

Wir verbindet,
Wir stärkt,
Wir hilft.

Selbsthilfe bedeutet, Anliegen oder Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten gemeinsam mit anderen aktiv zu werden!

Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind, wissen:
Wir verbindet – Wir stärkt – Wir hilft.

Das gemeinsame Tun mit anderen Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, unterstützt dabei, mit den eigenen Problemen besser zurechtzukommen.

Machen Sie mit und werden Sie Teil der Aktionswoche Selbsthilfe 2019!

Informationen zur Selbsthilfe und zu Aktionen und Events in Ihrer Nähe finden Sie hier:

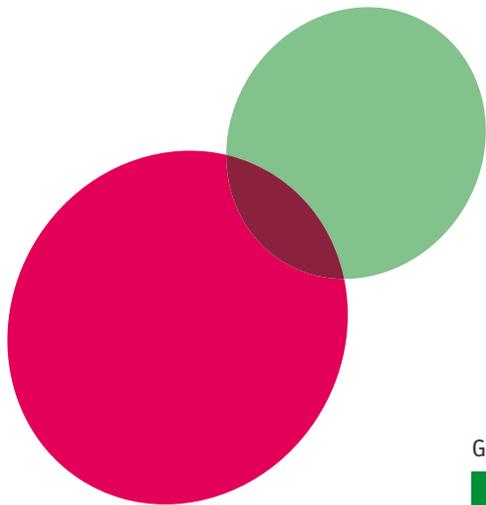
www.wir-hilft.de

und in der Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe!

**Wir macht mit –
Und Sie?**



Aktionswoche
Selbsthilfe
18. – 26. Mai 2019



Gefördert durch:



Aktionswoche
Selbsthilfe 2019



Eine Initiative von:



Aktionswoche Selbsthilfe 2019

Unter dem Motto **Wir hilft** findet vom 18. bis zum 26. Mai 2019 die erste bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe statt.

- Selbsthilfe ist heute vielfältig, bunt und für viele Menschen zur Bewältigung ihres Alltags unverzichtbar.
- Selbsthilfe ist auch und gerade in Zeiten des Internets und sozialer Netzwerke bei gesundheitlichen Problemen und in anderen schwierigen Lebenssituationen eine attraktive, aktuelle Unterstützungsform.
- Die Aktionswoche möchte erreichen, dass sich noch mehr betroffene Menschen für die Selbsthilfe interessieren und Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen neue Mitglieder gewinnen.

Der Paritätische Gesamtverband lädt gemeinsam mit seinen Landesverbänden und Mitgliedsorganisationen alle Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen der Selbsthilfe innerhalb und außerhalb des Paritätischen ein, sich an der Aktionswoche zu beteiligen.



Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen zusammen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind oder zum Beispiel die gleiche Krankheit haben. Auch Angehörige von Betroffenen organisieren sich in Selbsthilfegruppen.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit:

- Menschen kennenzulernen, denen es genauso geht,
- sich über das Problem oder die Erkrankung auszutauschen,
- mit Ihrem Thema nicht allein zu sein,
- sich gegenseitig zu unterstützen,
- Informationen und Erfahrungen zu teilen,
- Strategien zur Problembewältigung zu entwickeln,
- das Leben selbstbestimmter zu gestalten.

Viele Selbsthilfegruppen leisten darüber hinaus Öffentlichkeitsarbeit zu ihrem Thema und vertreten die Belange ihrer Mitglieder.



Was ist eine Selbsthilfe- organisation?

Selbsthilfeorganisationen sind Vereine von betroffenen Menschen. Sie schließen sich auf Landes- oder Bundesebene zu Verbänden zusammen, um so ihre Interessen, zum Beispiel als Lobby der Patienten für eine bessere Versorgung, wirkungsvoller vertreten zu können.

Was ist eine Selbsthilfe- kontaktstelle?

In Selbsthilfekontaktstellen unterstützen Fachkräfte Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen bei ihrer Arbeit. Sie beraten Interessierte zu Themen der Selbsthilfe und unterstützen bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe. Selbsthilfekontaktstellen finden Sie fast überall in Deutschland und sicher auch in Ihrer Nähe.

