

# 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](http://www.selbsthilfenetz.de)



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

## Kontakt

Der Paritätische NRW  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn  
Lotharstraße 95 | 53115 Bonn  
Telefon: 0228 94 93 33 17  
[selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org)

## Sprechzeiten

Mo 10.00 – 13.00 Uhr  
Mi 10.00 – 13.00 Uhr  
Do 10.00 – 13.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

[www.selbsthilfe-bonn.de](http://www.selbsthilfe-bonn.de)  
[www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg](https://www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg)

Fotos: © dikushin | AdobeStock.com



# Selbsthilfe in Bonn



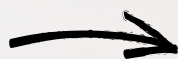


## Selbsthilfe mobilisiert eigene Kräfte

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

In Bonn gibt es über 180 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Anliegen, zum Beispiel:

- » Psychische Erkrankungen
- » Suchterkrankungen
- » Leben mit einer Behinderung
- » Chronische Erkrankungen
- » Herausfordernde Lebenslagen
- » Familie und Partnerschaft
- » Angehörigengruppen



## 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