


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 Simone Saarbeck 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 in der
Massenerstraße 35 | 59423 Unna
Fon 02303 27-2829
Mail simone.saarbeck@kreis-unna.de
www.kreis-unna.de/selbsthilfe



Junge


SELBSTHILFE

Was Du darüber wissen solltest




K.I.S.S. – **K**ontakt- und
Informations**S**telle für
Selbsthilfegruppen

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 die Gruppe so gestalten, wie du es dir wünschst
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 bei sämtlichen Rahmenbedingungen, wie der Öffentlichkeitsarbeit, Raumsuche und Co.