

KONTAKT

Verena Linnenkamp,
Selbsthilfebeauftragte der Berolina Klinik,
ist unter T.: 05731 782-752 erreichbar.

Kontakt zu Selbsthilfegruppen und den
Selbsthilfe-Unterstützungsstellen an Ihrem
Wohnort bekommen Sie über die:

- NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg
T.: 030 31018980 und 030 31018960
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de, Internet: www.nakos.de
Sprechstunden: Di., Mi. und Fr. 10 – 14 Uhr
Do. 14 – 17 Uhr



Die Selbsthilfe-
Kontaktstellen
sind Einrichtungen,

die an örtliche Gruppen vermitteln und sämtliche
Selbsthilfeaktivitäten unterstützen. Sie stehen für alle
Fragen rund um das Thema Selbsthilfe zur Verfügung.

Die PariSozial Minden-Lübbecke/Herford ist der Träger
von zwei Büros in unserer Region:

- Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke
T.: 0571 82802-24
E-Mail: selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org
- Paritätisches Selbsthilfe-Büro Herford
T.: 05221 50857
E-Mail: selbsthilfe-herford@paritaet-nrw.org

Weitere Informationen sowie Links zu den zahlreichen
bundesweiten Selbsthilfe-Kontaktstellen finden Sie im
Internet bei der Nationalen Kontaktstelle für Selbsthilfe-
gruppen unter www.nakos.de.

Mit besonderem Dank an Iris Busse (Selbsthilfe-Kontakt-
stelle Minden-Lübbecke, Paritätisches Selbsthilfe-Büro
Herford) und unsere Partner-Selbsthilfegruppen.



Berolina Klinik

Fachklinik für Psychosomatik ·
Psychotherapie · Verhaltensmedizinische
Orthopädische Rehabilitation (VOR) ·
Migräne- und Kopfschmerztherapie



**BEROLINA
KLINIK**

Löhne/Bad Oeynhausen

Bültestraße 21
32584 Löhne/Bad Oeynhausen
T.: 05731 782-0
www.berolinaklinik.de
www.rehaklinik.de

Ihre Ansprechpartnerin:
Frau Verena Linnenkamp
Selbsthilfebeauftragte
der Berolina Klinik
T.: 05731 782-752



Ausgezeichnet vom Netzwerk
Selbsthilfefreundlichkeit[®]
und Patientenorientierung
im Gesundheitswesen



Stand: 02/2024



**BEROLINA
KLINIK**

Löhne/Bad Oeynhausen

SELBSTHILFE UND REHABILITATION



SIE HABEN DIE WAHL.
BEROLINA KLINIK

WWW.WUNSCHREHAKLINIK.DE



Warum macht die Beteiligung an
einer Selbsthilfegruppe Sinn?

Was ist Selbsthilfe?

Die stationäre medizinische Rehabilitation führt dann zum Erfolg, wenn Rehabilitand*innen darin unterstützt werden, sich selbst mit eigenen Kräften zu helfen.

Diese Form der Eigenverantwortung funktioniert jedoch fast nur dann, wenn ausreichend Unterstützung durch soziale Netzwerke vorhanden ist. Viele Menschen mit chronischen (psychischen) Erkrankungen nutzen, um ihre sozialen Netzwerke auszudehnen, die Beteiligung an einer Selbsthilfegruppe. Sie erhalten in der Gruppe enorme Unterstützung ganz nach dem Motto: „Ich helfe mir **Selbst** durch die **Hilfe** der **Gruppe**.“



„Selbsthilfe schafft Lebensqualität und Lebensperspektiven in ca. 100.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland.“

„In der Selbsthilfe ist jeder herzlich willkommen und darf mitgestalten.“



Selbsthilfegruppen bieten die Chance des Austausches und der emotionalen Unterstützung zwischen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen mit Belastungen und Beeinträchtigungen. Das besondere Merkmal von Selbsthilfegruppen ist, dass sich hier Menschen mit ähnlichen Krankheiten, Behinderungen oder (psycho-)sozialen Anliegen freiwillig zusammenschließen, um ihr Leben in die „eigenen Hände“ zu nehmen und mit den persönlichen Belastungen besser leben zu lernen. Der besondere Beitrag der Selbsthilfe zur Gesundheitsversorgung besteht darin, dass Betroffene sich bei der Bewältigung von Krankheiten sowie sozialen Problemlagen und beim Zurechtkommen im Alltag mit Beruf und Familie gegenseitig helfen. Neue Perspektiven werden entwickelt sowie individuelle Lebensqualität gefördert. Durch die vielfältigen Gespräche und immer wieder organisierte Experteninformationen von außen werden die Menschen hier zu selbstbewussten, mündigen Patient*innen/Expert*innen in eigener Sache.

Wie finde ich die richtige Selbsthilfegruppe?

Der erste Schritt zur gemeinsamen Selbsthilfe ist, die bestgeeignete Gruppe für sich zu finden. Jede Gruppe ist anders, nicht nur in Bezug auf das gemeinsame Gesundheitsthema, sondern auch in Bezug auf Mitglieder, Größe, Traditionen und Kommunikationsstrukturen. Um die richtige Gruppe zu finden, kann es sinnvoll sein, zunächst mehrere zu besuchen.



„Die Entscheidung, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, liegt bei einem selbst. Jede*r kann sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine neue gründen.“

Wir haben im Haus 1 der Klinik eine Info-Tafel eingerichtet, wo Sie mehr Informationen zu Selbsthilfeangeboten finden, sowohl bundesweit als auch in der Region der Berolina Klinik. Alle Selbsthilfegruppen, die sich dort präsentieren, sind (nach Anmeldung) für alle Interessierten offen. Bei einem persönlichen Besuch kann man aus erster Hand erleben, wie eine Selbsthilfegruppe arbeitet. Auch wenn man in dieser Region nicht wohnt und zu Hause eine neue Gruppe finden muss, kann das „Schnuppern“ sinnvoll sein, um sich ein genaues Bild von der Selbsthilfearbeit zu machen.

„Was wir allein nicht schaffen, das schaffen wir zusammen.“



Unsere Sozialdienstmitarbeiter*innen sind Ihre persönlichen Ansprechpartner*innen für Fragen zum Thema Selbsthilfe und können Ihnen helfen, eine geeignete Selbsthilfegruppe an Ihrem Heimatort zu finden. Auch die Selbsthilfebeauftragte der Klinik ist für Sie ansprechbar (weitere Infos siehe Kontaktseite).

Die selbsthilfefreundliche Berolina Klinik

Seit 2016 sind wir vom Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen (www.selbsthilfefreundlichkeit.de) als „Selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik“ ausgezeichnet.

Die Berolina Klinik fördert die Selbsthilfe und setzt dazu verbindliche und permanente Maßnahmen zur Unterstützung der Selbsthilfearbeit um. So helfen wir unseren Rehabilitandinnen und Rehabilitanden, sich über die Möglichkeiten der Selbsthilfe zu informieren und in Selbsthilfegruppen mitzuwirken.



„Selbsthilfe ist die Kraft des Miteinanders. Es geht darum, gemeinsam Ziele zu erkennen und die Zukunft zu gestalten.“

Zudem arbeiten wir mit der regionalen Selbsthilfe-Kontaktstelle und mit örtlichen Selbsthilfegruppen eng zusammen, um geeignete Maßnahmen für folgende Ziele zu verwirklichen:

- Selbstdarstellung der Selbsthilfe ermöglichen
- Rehabilitand*innen sowie Mitarbeiter*innen auf die Vorteile und Möglichkeiten der Selbsthilfe hinweisen
- Selbsthilfe-Ansprechpartner*innen in der Klinik benennen
- Klinikmitarbeitende zum Thema Selbsthilfe qualifizieren
- Kooperation und Austausch mit der Selbsthilfe verfestigen

Weitere Informationen zu unseren Selbsthilfeprojekten und zu unseren Kooperationspartnern finden Sie in unserem Informations- und Wissenschaftsportal www.ireha.de.