

Selbsthilfe

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen in gleichen oder ähnlichen Lebenslagen, um sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Gemeinsam entwickeln sie einen selbstbewussten Umgang mit ihrer Krankheit oder einem anderen schwierigen Lebensumstand.

Sie erreichen uns:

Montag 10:00 - 12:00 Uhr
Dienstag 10:00 - 14:00 Uhr
Mittwoch 15:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag 10:00 - 14:00 Uhr
... und nach Vereinbarung



**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Witten | Wetter | Herdecke**

Häufig gestellte Fragen

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten | Wetter | Herdecke

Dortmunder Str. 13
58455 Witten

Telefon: 02302 1559

Telefax: 02302 81375

selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-witten.de

Für wen gibt es Selbsthilfegruppen?

Es gibt Selbsthilfegruppen für Betroffene selbst, für deren Angehörige sowie gemischte Gruppen. Es treffen sich Menschen aller Altersklassen.

Wer leitet eine Selbsthilfegruppe?

Die Selbsthilfegruppen werden ehrenamtlich und eigenständig von engagierten Gruppenmitgliedern organisiert und moderiert.

Muss man einen Beitrag entrichten?

Die Teilnahme ist in der Regel kostenlos. Manche Gruppen sammeln einen kleinen Beitrag, z. B. für Getränke, ein.

Muss man eine Mitgliedschaft abschließen?

Es wird keine Mitgliedschaft abgeschlossen. Bei Austritt aus der Gruppe ist keine Kündigung erforderlich, um eine kurze Information an die Gruppe wird aber meist gebeten. Aus dem Besuch einer Selbsthilfegruppe ergeben sich keine Verpflichtungen.

Wird alles, was bei den Treffen ausgetauscht wird, vertraulich behandelt?

Es gilt „Schweigepflicht“ über das in der Gruppe Gesprochene. Inhalte des Treffens sowie die Identität einzelner Mitglieder dürfen nicht an Außenstehende weitergetragen werden.

Ist die Teilnahme anonym möglich?

Für die Teilnahme an einer Gruppe reicht es meist einen Vornamen anzugeben.

Muss ich regelmäßig an den Treffen teilnehmen?

Eine regelmäßige Teilnahme ist grundsätzlich erwünscht. Oft wird um Abmeldung von der Teilnahme am Gruppentreffen gebeten, sollte man verhindert sein.

Wie viele Teilnehmer hat eine Selbsthilfegruppe?

Die Gruppengröße ist variabel und liegt in der Regel zwischen sechs und zwanzig Mitgliedern.

Wie oft treffen sich Selbsthilfegruppen?

Das ist von Gruppe zu Gruppe unterschiedlich. Manche treffen sich wöchentlich, andere vierzehntägig, monatlich oder einfach nach Absprache.

Wie lange dauert ein Treffen?

Ein Treffen dauert in der Regel zwischen ein und zwei Stunden, aber es gibt hier keine Vorschriften.

Wo finden die Treffen einer Selbsthilfegruppe statt?

Die Treffen finden in neutraler Umgebung statt. Informationen zu Treffen und Zeiten einzelner Gruppen erhalten Sie im Internet unter www.selbsthilfenetz.de oder über die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Muss ich mich anmelden, wenn ich zum ersten Mal an einem Gruppentreffen teilnehmen möchte?

Bei einigen Gruppen ist ein Vorgespräch erwünscht, oft kann man aber auch einfach so zum Gruppentreffen gehen. Im Zweifel wenden Sie sich an den Ansprechpartner der Gruppe oder die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Wo erhalte ich Informationen über die einzelnen Gruppen?

Sie erhalten Informationen über die Internetseite www.selbsthilfenetz.de oder die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Was tun, wenn ich keine passende Gruppe in meiner Umgebung finden kann?

Sollte keine passende Gruppe für Ihre Erkrankung / Problemstellung im Umkreis bestehen, so haben Sie die Möglichkeit, mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle, selbst eine Gruppe zu gründen.

