

SO ERREICHEN SIE UNS

Selbsthilfekontaktstelle Stade

Johannisstraße 3

(Johanniskloster)

21682 Stade

Telefon (04141) 3856

selbsthilfe-stade@paritaetischer.de

Di 9.00 – 13.00 und 14:00 –16:00 Uhr

Do 9.00 – 13.00 und nach Vereinbarung



[www.paritaetischer.de/
selbsthilfe-stade](http://www.paritaetischer.de/selbsthilfe-stade)



SELBSTHILFE KONTAKTSTELLE STADE

Informationen / Beratung / Unterstützung



SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE STADE

- Informationen für Bürger*innen und Öffentlichkeit zu Selbsthilfe
- Vermittlung in bestehende Gruppen
- Hilfe und Unterstützung bei Neugründung von Selbsthilfegruppen
- Unterstützung und Beratung für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfethemen sind vielfältig

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

Gruppensuche

www.paritaetischer.de/selbsthilfe-stade

Dein Thema ist nicht dabei?

Wir beraten gern: (04141) 3856

selbsthilfe-stade@paritaetischer.de

SELBSTHILFEGRUPPEN

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

Sie bieten Verständnis und Gesundheitskompetenz von Leuten mit dem gleichen Thema.

Warum Selbsthilfe?

- Selbsthilfe lässt dich nicht allein – hier treffen sich Menschen mit ähnlichen Themen und Erfahrungen
- Selbsthilfe bietet Verständnis, Trost und Unterstützung – Gleichgesinnte verstehen deine Lebenssituation
- Selbsthilfegruppen tauschen Informationen aus – so profitieren alle von dem Wissen und den Erfahrungen der Einzelnen
- Gemeinsam mischen wir mit – Selbsthilfegruppen geben wichtige Impulse, die zu Veränderungen im Gesundheits- und Sozialbereich beitragen

**SELBSTHILFE - HIER
SIND MEINE LEUTE**

