



## Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn  
Lotharstraße 95 | 53115 Bonn

Telefon: 0228 94 93 33 17  
selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org  
[www.selbsthilfe-bonn.de](http://www.selbsthilfe-bonn.de)

 [www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg](https://www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg)

## Mehr Informationen zur Selbsthilfe



Das Selbsthilfenetz ist das Portal zum Thema Selbsthilfe in NRW: Aktuelle Infos, über 10.000 Gruppen und Adressen örtlicher Anlaufstellen für Selbsthilfe-Interessierte.  
[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)



Mit den SelbsthilfeNews bleiben Sie immer auf dem Laufenden! Alle zwei Monate erhalten Sie per Newsletter Informationen aus der Selbsthilfe in Bonn: Workshops und Seminare, Veranstaltungshinweise, Gruppengründungen und vieles mehr.  
[www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)

## Sprechzeiten

Montag	10 – 13 Uhr
Mittwoch	10 – 13 Uhr
Donnerstag	10 – 13 Uhr 14 – 18 Uhr
Freitag	9 – 12 Uhr und nach Vereinbarung.

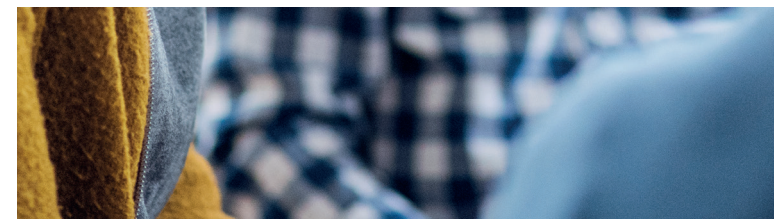
Anfragen werden vertraulich behandelt.  
Die Beratung ist kostenlos.

Träger der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn ist die Kreisgruppe Bonn des Paritätischen NRW.

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



# Kummer und Sorgen? Selbsthilfe wirkt!





## Selbsthilfe mobilisiert eigene Kräfte

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

In Bonn gibt es fast 200 Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige. Die Themen reichen von A wie Alzheimer bis Z wie Zwangserkrankung. Gruppen gibt es zu diesen übergeordneten Themenbereichen:

- 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

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

### Die Selbsthilfe-Kontaktstelle:

- 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.