

Ist eine Selbsthilfegruppe das Richtige für mich?

DIE FOLGENDEN FRAGEN KÖNNEN IHNEN HELFEN, DIES ZU ENTSCHEIDEN. BITTE KREUZEN SIE ZUTREFFENDES AN.

- Bin ich bereit und in der Lage, regelmäßig an den Gruppentreffen teilzunehmen?
- Bin ich bereit, über meine Situation offen zu sprechen?
- Bin ich bereit, anderen zuzuhören?
- Wünsche ich mir den Austausch in einer Gruppe und nicht eine Fachperson, die mich berät?
- Kann ich mit den zum Teil schweren Schicksalen von anderen Gruppenmitgliedern umgehen?
- Bin ich mir im Klaren darüber, dass eine Selbsthilfegruppe kein Ersatz für eine Therapie ist?
- Bin ich bereit, meine Möglichkeiten/Fähigkeiten zu nutzen, um Veränderungen zu bewirken, die meine Situation verbessern?

Wenn vier oder mehr Fragen auf Sie zutreffen, ist die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe wahrscheinlich eine hilfreiche Möglichkeit.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN ÜBER SELBSTHILFEGRUPPEN FINDEN SIE HIER:

SELBSTHILFE KONTAKTSTELLE WUPPERTAL
Neumarkt 10
42103 Wuppertal
Telefon: 0202 563 4519
(Herr Rothfuss)
E-Mail: selbsthilfe@stadt.wuppertal.de

SELBSTHILFEBÜRO SOLINGEN
Walter-Scheel-Platz 3
42651 Solingen
Telefon: 0212 290 2729
(Herr Schrader)
E-Mail: m.schrader@solingen.de

SELBSTHILFEBÜRO REMSCHEID
Elberfelder Str. 41
42853 Remscheid
Telefon: 02191 29 20 71
(Frau Kübler)
Email: selbsthilfe-remscheid@paritaet-nrw.org

Gefördert durch:



In Kooperation mit

