

## Wir danken für die Unterstützung

### 1. AOK Hannover

Ansprechpartnerin: Claudia Borrmann

Tel. 0511 285 35636

E-Mail: [claudia.borrmann@nds.aok.de](mailto:claudia.borrmann@nds.aok.de)

Wir danken der AOK Hannover für die finanzielle und technische Unterstützung und für die Erlaubnis, Formulierungen aus dem Flyer „Zusammenhalt macht stark“ verwenden zu können. Bitte lesen Sie nach auf der Seite 2 dieses Flyers.

Der Flyer ist im Internet hinterlegt.

### 2. Schlaganfall Landesverband Niedersachsen e.V.

Ausführliche Informationen gibt es im Internet [schlaganfall-niedersachsen.de](http://schlaganfall-niedersachsen.de) oder bei dem ersten Vorsitzenden, Herrn Ullrich Weber, Tel. 05136 8 27 27

E-Mail: [schlaganfall-niedersachsen@arcor.de](mailto:schlaganfall-niedersachsen@arcor.de)

Der Sprecher der Gruppe, Herr Martin Wulff, ist Mitglied des Landesverbandes und stellt gern den persönlichen Kontakt zu Herrn Weber her oder beantwortet erste Fragen zur Arbeit des Verbandes.

Wir danken Herrn Weber für die Zusammenarbeit.

### 3. Selbsthilfe in der Region Burgdorf und Umgebung

Kontakt; Herr Ullrich Weber, siehe Punkt 2.

Herr Weber ist nicht nur Vorsitzender des Schlaganfall Landesverbandes, sondern auch der Selbsthilfe in der Region Hannover - Burgdorf und Umgebung.

Gern helfen wir weiter.

### 4. Kibis Beratung- und Kontaktstelle Hannover

Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel. 0511 66 65 67

E-Mail: [info@kibis-hannover.de](mailto:info@kibis-hannover.de)

Internet: [www.kibis-hannover.de](http://www.kibis-hannover.de)

Freundliche Helfer unterstützten uns beim Aufbau der Gruppe. Wir danken hierfür:

### 5. Margeritenhof, Kaltenweide

Kaltenweider Platz 1, 30855 Langenhagen.

Tel. 0511 5445570. Gern nennen wir einen

Ansprechpartner und begleiten zu einem Erstgespräch.

Wir danken für den Gruppenraum, der uns zur Verfügung gestellt wurde.



## Kontakt

### 1. Martin Wulff

Tel. 0511 74 48 45

Bürozeit: Mo – Fr. 09.00 – 10.00 oder 18.00 bis 20.00 oder Anrufbeantworter

### 2. Ute Kohlenberg

Tel. 0511 7241135

### Postanschrift der Gruppe:

Martin Wulff, Walsroder Str.4c,  
30851 Langenhagen

E.-Mail: [diabetes-shg@hotmail.com](mailto:diabetes-shg@hotmail.com)

Internet:  
[diabetes-shg.de](http://diabetes-shg.de)

## Gruppentreffen

Jeden 2 Dienstag im Monat

Margeritenhof, Kaltenweide

Kaltenweider Pl. 1, 30855  
Langenhagen  
Telefon 0511 5445570

Internet:  
[tegeler-gruppe.de](http://tegeler-gruppe.de)



## Diabetes-Selbsthilfegruppe Typ 2, Betroffene und Angehörige, Langenhagen



Kontrolliere Deine Diabetes für  
Dein Leben!



Unsere Gesundheit liegt in unserer Hand

Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen

Guy de Maupassant, französischer Schriftsteller,

1850 – 1893

Wir

hören zu - ermutigen. tauschen uns aus fühlen mit  
verbinden Menschen und Kontakte und bauen  
Brücken

## Was Sie schon immer über Selbsthilfegruppen wissen wollten



Folgender Text entnehmen wir dem Flyer der AOK Hannover „Zusammenhalt macht stark. Wir danken für die Genehmigung.

„Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse betroffener Menschen und/oder deren Angehörigen.

Manchmal läuft das Leben anders als geplant. Das gilt besonders dann, wenn der Arzt eine Erkrankung diagnostiziert, durch die sich das Leben eines Menschen schlagartig verändert.

Dann kann es auch sein, dass das Familienleben in Bewegung gerät. Neben den Betroffenen müssen dann auch die Angehörigen ihre Rollen neu definieren und die Lebensplanung überdenken.

Die Aktivitäten von Selbsthilfegruppen richten sich auf die gemeinsame Bewältigung

eines bestimmten Krankheitsbildes,

einer Krankheitsursache und/oder psychischer Probleme.

Die Selbsthilfegruppe ist eine sinnvolle Ergänzung zu ärztlichen oder sonstigen fachlichen Behandlungen, keinesfalls jedoch eine Alternative oder gar ein Ersatz dafür.

Es gibt Angebote von Selbsthilfegruppen von A wie Alzheimer oder D wie Depression oder Z wie Zwangserkrankung.

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe speziell für Ihre Erkrankung. Zu den ersten Ansprechpartnern unseres geplanten Netzwerkes gehört auch „KIBIS, eine Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Hannover, siehe Spalte „Unseren Dank.“

Wir vermitteln gern den Erstkontakt.

## Selbsthilfe steht für

Wir danken der Selbsthilfe der Region Hannover-Burgdorf und Umgebung für die Genehmigung der Nutzung folgenden Textes.

Wussten Sie bereits, dass man „Selbsthilfegruppen“ auch buchstabieren kann? Selbsthilfe steht für:

- S uchen und finden Gleichgesinnter
- E insamkeit überwinden
- L ebensqualität verbessern
- B eziehungen aufbauen und vertiefen
- S chwierigkeiten gemeinsam meistern
- T eilnehmen und verstehen
- H andeln in eigener Sache
- I nformationen geben
- L ösungen entwickeln und entdecken
- F ördernd und fordern
- E rkenntnisse weitergeben
- G leichberechtigt miteinander umgehen
- R egelmäßige Treffen
- U nterstützen und beraten
- P robleme selbst in den Griff bekommen
- P ersonlichkeit stärken
- E rfahrungen austauschen
- N etzwerk aufbauen mit kompetenten Ansprech- und Kooperationspartnern

Konnten wir Ihr Interesse wecken? Machen Sie mit! Unterstützen Sie unsere Arbeit mit Ihrer Gegenwart und Ihrer Teilnahme an unserer Gruppenarbeit. Auch Sie haben bestimmt Fachwissen rund um Diabetes, das Sie uns und anderen Betroffenen zur Verfügung stellen können. Gemeinsam stellen wir uns in den Dienst der von Diabetes betroffenen Mitmenschen.



## Die Ziele der Gruppe



Mit vermutlich 6 Millionen Erkrankten und ebenso vielen unerkannt Erkrankten zählt der Diabetes Mellitus zu einer der Volkskrankheiten in Deutschland.

Bei der Entstehung von Diabetes Typ 2 spielen mehrere Ursachen bzw. Auslöser eine Rolle, die wir für Sie auf unserer Internetseite zusammengestellt haben.

Je mehr man selbst um die Erkrankung weiß und manche Zusammenhänge kennt, um so besser kann man mit dieser Erkrankung umgehen.

Wussten Sie, was Ihren Blutzuckerspiegel fallen oder steigen lässt und wie man diese Schwankungen vermeidet? Häufige Zuckerkontrollen, gezielte Nahrungsaufnahme und Sport können helfen, länger gesund zu bleiben und trotz Diabetes sich im Alltag wohl zu fühlen.

Oder wussten Sie schon von den Zusammenhängen zwischen Diabetes und Augenerkrankungen? Auch steigt mit Diabetes die Gefahr für einen Schlaganfall. Es gibt einen Zusammenhang zwischen Diabetes und Bluthochdruck.

Mit unseren Gruppenangeboten wollen wir helfen, Sie bei der Bewältigung Ihres Alltages zu unterstützen. Gute Vorsätze verblassen schnell. So ist es gut, erfahrene Gesprächspartner zur Seite zu haben.

Aufgabe der Gruppe ist es, zuzuhören, sich auszutauschen, zu ermutigen und Gefühle zu zeigen.

Fachvorträge von Ärzten und Fachleuten wie dem Landesverband Schlaganfall sollen die Arbeit der Gruppe abrunden.

Wir ermuntern Sie, den Weg in unsere Gruppe zu finden, einmal an Gruppenabenden teilzunehmen und uns und unsere Arbeit kennenzulernen.

Wir sind eine gemischte, sehr aufgeschlossene Gruppe von Frauen und Männern, selbst von Diabetes Typ 2 betroffen.