



Kontakt

Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter
Möllingerstr. 5 | 37671 Höxter

Telefon: 05271 69 41 045
selbsthilfe-hoexter@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-hoexter.de

 www.facebook.com/paritaet.hoexter

Sprechzeiten

Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung.

Anfragen werden vertraulich behandelt.
Die Beratung ist kostenlos.

Fotos: © Halfpoint | stock.adobe.com (Titel);
© Monkey Business | stock.adobe.com

Mehr Informationen zur Selbsthilfe



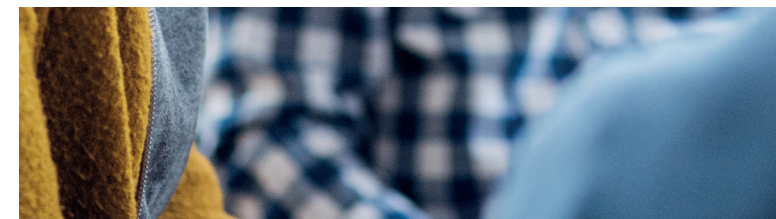
Das Selbsthilfenetz ist das Portal zum Thema Selbsthilfe in NRW: Aktuelle Infos, über 8000 Gruppen und Adressen örtlicher Anlaufstellen für Selbsthilfe-Interessierte.
www.selbsthilfenetz.de



Mit den SelbsthilfeNews bleiben Sie immer auf dem Laufenden! Alle zwei Monate erhalten Sie per Newsletter Infos aus der Selbsthilfe im Kreis Höxter: Workshops und Seminare, Veranstaltungshinweise, Gruppengründungen und vieles mehr.
www.selbsthilfe-news.de



Selbsthilfe im Kreis Höxter





Selbsthilfe mobilisiert eigene Kräfte

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

Es gibt im Kreis Höxter viele Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Anliegen, zum Beispiel:

- chronische Erkrankungen
- Leben mit einer Behinderung
- Suchterkrankungen
- pflegende Angehörige
- psychische oder soziale Probleme
- Familie und Partnerschaft
- Leben im Alter

Selbsthilfe lebt von der Gemeinschaft

Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig – in Präsenz oder virtuell.

Im Erfahrungsaustausch mit anderen:

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

Selbsthilfe braucht Unterstützung

Das Selbsthilfe-Büro ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe.

Das Selbsthilfe-Büro:

- **informiert** über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- **vermittelt** Interessierte in bestehende Gruppen
- **verweist** auf professionelle Hilfsangebote
- **ist behilflich** bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- **unterstützt und berät** Selbsthilfegruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit und organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten
- **fördert** den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander
- **kooperiert** mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- **organisiert** Veranstaltungen und Fortbildungen
- **wirbt** für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und tritt ein für die Belange von Selbsthilfegruppen

„Es war schwer für mich, 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

Wir verändern.
Selbsthilfe macht stark.