

SO ERREICHEN SIE UNS

Selbsthilfekontaktstelle Lüneburg
Altenbrücker Damm 1
21337 Lüneburg
04131 861820
selbsthilfe.lueneburg@paritaetischer.de
www.selbsthilfe-lueneburg.de

Wir sind für Sie da

Mo – Mi 9.00 – 12.00 Uhr
Do 17.00 – 19.00 Uhr (telefonisch)



SELBSTHILFE KONTAKTSTELLE LÜNEBURG

Informationen / Beratung / Unterstützung



DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

- informiert über Selbsthilfe und verbreitet das Thema in der Öffentlichkeit
- vermittelt in bestehende Gruppen
- ist behilflich bei Neugründungen von Gruppen
- unterstützt und berät Selbsthilfegruppen bei allen Fragen und Anliegen

Selbsthilfethemen sind vielfältig

- chronische Erkrankungen
- Suchterkrankungen
- soziale Themen
- Behinderungen/Beeinträchtigungen
- Pflegebedürftigkeit
- psychische Erkrankungen/seelische Probleme
- Eltern/Kind/Familie/Partnerschaft
- Leben im Alter
- Gruppen für Angehörige

Einen detaillierten Überblick der Themen erhalten Sie auf unserer Internetseite:
www.selbsthilfe-lueneburg.de

SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppen bringen Menschen zusammen, die von ähnlichen gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen betroffen sind. Sie sind ein freiwilliger Zusammenschluss von Betroffenen und/oder Angehörigen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen.

Warum Selbsthilfe?

- Sie sind nicht allein – denn Sie treffen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen
- Sie finden Verständnis, Trost und Unterstützung – denn Gleichgesinnte verstehen Ihre Lebenssituation
- Sie tauschen Informationen aus – und so profitieren alle von dem Wissen und den Erfahrungen der Einzelnen
- Sie mischen mit – Selbsthilfegruppen geben wichtige Impulse, die zu Veränderungen im Gesundheits- und Sozialbereich beitragen

„AUCH EINE REISE AUS 1.000 MEILEN BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT.“

LAO TZE