

Herzlich Willkommen in unserer Selbsthilfegruppe!



Selbsthilfegruppe Schnarchen und Schlafapnoe Main-Kinzig

Wir freuen uns, dass Sie zu uns gefunden haben.
Wir möchten Ihnen auf diesem Infoblatt kurz erzählen,
wie unsere Gruppe funktioniert. Auf der Rückseite erfahren Sie
etwas über Selbsthilfegruppen allgemein.

Wichtige Voraussetzungen für unsere Gruppenarbeit sind:

- **Teilnahme an der Gruppe:**
Jeder der erstmals unsere SHG besucht, wird automatisch Mitglied. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos. Es ist weder ein Beitritt noch eine Kündigung erforderlich.
- **Vorstellung innerhalb der Gruppe:**
Jedes neue Mitglied wird gebeten, sich ganz kurz vorzustellen.
Warum sind Sie heute hier, welches Problem haben Sie, welche Hilfe erhoffen Sie sich von der Gruppe?
Die anwesenden Gruppenmitglieder werden Ihnen mit ihren Tipps immer gerne zur Seite stehen.
- **Regelmäßige Teilnahme:**
Vertrauen und eine Gruppenarbeit, von der alle profitieren, kann sich nur entwickeln, wenn die Mitglieder regelmäßig teilnehmen. Jedes Mitglied lernt von den Erfahrungen der anderen und kann irgendwann seine eigenen Erfahrungen anderen mitteilen. Davon lebt die Selbsthilfe.
- **Wichtigste Regel für jede Gruppendiskussion: Nur einer darf sprechen!**
Einer redet, die anderen hören zu. Seitengespräche wirken unhöflich und stören die Gruppendiskussion. Bitte geben Sie insbesondere den neuen Mitgliedern die faire Chance, ihr Problem zu schildern und Hilfe von den anderen Gruppenteilnehmern zu bekommen.
- **Pünktlichkeit und Dauer:**
Pünktlicher Beginn ist uns sehr wichtig. Daher beginnt unser Treffen immer pünktlich.
Wir warten nicht auf Nachzügler. Nach etwa einer Stunde machen wir eine 10-minütige Pause.
In der Regel enden unsere Treffen zwischen 20:00 und 20:30 Uhr.
- **Ausscheiden aus der Gruppe:**
Wenn jemand aus der Gruppe ausscheiden möchte, sollte das nicht einfach durch Wegbleiben geschehen. Die Gründe für die Entscheidung sollten vor der Gruppe erläutert werden.
Der Entschluss kann dadurch dem Ausscheidenden selbst, sowie der Gruppe klarer werden.
- **Veranstaltungen:**
Die Gruppe organisiert regelmäßig alle 1-2 Monate Vorträge, die für die Meisten von uns hoffentlich interessant sind. Schwerpunkte liegen hierbei auf Themen rund um den Schlaf und die Schlafapnoe, können aber auch andere Inhalte haben.
- **Finanzierung:**
Wir arbeiten kostenlos. Die Organisation, der Newsletter, Materialien zur Gruppenarbeit kosten aber Geld. Wir bekommen einen Zuschuss von den Krankenkassen, der die meisten Kosten abdeckt. Trotzdem bitten wir um eine freiwillige Spende in unsere Spendenbox, damit wir auch mal größere Anschaffungen für die Gruppe leisten können.
- **Anwesenheitsliste:**
Es geht eine Anwesenheitsliste herum. Damit dokumentieren wir die Teilnehmerzahl bei den uns unterstützenden Organisationen. Wenn Sie unseren Newsletter erhalten möchten, tragen Sie auch bitte auf der Liste für Neumitglieder Ihre Kontaktadresse, bzw. Mailadresse ein.

Selbsthilfegruppe Schnarchen und Schlafapnoe Main-Kinzig
Termin: Jeden letzten Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr in der SEKOS
Ansprechpartner: Holger Weigel, Tel. 0160 / 97 94 92 92
E-Mail: weigel@selbsthilfe-schlafapnoe.com
Internet: www.selbsthilfe-schlafapnoe.com



SEKOS
GEMEINSAM.
FÜR GESUNDHEIT.

Das kennzeichnet eine Selbsthilfegruppe

- **Betroffenheit**

Zu einer Selbsthilfegruppe (SHG) schließen sich Menschen zusammen, um gemeinsam Krankheiten sowie psychische und soziale Probleme zu bewältigen, unter denen sie selbst oder ihre Angehörigen leiden.

- **Freiwilligkeit**

Die Mitarbeit in einer SHG erfolgt auf freiwilliger Basis. Sie soll helfen, die Lebensumstände der Betroffenen zu verbessern. Die Teilnahme ist kostenlos.

- **Selbstbestimmung**

Jeder Teilnehmer bestimmt selbst, was und wieviel er von sich preisgibt und in die Gruppe einbringt.

- **Gleichberechtigung**

Alle Teilnehmer sind innerhalb der Gruppe gleichberechtigt.

- **Kontinuität**

Die Gruppentreffen sollten in regelmäßigen Abständen stattfinden, die Teilnehmer regelmäßig erscheinen. Nur dadurch können Fremdheitsgefühle abgebaut werden und schnellstmöglich ein Vertrauensverhältnis untereinander entstehen.

- **Verschwiegenheit**

Nichts von dem, was während der Gruppentreffen besprochen wird, darf nach außen getragen werden. Verschwiegenheit ist die Basis von Vertrauen.

Das kann die Selbsthilfegruppe leisten

- **Kontakte**

Die Teilnehmer finden durch die regelmäßigen Treffen aus ihrer Einsamkeit und Isolation heraus. Nicht selten entwickeln sich darüber hinaus gemeinsame Aktivitäten und private Kontakte.

- **Erfahrungsaustausch**

Die Teilnehmer können alle Probleme und Belastungen, die sich als Folge einer Krankheit oder einer Konfliktsituation ergeben, offen und vertrauensvoll besprechen.

Das eröffnet jedem die Möglichkeit, sich selber im Umgang mit seiner Krankheit oder seinen Problemen deutlicher zu sehen und neue Wege zu finden, um sie zu bewältigen.

- **Gemeinsames Handeln**

Die Gruppe kann sich an die Öffentlichkeit – Ämter, Behörden, Presse – wenden, um ihre Interessen und Belange zu vertreten und konkrete Ziele schneller zu erreichen.

- **Selbstsicherheit**

Die Teilnehmer lernen, im bewussten und offenen Umgang mit sich selbst und anderen selbstsicherer zu werden – innerhalb der Gruppe und im individuellen Alltag.

Grenzen der Selbsthilfegruppen

- **Ärztliche Kompetenz**

Eine SHG ist eine sinnvolle Ergänzung zu ärztlichen oder sonstigen fachlichen Behandlungen, keinesfalls jedoch eine Alternative oder gar ein Ersatz dazu.

- **Öffentliche und staatliche Leistungen**

Eine SHG kann und will keine Leistungen im öffentlichen Gesundheits- und Sozialbereich ersetzen.

SEKOS Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen

Bahnhofstrasse 12, 63571 Gelnhausen

E-Mail: info@sekos-gelnhausen.de

Tel.: 06051 / 4162 oder 4163, Fax: 06051 / 4164

Internet: <http://sekos-gelnhausen.de/>