



## Selbsthilfegruppe für Betroffene einer Hernie

Ansprechpartnerin:

**Simone Siegfried**

Tel.: 0152 / 25 46 75 15

Mail: shg.hernie@gmail.com

Treffpunkt:

Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Dienstag im Monat in der Zeit von 18.00 bis 20.00 Uhr in der Begegnungsstätte des Paritätischen, Bahnhofstr. 41, 58095 Hagen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Eine Kontaktaufnahme zu Frau Siegfried ist auch für Angehörige und Interessierte möglich.

Weitere Informationen:

[www.facebook.com/SelbsthilfegruppeHernie](http://www.facebook.com/SelbsthilfegruppeHernie)



## Sie haben weitere Fragen zur Selbsthilfe?

Ihre Ansprechpartner in Hagen:

**Kerstin Lohmann**

- Gruppenbegleitung und -beratung
- Einzelberatungen
- Gruppengründungen
- überregionaler Austausch

Der Paritätische

Bahnhofstr. 41, 58095 Hagen

Tel.: 02331 / 18 15 16

**Sprechzeiten:**

Montag: 14.00 bis 16.00 Uhr

Mittwoch: 10.00 bis 12.00 Uhr

**Richard Matzke**

- Öffentlichkeitsarbeit
- Vernetzung der Selbsthilfegruppen
- Sponsoring

Stadt Hagen, Fachbereich

Gesundheit und Verbraucherschutz

Berliner Platz 22, 58089 Hagen

Tel.: 02331 / 207 - 36 89

**Sprechzeiten:**

Freitag: 9.00 bis 12.00 Uhr

Termine nach Absprache



Mit freundlicher Unterstützung von:



# Selbsthilfegruppe für Betroffene einer Hernie

**Leistenbruch, Narbenbruch, Nabelbruch, Zwerchfellbruch und andere „Brüche“ der Bauchdecke**



## Angebote, Aktivitäten und Ziele

Die Gruppengründerin war im Sommer 2016, ohne nennenswerte Beschwerden, von einem Narbenbruch betroffen. Zum Zeitpunkt der Diagnose, die aus einem anderen Anlass erfolgte, befand sich eine Darmschlinge im Bruch. Durch die rechtzeitige Diagnosestellung war es möglich, die Hernie zu operieren, bevor es zu einer akut behandlungsbedürftigen Einklemmungssituation kommen konnte.

Diese Erfahrung ließ bei ihr die Idee aufkommen, eine Selbsthilfegruppe für Betroffene einer Hernie zu gründen. Nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Chirurgen, der sie in ihrem Vorhaben ermutigte, entschied sie sich zur Gruppengründung. Die Gruppe wurde am 17.10.2016 in Hagen gegründet.

Die Selbsthilfegruppe bietet den Betroffenen die Möglichkeit, die eigene gesundheitliche Herausforderung mit Hilfe von anderen Betroffenen (besser) bewältigen zu können. Dazu können auch der Austausch über Erfahrungen und Ansprechpartner, z. B. über Kliniken, gehören.

Weitere Themenfelder können der jeweilige Umgang mit Schmerzen vor und/oder nach einer

Operation sein, der Umgang mit unterschiedlichen ärztlichen Einschätzungen und Gesichtspunkte, auf Grund derer Betroffene sich nicht in ärztliche Behandlung begeben.



# HERNIE

## Selbsthilfegruppe Hagen

Im Rahmen der Gruppentreffen können Referenten, z. B. Ärzte, eingeladen werden.

Da es bislang kein Angebot der Selbsthilfe für Hernienbetroffene gab, kann jeder Besucher zur weiteren Entwicklung der Gruppenthemen beitragen.



## Selbsthilfegruppen?

In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen zusammen, die in ähnlichen Lebenssituationen stehen oder von vergleichbaren gesundheitlichen Beeinträchtigungen betroffen sind. Ziel ihrer gemeinsamen Anstrengungen ist die Bewältigung krankheitsbedingter, persönlicher oder sozialer Belastungen.

Selbsthilfegruppen bieten neben Erfahrungsaustausch soziale Kontakte mit Gleichbetroffenen. Sie wirken der Isolation und Ausgrenzung chronisch kranker, behinderter oder von Lebenskrisen belasteter Menschen entgegen.

Sie fördern Eigenkompetenz, stärken soziale Fähigkeiten und mobilisieren Selbstheilungskräfte durch den Kontakt mit Gleichbetroffenen.