

Selbsthilfe ?

Selbsthilfe bedeutet

- * sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen
- * Eigenverantwortung zu übernehmen
- * gemeinsam mit anderen Betroffenen Probleme zu bewältigen
- * die praktischen Erfahrungen gleichfalls Betroffener (für sich) zu nutzen
- * eine Ergänzung zu professionellen Hilfsangeboten
- * ein wichtiger Bestandteil des Sozial- und Gesundheitssystems

Eine Selbsthilfegruppe

ist ein freiwilliger, meist loser Zusammenschluss von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richtet, von denen die Mitglieder - entweder selber oder als Angehörige - betroffen sind.

Selbsthilfegruppen wollen mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften. Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld.

In der regelmäßigen, meist monatlichen Gruppenarbeiten betonen sie Authentizität, Gleichberechtigung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe. Die Gruppe ist dabei ein Mittel, die äußere (soziale, gesellschaftliche) und die innere (persönliche, seelische) Isolation aufzuheben.

Die Ziele unserer Selbsthilfegruppe richten sich vor allem auf ihre Mitglieder und nicht auf Außenstehende; darin unterscheiden wir uns von anderen Formen des Bürgerengagements. Eine Selbsthilfegruppe wird nicht von professionellen Helfern geleitet; sondern zieht gelegentlich Experten zu bestimmten Fragestellungen hinzu.

Diabetes

Diabetes zu haben bedeutet, dass ihr Körper entweder gar kein Insulin mehr produziert (Typ 1) oder dass das vorhandene Insulin nicht richtig wirken kann (Typ 2). Wenn ein Typ 2-Diabetes schon länger besteht, so kann es sein, dass die Bauchspeicheldrüse ebenfalls kein Insulin mehr produziert.

TYD 1

- * meist unter 40 Jahre
- * schlank

TYD 2

- * meist erblich vorbelastet
- * Übergewicht
- * Bluthockdruck
- * Fettstoffwechselstörung

als Auslöser für TYD 2 wirken verstärkt:

- * **Übergewicht**
- * **Bewegungsmangel**
- * **Lebensalter**

Sie erreichen uns:

Wir Diabetiker Niederösterreich

Martin Marhold

0664 / 20 21 193

diabetes.tulln@gmail.com

www.wdnce.info

Diabetes ?



Diabetiker-

Selbst-

Hilfe-

Gruppen

Niederösterreich

Diabetiker Selbsthilfegruppen in Niederösterreich

Servivestellen

Selbsthilfegruppe Hollabrunn

jeden 1. Mittwoch im Monat um 18:30

(nicht im Jänner, Juli, August und Dezember)

Gasthaus Rammel, Hollabrunn

Elke und Gerhard Schmid 02952/26 66 oder
0664/190 94 75

Selbsthilfegruppe Horn

jeden 3. Donnerstag im Monat um 18:30

Gasthaus zum Himmelsreich, Horn

Angela Schichta 0664/271 82 15

Leo Schopf 0676/418 26 00

Selbsthilfegruppe Mistelbach

jeden 1. Donnerstag im Monat um 18:30

(nicht im Jänner, Juli und August)

Restaurant Florianihof, 2130 Lanzendorf

Elisabeth Schmid 0650/251 29 47

Selbsthilfegruppe Pitten

Termine und Auskünfte

Ulrike Macher 02627/476 67 oder

0664/124 21 69

Selbsthilfegruppe Schrems

jeden 1. Donnerstag im Monat um 18:30

Stadthallenrestaurant Schrems

Erika und Otto Zach 02853/782 74

Selbsthilfegruppe Stockerau

jeden 1. Montag im Monat um 18:30

(nicht im Juli und August)

Gasthaus Post (Volksheim), Stockerau

Traude Kappler 02267/28 84 oder
0676/403 58 05

Selbsthilfegruppe Tulln

jeden 2. Dienstag im Monat um 18:30

(nicht im Jänner, Juli und August)

MS Stadt Wien, Donaulände Tulln

Angela Rotter 0664/404 55 01

Martin Marhold 0664/202 11 93

diabetes.tulln@gmail.com

Selbsthilfegruppe Wagram

jeden 3. Montag im Monat um 19:00

(nicht im Juli und August)

Feuerwehrhaus Bierbaum

Franz Schneider 02278/280 19 oder

0681/205 79 009

brotf Franz@aon.at

Selbsthilfegruppe Waidhofen/Thaya

Termine und Auskünfte bei

Angela Schichta 0664/271 82 15

Selbsthilfegruppe Zwettl

jeden 4. Donnerstag im Monat um 18:30

(nicht im Juli)

Lagerhaus „Taverne“ Zwettl

Josefa und Robert Koller 02822/529 79 oder

0664/946 43 10

spezielle Beratung

für Jugendliche

Weitere Informationen bei

Gabi Fidler 0676/935 33 30

gabidgks_db@hotmail.com

für Kinder

Weitere Informationen bei

Gabi und Gerhard Fröschl 02955/77 24

g.froeschl@telering.at

Servicestelle Sierndorf:

nach telefonischer Voranmeldung bei

Traude Kappler 02267/28 84

2011 Sierndorf, Schulstraße 14

Rollende Servicestelle

gemeinsam mit KOCH-Reisen:

ab Horn-Hollabrunn-Sierndorf-Stockerau-

Korneuburg-Wien-Bück in Ungarn

jeden 1. Dienstag im Monat

Auskunft bei Traude Kappler 02267/28 84

Kindergruppe

Kindergruppe Zwettl

Weitere Informationen bei

Melanie Hartl 02847/803 19 24

melhartl@gmx.at

Pumpeninformationen

Selbsthilfegruppe Horn

Leo Schopf 0676/418 26 00

Selbsthilfegruppe Pitten

Ulrike Macher 02627/476 67

Beratung für Jugendliche

Gabi Fidler 0676/935 33 30

Beratung für Kinder

Gabi und Gerhard Fröschl 02955/77 24