


Sprich mich an...

Hier findest Du mich



...wenn du in einer schwierigen Lebenslage bist.
...wenn du unter einer Erkrankung oder Sucht leidest.
...wenn es einem lieben Menschen aus deinem Umfeld so geht.

Du kannst anonym bleiben!
Für mich besteht Schweigepflicht!

Mein Name ist Laura Schwarz und ich bin für die junge Selbsthilfe im gesamten Kreis Unna zuständig.

Es ist also egal wo du im Kreis wohnst oder wo du eine Gruppe eröffnen möchtest.

Mein Büro findest du im
Gesundheitshaus Unna
Massenerstraße 35 | 59423 Unna
Mail laura.schwarz@kreis-unna.de
www.kreis-unna.de/selbsthilfe



Junge

SELBSTHILFE

Was Du darüber wissen solltest

K.I.S.S. – Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen


Impressum
Herausgeber

Kreis Unna – Der Landrat
Gesundheit und Verbraucherschutz
Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe im Kreis Unna
www.pixabay.com
Hausdruckerei
Mai 2020

Fotos
Layout u. Druck
Stand




Was ist Selbsthilfe?



Sich selbst helfen
Eigenverantwortung übernehmen
Leben und leben lassen
Bewältigung von Problemen
Sicherheit und Vertrauen bekommen
Toleranz und Rückhalt erfahren
Hinweise und Ratschläge erhalten
Individuelle Gestaltung von Gruppen
Lernen sich und sein Problem zu akzeptieren
Freunde finden
Erkennen, dass man nicht alleine ist


Was Du machen kannst



Du kannst bei mir Informationen und Unterstützung erhalten
Du kannst mit mir neue Gruppen gründen oder bestehende besuchen
Du kannst dich mit anderen austauschen, denen es genauso geht
Du kannst deinem Thema eine Stimme geben
Du kannst an unseren Fortbildungen und Angeboten teilnehmen

Du kannst alles, du musst nur anfangen...

Was mache ich genau...



Ich...

...suche nach einer passenden Gruppe für Dich
...berate Dich über Gruppenangebote oder Fachleute
...gründe mit dir zusammen neue Gruppen
...bin Deine Ansprechpartnerin, wenn du Schwierigkeiten in einer Gruppe hast
...unterstütze Dich bzw. Deine Gruppe bei Rahmenbedingungen, wie der Öffentlichkeitsarbeit, Raumsuche und Co.