

Netzwerkpartner

Wir arbeiten zusammen

Das Selbsthilfebüro ist stabil in die regionale Versorgungslandschaft eingebunden und arbeitet mit zahlreichen Akteuren bereits langjährig zusammen: Fachbezogene Beratungsstellen, Versorgungseinrichtungen und Berufsgruppen zur Selbsthilfeunterstützung, Institutionen, Behörden, Krankenkassen, Pflegestützpunkte, fachliche Arbeitskreise, kommunalpolitische Gremien und kirchliche Einrichtungen, Vereine, Verbände und vieles mehr. Zum Beispiel:

- Kliniken im Stadt- und Landkreis Heilbronn
- Pflegenetz Heilbronn e.V.
- Fachgruppe Selbsthilfe des Paritätischen
- LAG KISS
- u.v.m.

Unsere Förderer

Für ein gesundes Miteinander

Die umfangreiche Arbeit des Selbsthilfebüro Heilbronn wird freundlich unterstützt durch die GKV Gemeinschaftsförderung Baden-Württemberg, die Stadt Heilbronn und das Landratsamt Heilbronn.

Die digitale Umsetzung des Gruppenverzeichnisses des Selbsthilfebüro Heilbronn wird gefördert durch die AOK Baden-Württemberg.



Das Selbsthilfebüro Heilbronn ist Teil der Paritätischen Sozialdienste Heilbronn gGmbH. Diese bieten seit mehr als 60 Jahren erfolgreich Dienstleistungen im sozialen, pädagogischen und pflegerischen Bereich an.

DER MENSCH IM MITTELPUNKT

Die Paritätischen Sozialdienste sind konfessionell, weltanschaulich und parteipolitisch unabhängig. Sie legen Wert auf eine partnerschaftliche Zusammenarbeit und sind dem Gemeinwohl verpflichtet.

Alle Angebote unter www.paritaet-hn.de.

Anfahrt & Kontakt

Selbsthilfebüro Heilbronn
Happelstraße 17a
74074 Heilbronn

Telefon: 07131 6493950
E-Mail: selbsthilfebuero@ppsg.de

Sprechzeiten:
Dienstag & Donnerstag: 9 bis 13 Uhr
Mittwoch: 12 bis 18 Uhr
Montag & Freitag: nach Vereinbarung

Termine und weitere Informationen unter:
www.selbsthilfe-hn.de



Wege zur Selbsthilfe

Reden allein hilft nicht.
Miteinander schon!



Das Selbsthilfebüro

Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle

Das Selbsthilfebüro in Heilbronn ist die zentrale Informations-, Beratungs- und Unterstützungsstelle im Stadt- und Landkreis Heilbronn. Aktuell ist es zuständig für mehr als 150 Selbsthilfegruppen, die zu vielfältigen gesundheitlichen, psychischen und sozialen Themen tätig sind.

Unsere Beratung ist kostenfrei!

Was wir leisten

- Information und Beratung über die Möglichkeiten der Selbsthilfe, das örtliche Selbsthilfe-Spektrum sowie das Selbsthilfe-Angebot der Region
- Vermittlung von Interessierten in Selbsthilfegruppen sowie Vernetzung von Betroffenen, Fachleuten und Institutionen
- Beratung und Begleitung bestehender Gruppen und Unterstützung bei Neugründungen
- Organisation von Fachveranstaltungen, Fortbildungen und Workshops
- Öffentlichkeitsarbeit, um den Selbsthilfegedanken zu transportieren



Warum Selbsthilfe wirkt

- In Worte zu fassen, was einen belastet und beschäftigt, kann Linderung verschaffen.
- Menschen in ähnlichen Lebenslagen bringen sich gegenseitig Empathie, Trost und Mut entgegen.
- Durch Erfahrungsaustausch und angeeignetem Expertenwissen stehen sich Menschen mit Rat und Tat zur Seite.
- Die Ergebnisse der SHILD-Studie belegen die Wirksamkeit der Selbsthilfe!

Treten auch Sie einer bestehenden Gruppe bei oder gründen Sie Ihre eigene!
Mehr dazu unter selbsthilfe-hn.de.

Digitales Gruppenverzeichnis

Alles auf einen Blick

Unter selbsthilfe-hn.de vermitteln wir Angehörige und Betroffene an Selbsthilfegruppen. Ein stets aktuelles Gruppenverzeichnis, eine hilfreiche Suchfunktion, sowie die Möglichkeit für Interessierte, sich in Wartelisten einzutragen, sorgen dafür, dass jeder Hilfe findet, der danach sucht.

Und ist doch einmal keine passende Gruppe dabei, können Sie ganz einfach Ihre eigene gründen!



Geschützten Raum finden

ARKUS Heilbronn

Für Gruppentreffen ist ein geeigneter Raum wichtig. Wir empfehlen eine neutrale Umgebung, bei der sich bereits im Vorfeld viele äußere Störfaktoren ausschließen lassen: Das Selbsthilfebüro stellt bei ARKUS Heilbronn kostenfrei solch einen Raum zur Verfügung.

Darüber hinaus erhalten Sie von uns in der direkten Beratung weitere Adressen und Kontakte.

Große Themen-Vielfalt

Selbsthilfe ist für jeden

Aktuell sind in Heilbronn zu etwa 70 Themen rund 150 Selbsthilfegruppen tätig: für Betroffene und für Angehörige, zu sozialen, gesundheitlichen und natürlich auch zu psychischen Themen: Vielfalt ist Programm!

Abhängigkeit **Schmerzen**

Post-Covid

Behinderung

Depression

Ängste

Chronische Erkrankungen

Krebs

ADHS