

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 Erfahrungsaustausch 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. Durch 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.

SO FINDEN SIE UNS

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Linie 631, Haltestelle Lotharstraße
Linie 600, Haltestelle Geislerstraße

Mit dem Pkw:

A565, Ausfahrt Bonn-Poppelsdorf;
1. Ampel rechts in den Jagdweg;
nächste Ampel links in die Sternenburgstraße;
die Verlängerung hinter der nächsten Ampel
ist die Lotharstraße.

SELBSTHILFENETZ

Das Internetportal zum Thema Selbsthilfe in
NRW: Aktuelles, Gruppen und Kontakt-
stellen.

www.selbsthilfenetz.de

Schauen Sie mal rein!



SIE ERREICHEN UNS

Montag, Mittwoch, Donnerstag
10.00–13.00 Uhr
Donnerstag 14.00–18.00 Uhr
Freitag 09.00–12.00 Uhr
und nach Vereinbarung.

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.
Die Beratung ist kostenlos.

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

Lotharstraße 95

53115 Bonn

Telefon: 0228 94 93 33 17

Telefax: 0228 94 93 33 45

selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-bonn.de

Träger: Der Paritätische Nordrhein-Westfalen
Kreisgruppe Bonn

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

Wir verändern.
Selbsthilfe macht stark.