

ANSTIFTEN ZUR SELBSTHILFE

Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke arbeitet mit ca. 300 Selbsthilfegruppen im Kreisgebiet zusammen und schafft vielfältige Angebote in: Bad Oeynhausen, Espelkamp, Hille, Lübbecke und Minden.

SPENDENKONTO

Sparkasse Minden-Lübbecke
IBAN DE 16 4905 0101 0040 0422 44
BIC WELADED1MIN
Stichwort: Selbsthilfe-Kontaktstelle

SELBSTHILFENETZ

Das Internetportal zum Thema Selbsthilfe in NRW:
Aktuelles, Gruppen und Kontaktstellen.
www.selbsthilfenetz.de
Schauen Sie mal rein!



SIE ERREICHEN UNS

Montag, Dienstag 9.00–12.30 Uhr
Donnerstag 9.00–12.00 Uhr und
14.00–17.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung.

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.
Die Beratung ist kostenlos.

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke

Simeonstraße 17–19, 32423 Minden

Telefon: 0571 82 802 24 oder 17

Telefax: 0571 82 802 69

selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de

Träger: PariSozial Minden-Lübbecke/Herford gGmbH

Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke

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.