KIBIS Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Stade

Wir beraten Bürgerinnen und Bürger, die sich für die Selbsthilfe interessieren – gleich um welche persönliche Thematik, Problemstellung oder Erkrankung es geht.

Wir unterstützen und vernetzen Selbsthilfe-aktivitäten.

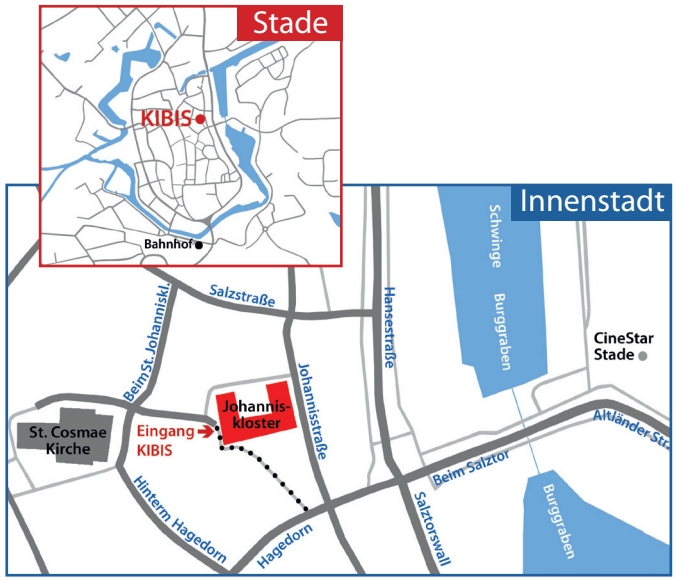
Unser Angebot ist kostenlos.

Wir unterliegen der Schweigepflicht.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie

- auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe sind,
- mehr zu Selbsthilfegruppen erfahren möchten,
- eine Selbsthilfegruppe gründen möchten,
- nicht genau wissen, ob Selbsthilfe (derzeit) das Richtige für Sie ist,
- die Selbsthilfe fördern möchten,
- in Ihrem Arbeitsbereich auf Selbst-hilfegruppen hinweisen möchten.

Ihre **Selbsthilfekontaktstelle** im Landkreis Stade



KIBIS des Paritätischen

Ulrich Brachthäuser
Johannisstr. 3 *(im Johanniskloster)*
21682 Stade

Telefon 04141 38 56

kibis-stade@paritaetischer.de
www.kibis-stade.de

Ihre **Selbsthilfekontaktstelle** im Landkreis Stade

KIBIS
des Paritätischen

Kontakt
Information
Beratung
Im
Selbsthilfebereich

DER PARITÄTISCHE STADE

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ein gemeinsames Thema beschäftigt und die sich mit anderen austauschen möchten. Sie sind entweder selbst oder als Angehörige von dem Thema betroffen.

Das Gespräch ist in vielen Selbsthilfegruppen die zentrale „Methode“ für die persönliche und gemeinschaftliche Entwicklung.

Selbsthilfegruppen haben sehr vielfältige Themen: chronische Erkrankungen, Behinderungen, psychische Probleme, Suchterkrankungen, soziale Themen, altersspezifische Themen, Frauen- bzw. Männerthemen.

Einige Selbsthilfegruppen organisieren krankheits- oder behinderungsspezifische Angebote oder bieten Freizeitaktivitäten; bei manchen geht es auch um Abbau von Vorurteilen und gleichberechtigte Teilhabe.

Wir bewegen, was uns verbindet

Sie…

... sind auf der Suche nach neuen Wegen, sich selbst voranzubringen und Schwierigkeiten zu meistern.

... möchten sich gerne mit anderen austauschen, die sich mit dem gleichen Thema beschäftigen.

... möchten Verständnis und Respekt für Ihre Lebenssituation erfahren - ohne viel erklären zu müssen.

... möchten für sich selbst aktiv werden, ihre Sache in die eigenen Hände nehmen und mehr Lebensqualität gewinnen.

Dann ist eine Selbsthilfegruppe genau das Richtige für Sie.

Selbsthilfe - engagiert & vielfältig.

Du bist... Sie sind...

chronisch krank
initiativ
jung
auf der Suche
Frau
depressiv
kontaktfreudig
Mann
beherzt
alt
arbeitslos
scheu
anders
süchtig
angstvoll
mit Handicap
selbstbewusst
voller Elan