

GEMEINSAM STATT EINSAM!

20 Jahre Selbsthilfe in Osterholz

Seit 20 Jahren ist die Selbsthilfekontaktstelle in Osterholz-Scharmbeck die Anlaufstelle für alle, die sich in einer Selbsthilfegruppe austauschen möchten. Mit rund 60 Gruppen im Landkreis Osterholz gibt es für viele Themen die passende Gemeinschaft – von gesundheitlichen Herausforderungen über psychische Belastungen bis hin zu sozialen und familiären Anliegen. Das Ziel der Selbsthilfe ist es, die persönliche Lebenssituation aus eigener Kraft und mit der Hilfe der Gruppe zu verbessern.

Ob Rat, Unterstützung oder einfach ein offenes Ohr – hier finden Menschen zueinander, die ähnliche Erfahrungen teilen und sich gegenseitig stärken. Die Kontaktstelle hilft Interessierten dabei, die richtige Gruppe zu finden oder selbst eine neue zu gründen. Außerdem informiert sie über Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen.

Gemeinsam geht es leichter

Selbsthilfe bedeutet nicht nur Hilfe für sich selbst, sondern auch Zusammenhalt, Verständnis und neue Perspektiven. Wer neugierig ist, kann sich unverbindlich informieren – denn gemeinsam geht vieles leichter!

Auf unserer Homepage (siehe Rückseite) erhalten Sie eine Übersicht über bestehende und sich in Gründung befindliche Gruppen.

MEHR LEISTUNGEN FÜR SIE! WIR INFORMIEREN SIE GERNE PERSÖNLICH.

Hier finden Sie uns

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.
Kreisverband Osterholz | Selbsthilfekontaktstelle
Am Stadtpark 14 | 27711 Osterholz-Scharmbeck

Telefon 04791 9829-001

Mail selbsthilfe-osterholz@paritaetischer.de

Web www.osterholz.paritaetischer.de

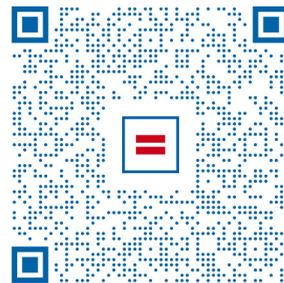
Sprechzeiten:

Dienstag und Donnerstag 9-13 Uhr

Mittwoch 15-17 Uhr und nach Vereinbarung

Bitte melden Sie sich für einen Gesprächstermin
zunächst telefonisch an! Herzlichen Dank!

Zu unserer Webseite geht es
auch über diesen QR-Code:



STARK IN DER GEMEINSCHAFT

**Selbsthilfekontaktstellen: Beratung und
Unterstützung für Selbsthilfegruppen**



UNSERE SELBSTHILFEKONTAKT- STELLEN: GEMEINSAM NEUEN MUT SCHÖPFEN UND AUS EIGENER KRAFT ZURÜCK INS LEBEN FINDEN

Hilfe zur Selbsthilfe

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. Wenn professionelle Hilfe nicht möglich oder gewünscht ist, können andere Betroffene neue Kraft und neuen Mut geben. In einer Selbsthilfegruppe treffen Sie Menschen, die verstehen, worum es geht, und erhalten gleichzeitig emotionale Stärkung sowie praktische Tipps. In offenen Gesprächen lernen Sie von den Erfahrungen und Problemen anderer und tauschen sich untereinander aus – auf Augenhöhe und in geschütztem Rahmen.

Strukturen schaffen, die weiterhelfen

Wir vom Paritätischen vermitteln Ihnen vertraulich eine passende Selbsthilfegruppe oder unterstützen die Neugründung von Gruppen, koordinieren Themen und organisieren Räume. Die Inhalte bestimmen Sie mit den anderen Teilnehmenden selbst. Unsere Angebote sind dabei kostenlos. Zudem unterliegt unsere Beratung der Schweigepflicht. Damit schaffen wir als Kontaktstelle Strukturen, die Ihnen gezielt weiterhelfen.

Aus eigener Kraft zurück ins Leben

Selbsthilfegruppen gibt es zu ganz verschiedenen Themen – zum Beispiel zu chronischen Krankhei-

SELBSTHILFE IST VIELFÄLTIG UND BUNT



ten, psychischen Störungen oder Süchten. Nicht nur Betroffene selbst, auch Angehörige vernetzen sich zum Austausch, um herausfordernde Lebenssituationen gemeinsam zu bewältigen. Und das hat eine positive Wirkung, die belegt ist. Deshalb fördern Kranken- und zum Teil Rentenkassen Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen Aspekten.

Vereinbaren Sie gern einen Termin mit uns. Wir nehmen uns Zeit für ein persönliches und vertrauliches Gespräch, beantworten Ihre Fragen und bera-

ten Sie zur Finanzierung oder Antragstellung. Wir freuen uns darauf, Sie zu vernetzen!

Der Paritätische ist mit derzeit 25 Selbsthilfekontaktstellen unter seinem Dach Niedersachsens größter Träger. Wir stehen für Gleichheit, Toleranz und Vielfalt und sind weder parteipolitisch noch religiös gebunden. Unsere Überzeugung: Jeder Mensch hat das Recht auf Chancengleichheit, Entfaltung seiner Persönlichkeit, ein Leben in Würde sowie soziale Gerechtigkeit.