

**Auswahl an bestehenden Selbsthilfegruppen  
chronisch kranker und/oder psycho-sozial  
beeinträchtigter Menschen:**

- Adipositas
- Aids
- Alleinerziehende
- Alzheimer
- Angst und Depression
- Alkoholsucht
- Chronische Schmerzen
- Darmkrebs
- Diabetes
- Dialysepatienten, Nierenerkrankungen,  
und Transplantierte
- Epilepsie
- Essstörungen
- Fibromyalgie
- Frühverwaiste Eltern
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Gesprächskreis für Eltern mit chronisch kranken  
Kindern
- Hypophysen- und Nebennierenerkrankung
- Kontinenz
- Krebserkrankungen
- Krebskranke Kinder
- Künstlicher Darmausgang
- Legasthenie und Dyskalkulie
- Lupus Erythematodes
- Multiples Sklerose
- Morbus Bechterew
- Neurofibromatose
- Nierenerkrankte, Dialysepatienten und Transplantierte
- Osteoporose
- Parkinson
- Prostatakrebs
- Rheuma
- Schlafapnoe
- Schlaganfall
- Sucht
- Tinnitus
- Trauer
- Vulvakarzinom und Dysplasien

**Weitere Gruppen und Informationen  
können bei den Selbsthilfekontaktstellen  
erfragt werden.**

**Selbsthilfekontaktstelle  
Wittmund**

Kurt-Schwitters-Platz 2  
26409 Wittmund

Geschäftsführung des Vereins g & s und  
Leitung der Selbsthilfekontaktstelle in  
Wittmund: Johann Biller

**Öffnungszeiten**

Montag- Donnerstag 9.00 – 15.00 Uhr  
Freitag 9.00 – 13.00 Uhr

**Telefon:** 0 44 62 / 94 25 36

**e-Mail:** [JohBiller@aol.com](mailto:JohBiller@aol.com)

**Selbsthilfekontaktstelle  
Wilhelmshaven**

Kieler Straße 65  
26382 Wilhelmshaven  
(in den Räumen der AOK)

Leitung Selbsthilfekontaktstelle in  
Wilhelmshaven: Anke Wellnitz

**Öffnungszeiten**

Montag u. Dienstag 9.00 – 13.00 Uhr  
Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr  
Mittwochs in Wittmund s.o. erreichbar.

**Telefon:** 0 44 21 / 77 193 29

**e-Mail:** [seko-wellnitz@t-online.de](mailto:seko-wellnitz@t-online.de)

# Selbsthilfe Kontaktstelle

**Verein zur Förderung von  
Gesundheit und Selbsthilfe**



**Homepage:**

[www.selbsthilfekontaktstelle-whv.de](http://www.selbsthilfekontaktstelle-whv.de)

## Selbsthilfe

Wenn Beschwerden einen Namen erhalten und die Diagnose einem Krankheitsbild zuzuordnen ist,

... ist die behandelnde Ärztin\* die erste Ansprechpartnerin durch den Medizinschunegel.

Im Sinne der „mündigen Patientin“ ist daneben die Selbsthilfe erforderlich:

- ❖ Wo und wie können weitere Informationen bezogen werden?
- ❖ Gibt es Spezialisten und Spezialkliniken?
- ❖ Was kann persönlich dazu beigetragen werden, um die Erkrankung anzunehmen, sie positiv zu beeinflussen und sich mit ihr zu arrangieren?
- ❖ Haben andere Betroffene persönliche Erfahrungen zum besseren Umgang oder gar Tipps zur Linderung?
- ❖ Wer hat Anregungen für eine sinnvolle Freizeitgestaltung trotz gesundheitlicher Beeinträchtigung?

Das sind gute Gründe, eine →

\*Für eine bessere Lesbarkeit ist durchgängig die weibliche Form gewählt.

## Selbsthilfegruppe

aufzusuchen. **Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse, organisiert von Betroffenen für Betroffene** und z.T. auch für deren Angehörige, Partnerinnen oder Freundinnen, denn sie sind quasi mit betroffen. Selbsthilfegruppen agieren möglichst „vor Ort“.

In der Selbsthilfegruppe erfahren Betroffene

- ✓ dass sie nicht allein mit der Erkrankung sind und die oft damit einhergehende Isolation überwunden werden kann:

„**Gemeinsam statt einsam**“.

- ✓ mitfühlendes Verständnis ohne lange Erklärungen, denn

„**Wir alle wissen wovon Du sprichst**“.

- ✓ Tipps, Erfahrungsaustausch und Informationen, denn

„**Wir wissen Vieles, was Du noch nicht wissen kannst**“.

→ Im Ergebnis erhöht sich die Lebensqualität deutlich. Menschen die sich mit ihrer Erkrankung auseinander setzen, fühlen sich nicht nur gesünder, sie sind es tatsächlich.

## Selbsthilfekontaktstelle

Eine gut informierte Patientin spart Geld und Zeit. So sehen es auch die Krankenkassen und verpflichteten sich, die Selbsthilfe auch finanziell zu unterstützen. Die rechtliche Grundlage hierfür ist der § 20c im SGB V.

Der „**Gemeinnützige Verein zur Förderung von Gesundheit und Selbsthilfe**“ (g & s) aus Wittmund ist Träger der Selbsthilfekontaktstelle Wittmund und seit 2008 auch der Selbsthilfekontaktstelle Wilhelmshaven. Zu den Aufgaben zählen u.a.:

- **Anlaufstelle, Orientierungshilfe und Vermittlungsagentur** für Betroffene zur Information und Beratung bezüglich der Möglichkeiten in der Selbsthilfe.
- **Koordination, Beratung und Vernetzung** der örtlichen Selbsthilfegruppen.
- **Schulung und Fortbildungsangebote**
- **Gründungshilfe** für neue Gruppen.
- **Verbindungseinheit** zwischen Selbsthilfegruppen als „Fachlaien“ und den Professionellen im Gesundheits- und Sozialwesen.
- Fachkundige **Lotsenfunktion** durch das Angebot weiterer Beratungs- und Hilfsangebote.
- **Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit** für die Selbsthilfe.
- **Bindeglied zu Netzwerken** im Gesundheits- und Sozialbereich auf örtlicher und überörtlicher Ebene, um die Interessen der Selbsthilfe zu vertreten.