

Selbsthilfegruppe Westküste

NH-Lymphome* & Leukämien

Als Betroffene möchte ich (mein Name ist Susanne Golnick) eine Selbsthilfegruppe ins Leben rufen für Menschen mit Non-Hodgkin-Lymphomen und Leukämien.

Ich habe selber erfahren, wie gut es tut, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und voneinander zu lernen. In Dithmarschen fehlt eine solche Selbsthilfegruppe. Daher ergreife ich die Initiative und lade Sie herzlich zu einem „Schnuppertreffen“ **am 11. Oktober 2018 in Meldorf** ein, wenn Sie auch an einem Non-Hodgkin-Lymphom („Lymphdrüsenkrebs“) oder Leukämie erkrankt sind.

Kommen Sie, seien Sie neugierig und offen. Sie können viel gewinnen.

Warum sollte ich an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen?

● **Verständnis, Beistand und Ermutigung**

In der Gemeinschaft finden Betroffene vielfältige gegenseitige Unterstützung und Menschen zum Reden, die einen verstehen. Man fühlt sich nicht allein.

● **Stärke durch Erfahrungsaustausch**

Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe wird mit Fachwissen, beispielsweise durch Vorträge, zu einem umfassenden Wissen. Dies macht die Teilnehmenden auch fit in unserem Gesundheitssystem. Sie treten gegenüber Ärzten und Behörden meist informierter und daher selbstbewusster auf. Die Gruppe vermittelt Stärke und Wissen.

● **Erweitertes soziales Netz**

Eine Selbsthilfegruppe kann zusätzlich zu Familie und Freundeskreis neue soziale Beziehungen entstehen lassen.

● **Solidarität**

Die Betroffenen unterstützen sich auch in schwierigen Situationen gegenseitig, oft auch über die Gruppentreffen hinaus. Krisen können so besser gemeistert werden. Die Motivation für weitere Behandlungsschritte wird gestärkt.

Oft möchten Betroffene, die erfolgreich eine Therapie durchlaufen haben, ihre positiven Erfahrungen an neu Erkrankte weitergeben.

● **Selbstwertgefühl**

Der/die Betroffene wird aktiv und handelt - und übernimmt Verantwortung für sich sowie den eigenen Gesundheitsprozess. Das ist eine Grundvoraussetzung für die Entwicklung von kompetenten Patientinnen und Patienten. Durch das Übernehmen von Aufgaben und Funktionen in der Gruppe kann sich jede/r entsprechend der eigenen Möglichkeiten einbringen, erlebt sich als aktiv und fähig.

● **Erweiterung sozialer Kompetenzen**

Kommunikation und Teamfähigkeit werden durch die regelmäßigen Gruppengespräche geschult.

Selbsthilfe ist

- eine Chance für Jede und Jeden
- keine Frage des Alters
- vielfältig und freiwillig!

Und schließlich:

Selbsthilfe kann auch Spaß machen!

Kontakt und V.i.S.d.P.

Susanne Golnick, Telefon: 04830 – 842 99 79 / eMail: sanne@putzerfischblog.de

*) Non-Hodgkin-Lymphome

Erstes Kennenlern-Treffen
Donnerstag, 11.10.2018 um 19 Uhr
„Traumausstatter“, Süderstraße 9 in Meldorf



Die Räume sind barrierefrei



Anfahrt

Vom Bahnhof Meldorf erreichen Sie den „Traumausstatter“ nach 7 Minuten Fußweg.

Mit dem Auto finden Sie die Räume über die Autobahn A7, Ausfahrt Albersdorf, von dort über die B431 Richtung Meldorf. Aus Richtung Itzehoe oder Husum über die B5.

Autofahrerinnen und Autofahrer, die ein Navi benutzen, stellen bitte Rosenstraße 10 als Ziel ein. Alle anderen Einstellungen führen in die Irre.

Markante Punkte in der Nähe des Hauses sind der Meldorfer Dom, der Südermarkt, die Dithmarschen-Halle oder die Sparkasse. Alle Parkplätze auf der Karte sind im Umkreis von 10 Minuten Fußweg.

Es geht um Menschen mit folgenden Krankheiten:

Leukämien

Akute lymphatische Leukämie (ALL), Akute myeloische Leukämie (AML), Chronische myeloische Leukämie (CML), Chronische Lymphatische Leukämie (CLL), Polycythaemia vera (PV), Essentielle Thrombozythämie (ET) / Primäre Myelofibrose (PMF), Myelodysplastische Syndrome (MDS)

Niedrigmaligne (indolente) Non-Hodgkin-Lymphome

Morbus Waldenström / Mantelzell-Lymphom / Follikuläres Lymphom / Haarzell-Leukämie / Marginalzonen-Lymphom

Organ-Lymphome

Haut (Sézary-Syndrom, Mycosis fungoides) / Hirn / Hoden / Magen / Nasennebenhöhlen / Speicheldrüsen

Hochmaligne (aggressive) Lymphome

Diffuses großzelliges B-Zell-Lymphom / Burkitt-Lymphom / periphere T-Zell-Lymphome
Plasmozytom / Multiples Myelom (PMM)

Diese Krankheiten und Therapien ähneln sich sehr.

Daher sind die Erfahrungen der Patienten vergleichbar.

Alle Betroffenen sind herzlich eingeladen!