

SIE ERREICHEN UNS

Montag 9.00 – 13.00 / 14.00 – 16.30 Uhr
Mittwoch 9.00 – 13.00 / 14.00 – 16.30 Uhr
Donnerstag 14.00 – 16.30 Uhr
Freitag 9.00 – 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung.

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.
Die Beratung ist kostenlos.

SO FINDEN SIE UNS

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
befindet sich in der Nähe der U-Bahn
Haltestelle Reinoldikirche

SPENDENKONTO

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN:DE06 3702 0500 007 2273 00
BIC: BFSWDE33XXX

SELBSTHILFENETZ

Das Internetportal zum Thema Selbsthilfe in NRW:
Aktuelles, Gruppen und Kontaktstellen.



www.selbsthilfenetz.de

WIR IM NETZ



Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
Ostenhellweg 42-48 / Eingang
Moritzgasse
44135 Dortmund

0231 52 90 97
selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

Träger: PariSozial - Gemeinnützige Gesellschaft für
Paritätische Sozialdienste in Dortmund
Ostenhellweg 42–48 / Eingang Moritzgasse
44135 Dortmund

Wir verändern.
Selbsthilfe macht stark.

SELBSTHILFE MOBILISIERT EIGENE KRÄFTE

Selbsthilfegruppen entstehen, weil Menschen aus eigener Kraft und zusammen mit anderen ihre Lebenssituation verbessern wollen.

Immer mehr Menschen nutzen die Möglichkeit, sich bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen gegenseitig zu unterstützen.

Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Anliegen, zum Beispiel:

- chronische Erkrankungen
- Behinderungen
- Suchterkrankungen
- Pflegebedürftigkeit
- psychische oder soziale Probleme
- Familie und Partnerschaft
- Leben im Alter
- Arbeitslosigkeit

SELBSTHILFE LEBT VON DER GEMEINSCHAFT

Im Erfahrungsaustausch mit anderen in der Selbsthilfegruppe:

- **finden Sie Verständnis** – denn Sie treffen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen
- **sind Sie nicht allein** – denn Gleichgesinnte verstehen ihre Lebenssituation
- **tauschen Sie Informationen aus** – so profitieren alle von dem Wissen und den Erfahrungen des Einzelnen
- **mischen sie mit** – Selbsthilfegruppen geben wichtige Impulse, die zu Veränderungen im Gesundheits- und Sozialbereich beitragen

*„Es war schwierig, mir einzugestehen,
chronisch krank zu sein.
Durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle habe ich
zu einer Selbsthilfegruppe gefunden.
Ich bin heilfroh, dass ich den Schritt gewagt habe,
allein hätte ich es nicht geschafft.“*

Mitglied einer Selbsthilfegruppe

SELBSTHILFE BRAUCHT UNTERSTÜTZUNG

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe.

Wir:

- **informieren** über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- **vermitteln** in bestehende Gruppen
- **verweisen** auf professionelle Hilfeangebote
- **sind behilflich** bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- **unterstützen** und **beraten** Selbsthilfegruppen, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit und organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten
- **fördern** den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander
- **kooperieren** mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- **organisieren** Veranstaltungen und Fortbildungen
- **werben** für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und tritt ein für die Selbsthilfegruppen