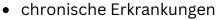


Selbsthilfe mobilisiert eigene Kräfte

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.:



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

DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

- informiert über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- vermittelt in bestehende Gruppen
- verweist auf professionelle Hilfeangebote
- ist behilflich bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- unterstützt und berät Selbsthilfegruppen, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit und organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten
- fördert den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander
- kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- organisiert Veranstaltungen und Fortbildungen
- wirbt für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und tritt ein für die Selbsthilfegruppen

Bei Fragen rund um die Selbsthilfe oder Interesse an einer Gruppe

Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt

Rudolf-Diesel-Straße 5 48282 Emsdetten



🔍 02572/ 960 16 84



netzwerk-steinfurt@paritaet-nrw.org



netzwerkselbsthilfeundehrenamt.de



@selbsthilfe.kreis.steinfurt

Selbsthilfegruppen/Themen im Kreis Steinfurt

Borghorst

- Sucht und Depression
- Toxische Beziehungen

Emsdetten

- ADHS/Autismus
- Adipositas
- Angehörige Depressionserkrankter
- Angehörige Demenzerkrankter
- Aneurysma
- Behinderungen (geistig/ körperlich)
- Depression
- Hirngeschädigte/-verletzte
- Hörbehinderung
- Kinderrheuma
- Krebserkrankungen
- Mobbing
- Morbus Bechterew
- Psychische Erkrankungen
- Schlaganfall
- Soziale Ängste
- Sucht (Alkohol und Medikamente)
- Sucht (Angehörige)
- Trauer
- Trauma / PTBS
- Umwelterkrankungen
- Verlassene Eltern

Greven

- · Geistige Behinderung
- Glaukom
- Hochsensibilität
- Multiple Sklerose
- Pflegende Angehörige
- Trauer
- Toxische Beziehungen

Horstmar

Trennung

Hörstel

- Asthma
- Depressionen
- Sucht

Ibbenbüren

- Adipositas
- Ängste
- Aphasie
- Blindheit / Sehbehinderung
- Brustkrebs
- Colitis ulcerosa, Reizdarm
- Depression
- Diabetes
- Elektro-Rollstuhl-Fahrer/-innen
- Erwachsene mit AD(H)S
- Junger Kreuzbund
- Kinder von Borderline Erkrankten
 Kheine
- Krebs (Angehörige)
- Morbus Crohn
- Multiple Sklerose
- Parkinsonerkrankte und Angehörige
- Polytox

- Rheuma
- Rollstuhlfahrer/-innen
- Sucht (Alkohol/Medikamente)
- Verlassene Eltern
- Witwen, Witwer (jung)

Depression

Ladbergen

• Alpha 1-Antitrypsinmangel

Lengerich

- ADHS Elterngruppe
- Adipositas
- Brustkrebs
- Depressionen
- Psychische Erkrankungen
- Multiple Sklerose
- Polytox
- PTBS
- Schlaganfall
- Sucht (Betroffene und Angehörige)
- Verwaiste Eltern

Lienen

Einsamkeit

Metelen

Sucht

Mettingen

- Multiple Sklerose
- Vitiligo (Weißfleckenkrankheit)

Neuenkirchen

- Depression
- Krebs
- Multiple Sklerose

Ochtrup

- Adipositas Schwimmgruppe
- Eltern von Kindern mit Behinderungen
- Colitis ulcerosa
- Hautkrebs
- Krebs
- Morbus Crohn
- Pflegende Angehörige
- Spielsucht (Betroffene und Angehörige)
- Sucht (Alkohol/Medikamente)
- Tinnitus
- Trauer

- Aphasie
- Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom AD(H)S
- Bipolare Störungen
- Blindheit
- Chronische Schmerzen
- Seltene, chronische Erkrankungen
- Darmkrebs/Stoma/Ilco
- Depression
- Eltern Drogengefährdeter und abhängiger

- Fibromyalgie
- Gewalterfahrung (Frauengruppe)
- Hochsensibilität
- Kehlkopf-Operierte
- Körperbehinderung
- Krebs
- Lympherkrankungen
- Mobbing
- Morbus Bechterew
- Multiple Sklerose (MS)
- Parkinsonerkrankte und Angehörige
- Prostatakrebs
- Rheuma
- Sehbehinderung
- Spinobulbäre Muskelerkrankungen
- Sucht (Alkohol/Medikamente)
- Sucht (Angehörige)
- Sucht (Drogen)
- Schlaganfall
- Trauer

Saerbeck

- Depression
- FAS Fetales Alkohol Syndrom
- Pflegende Angehörige
- Sucht

Steinturt

- Alkoholsucht Angehörige
- Ängste
- Demenz
- Diabetes Typ 1
- Emotionale Gesundheit
- Essstörungen
- Familiärer Missbrauch in Kindheit und Jugend
- Parkinsonerkrankte und Angehörige
- Sucht (Alkohol/Medikamente)
- Sucht (Angehörige)

Verwaiste Eltern

Toxische Beziehungen

Westerkappeln

- Angehörige von Menschen mit Behinderung
- Schlaganfall

Wettringen

- Clusterkopfschmerz
- Kinder mit besonderen Bedürfnissen

Online

Long Covid