

Wir treffen uns regelmäßig

jeden **zweiten Mittwoch** im Monat von
17.00 bis ca. 19.30 Uhr im
Kath. Pfarrzentrum, Neustadt a.d. Aisch,
Ansbacher Straße 5
(Fahrstuhl vorhanden)

Internetadresse:

<https://die-optimisten-shg.jimdo>

siehe auch unter

<https://nea-wis.de/dienstleistung/die-optimisten-selbsthilfegruppe-nach-schlaganfall-und-schaedel-hirn-trauma>

Bankverbindung der Selbsthilfegruppe
Sparkasse Neustadt/Aisch - Bad Windsheim
IBAN DE 2976 2510 2002 2126 7651
BIC BYLADEM1NEA

Wir freuen uns über eine Spende!

Kontaktaufnahme:

über das Selbsthilfebüro im
Caritasverband Neustadt a.d. Aisch-
Frau Gudrun Hobrecht
Tel. 09161/8889-15
Fax: 09161/8889-20
E-Mail: hobrecht@caritas-nea.de
Bürozeiten:
Montag bis Donnerstag von
9.00 bis 12.00 Uhr und
von 14.00 bis 16.00 Uhr
Freitag 9.00 – 12.00 Uhr



Gefördert durch den Freistaat Bayern

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayer.
Staatsministeriums für Arbeit und Soziales,
Familie und Integration gefördert.

Die Selbsthilfegruppe "Die Optimisten" wird
gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen
und ihre Verbände in Bayern.

Selbsthilfegruppe

Die Optimisten

nach **Schlaganfall** und
Schädel-Hirn-Trauma

für **Betroffene**
und deren **Angehörige** oder **Freunde**

**Neustadt /Aisch - Bad Windsheim -
Scheinfeld - Uffenheim**



Gemeinsam sind wir stark.

Ausgabe: März 2023

Wer sind wir?

Wir sind eine Gruppe von Menschen unterschiedlichen Alters, Interessen und Handicaps die jedoch eines verbindet:

Der Wunsch, nach einem Schlaganfall oder einem Schädel -Hirn-Trauma wieder neuen Lebensmut und Freude am Leben zu finden.

Deshalb treffen wir uns regelmäßig um

- ❖ in ungezwungener Runde über unsere Probleme und Erfahrungen zu sprechen oder einfach nur zu "quatschen"
- ❖ einander Tipps zu geben, die uns das Leben erleichtern können
- ❖ Vorträge über interessante Themen zu organisieren
- ❖ gemeinsame Ausflüge zu unternehmen
- ❖ Grillnachmittage zu veranstalten oder zusammen essen zu gehen.
- ❖ aktuelle Informationen weiterzugeben und Fortbildungen zu organisieren,
- ❖ Kontakt mit anderen Selbsthilfegruppen aufzunehmen.

Was uns stärkt:

Sieben Merkmale, die uns helfen „sich nicht unterkriegen“ zu lassen:

- ❖ **Optimismus:**
"Irgendwie werde ich es trotzdem schaffen."
- ❖ **Akzeptanz:**
„Ok, es ist so. Das gefällt mir zwar nicht, aber es ist so.“
- ❖ **Lösungsorientierung:**
"Was genau wird mir helfen, da herauszukommen?"
- ❖ **Verlassen der Opferrolle:**
„Genug gejammert. Es ist schwer, aber ich krampele die Ärmel auf.“
- ❖ **Verantwortung übernehmen :**
"Ich entscheide das jetzt so und wenn's schief geht werde ich daraus lernen und es das nächste Mal besser machen".
- ❖ **Zukunftsplanung:**
„Die Richtung stimmt. Da geht's lang."
- ❖ **Netzwerk-Orientierung:**
"Was ich nicht alleine schaffe, das schaffen wir zusammen.

(Resilienzen nach der Psychotherapeutin Michaela Huber)

**Finden Sie den Mut,
kommen Sie zu uns,
denn:**

Gemeinsam sind wir stark.



