

Als ich berichtete,
sah ich eifriges
Kopfnicken.

Es war eine
überraschend
positive Erfahrung.

Es ist wie
eine zweite Familie,
die ich
nicht missen
möchte

Ich habe Trost
und Hilfe erfahren
und gegeben.

Ich musste
nichts erklären,
die anderen
verstanden ja.

Ich habe gelernt,
wieder zu lachen.

Wir reden viel,
unterstützen und
helfen uns.

Dass ich euch
gefunden habe... :-)
das tut sooo gut

Die Selbsthilfegruppe
ist etwas
sehr Wertvolles
für mich

Ihr direkter Kontakt zu uns

32 290 29 50

Montag-Donnerstag 9.00 - 13.00 Uhr
Dienstag 14.00 - 17.00 Uhr

beratung@rheuma-liga-berlin.de

persönliche Beratung nach
Terminvereinbarung

Selbsthilfe bei Rheuma

für mehr Handlungskompetenz

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Therapie-, Beratungs- und
Selbsthilfezentrum
Mariendorfer Damm 161 a
12107 Berlin
www.rheuma-liga-berlin.de

Das Projekt

„Wohnortnahe psychosoziale Beratung und Hilfe
zur Selbsthilfe für Menschen mit rheumatischen
Erkrankungen“ wird unterstützt von:



Selbsthilfe, weil...

- ▶ ich meinen Blickwinkel erweitern kann
- ▶ neuen Mut schöpfe
- ▶ auf Augenhöhe bin und
- ▶ Veränderungen erreiche

Der Erfahrungsaustausch in einer Selbsthilfegruppe mit Betroffenen

- ▶ vermittelt wichtige Informationen über die Erkrankung
- ▶ gibt den Teilnehmenden emotionale Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung im Alltag
- ▶ trägt wesentlich zur Krankheitsbewältigung bei

Das Zusammensein in der Gruppe, die Unterstützung durch andere Gruppenmitglieder und gemeinsame Aktivitäten bedeuten einen Gewinn an Lebensqualität. Die Treffen stabilisieren und helfen, aus einem krankheitsbedingten Rückzug herauszukommen. Sie schaffen Erleichterung und lassen wieder mehr Freude und Lust am Leben entstehen.

Selbsthilfegruppen

In der Rheuma-Liga Berlin gibt es Selbsthilfegruppen zu speziellen Krankheitsbildern oder zu bestimmten Themenfeldern.

- ▶ Rheumatoide Arthritis
- ▶ Psoriasis Arthritis
- ▶ Spondyloarthritis
- ▶ Kollagenosen
- ▶ systemische Sklerose
- ▶ Sjögren-Syndrom
- ▶ Vaskulitis
- ▶ Polymyalgia rheumatica
- ▶ Fibromyalgie
- ▶ Rheuma & Fatigue digital
- ▶ Arthrose
- ▶ Rheuma & türkische Frauen
- ▶ Rheuma & Ernährung
- ▶ Walk & Talk

Werden Sie Teil einer Selbsthilfegruppe oder gründen Sie selbst eine.

Stammtisch

Vernetzen Sie sich in lockerer Atmosphäre mit anderen Betroffenen.

- ▶ Stammtisch Nordufer: Berufstätige & Rheuma
- ▶ RheumaRookies
Austausch für junge Menschen mit Rheuma
- ▶ Stammtisch Nord-Ost digital
- ▶ Elternkreis für Eltern rheumakrankter Kinder
- ▶ RheuMamas digital

Kreativgruppen

- ▶ „Gemeinsames Singen, Stimmbildung und kreative Bewegung“
- ▶ Basteln & Gestalten
- ▶ Chor „Lukas-Kantorei“
- ▶ Buchclub

ERFAHRUNGS-
AUSTAUSCH

VERSTÄNDNIS

UNTERSTÜTZUNG

GEMEINSCHAFT