Wir sind Ihre Anlaufstelle!

Als Selbsthilfekontaktstelle:

BERATEN wir
zu allen Fragen zum Thema Selbsthilfe

VERMITTELN wir
frieslandweit 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

So erreichen Sie uns!

Selbsthilfekontaktstelle Friesland
Varel • Jever

Zum Jadebusen 12
26316 Varel
Telefon 04451-914646

Mühlenstraße 20
26441 Jever
Telefon 04461-930220

Selbsthilfe-Friesland@paritaetischer.de
www.paritaetischer.de

Wir beraten Sie gerne!

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

DER PARITÄTISCHE FRIESLAND
Selbsthilfekontaktstelle

Stand: Januar 2023 • Änderungen vorbehalten!

Neue Wege gehen

Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Friesland

DER PARITÄTISCHE FRIESLAND
Selbsthilfekontaktstelle

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.

Selbsthilfe ist vielfältig und bunt!

Akzeptanz
Verständnis
Gespräche
Angst
Gemeinsamkeit
Emotionen
Depression
Alkoholismus
Überwindung
Trauer
Gesundheit
Krebs
Heilung
Junge Selbsthilfe
Vertrauen
Miteinander
Adipositas
Organtransplantierte
Elterngruppe
Rheuma
Chronische Erkrankung
Selbstbewusstsein
Füreinander
Rat
Krisen
Angehörige
Besondere Lebenssituationen

ZUSAMMEN

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, von der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Friesland, 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!