



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 Hagen: 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

SELBSTHILFE-BÜRO HAGEN

Der Paritätische NRW

Bahnhofstr. 41 | 58095 Hagen

Telefon: 02331 18 15 16
selbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-hagen.de

Sprechzeit

Montag 14.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr



Stadt Hagen

Rathaus II
Berliner Platz 22 | 58089 Hagen

Telefon 02331 207 37 14
gesundheitsamt@stadt-hagen.de
www.hagen.de

Sprechzeit

Freitag 9.00 – 12.00 Uhr



Ihre Anfragen werden vertraulich behandelt und die Beratung ist kostenlos.

Träger des Selbsthilfe-Büro Hagen ist die Kreisgruppe Hagen des Paritätischen NRW in Kooperation mit dem Fachbereich Gesundheit und Verbraucherschutz der Stadt Hagen.

Fotos: © Halfpoint | stock.adobe.com; Innen: © Filip | stock.adobe.com



Selbsthilfe in Hagen



Selbsthilfe mobilisiert eigene Kräfte

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

In Hagen gibt es rund 60 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Anliegen, zum Beispiel:

- » Suchterkrankungen
- » chronische Erkrankungen
- » psychische oder soziale Probleme
- » Familie und Partnerschaft
- » Behinderungen
- » Pflegende Angehörige
- » besondere Lebenssituationen

Alle Themen gibt es unter
www.selbsthilfe-hagen.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

Das Selbsthilfe-Büro 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 das Selbsthilfe-Büro habe ich zu einer
Selbsthilfegruppe gefunden. Ich bin heil-
froh, dass ich den Schritt gewagt habe, allein
hätte ich es nicht geschafft.“*

Mitglied einer Selbsthilfegruppe

Wir verändern.
Selbsthilfe macht stark.