

*Gelingt es uns, in der Gruppe,  
aus den Steinen, die uns in den  
Weg gelegt werden,  
trotz allem etwas Schönes  
zu bauen?*



Bild: © Alexander Dreher / pixelio.de



**selbsthilfethurgau**

**Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen**

Freiestrasse 10, PF 429, 8570 Weinfelden  
E-Mail: [info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)  
Telefon 071 620 10 00  
[www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)

**Selbsthilfegruppe**

**Wirbelbrüche nach  
Absetzen von Prolia®**



Bild: © Ligamenta Wirbelsäulenzentrum / pixelio.de

**Wenn die Nebenwirkungen  
stärker sind als der Gewinn**

## Mögliche Themen

- Umgang mit den Schmerzen
- Therapieformen
- Verbesserung der Knochenstruktur
- Arbeiten mit Wirbelbrüchen
- Bewegungen mit Wirbelbrüchen
- Psychische Belastung
- Wer ist schuld?
- Wie ist so etwas möglich?
- Wie geht es weiter mit der Osteoporose?
- Emotionen  
Wut, Depression, Verzweiflung

## Ziel der Selbsthilfegruppe

- Gespräche mit Gleichbetroffenen
- Hilfe durch gegenseitigen Austausch
- Grenzen erkennen und akzeptieren
- Strategien für die Bewältigung des Alltags
- Bekanntmachen der Problematik



Bild: © Dieter Schütz / pixelio.de

## Wann und wie oft treffen wir uns?

Beim ersten Kennenlernetreffen werden wir vereinbaren, wann, wie oft und wo wir uns treffen wollen.

Bist du interessiert?

Dann melde dich—wir freuen uns!



## selbsthilfethurgau

**Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen**

Freiestrasse 10, PF 429, 8570 Weinfelden

E-Mail: [info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)

Telefon 071 620 10 00

[www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)