



Universitätsmedizin Essen

Institut für PatientenErleben

Im Fokus: Der Mensch



Selbsthilfe

an der Universitätsmedizin Essen

SelbsthilfeErleben:

Erfahrungen teilen, Mut machen, einander stärken .

Patienten- und Selbsthilfegruppen: Von Mensch zu Mensch

Ein Krankenhausaufenthalt ist für viele Menschen ein nachhaltig prägendes Erlebnis. Gerade die Diagnose einer potentiell lebensbedrohlichen oder chronischen Erkrankung verändert den gewohnten Alltag oft erheblich.

In Selbsthilfe- und Patientengruppen treffen sich Betroffene und/oder Zugehörige, um Erfahrungen und wertvolles Wissen zu teilen. Der Austausch mit Menschen in ähnlicher Lage hilft, Erlebtes zu verarbeiten, die veränderte Situation besser zu verstehen und Strategien im Umgang mit der Erkrankung zu entwickeln.

SelbsthilfeErleben:
Erfahrungen teilen, Mut machen, einander stärken.



Andreas Murglat

Selbsthilfegruppe
„Gut.drauf! - Sport und Krebs“

„Ich habe nach meiner Krebserkrankung gemerkt, wie wichtig mir Bewegung und Gespräche mit anderen Betroffenen und auch Angehörigen sind. Beides stärkt mich beim Umgang mit der Erkrankung und seinen Folgen. Ich komme schneller und besser aus einem Tal heraus. Sozusagen quatschend zu Fuß über den Berg. Das alles ermöglicht mir die Selbsthilfegruppe.“



Beate Schneider

Selbsthilfegruppe
„Chronische Schmerzen“

„Als Betroffene habe ich festgestellt, dass der Austausch unter Gleichgesinnten unkompliziert und sehr hilfreich ist. Daher bin ich heute selbst in der Selbsthilfe aktiv.“

Selbsthilfe an der Universitätsmedizin Essen

An der Universitätsmedizin Essen ist das Institut für PatientenErleben die zentrale Anlaufstelle, wenn Sie eine Gruppe suchen oder sich einfach informieren möchten.

Einen Überblick über die Gruppen finden Sie über den QR-Code auf der Rückseite dieser Broschüre oder hier: www.patientenerleben.de/selbsthilfe

Für Mitarbeitende im Krankenhaus bietet die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe die Chance, den Erfahrungsschatz und die Betroffenenkompetenz der Menschen direkt in die eigene Arbeit einfließen zu lassen – für eine noch patientenzentriertere Versorgung.

Alle Essener Krankenhäuser, das Gesundheitsamt und die Essener Selbsthilfeberatung WIESE e.V. haben eine gemeinsame Vereinbarung über eine selbsthilfefreundliche Krankenhauslandschaft in Essen unterzeichnet.



Dr. Oliver Basu

**Oberarzt Kinderklinik III
des Universitätsklinikums Essen**

„Beiträge aus Selbsthilfegruppen geben für mich ein wichtiges und wertvolles Feedback für meine Tätigkeit, welches einen im klinischen Alltag meist so ungefiltert nicht erreicht.“



Nadja Karin Goldhammer

**„Geistesblitz“ – Selbsthilfegruppe
zu neurologischen Themen**

„Für mich bedeutet Selbsthilfe, sowohl verstanden zu werden als auch selbst zu verstehen. Es geht um soziale Kontakte, den Austausch mit anderen und darum, so angenommen zu werden, wie ich bin. Gleichzeitig gibt es mir die Gelegenheit, Neues zu lernen und mich weiterzuentwickeln.“

Selbsthilfe – auch für Angehörige

Denn auch Eltern, Lebenspartnerinnen und -partner oder die (erwachsenen) Kinder haben Sorgen. Der Erfahrungsaustausch in einer passenden Gruppe kann entlasten und stärken – beim Umgang mit dem erkrankten Menschen, bei der Sorge um eine gute Pflege und auch beim Umgang mit der eigenen Belastung.



Was können Selbsthilfegruppen nicht?

Selbsthilfegruppen sind keine Therapiegruppen. Sie können eine Therapie nicht ersetzen und nicht „verordnet“ werden. Innerhalb der Gruppen findet Beratung von Betroffenen für Betroffene statt. Sie sind ein Angebot, für das Menschen sich freiwillig entscheiden.



Rita Bawolski

**Selbsthilfegruppe
„Krise & Geburt - für perinatale
Krisen und Geburtstraumata“**

„In der Krise nicht alleine sein, im geschützten und vertraulichen Rahmen Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen finden – ohne Bewertung, sich verstanden fühlen und Informationen erhalten. Verbundenheit erleben: Die Gruppe kann Mut und Kraft für die eigene Situation geben.“



Günter Breitenberger

**Selbsthilfe
Organtransplantierter NRW e.V.**

„Anderen Menschen zu helfen, ist das, was mich antreibt, mein Engagement in der Selbsthilfe zu platzieren.“



Universitätsmedizin Essen

Institut für PatientenErleben

Im Fokus: Der Mensch 

Team



Monja Gerigk
Leiterin



Nora Hermanns



Lisa Ebben-Kundt



Slobodan Jovic

Kontakt

Wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen!

Institut für PatientenErleben

Hohlweg 8 • 45147 Essen

selbsthilfe@ume.de

Tel. 0201 723 - 8188

www.patientenerleben.de/selbsthilfe

