



## **DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE HELMSTEDT**

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Niedersachsen e. V. unterstützt und informiert alle interessierten Menschen.

# **WAS IST EINE SELBSTHILFEGRUPPE?**

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die als Betroffene oder Angehörige an der gleichen körperlichen oder seelischen Erkrankung leiden oder ein Lebensproblem zu bewältigen haben. Sie bringen ihre Erfahrungen in die Gruppen ein, teilen Sorgen und Probleme, finden Lösungen und suchen gemeinsam nach neuen Wegen, um mit ihrer Situation eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu leben.

Die Mitarbeiter\*innen der Kontaktstelle unterstützen bei Gründung und Fortführung von Selbsthilfegruppen, vernetzen, bieten Fortbildungen an, helfen bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei Fragen der Finanzierung.

Die Beratung in der Kontaktstelle ist kostenlos, vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht.

Diese Einrichtung wird durch das Nds. Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung mitfinanziert und von der GKV Niedersachsen im Rahmen der Pauschalförderung gefördert.

## **Selbsthilfekontaktstelle**

**Paritätischer Wohlfahrtsverband**

**Niedersachsen e. V.**

**Kornstraße 6**

**38350 Helmstedt**

**(05351) 42571-55**

**shk-he@paritaetischer.de**

**www.helmstedt.paritaetischer.de**

**Erreichbarkeit: Dienstag von 12 bis 16 Uhr**

**Donnerstag von 10 bis 14 Uhr**