

# Kommt eine Selbsthilfegruppe für mich in Frage?

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann eine wertvolle Unterstützung sein, um mit persönlichen Herausforderungen umzugehen.

Doch nicht immer ist diese Form der Hilfe die richtige Wahl.

Um herauszufinden, ob eine Selbsthilfegruppe in der aktuellen Lebenssituation sinnvoll ist, helfen folgende Fragen, die wesentliche Grundgedanken der Selbsthilfegruppenarbeit verdeutlichen.

## Profi oder Betroffene?



Bevorzuge ich den Austausch mit anderen Betroffenen oder möchte ich lieber Unterstützung von einer professionellen Fachkraft?

## Akute Krise oder längerfristige Zusammenarbeit?



Langjährige Probleme und Krankheiten lassen sich nicht schnell lösen. Kann ich mir vorstellen, längerfristig in einer Gruppe mitzuarbeiten, oder stehe ich gerade in einer akuten Krise und brauche dringend professionelle Unterstützung?

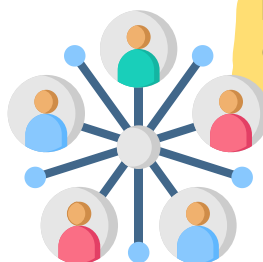
## Selbst aktiv?

Möchte ich selbst Verantwortung übernehmen und herausfinden, wie ich meine Lebenssituation verbessern kann?



## Ja zur Gruppe?

Die Gruppe lebt vom Engagement und der Beteiligung aller Mitglieder. Bin ich bereit, aktiv mitzuwirken und die Gruppe mitzugestalten?



# Kommt eine Selbsthilfegruppe für mich in Frage?

## Geben und Nehmen?



Bin ich bereit, nicht nur über meine eigenen Probleme zu sprechen, sondern mich auch in die Anliegen der anderen einzufühlen?

## Regelmäßige Teilnahme?

Um die Gruppenarbeit erfolgreich zu gestalten, ist eine verbindliche und kontinuierliche Teilnahme erforderlich. Kann und möchte ich regelmäßig an den Treffen teilnehmen?



## Eigene Entscheidung?

Äußerer Druck oder die Teilnahme „aus Liebe“ zu einer nahestehenden Person reicht oft nicht aus. Möchte ich aus eigenem Wunsch heraus an der Selbsthilfegruppe teilnehmen?



**Ja, eine Selbsthilfegruppe kommt für mich in Frage.**

Wir unterstützen bei der Suche nach einer bestehenden oder bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.

**Nein, eine Selbsthilfegruppe passt bei mir gerade nicht.**

Wir einen Überblick über weitere Hilfsangebote in Dortmund und sind gerne bei der Suche nach einer Alternative behilflich.

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Ostenhellweg 42-48/ Eingang Moritzgasse  
44135 Dortmund

Telefon: 0231 52 90 97

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

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

## Sprechzeiten:

Mo 09.00 – 13.00 + 14.00 – 16.30 Uhr

Mi 09.00 – 13.00 + 14.00 – 16.30 Uhr

Do 14.00 – 16.30 Uhr

Fr 09.00 – 13.00 Uhr

und nach Vereinbarung

## Instagram und Facebook:

