu finden, kann es sinnvoll sein, zunächst mehrere zu besuchen.



„Die Entscheidung, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, liegt bei einem selbst. Jede/r kann sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine neue gründen.“

Wir haben im Haus 1 der Klinik eine Info-Tafel eingerichtet, wo Sie mehr Informationen zu Selbsthilfeangeboten finden, sowohl bundesweit als auch in der Region der Berolina Klinik. Alle Selbsthilfegruppen, die sich dort präsentieren, sind (nach Anmeldung) für alle Interessierten offen. Mit einem persönlichen Besuch kann man aus erster Hand erleben, wie eine Selbsthilfegruppe arbeitet. Auch wenn man in dieser Region nicht wohnt und zu Hause eine neue Gruppe finden muss, kann das „Schnuppern“ sinnvoll sein, um sich ein genaues Bild von der Selbsthilfearbeit zu machen.

„Was wir allein nicht schaffen, das schaffen wir zusammen.“



Unsere SozialdienstmitarbeiterInnen sind Ihre persönlichen AnsprechpartnerInnen für Fragen zum Thema Selbsthilfe und können Ihnen helfen, eine geeignete Selbsthilfegruppe an Ihrem Heimatort zu finden. Auch die/der Selbsthilfebeauftragte der Klinik ist für Sie ansprechbar (weitere Infos siehe Kontaktseite).

DIE SELBSTHILFFREUNDLICHE BEROLINA KLINIK

Seit 2015 sind wir Mitglied im Netzwerk Selbsthilffreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen (www.selbsthilffreundlichkeit.de).

Die Berolina Klinik fördert die Selbsthilfe und setzt dazu verbindliche und permanente Maßnahmen zur Unterstützung der Selbsthilfearbeit um. So helfen wir unseren Rehabilitandinnen und Rehabilitanden, sich über die Möglichkeiten der Selbsthilfe zu informieren und in Selbsthilfegruppen mitzuwirken.



„Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind gleichgestellt. Jede/r trägt Verantwortung.“

Zudem arbeiten wir mit der regionalen Selbsthilfe-Kontaktstelle und mit örtlichen Selbsthilfegruppen eng zusammen, um geeignete Maßnahmen für folgende Ziele zu verwirklichen:

- Selbstdarstellung der Selbsthilfe ermöglichen
- Rehabilitandinnen und Rehabilitanden sowie MitarbeiterInnen auf die Vorteile und Möglichkeiten der Selbsthilfe hinweisen
- Selbsthilfe-AnsprechpartnerInnen in der Klinik benennen
- Klinikmitarbeitende zum Thema Selbsthilfe qualifizieren
- Kooperation und Austausch mit der Selbsthilfe verfestigen

Weitere Informationen zu unseren Selbsthilfeprojekten und zu unseren Kooperationspartnern finden Sie in unserem Informations- und Wissenschaftsportal www.ireha.de.

