

Mehr Infos zur Selbsthilfe



Das Selbsthilfenetz ist das Portal zum Thema Selbsthilfe in NRW: Aktuelle Infos, über 8 000 Gruppen und Adressen örtlicher Anlaufstellen.
www.selbsthilfenetz.de



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



Einblick in die Selbsthilfe, Projekte und Erfahrungsberichte Betroffener gibt es auf dem YouTube-Kanal Selbsthilfe im Paritätischen NRW.
www.youtube.com/@Selbsthilfe.ParitaetNRW

Kontakt

Büro Coesfeld

Süringstraße 40 | 48653 Coesfeld
Tel: 02541 92 60 222

Büro Borken

Graf-Friedrich-Straße 24 | 46325 Borken
Tel: 02861 60 53 100

selbsthilfe-coesfeld-borken@paritaet-nrw.org
www.paritaetischer-coesfeld.de

Sprechzeiten

Coesfeld

Mo. und Do. 10.00 – 12.00 Uhr
Do. 14.00 – 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Borken

Di. und Fr. 10.00 – 12.00 Uhr
Di. 14.00 – 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung



Selbsthilfe
in den Kreisen Coesfeld und Borken



Selbsthilfe mobilisiert eigene Kräfte

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

In den Kreisen Coesfeld und Borken gibt es rund 230 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Anliegen, zum Beispiel:

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



Alle Themen gibt es unter 
www.selbsthilfe-coesfeld-borken.de

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

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

Die Mitarbeitenden:

- » informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- » vermitteln Interessierte in bestehende Gruppen
- » verweisen auf professionelle Hilfsangebote
- » 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 treten 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.