

Selbsthilfegruppen helfen weiter!

Sie sind chronisch krank und suchen Hilfe?

Auch die Gesundheits-Selbsthilfegruppen im Kreis Recklinghausen können Ihnen ggf. helfen. Aber auch Sie können durch Ihre aktive Teilnahme die Gruppen stärken.

Sie werden sich fragen, ob eine Selbsthilfegruppe speziell für Sie das Richtige ist. Urteilen Sie selbst! Hier Ihr persönlicher Selbsthilfe-Test:

1. Wenn ich medizinische Informationen suche...

- lese ich einschlägige Bücher oder Zeitschriften 2 Punkte
- schaue ich mir Gesundheits-Sendungen im Fernsehen an 4 Punkte
- surfe ich im Internet 0 Punkte

2. Die Vorstellung, mich mit anderen Betroffenen über meine Krankheit oder über mein Problem auszutauschen...

- ist mir unangenehm 0 Punkte
- ist neutral für mich 2 Punkte
- stelle ich mir erleichternd 4 Punkte

3. Wenn ich Sport treibe, dann am liebsten...

- allein 0 Punkte
- mit festem Partner 0 Punkte
- fester Partnerin 2 Punkte
- Im Verein 4 Punkte

4. Ich lese Bücher...

- eher selten 4 Punkte
- gelegentlich 2 Punkte
- viel 0 Punkte

5. Ich habe...

- ein bis zwei sehr gute Freunde 0 Punkte
- einen kleinen Freundeskreis 2 Punkte
- einen großen Freundeskreis 4 Punkte

6. Beim Essen...

- probiere ich gerne einmal etwas Neues 4 Punkte
- probiere ich nur etwas Neues, wenn es keine Mehrarbeit macht 2 Punkte
- wähle ich am liebsten immer das Gleiche 0 Punkte

7. Wenn ich medizinische Fragen habe...

- frage ich meinen Arzt 4 Punkte
- höre ich Vorträge von Fachleuten 2 Punkte
- frage ich Freunde und Verwandte 0 Punkte

8. Vereinsmitglied bin ich...

- In mehreren Vereinen 4 Punkte
- In einem Verein 2 Punkte
- In keinem Verein 0 Punkte

9. Große Familienfeste...

- meide ich, wenn möglich 0 Punkte
- sollten schon sein, aber nicht zu oft 2 Punkte
- liebe ich, wenn alle in großer Runde zusammensitzen 4 Punkte

10. Wenn ein technisches Gerät in meinem Haushalt kaputt ist, bringe ich es ...

- selbst wieder in Ordnung 0 Punkte
- in eine Reparaturwerkstatt 2 Punkte
- zu einem Bekannten, der es mir repariert 4 Punkte

11. Etwas zu organisieren...

- fällt mir schwer 0 Punkte
- muß wohl gelegentlich sein 2 Punkte
- ist für mich selbstverständlich 4 Punkte

Frage 1	Ihre Punktzahl
Frage 2	Ihre Punktzahl
Frage 3	Ihre Punktzahl
Frage 4	Ihre Punktzahl
Frage 5	Ihre Punktzahl
Frage 6	Ihre Punktzahl
Frage 7	Ihre Punktzahl
Frage 8	Ihre Punktzahl
Frage 9	Ihre Punktzahl
Frage 10	Ihre Punktzahl
Frage 11	Ihre Punktzahl
Summe:	

Nehmen Sie sich Zeit und beantworten Sie die nebenstehenden Fragen. Am Ende zählen Sie alle auf Ihre Antworten vergebenen Punkte zusammen Entsprechend Ihrer Punktezahl suchen Sie dann die Auflösung des Tests auf der Rückseite

„Bin ich ein Selbsthilfegruppen-Typ?“

Auswertung für den Selbsttest

0 bis 14 Punkte

Sie sind ein Typ, der gern selbständig arbeitet und sich am liebsten auf sich selbst verläßt. Dabei lieben Sie Ihre Ruhe. Sie haben viel Ausdauer, wenn Sie etwas herausbekommen wollen. Menschenansammlungen meiden Sie nach Möglichkeit. Sie werden sich in Selbsthilfegruppen wahrscheinlich nicht so wohlfühlen.

15 bis 29 Punkte

Sie fühlen sich in Gruppen wohl, schätzen aber auch Ihre eigene Ruhe. Sie lassen sich gern komplizierte Dinge erklären, vertiefen sich aber auch allein in einen schwierigen Sachverhalt, wenn es Ihnen wirklich wichtig ist. Sie können von einer Selbsthilfegruppe durchaus profitieren; zumindest ist es einen Versuch wert. Fragen Sie doch mal nach, ob eine Gruppe in Ihrer Nähe ist.

30 bis 44 Punkte

Sie leben auf, wenn viele Menschen beisammen sind und es lebhaft zugeht. Dementsprechend haben Sie ein tragfähiges soziales Netz aufgebaut und finden immer Unterstützung, wenn Sie jemanden brauchen. Sie sind ein ausgesprochener Selbsthilfegruppen-Typ.

Überreicht durch SHG:
Gruppentreffen:
Ort:
Straße/Nr.:
Einrichtung:
Treffen: