

## Motoneuron Erkrankung Amyotrophe Lateralsklerose ALS

Der bewusste Umgang mit der Erkrankung stellt einen wichtigen Aspekt zur Bewältigung des Alltags dar und trägt somit wesentlich zur Erhaltung der Lebensqualität bei. Deshalb ist der kognitive Umgang mit der Erkrankung ein wichtiger Punkt.

Unsere Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige bietet die Möglichkeit, Menschen kennenzulernen, die sich in einer ähnlich schwierigen Lebenssituation befinden. Jede/r trägt selbstverantwortlich zum Austausch bei und bringt sich frei mit seinen Anliegen, Problemen, Gefühlen und Ideen ein.

**Ziel der Selbsthilfegruppe „Mensch sein“ :**

### **Krankheits- und Alltagsbewältigung durch gegenseitige Unterstützung:**

- ❖ Gegenseitiges Verständnis und Offenheit
- ❖ Austausch von Erfahrungen, Tipps und Informationen
- ❖ Sich in einem geschützten Rahmen über Unsicherheiten und Ängste austauschen
- ❖ einander achtsam zuhören
- ❖ Möglichkeiten zur Unterstützung erfahren
- ❖ Hilfe geben und annehmen
- ❖ durch den Erfahrungsaustausch, im Alltag besser zurecht zu kommen
- ❖ aktive Mitwirkung
- ❖ Unterstützung durch eingeladene Gäste aus diversen Fachgebieten

Mit Hilfe der Selbsthilfegruppe, innere Kräfte aktivieren und eine neue Haltung zum Leben gewinnen. Die Wut in Mut verwandeln, einen Weg in einem neuen Bewusstsein gehen. Für ein Leben unter veränderten Vorzeichen.

...trotzdem, JA zum Leben sagen

**Viktor E. Frankl**

Die Selbsthilfegruppe ist keine Therapiegruppe und hat keine professionelle Leitung.

**Nähere Informationen beim Dachverband Selbsthilfe Kärnten:**

✉ office@selbsthilfe-kaernten.at  
☎ +43 (0)463/50 48 71

Selbsthilfe