Selbsthilfe in Friesland

Gemeinsam geht mehr.

SELBSTHILFE. WEIL NIEMAND ALLES ALLEIN SCHAFFEN MUSS.

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die Ähnliches erleben. Sie teilen Erfahrungen, unterstützen sich gegenseitig und geben einander Kraft.

Hier zählt: Verständnis. Vertrauen. Gemeinschaft.



Bild: Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.

Scan den QR-Code und finde Selbsthilfegruppen in Friesland.

WAS SELBSTHILFE BIETET:

AUSTAUSCH

Über das sprechen, was einen beschäftigt – mit Menschen, die verstehen.

VERSTÄNDNIS

Auf Menschen treffen, die nicht erst lange erklärt bekommen müssen, wie sich eine bestimmte Situation anfühlen kann.

ERFAHRUNGEN TEILEN

Von anderen lernen, Informationen bekommen und vielleicht einen neuen Blick auf die eigene Situation gewinnen.

GEMEINSCHAFT

Erleben, dass niemand mit seinen Fragen, Sorgen und Herausforderungen allein ist.

WUSSTEST DU, DASS ...

✓ ... es im Landkreis Friesland **Selbsthilfegruppen zu ganz unterschiedlichen Themen** gibt?

Zum Beispiel zu psychischen Belastungen, chronischen Erkrankungen, Sucht, für pflegende Angehörige, Behinderungen und vielen weiteren Themen.

✓ Und wenn es noch keine passende Gruppe gibt? **Dann kann auch eine neue Selbsthilfegruppe entstehen.**

WIR UNTERSTÜTZEN DICH!

Die Selbsthilfekontaktstelle Friesland ist für dich da:

✓ Wir informieren, beraten und unterstützen bei der Suche nach einer passenden Gruppe.

✓ Du möchtest eine neue Selbsthilfegruppe gründen? Wir begleiten dich dabei!

✓ Wir unterstützen bestehende Gruppen bei organisatorischen Fragen, fördern und vernetzen die Selbsthilfelandschaft.

✓ Unsere Beratung ist kostenlos, vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht.

STIMMEN AUS DER SELBSTHILFE

> *„Ich bin nicht allein damit.“*
> Vielleicht ist das die wichtigste Erfahrung, die Selbsthilfe schenken kann.

> *„Der erste Schritt kann ganz einfach sein.“*
> Wir nehmen uns Zeit.

> *„Gemeinschaft schenkt Kraft.“*
> Selbsthilfe verbindet. Gemeinsam finden wir Wege.



16. SEPTEMBER

KOMMT VORBEI!

TAG DER OFFENEN TÜR
10 bis 16 Uhr

Kennenlernen, Austausch, Gespräche und entdecken, wie vielfältig Selbsthilfe sein kann!

- Gruppen stellen sich vor
- Infos zu aktuellen Themen
- Glücksrad und Aktionen
- Kaffee, Tee und Waffeln

Wir freuen uns auf alle – ob neugierig, betroffen oder einfach interessiert!

DER PARITÄTISCHE Niedersachsen

Selbsthilfekontaktstelle Friesland des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Niedersachsen e.V.

Nebbsallee 15 · 26 316 Varel
04451 96 08 740
selbsthilfe-friesland@paritaetischer.de

Sprechzeiten:
Mo. – Mi. 9:00 – 11:30 Uhr
Do. 16:00–18:00 Uhr

Für persönliche Beratungsgespräche bitte vorher einen Termin vereinbaren.

Mehr erfahren:
www.paritaetischer.de/selbsthilfe

Du wohnst nicht in Friesland? Kein Problem: Auch in Deiner Nähe gibt es Selbsthilfekontaktstellen.