

Kontakt, Information,  
Beratung im Selbsthilfebereich



# KIBiS



im Landkreis Diepholz



## Informationen in Leichter Sprache

# Selbsthilfe-Gruppen im Landkreis Diepholz





Das Europäische Zeichen für Leichte Sprache:  
© Europäisches Logo für einfaches Lesen:  
Inclusion Europe.  
Weitere Informationen finden Sie hier:  
[www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu)

**Dieser Text wurde im Jahr 2020 übersetzt vom:**

**Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache**

PARITÄTISCHES Zentrum  
Marktplatz 6  
56457 Westerburg  
[www.leicht-sprechen.de](http://www.leicht-sprechen.de)



**Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache**

Der Text wurde geprüft von der Prüflesegruppe der Lebenshilfe im Landkreis  
Altenkirchen  
Bilderlizenz:  
© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

## Das machen Selbsthilfe-Gruppen

In einer **Selbsthilfe-Gruppe** treffen sich Menschen mit den gleichen Problemen.

Zum Beispiel:

- die gleiche Krankheit
- eine Behinderung
- eine Sucht-Krankheit  
Zum Beispiel: Alkohol-Sucht
- Probleme bei der Arbeit
- Probleme in der Familie

In der **Selbsthilfe-Gruppe** helfen die Menschen sich gegenseitig.

Die Menschen

- sprechen über ihre Probleme
- hören den anderen zu
- geben Tipps,  
was bei Problemen helfen kann
- suchen zusammen nach einer Lösung für ein Problem
- trösten sich gegenseitig
- machen sich gegenseitig Mut



Die Abkürzung für **Selbsthilfe-Gruppe** ist:

**SHG**

Die Selbsthilfe-Gruppen treffen sich regelmäßig.

Zum Beispiel: 1 Mal in der Woche.

Das Treffen in der Gruppe kostet **nichts**.



## Das macht die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die **Selbsthilfe-Kontaktstelle** ist ein Büro. In dem Büro arbeiten Fach-Leute, die viele Selbsthilfe-Gruppen kennen.



Die Fach-Leute helfen Ihnen, wenn Sie eine Selbsthilfe-Gruppe für Ihr Problem suchen.

Manchmal gibt es für ein Problem noch **keine** Selbsthilfe-Gruppe.

Dann können Sie eine neue Gruppe gründen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hilft Ihnen dabei. Sie müssen für die Beratung und die Infos **nicht** bezahlen.



Die Beratung ist vertraulich.

Das heißt: Die Berater erzählen niemanden, was sie mit Ihnen besprochen haben.

Außer: Sie möchten das, weil es Ihnen hilft.

Die **Selbsthilfe-Kontakt-Stelle** hilft auch den Selbsthilfe- Gruppen.

Zum Beispiel:

- Wenn die Gruppe einen Raum für ihre Treffen braucht.
- Wenn die Gruppe Geld braucht.
- Wenn die Teilnehmer von der Gruppe eine Fortbildung machen möchten. Damit Ihre Gruppe gut arbeiten kann.
- Wenn die Gruppe ein Info-Blatt machen möchte.
- Wenn die Gruppe eine Veranstaltung machen möchte.
- Wenn die Gruppe sich mit anderen Gruppen treffen möchte.
- Wenn es in der Gruppe Probleme gibt.



Die **Selbsthilfe-Kontakt-Stelle** hilft bei allen Fragen zur Selbsthilfe.

Sie können die **Selbsthilfe-Kontakt-Stelle** anrufen.



Sie können eine E-Mail schreiben.

Oder sie können in das Büro von der **Selbsthilfe-Kontakt-Stelle** kommen.

Oder Sie schauen auf die Internet-Seite von der **Selbsthilfe-Kontakt-Stelle**

**[www.selbsthilfe-landkreis-diepholz.de](http://www.selbsthilfe-landkreis-diepholz.de)**

Auf der Internet-Seite gibt es eine Liste mit allen **Selbsthilfe-Gruppen** im Landkreis Diepholz.



## KIBiS

**Dr. Rudolf Dunger Straße 1**

**4 94 06 Barnstorf**

Telefon: 0 54 42 80 36 70

0 54 42 804 12 67

E-Mail: [selbsthilfe@igel-barnstorf.de](mailto:selbsthilfe@igel-barnstorf.de)

Internet: [www.selbsthilfe-landkreis-diepholz.de](http://www.selbsthilfe-landkreis-diepholz.de)



## Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag

9 bis 12 Uhr

Freitags geschlossen



Es können auch Beratungs-Termine zu anderen Zeiten gemacht werden.

Möchten Sie einen Beratungs-Termin?

Dann können Sie uns anrufen.

## Das sind die Mitarbeiterinnen

### Melanie Fischer

Leitung und Beratung

Aufbau und Begleitung



### Maren Mimus

Beratung

Aufbau und Begleitung



### Jasmin von Husen-Esche

Organisation und Verwaltung



Unterstützt von



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung



Spitzenverband



Landkreis Diepholz  
... gut miteinander leben.



SAMTGEMEINDE  
BARNSTORF