

WIR SIND IHRE ANLAUFSTELLE!

Als Selbsthilfekontaktstelle:

BERATEN wir

zu allen Fragen zum Thema Selbsthilfe

VERMITTELN wir

in bestehende Selbsthilfegruppen

UNTERSTÜTZEN wir

bei Gründung neuer Selbsthilfegruppen

HELFEN wir

bestehenden Selbsthilfegruppen individuell und nach Bedarf, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, der Lösung von Konflikten, beim Austausch mit anderen Selbsthilfegruppen

BERATEN wir

bei projektbezogenen Finanzierungen

VERNETZEN wir

mit fachbezogenen Versorgungseinrichtungen, Fachleuten, Verbänden und Verwaltungen

ORGANISIEREN wir

themenorientierte Veranstaltungen für Selbsthilfe-Aktive und Selbsthilfe-Interessierte

WIR INFORMIEREN SIE GERNE PERSÖNLICH.

Hier finden Sie uns

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.

Selbsthilfekontaktstelle Emsland

Bahnhofstraße 2

49716 Meppen

Telefon (05931) 14 000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Die Selbsthilfekontaktstelle Emsland wird durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung mitfinanziert.

NEUE WEGE GEHEN

**Selbsthilfekontaktstelle
im Landkreis Emsland**



Selbsthilfe -

Sich selbst und auch anderen helfen!

Es gibt Situationen, die einen im Leben aus der Bahn werfen – in denen man das Gefühl hat, mit einem Anliegen oder einer Krankheit allein zu sein. Die eigenen immer wiederkehrenden Probleme bringen die Freunde oder die Familie an die Grenzen des Verständnisses oder des Ratgebens. Sie scheuen sich aber auch davor, den eigenen Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis damit zu „belasten“? Und dennoch haben Sie das dringende Bedürfnis, sich mit anderen Menschen, denen es genauso geht, auszutauschen? Betroffene und Angehörige vernetzen sich zum Austausch und können so Kraft und Mut geben. So können herausfordernde Situationen gemeinsam bewältigt werden. Rund 3,5 Millionen Menschen engagieren sich deutschlandweit in der Selbsthilfe.

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die von ähnlichen physischen und psychischen Belastungen betroffen sind. Sie haben das Ziel, ihre persönliche Lebenssituation aus eigener Kraft und mit Hilfe der Gruppe zu verbessern. Sie sind entweder selbst oder als Angehörige von dem Thema betroffen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist immer selbstbestimmt, freiwillig und kostenfrei. Manche Selbsthilfeinteressierte haben aber auch das klare Ziel, nicht nur die eigenen Lebensumstände zu optimieren, sondern auch generelle Veränderungen in der Gesellschaft zu erreichen, auf bestimmte Krankheitsbilder aufmerksam zu machen und schließen sich deshalb einer



passenden Selbsthilfegruppe (mit entsprechenden, nach außen gerichteten Zielen) an.

Was erwartet mich in einer Selbsthilfegruppe?

Im Mittelpunkt stehen regelmäßige Gruppentreffen, in denen sich die Gruppenmitglieder durch Anteilnahme und den Austausch von Erfahrungen und Wissen gegenseitig unterstützen. Hier ist Raum für das offene Gespräch und die gegenseitige Hilfe. Verbunden durch das gleiche Schicksal, erleben hier viele Teilnehmende das ersehnte Gefühl, verstanden zu werden. In der Gruppe sind alle gleichberechtigt! Alle Gruppenmitglieder sind mitverantwortlich für einen gelingenden Austausch und bewahren das Besprochene in der Gruppe.

Hilfe zur Selbsthilfe!

Wir vermitteln Ihnen vertraulich eine passende Selbsthilfegruppe oder unterstützen Sie bei der Neugründung einer Selbsthilfegruppe. Vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns. Wir nehmen uns Zeit für ein persönliches und vertrauliches Gespräch. Unsere Angebote sind kostenfrei. Zudem unterliegt unsere Beratung der Schweigepflicht. Damit schaffen wir als Kontaktstelle Strukturen, die Ihnen gezielt weiterhelfen. Übrigens: Selbsthilfe hat kein Alter! Gruppentreffen sind nicht nur Stuhlkreise! Auch gemeinsame Unternehmungen und Aktivitäten, bei denen man unbeschwert eine schöne und gute Zeit verbringen kann, ist Selbsthilfe! Ihr entscheidet!