

#### SPRECHZEITEN

Mittwoch 12.00–15.30 Uhr  
und nach Vereinbarung.

### Paritätisches Selbsthilfe-Büro Herford

#### HILFE ZUR SELBSTHILFE

Das Paritätische Selbsthilfe-Büro Herford arbeitet mit den unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen im Kreisgebiet zusammen und schafft vielfältige Angebote in: Bünde, Enger, Herford, Hiddenhausen, Kirchlengern, Löhne, Rödinghausen, Spenge und Vlotho.

#### SPENDENKONTO

PariSozial Minden-Lübbecke/Herford  
Sparkasse Minden-Lübbecke  
IBAN: DE16 4905 0101 0040 0422 44  
BIC: WELADED1MIN

#### SELBSTHILFENETZ

Das Internetportal zum Thema Selbsthilfe in NRW: Aktuelles, Gruppen und Kontaktstellen.  
[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)  
Schauen Sie mal rein!



#### IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Iris Busse (Dipl. Sozialpädagogin)

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.  
Die Beratung ist kostenlos.

#### KONTAKT

Paritätisches Selbsthilfe-Büro  
Herford

Werrestraße 100 | 32049 Herford

Telefon: 05221 50 857

Telefax: 05221 50 626

[selbsthilfe-herford@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-herford@paritaet-nrw.org)

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

**Wir verändern.**  
Selbsthilfe macht stark.

## SELBSTHILFE MOBILISIERT EIGENE KRÄFTE

Selbsthilfegruppen entstehen, weil Menschen aus eigener Kraft und zusammen mit anderen ihre Lebenssituation verbessern wollen.

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

**Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen** zu den unterschiedlichsten Anliegen, z. B.

- chronische Erkrankungen
- Behinderungen
- Suchterkrankungen
- Pflegebedürftigkeit
- psychische oder soziale Probleme
- Familie und Partnerschaft
- Leben im Alter
- Arbeitslosigkeit

## SELBSTHILFE LEBT VON DER GEMEINSCHAFT

Im Austausch mit anderen in der Selbsthilfegruppe

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

## SELBSTHILFE BRAUCHT UNTERSTÜTZUNG

Das Paritätische Selbsthilfe-Büro Herford ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe.

### DAS PARITÄTISCHE SELBSTHILFE-BÜRO HERFORD

- **informiert** über Selbsthilfemöglichkeiten
- **verweist** auf professionelle Hilfeangebote
- **kooperiert** mit Fachleuten
- **wirbt** für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit
- **berät** Selbsthilfegruppen
- **fördert** den Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander
- **bietet** Fortbildungen und Veranstaltungen an und greift dabei aktuelle Selbsthilfethemen auf, wie z. B.:
  - Selbsthilfe im ländlichen Raum
  - Junge Selbsthilfe
  - Generationenwechsel in der Selbsthilfe



Wir verändern. Selbsthilfe macht stark.