



## Hernien-Selbsthilfe Deutschland e.V.

### Ansprechpartner:

Simone Siegfried, 1. Vorsitzende  
Dirk Dombrowski, 2. Vorsitzender  
Angela Engelhardt, Schriftführerin  
Tel.: 0152 25467515  
Mail: [info@hernien-selbsthilfe.de](mailto:info@hernien-selbsthilfe.de)

### Treffpunkt:

An jedem 2. Dienstag im Monat, ab 18.00 Uhr  
in der Begegnungsstätte des Paritätischen  
Wohlfahrtsverbandes, Bahnhofstr. 41, 58095  
Hagen.

Oder Onlinetreffen über Zoom. Bitte erkundigen  
Sie sich vorher bei uns, in welcher Form die  
Treffen aktuell stattfinden. Die Zugangsdaten  
erhalten Sie auf Anfrage von uns.

### Weitere Informationen:

[www.facebook.com/SelbsthilfegruppeHernie](https://www.facebook.com/SelbsthilfegruppeHernie)  
[www.hernien-selbsthilfe.de](http://www.hernien-selbsthilfe.de)

Als Interessen-Vereinigung für Menschen mit  
Hernien bzw. nach Hernienoperationen freuen  
wir uns über jeden, der bei uns Mitglied wird.

Mitglieder haben in unserem Verein die Möglich-  
keit, an der weiteren Entwicklung gemeinsamer  
Ziele, wie z. B. dem Aufbau eines Netzwerkes,  
mitzuarbeiten. Wenn wir Ziele erreichen, dann  
profitieren alle davon, weil wir uns für sie ein-  
setzen.

Der Mitgliedsbeitrag als Betroffene/r oder Ange-  
hörige/r (ordentliche Mitglieder) beträgt lediglich  
25 Euro, der für Fördermitglieder 100 Euro jähr-  
lich. Den Mitgliedsantrag finden Sie auf unserer  
Website oder wir senden Ihnen einen auf Anfrage  
zu.



**Äußere Hernien:  
Leistenbruch, Narbenbruch,  
Nabelbruch, Schenkelhernie,  
parastomale Hernie und andere  
„Brüche“ der Bauchdecke**

**Innere Hernien:  
Zwerchfellbruch und andere  
innere Hernien**

## Angebote, Aktivitäten und Ziele

Wir bieten Hilfe und Informationen für Betroffene eines Leistenbruchs, Narbenbruchs, Nabelbruchs, einer Schenkelhernie, epigastrischen Hernie, parastomalen Hernie und anderen „Brüchen“ (Hernien) der Bauchdecke. Ferner sind wir Ansprechpartner für Betroffene eines Zwerchfellbruchs und anderer innerer Hernien. Unser Verein richtet sich auch an Angehörige von Betroffenen.

Wir stehen den Menschen als neutraler und unabhängiger Ansprechpartner zur Verfügung.

### Unsere Ziele und Aufgaben:

- Informations- und Erfahrungsaustausch unter Gleichbetroffenen
- Beratung durch Betroffene für Betroffene
- Vermeidung von Einsamkeit und Isolation durch die Krankheit
- Durchführung von eigenen Veranstaltungen, z.B. dem Gesundheitstag, dem Aktionstag „Tag der Hernie“ und Teilnahme an Selbsthilfetagen
- Verbreitung des Wissens um Hernien in der Öffentlichkeit
- Auf Anfrage Teilnahme an Informationsveranstaltungen zum Thema Hernien in Kliniken
- Zusammenarbeit mit Berufsgruppen: Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen, Krankengymnasten, Psychologen, Sozialpädagogen u.a.
- Aufbau eines Netzwerkes für Betroffene und Angehörige
- Unterstützung von weiteren Gruppierungen in den Bundesländern und Städten der BRD



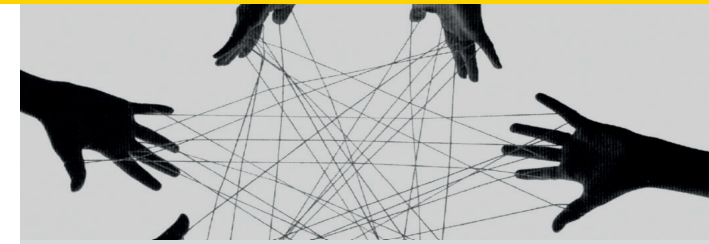
# HERNIEN-

Selbsthilfe Deutschland e.V.

### Treffen:

An jedem 2. Dienstag im Monat, ab 18.00 Uhr in der Begegnungsstätte des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Bahnhofstr. 41, 58095 Hagen.

Oder Onlinetreffen über Zoom. Bitte erkundigen Sie sich vorher bei uns, in welcher Form die Treffen aktuell stattfinden. Die Zugangsdaten erhalten Sie auf Anfrage von uns.



## Selbsthilfegruppen?

In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen zusammen, die in ähnlichen Lebenssituationen stehen oder von vergleichbaren gesundheitlichen Beeinträchtigungen betroffen sind. Ziel ihrer gemeinsamen Anstrengungen ist die Bewältigung krankheitsbedingter, persönlicher oder sozialer Belastungen.

Selbsthilfegruppen bieten neben Erfahrungsaustausch soziale Kontakte mit Gleichbetroffenen. Sie wirken der Isolation und Ausgrenzung chronisch kranker, behinderter oder von Lebenskrisen belasteter Menschen entgegen.

Sie fördern Eigenkompetenz, stärken soziale Fähigkeiten und mobilisieren Selbstheilungskräfte durch den Kontakt mit Gleichbetroffenen.