

# Endometriose Foreningen

## Hvad er støttegrupper

Du finder støttegrupperne på hjemmesiderne

[www.endo.dk](http://www.endo.dk)

[www.endo-young.dk](http://www.endo-young.dk)



ENDO.DK

Kontakt foreningens støttegruppekoordinator:

[stoette@endo.dk](mailto:stoette@endo.dk) eller 21 40 19 41

og telefonen er åben hverdage kl. 17-21

Det kan være at du lige har fået diagnosen Endometriose og har aldrig hørt om sygdommen før.

Måske har du i lang tid haft mistanke om at der var noget galt og endelig fået ord på hvad det er.

Måske har du haft diagnosen i længere tid, men din situation er forandret.

I Danmark har 4-7 % af kvinder i den fødedygtige alder endometriose og alle deres historier er forskellige. Det som de alle har til fælles er en kronisk sygdom som til tider kan være svær at leve med.

Endometriose Foreningen har oprettet støttegrupper rundt om i landet. Det er et landsdækkende netværk som hjælper og støtter kvinder.

Støttegrupperne ledes af kvinder med endometriose, det er frivilligt arbejde som drives af lysten til at hjælpe andre. De er oprettet i samarbejde med Endometriose Foreningen som leverer alt den nyeste information til dem.

Grupperne er meget forskellige, men det som de har til fælles er glæden ved at være sammen, lysten til at dele informationer og overskuddet til at hjælpe hinanden.

Det er en gammel skrøne at støttegrupper er en flok mennesker som græder og har ondt af sig selv. Selvfølgelig kan der opstå tårer, men i alle grupperne er der overskud til latter.

Gruppemedlemmerne lytter, støtter og hjælper hinanden. Der udveksles erfaringer i at få det bedre. Samtidig er det en stor lettelse for mange at være i et forum hvor man ved hvordan det føles at have endometriose.

Nogle grupper vælger ind imellem et emne til et støttegruppemøde, det kan f.eks. være kost. Gruppelederen sørger derefter for at indhente informationer om emnet.

Samtidig er grupperne velkomne til at hjælpe foreningen ved at

planlægge arrangementer for foreningen eller deltage i events, messer, aktiviteter og derved repræsentere foreningen.

Det kan være et meget stort skridt for nogen at tilmelde sig en støttegruppe. Det er vigtigt at vide, at man forpligtiger sig ikke til fast deltagelse. Og hvis man ikke har lyst til at dele sin historie er det okay bare at lytte til de andre og stille spørgsmål. Grupperne er et sikkert forum og deltagerne har tavshedspligt.

Når du har besluttet at deltage i en støttegruppe er næste skridt at finde én i nærheden af dig. På foreningens hjemmeside finder du en oversigt over landets støttegrupper, en kalender med oversigt over planlagte møder eller du kan kontakte foreningens støttegruppekoordinator, se nærmere informationer på bagsiden.

Du kontakter støttegruppelederen og tilmelder dig mødet. Lederen vil give dig nærmere informationer om tid og sted. Nogle grupper afholder møderne privat og andre afholder i offentlige lånte lokaler. Der kan være en kaffekasse til at dække udgifterne til kaffe/the/kage/frugt etc.

Støttegrupperne er et godt fællesskab som hjælper mange kvinder med at lære at leve et godt liv med endometriose. Nogle deltager også i gruppemøder i gode perioder da det giver et stort overskud at kunne hjælpe andre i deres dårlige perioder.

**Sammen er vi stærke**