



## Pressemitteilung

### Pressereferat

der Landeshauptstadt Wiesbaden  
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden  
E-Mail: [pressereferat@wiesbaden.de](mailto:pressereferat@wiesbaden.de)  
<http://www.wiesbaden.de/presse>

7. Juni 2018

Gesundheit, Homepage

### **Selbsthilfe macht stark**

Sich und anderen helfen – Selbsthilfegruppen bieten Hilfe zur Selbsthilfe. In Wiesbaden sind rund 150 gesundheitsbezogene Gruppen registriert – deren Engagement geht häufig weit über die reinen Gruppentreffen hinaus. Am 15. und 16. Juni präsentieren rund 25 Selbsthilfegruppen ihr Angebot auf den Hessischen Gesundheitstagen im Rathaus und auf dem Schlossplatz. Dort kann unkompliziert Kontakt aufgenommen werden und ein erstes Kennenlernen stattfinden.

Wenn man selbst oder ein geliebter Mensch erkrankt sind, kann sich im Alltag einiges ändern. Man fühlt sich vielleicht überfordert, wird vom Umfeld nicht richtig verstanden. Freunden fällt es schwer, die richtigen Worte zu finden oder Ratschläge zu geben – schließlich waren diese selbst noch nicht in der Situation. Selbsthilfegruppen sind an diesem Punkt die idealen Ansprechpartner. „Sorgen und Ängste aber auch Ratschläge können in Selbsthilfegruppen ausgetauscht werden. Das macht stark und hilft mit der Erkrankung umzugehen“, so Johanna Werner von der Wiesbadener Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt.

Einige Gruppen bieten neben Beratung zu den verschiedenen Krankheitsbildern auch Gesundheitstests an. Diese ehrenamtlichen Tätigkeiten sind lobenswerte und gelungene Beispiele für das „Wiesbadener Jahr des Engagements“.

Alle weiteren Selbsthilfegruppen finden sich auch im „Wiesbadener

Selbsthilfewegweiser“ der an öffentlichen Stellen in Wiesbaden ausliegt. „Alle die dort noch keine passende Gruppe für sich gefunden haben unterstützen wir in der Selbsthilfekontaktstelle natürlich bei der Gruppenneugründung“, betont Johanna Werner. Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen und den Hessischen Gesundheitstagen gibt es unter [www.wiesbaden.de](http://www.wiesbaden.de) oder (0611) 313777.

+++