



... und nach dem Krankenhaus?

**Wir vermitteln Kontakte  
zu Selbsthilfegruppen!**

# Du allein kannst es, aber kannst du es auch allein?

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, um in der Begegnung mit Gleichbetroffenen medizinische Informationen und eigene Erfahrungen im Umgang mit ihrer Erkrankung und Behandlung auszutauschen.

Der Zugewinn durch das persönliche Gespräch mit anderen Teilnehmern kann dazu beitragen, die eigene Lebensqualität, Selbständigkeit und Eigenverantwortung zu erhalten oder zu stärken.

Wenn Sie mit Menschen sprechen möchten, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, dann vermitteln wir gerne einen Kontakt zu einer für Sie geeigneten Selbsthilfegruppe.

## ■ Selbsthilfegruppen gibt es auch für Angehörige

Eine gute Betreuung und Umsorgung eines nahen Angehörigen beinhaltet immer auch einen aufmerksamen Umgang mit den eigenen Kräften und der eigenen Belastung. Ein Erfahrungsaustausch in der Gruppe kann auch Angehörige in der Rolle als Vater, Mutter, Sohn, Tochter, Ehefrau, Ehemann, Lebenspartnerin oder Lebenspartner im Umgang mit einem erkrankten Menschen entlasten und stärken.

## ■ Warum unterstützen Einrichtungen der Contilia Gruppe Selbsthilfegruppen?

Die Zusammenarbeit von Krankenhaus und Selbsthilfe gehört zum festen Bestandteil einer psychosozialen Fürsorge um den Patienten. Deshalb haben Essener Krankenhäuser, das Gesundheitsamt und die Selbsthilfeberatung WIESE e.V. eine gemeinsame Vereinbarung über eine selbsthilfefreundliche Krankenhauslandschaft in Essen unterzeichnet.

## ■ Selbsthilfeberatung in Essen

Die Essener Selbsthilfeberatungsstelle WIESE e.V. unterstützt Menschen im Umgang mit ihrer Erkrankung, selbst aktiv zu werden. Auch sie hilft, Kontakt mit einer der ca. 600 Selbsthilfegruppen in Essen aufzunehmen.

Wenn Sie mehr über Selbsthilfegruppen oder die WIESE e.V. wissen möchten oder wenn Sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen möchten, können Sie sich gerne an den Selbsthilfebeauftragten im Elisabeth-Krankenhaus Essen, Dr. phil. Rainer Paust oder an die WIESE e.V. wenden.

**Dr. phil. Rainer Paust | Fon 0201 897-4594**  
**WIESE e.V. | Fon 0201 207676**



## WIESE e.V.

Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Interessierte

Eulerstraße 17

45143 Essen

[www.wiesenetz.de](http://www.wiesenetz.de)

Fon 0201 207676

Fax 0201 207408

[selbsthilfe@wiesenetz.de](mailto:selbsthilfe@wiesenetz.de)

## ■ Sprechzeiten

Mo. | Di. | Fr.: 10.00 – 13.00 Uhr

Mi.: 14.00 – 19.00 Uhr

Do.: 14.00 – 17.00 Uhr

## Bildnachweis

Titel: ©frenta - stock.adobe.com