

## Selbsthilfe – was bringt das?

Ziel von Selbsthilfefzusammenschlüssen ist es, die persönliche Lebenssituation aus eigener Kraft und mit Hilfe der Gruppe zu verbessern.

Für den/die Einzelne/n kann es bedeuten, Einsamkeit zu überwinden, Informationen zu gewinnen und weiterzugeben, Selbstvertrauen zu entwickeln und die Öffentlichkeit auf das eigene Thema aufmerksam zu machen.

Im Rahmen des Gesundheits- und Sozialsystems kann Selbsthilfe präventiv, kostensparend und als Ergänzung zur bestehenden medizinisch-therapeutischen Versorgung wirken.

Daher werden Selbsthilfegruppen mit Gesundheits- oder Pflegebezug von den Krankenkassen bzw. Pflegekassen unterstützt.

Die Angebote der Kontaktstelle werden unterstützt von:

GKV-Spitzenverband der Krankenkassen •  
Land Niedersachsen • Landkreis Schaumburg •  
Stadt Bückeburg • BKK24 • AOK Niedersachsen

## Kontakt und Ansprechpartnerin

### Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen

Der Paritätische Wohlfahrtsverband  
Niedersachsen e.V.  
Kreisverband Schaumburg  
Dammstraße 12 a  
31675 Bückeburg

#### Claudia Walderbach

Tel.: 0 57 22 / 95 22-20

Fax: 0 57 22 / 95 22-18

E-Mail: [selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de)

#### Sprechzeiten

Mi 14:00 – 17:00 Uhr

Fr 09:00 – 13:00 Uhr

und nach Vereinbarung



[www.schaumburg-paritaetischer.de](http://www.schaumburg-paritaetischer.de)

Mit freundlicher Unterstützung von:



# SELBSTHILFE- KONTAKTSTELLE

Schaumburg



Bilder: © Paritätischer Wohlfahrtsverband, © AdobeStock, © ClipDealer



## Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Schaumburg

Der Paritätische Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V. ist einer der sechs Spitzenverbände der freien Wohlfahrtspflege. Der Paritätische Schaumburg bietet im gesamten Landkreis vielfältige soziale Dienste an. Ein Bereich ist die Selbsthilfe. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Bückeburg ist eine von 36 Selbsthilfeunterstützungsangeboten in Niedersachsen.

### Selbsthilfe – was ist das?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die ein gemeinsames Problem, eine Erkrankung oder ein Thema verbindet.

Im Mittelpunkt steht der regelmäßige Austausch mit Gleichbetroffenen. Dieser Austausch findet freiwillig und auf Augenhöhe statt. Dieser kann gegenseitige Unterstützung, Ermutigung und neue Perspektiven bieten. Einige Gruppen organisieren Fachvorträge, Einzelberatungen oder Informationstage. Jede/r Teilnehmende ist für sich selbst und für das Geschehen in der Gruppe verantwortlich.

### Was leistet die Selbsthilfe-Kontaktstelle?

- ✓ für Rat suchende Betroffene oder Angehörige stellen wir den Kontakt zu einer passenden Selbsthilfegruppe oder einem professionellen Angebot her
- ✓ wir begleiten neue Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase
- ✓ wir unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen und bieten Informationen und Vernetzung an
- ✓ wir organisieren Veranstaltungen und Fortbildungen für die Gruppen
- ✓ wir informieren über Selbsthilfegruppen
- ✓ wir arbeiten in Fachgremien mit
- ✓ wir bieten ein kostenloses, vertrauliches und individuelles Angebot.

... und wir verbreiten die Idee der Selbsthilfe

### Selbsthilfe – Themenvielfalt

- körperliche Erkrankungen
- seelische Erkrankungen
- Sucht
- psychosoziale Themen
- Soziales

### Was ist sonst noch wichtig?

Neben der klassischen Selbsthilfearbeit und Beratung engagiert sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle unter anderem im Bereich der „Jungen Selbsthilfe“ und im Schaumburger Bündnis gegen Depression.



### Weiterführende Links

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

[www.schon-mal-an-Selbsthilfe-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-Selbsthilfe-gedacht.de)

[www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de)

[www.zusammen-sind-wir-viele.de](http://www.zusammen-sind-wir-viele.de)

[www.mehr-als-ein-stuhlkreis.de](http://www.mehr-als-ein-stuhlkreis.de)

[www.buendnis-gegen-depression.de](http://www.buendnis-gegen-depression.de)

[www.selbsthilfe-buero.de](http://www.selbsthilfe-buero.de)

[www.gkv-selbsthilfefoerderung-nds.de](http://www.gkv-selbsthilfefoerderung-nds.de)

