



[www.selbsthilfe-buero.de](http://www.selbsthilfe-buero.de)

selbsthilfe-buero-nds@gmx.de

Telefon: 0511 391928

Erreichbarkeit: Mo. bis Do. 9 bis 12 Uhr

**Selbsthilfe-Büro  
Niedersachsen**

Deutsche Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.



# Selbsthilfe hilft!



**hkk**  
KRANKENKASSE

**Selbsthilfe-Büro  
Niedersachsen**

Deutsche Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.



**KVN**

Kassenärztliche Vereinigung  
Niedersachsen

Hannover

[www.selbsthilfe-buero.de](http://www.selbsthilfe-buero.de)



## Selbsthilfe in Niedersachsen

Niedersachsen bietet ein flächendeckendes Netz an Selbsthilfe-Kontaktstellen. Als Vernetzungsstellen aller sozialen und gesundheitlichen Handlungsfelder bieten sie erste Orientierung.

### Selbsthilfe-Kontaktstellen

- unterstützen und beraten über Selbsthilfe
- vermitteln den Kontakt zur passenden Gruppe
- fördern und unterstützen Selbsthilfegruppen
- organisieren und initiieren Kontakte
- bauen Netzwerke auf

## Selbsthilfe hilft!

Das Bedürfnis nach umfassender Information und Beratung oder der Wunsch nach Erfahrungsaustausch motiviert viele Menschen zum Besuch einer Selbsthilfegruppe.

### Selbsthilfegruppen

- treffen sich regelmäßig
- haben immer ein offenes Ohr
- bieten Raum für Austausch
- unterstützen und informieren
- geben Erfahrungen weiter
- werden zusammen aktiv
- machen auf Probleme aufmerksam
- teilen Freud und Leid
- helfen gegenseitig