

SIE ERREICHEN UNS

Montag bis Donnerstag 9.00-12.00 Uhr

Dienstag 14.00-15.30 Uhr

Donnerstag 15.00-17.00 Uhr

und nach Vereinbarung



SELBSTHILFENETZ- DAS INTERNETPORTAL ZUM THEMA SELBSTHILFE IN NRW

Das Selbsthilfenetz informiert über
~ örtliche Selbsthilfegruppen
~ landesweite Selbsthilfeorganisationen
~ Selbsthilfe-Kontaktstellen und Büros in der Umgebung

Es bietet vielfältige Informationen zur Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich.

Das Internetportal ist ein Angebot vom Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW, gefördert von der AOK Westfalen-Lippe und der AOK Rheinland/Hamburg.

www.selbsthilfenetz.de

Schauen Sie mal rein!

IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

Christiane Vollmer und Sabine Tenambergen

SPENDENKONTO

Bank für Sozialwirtschaft Köln
IBAN: DE65 3702 050000 07 3471 00
BIC: BFSWDE33XX

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Kreis Warendorf

Waterstroate 6
48231 Warendorf

Telefon: 02581 46 799 88

Telefax: 02581 46 799 87

selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-warendorf.de

Träger: Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband NRW e.V.

Wir verändern.

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 Erkrankung**

~ **Behinderung**

~ **Suchterkrankung**

~ **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 Hilfsangebote

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