

Sie **LEBEN** mit **DIABETES**?

Informationen zur Selbsthilfe in Hessen



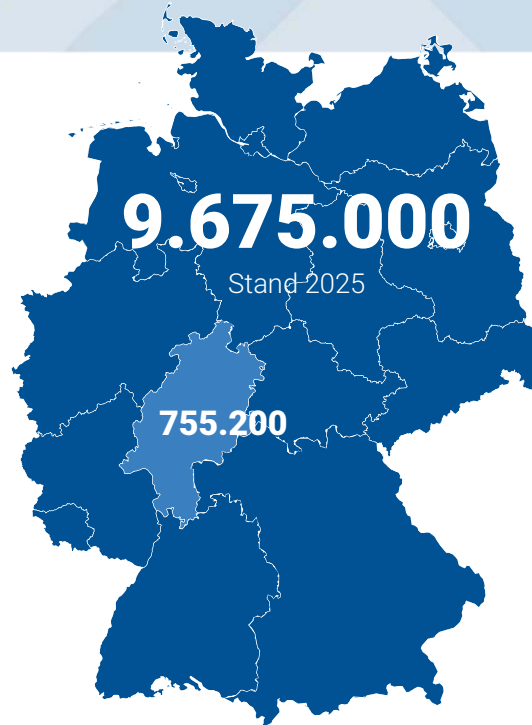
Sie sind nicht allein!

2

Landkarte:
unterstützt von GeoNames,
Microsoft, TomTom

**ca. 11-12%
der Menschen
in Deutschland
haben eine Form
von Diabetes.
(Typ I, Typ II, Sonderformen)**

Die Dunkelziffer der nicht
diagnostiziert an Diabetes
Erkrankten wird auf 2 Mio.
geschätzt!



**In Hessen sind das
schätzungsweise
755.200 Personen.
(vergleichbar mit der gesamten
Einwohnerzahl von Frankfurt)**

Gemeinsam sind wir stärker!

diabetiker-he.de

 **Diabetiker**
Hessen e.V.

Diabetes als Teil des Lebens

dieser Tatsache müssen sich viele stellen

3

Bild: Stock/
monkeybusinessimages

Fakten:

Immer mehr, immer jüngere Menschen bekommen Diabetes

Typ I, Typ II, Schwangerschaftsdiabetes und Sonderformen

Diabetes-Epidemie

davon spricht man nicht ohne Grund
Viele Menschen wissen nicht, dass sie betroffen sind

Menschen mit chronischen Erkrankungen

benötigen nicht nur medizinische Behandlung,
sondern auch intensive Begleitung im Alltag.

→ **Menschen mit Diabetes fühlen sich oft allein gelassen.**



Gemeinsam sind wir stärker!

diabetiker-he.de

 **Diabetiker**
Hessen e.V.

Ihre Sorgen sind gravierend und berechtigt

4

Bild: iStock/FatCamera

Wie soll man mit sowas umgehen?

Umstellung

von heute auf morgen Verhalten & Ernährung anpassen, viele Untersuchungen, Medikamente, Schulungen, etc.

Dauerhafte Behandlung

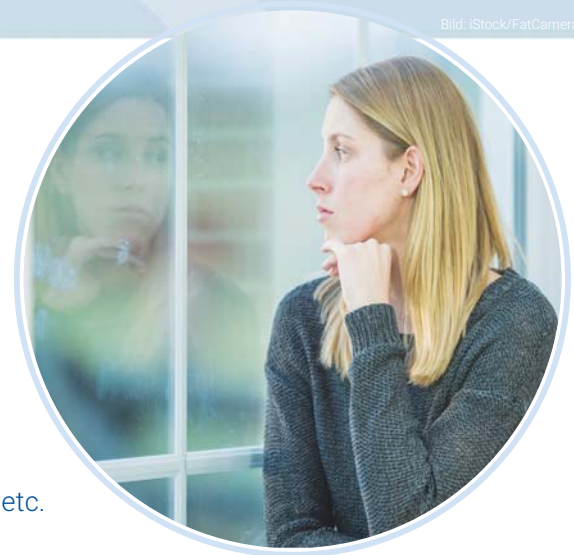
diverse Behandlungstermine sind plötzlich Alltag

Angst

vor Stigmatisierung, „unheilbar Krank“ oder „selbst Schuld“ zu sein, Folgeerkrankungen zu bekommen, nicht mehr arbeiten zu können, etc.

Überforderung

alleingelassen mit seinem Diabetes, die Familie reagiert hilflos, die Freunde haben kein Verständnis



Bedürfnisse

parallel zu professioneller medizinischer Betreuung

5

Bild: iStock/scyther5

Sie brauchen

Den Willen, die eigene Situation zu akzeptieren

Von den Behandlern und durch Beratung erfahren Sie, welche Wahl Sie haben, um mit Ihrem Diabetes bestmöglich zu leben.

Diese Wahl können Sie aber nur selbst treffen, indem sie die Lebensstiländerung akzeptieren lernen, auch wenn es schwer fällt.

Interesse am eigenen Behandlungserfolg

Nicht aufgeben, tapfer sein und alle erreichbaren Möglichkeiten ausschöpfen, dabei kann Ihnen der Austausch in einer Selbsthilfegruppe helfen.

z.B. durch das persönliche Kennenlernen anderer Betroffener, neue Denkweisen & Perspektiven erfahren.



Bedürfnisse

parallel zu professioneller medizinischer Betreuung

6

Bild: iStock/jacoblund

Sie brauchen

Den Mut, den inneren Schweinehund zu besiegen

Zusammen mit Menschen in der gleichen Lage
Erfahrungen teilen, als Teil einer hilfsbereiten Community.

Dort ist das Verständnis, was in Ihrem sozialen Umfeld fehlt.
Dieser menschliche Kontakt kann nie durch soziale Medien ersetzt werden.

Freiräume zum Abbau mentaler Belastung

Die Selbsthilfegruppe als Ort, an dem man nicht „anders“ ist,
weil man Diabetes hat.

Entspannt kommunizieren, ohne „Patient“ sein zu müssen.
Der Austausch mit Anderen macht offen für neue eigene Möglichkeiten.

**Wer sich traut, aus seiner Isolation auszubrechen,
ist einen großen Schritt vorangekommen. Wir unterstützen!**



Gemeinsam sind wir stärker!

diabetiker-he.de

 **Diabetiker**
Hessen e.V.

Selbsthilfe als Weg



Menschen mit Diabetes in Hessen

engagieren sich bei Diabetiker Hessen e.V.

8

Bild: iStock/Rawpixel

In Selbsthilfegruppen vor Ort

Gemeinsame Treffen

für alle Diabetes-Typen: Typ I, Typ II und Sonderformen
aus allen Alters- und Interessengruppen

Diabetiker Hessen e.V. ist der gemeinsame Nenner

Der Landesverband fördert Selbsthilfegruppen

Ihre persönliche Mitgliedschaft hilft, den Bestand der Gemeinschaft zu sichern
Diabetiker Hessen e.V. gibt Tipps bei der Beschaffung von Fördermitteln,
relevanten Kontakten, der Umsetzung von Gruppenprojekten,
und vielem mehr...



Wir helfen Ihnen als Mitglied gerne weiter!

Gemeinsam sind wir stärker!

diabetiker-he.de

 **Diabetiker**
Hessen e.V.

Menschen mit Diabetes in Hessen haben einen starken Landesverband an ihrer Seite

9

Bild: iStock/Wavebreakmedia

Diabetiker Hessen e.V.

Unsere Vision:

Informations- & Vernetzungsangebote schaffen & verbreiten
Selbstmanagement unterstützen und fördern
Erfahrungen teilen und Kontakte knüpfen

Rolle und Geschichte:

Landesverband der Diabetiker-Selbsthilfe in Hessen
Seit über 70 Jahren Unterstützer der Diabetes-Selbsthilfe
Mitglied bei der Deutschen Diabetes Föderation (Bundesverband)

... mehr bei diabetiker-he.de



Gemeinsam sind wir stärker!

diabetiker-he.de

 **Diabetiker**
Hessen e.V.

Diabetes-Selbsthilfe Landesverband Hessen 10

moderne & unbürokratische Struktur

Bild: iStock/smartboy10

Wir setzen auf Ihre Stimme als Mitglied

Einfacher Kontakt

schneller Draht zur Geschäftsführung und zum Vorstand

Einfache Strukturen

direkt und unbürokratisch

Abstimmung auf der Mitgliederversammlung

Stimmrecht

für jedes vor Ort anwesende Mitglied

... mehr bei diabetiker-he.de



Gemeinsam sind wir stärker!

diabetiker-he.de

 Diabetiker
Hessen e.V.

Wieso Mitglied werden?



Diabetiker Hessen e.V. Mitglieder

erhalten Rat & Unterstützung (Beitrag 4,50€ im Monat)

12

Bild: iStock/Anchiy

Individueller Service:

- ✓ **Beratung in der Geschäftsstelle**
persönlich in Schwalmstadt, telefonisch oder per E-Mail
- ✓ **Auskunft bei sozialen Fragen & Hilfe bei der Krankheitsbewältigung**
Schwerbehinderung & Pflegestufen
Führerschein
Ernährung, Bewegung, Folgeerkrankungen und Technik
- ✓ **Tipps für Kinder, Jugendliche & Familien mit Diabetes**
in KiTa & Schule, Inklusion mit Diabetes
- ✓ **Kontakt zu Sozialreferenten und Diabetes Guides DDF**
Vermittlung zu zertifizierten Gesprächspartnern in Hessen



Gemeinsam sind wir stärker!

diabetiker-he.de

 **Diabetiker**
Hessen e.V.

Diabetiker Hessen e.V. Mitglieder

erhalten Rat & Unterstützung (Beitrag 4,50€ im Monat)

13

Bild: iStock/Ricardolmagin

Nützliche Informationen:

- ✓ **Aufklärung auf unserer Homepage** www.diabetiker-he.de mit Erklärvideos, ausgewählte Links zu gesicherten Fach-Informationen, kostenlose Teilnahme an Online-Webinaren rund um den Diabetes
- ✓ **Informationen zu fachspezifischen Einrichtungen** wie z. B. Schwerpunkt-Praxen, zertifizierten Krankenhäusern, Fach- und Reha-Kliniken, Fußambulanzen, Podologen, Orthopädie-Technikern, etc.
- ✓ **Vermittlung von Kontakten** zu regionalen Ansprechpartner*innen und Selbsthilfegruppen, z. B. für Diabetes Typ-1-, Typ-2-, Insulinpumpenträger*innen, Kinder/Jugendliche mit Diabetes und deren Angehörige



Wir helfen Ihnen als Mitglied gerne weiter!

Gemeinsam sind wir stärker!

diabetiker-he.de

 **Diabetiker**
Hessen e.V.

Mitglieder und ihre Familien

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen!

14

Bild: iStock/funstock

Angebote:

- ✓ **Nützliche Dokumente**
Notfallausweis
Gesundheitspass Diabetes
ärztliche Bescheinigung für Flugreisen, etc.
- ✓ **Fortbildungsveranstaltungen**
für Selbsthilfegruppenleiter und -Leiterinnen,
Interessierte, Engagierte und Mitglieder von DHE



Wir helfen Ihnen als Mitglied gerne weiter!

Gemeinsam sind wir stärker!

diabetiker-he.de

 **Diabetiker**
Hessen e.V.

Teilnahme an Veranstaltungen

- ✓ **DHE Selbsthilfegruppen informieren und zeigen Präsenz auf Märkten, Messen, Gesundheits- und Selbsthilfetagen**
 - ✓ um die Gruppen-Angebote und Verbands-Angebote zu optimieren
 - ✓ um die Öffentlichkeitsarbeit voranzutreiben
 - ✓ um die Netzwerke der Diabetes-Selbsthilfe zu stärken

Wir freuen uns über Ihre Mitgliedschaft!



Gruppen stark machen:



Gemeinsam sind wir stärker!

diabetiker-he.de



Diabetes-Selbsthilfegruppen genießen die Unterstützung der Diabetiker Hessen e.V.

17

Bild: psd-tutorials

Auf der Webseite:

- ✓ **Vorstellung Ihrer eigenen Selbsthilfegruppe**
mit Zielen, Themen & Kontaktmöglichkeiten
- ✓ **Infoservice für Ihre Gruppentreffen**
Ankündigungen/Benachrichtigungen im Terminkalender
- ✓ **Veröffentlichungen für Ihre Themen**
Veranstaltungen, Vorträge, Ausflüge, etc.

Ankündigung im Kalender, im Newsletter nach Absprache
Nachbericht als Beitrag auf der Webseite

Wir helfen Ihnen als Mitglied gerne weiter!



Gemeinsam sind wir stärker!

diabetiker-he.de

 **Diabetiker**
Hessen e.V.

Diabetes-Selbsthilfe-Engagement

Diabetiker Hessen e.V. motiviert Sie dazu

18

Bild: iStock/spixdeluxe

Persönlich, telefonisch, per E-Mail:

- ✓ **Hilfe bei Gründung von Selbsthilfegruppen**
in Hessen ansässig, egal ob in Präsenz oder Online
- ✓ **Seminare: Gründung & Leitung einer Gruppe**
Tipps und Ideen von erfahrenen Gruppenleitern (Mitglieder)
- ✓ **Werbematerialien auf Anfrage:**
zum Bekanntmachen der eigenen Gruppe
- ✓ Diabetiker Hessen e.V.
übernimmt die Gestaltung und Produktionsvorbereitung für Sie
z.B. für Flyer, Rollup-Displays, Beachflags



Wir helfen Ihnen als Mitglied gerne weiter!

Gemeinsam sind wir stärker!

diabetiker-he.de

 **Diabetiker**
Hessen e.V.

Unser Verband ist Mitglied bei



DEUTSCHE
DIABETES
FÖDERATION



Gemeinsam sind wir stärker!

diabetiker-he.de




Kontakt aufnehmen lohnt sich!



Mitglied der Deutschen Diabetes Föderation (DDF)

Diabetiker Hessen e.V. Landesgeschäftsstelle

Friedrich-Ebert-Straße 33
34613 Schwalmstadt

 06691 – 2 49 57

 info@diabetiker-he.de

 diabetiker-he.de



Bilder: iStockphoto.com • Diabetiker Hessen e.V. 2026 • Änderungen vorbehalten

Gemeinsam sind wir stärker!

diabetiker-he.de

