



Selbsthilfekontaktstelle Anhalt-Bitterfeld

Sie haben Fragen zu unseren Selbsthilfegruppen oder möchten mehr erfahren?

Wir helfen Ihnen gerne weiter – persönlich, telefonisch oder per E-Mail.

Selbsthilfekontaktstelle Anhalt-Bitterfeld
Heike Krümmeling
selbsthilfekontaktstelle-abi@paritaet-lsa.de
www.selbsthilfekontaktstellen-lsa.de

Sollten Sie uns telefonisch nicht erreichen, hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter.

Beratungstermine sind nach Vereinbarung in Bitterfeld, Wolfen, Zerbst und Köthen möglich.

LASSEN SIE UNS REDEN

 0151 - 162 66 810



Selbsthilfe
in Anhalt-Bitterfeld

Selbsthilfe mobilisiert eigene Kräfte

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

Im Landkreis Anhalt-Bitterfeld gibt es rund 100 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Anliegen, zum Beispiel:

- ✓ chronische Erkrankungen
- ✓ Leben mit einer Behinderung
- ✓ Suchterkrankungen
- ✓ psychische und soziale Probleme
- ✓ Familie und Partnerschaft
- ✓ Leben im Alter

Alle Themen unter



Im Mittelpunkt stehen regelmäßige Treffen in persönlicher Atmosphäre, bei denen das offene Gespräch, wertvolle Informationen und gemeinsame Aktivitäten Raum finden.

Die Teilnahme ist freiwillig, kostenfrei und vertraulich.

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
- ✓ fördern den Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander
- ✓ unterstützen die Gruppen bei organisatorischen Fragen oder Konflikten
- ✓ kooperieren mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- ✓ organisieren Veranstaltungen und Fortbildungen

Gemeinsam mehr erreichen.

