

"Willst du etwas wissen, frage einen Erfahrenen, keinen Gelehrten." (chin. Weisheit)

Selbsthilfe ist:

- ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen, die von einem bestimmten gesundheitlichen oder sozialen Problem entweder selbst oder als Angehörige betroffen sind
- Wege aus der Isolation finden
- gegenseitige Hilfe und Erfahrungsaustausch
- sich gegenseitig ermutigen und entlasten
- Zuversicht entwickeln
- sein Schicksal gemeinsam mit anderen selbst in die Hand nehmen
- Experte in eigener Sache werden
- sich für die eigenen Interessen engagieren und gemeinsam etwas bewegen

Wir danken für die finanzielle Unterstützung durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung und die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen.

Selbsthilfe macht stark!

Hier finden Sie uns:

Paritätischer Wohlfahrtsverband
Niedersachsen e.V.
Kreisverband Cuxhaven
Kirchenpauerstraße 1
27472 Cuxhaven
Telefon (0 47 21) 57 93-0
Fax (0 47 21) 57 93-50
www.paricux.de

Ansprechpartnerinnen

Sabine Tscharntke

Telefon (0 47 21) 57 93-32
E-Mail sabine.tscharntke@paritaetischer.de

Anja Bach

Telefon (0 47 21) 57 93-18
E-Mail anja.bach@paritaetischer.de

Besuchen Sie uns auf unserem Selbsthilfe-Blog:
www.selbsthilfe-paricux.de



Stark in der Gemeinschaft

**Selbsthilfekontaktstellen:
Beratung und Unterstützung
für Selbsthilfegruppen**

Unsere Selbsthilfekontaktstellen: 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

Selbsthilfegruppengibtes zu ganz verschiedenen Themen – zum Beispiel zu chronischen Krankheiten, 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 beraten Sie zur Finanzierung oder Antragstellung. Wir freuen uns darauf, Sie zu vernetzen.

Der Paritätische ist mit derzeit 28 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.