

## SIE ERREICHEN UNS

Montag bis Mittwoch 9.30–13.00 Uhr

Donnerstag 15.00–18.00 Uhr

und nach Vereinbarung.

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.

Die Beratung ist kostenlos.

## WIR SIND FÜR SIE DA

Ihre Ansprechpartner\*innen:

Renate Linn

Ute Mertens

## SELBSTHILFENETZ

Das Internetportal zum Thema Selbsthilfe  
in NRW: Aktuelles, Gruppen und Kontaktstellen.

[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

Schauen Sie mal rein!



## SPENDENKONTO

Stichwort: Selbsthilfe

Sparkasse Paderborn

IBAN: DE11 4765 0130 0035 0020 05

BIC: WELADE3LXXX

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn

## KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Kreis Paderborn

Bleichstraße 39a

33102 Paderborn

Telefon: 05251 878 29 60

Telefax: 05251 878 29 58

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

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

Träger: Der Paritätische Nordrhein-Westfalen

Kreisgruppe Paderborn

Wir verändern.  
Selbsthilfe macht stark.

## SELBSTHILFE MOBILISIERT EIGENE KRÄFTE

Selbsthilfegruppen entstehen, weil Menschen aus eigener Kraft und zusammen mit anderen ihre Lebenssituation verbessern wollen.

Immer mehr Menschen nutzen die Möglichkeit, sich bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen gegenseitig zu unterstützen.

**Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen** zu den unterschiedlichsten Anliegen, z. B.

- chronische Erkrankungen
- Behinderungen
- Suchterkrankungen
- Pflegebedürftigkeit
- psychische oder soziale Probleme
- Familie und Partnerschaft
- Leben im Alter
- Arbeitslosigkeit

## SELBSTHILFE LEBT VON DER GEMEINSCHAFT

Im Austausch mit anderen in der Selbsthilfegruppe

- **finden Sie Verständnis** – denn Sie treffen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen
- **sind Sie nicht allein** – denn Gleichgesinnte verstehen Ihre Lebenssituation
- **tauschen Sie Informationen aus** – so profitieren alle von dem Wissen und den Erfahrungen der Einzelnen
- **mischen Sie mit** – Selbsthilfegruppen geben wichtige Impulse, die zu Veränderungen im Gesundheits- und Sozialbereich beitragen

*„Es war schwer für mich, mir einzugestehen, chronisch krank zu sein. Über die Selbsthilfe-Kontaktstelle habe ich zu einer Selbsthilfegruppe gefunden. Ich bin heilfroh, dass ich den Schritt gewagt habe, allein hätte ich es nicht geschafft.“*

Mitglied einer Selbsthilfegruppe

## SELBSTHILFE BRAUCHT UNTERSTÜTZUNG

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe.

### DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

- **informiert** über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- **vermittelt** in bestehende Gruppen
- **verweist** auf professionelle Hilfeangebote
- **ist behilflich** bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- **unterstützt** und **berät** Selbsthilfegruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit und organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten
- **fördert** den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander
- **kooperiert** mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- **organisiert** Veranstaltungen und Fortbildungen
- **wirbt** für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und tritt ein für die Selbsthilfegruppen



Wir verändern. Selbsthilfe macht stark.