

# Selbsthilfegruppe "Chronische Erschöpfung"

## Zielgruppe:

Menschen, die über Monate unter einer bleibenden schweren Müdigkeit und/oder Erschöpfung leiden, wobei diese mit weiteren Beschwerden wie Konzentrationsstörungen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Hals- und Kopfschmerzen oder Schlafstörungen verbunden sein können und deren Angehörige.

## Ziele:

Gegenseitiges Mut machen durch:

- Austausch von Informationen über medizinische Behandlungsmöglichkeiten und kompetente Ärzt/innen
- Austausch von Strategien mit Erschöpfung umzugehen und Freude am Leben zu haben
- Anerkennung der eigenen Grenzen und der Grenzen der anderen, auch wenn sie noch so eng sind

## Treffen:

Die Treffen finden einmal monatlich in den Räumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld statt.

Betroffene und deren Angehörige können direkt zum Treffen kommen.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld.



Bielefeld

Stapenhorststr. 5

33615 Bielefeld

Fon: 0521 – 96 406 96

Fax: 0521 – 96 406 97

Mail: [selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org)

Home: [www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de)

Stand: November 2019