

Informationsblatt: Selbsthilfegruppen – Gemeinsam stark!

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Eine Selbsthilfegruppe ist ein Zusammenschluss von Menschen, die ähnliche Erfahrungen, Probleme oder Anliegen teilen.

Ziel ist es, sich gegenseitig zu unterstützen, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Wege zur Bewältigung von Herausforderungen zu finden.

Merkmale einer Selbsthilfegruppe:

- Alle Mitglieder sind vom gleichen Thema betroffen.
- Es finden regelmäßig Treffen in neutralen Räumen statt.
- Die Gruppe organisiert sich selbst und ohne professionelle Leitung.
- Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos.
- Alles Besprochene bleibt innerhalb der Gruppe – „Schweigepflicht“.
- Eine Selbsthilfegruppe ist keine Alternative zu einer Therapie und nicht für Krisensituationen geeignet.

Können Sie sich vorstellen, regelmäßig an Gruppentreffen teilzunehmen, offen über Ihre Situation zu sprechen und anderen zuhören?

Sprechen Sie uns bei Fragen und für mehr Informationen gerne an!

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn
Bleichstraße 39a | 33102 Paderborn
Tel.: 05251 87 829 60 | E-Mail: selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org