



Selbsthilfegruppen in Bottrop

Selbsthilfe mobilisiert eigene Kräfte

Selbsthilfegruppen entstehen, weil Menschen aus eigener Kraft und zusammen mit anderen ihre Lebenssituation verbessern wollen. Immer mehr Menschen nutzen die Möglichkeit, sich bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen gegenseitig zu unterstützen.

Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Anliegen, zum Beispiel:

- chronische Erkrankungen
- Behinderungen
- Suchterkrankungen
- Pflegebedürftigkeit
- psychische oder soziale Probleme



In Bottrop gibt es
über 50 Gruppen
für Betroffene
und Angehörige.

Selbsthilfe lebt von Gemeinschaft

Im Austausch mit anderen in der Selbsthilfegruppe:

- finden Sie Verständnis – denn Sie treffen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen
- sind Sie nicht allein – denn Gleichgesinnte verstehen Ihre Lebenssituation
- tauschen Sie Informationen aus – so profitieren alle von dem Wissen und den Erfahrungen der Einzelnen
- mischen Sie mit – Selbsthilfegruppen geben wichtige Impulse, die zu Veränderungen im Gesundheits- und Sozialbereich beitragen.



Themen von Selbsthilfegruppen in Bottrop

A

Adipositas
AIDS
Alkoholabhängigkeit (auch Angehörige)
Alzheimer (Angehörige)
Alleine im Alter
Angststörungen
Aphasie
Atemwegserkrankungen

B

Behinderungen
Blasenkrebs
Blindheit
Bipolare Störung
Brustkrebs (auch türkischsprachig)

C

Chronische Schmerzen
COPD

D

Darmkrebs
Demenz (Angehörige)
Depressionen
Depressionen (Elterngruppe)
Dialyse

E

Einsamkeit

F

Fibromyalgie

H

Herzkrankungen

K

Kaufsucht
Krebs

L

Lipödem

M

Männer
Medikamentenabhängigkeit
Multiple Sklerose

P

Panik
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
(k)PTBS
Prostatakrebs
Psychische Erkrankungen
Psychosen

R

Resilienz
Rheumatische Erkrankungen

S

Schlaganfall
Sehbehinderung
Sexueller Missbrauch
Soziale Ängste
Stoma
Sucht

V

Verlassene
Verschickungskinder

Dein Thema ist nicht dabei?

Kein Problem – wir helfen gerne bei der Gründung einer neuen Gruppe. Zudem haben wir einen Überblick über angeleitete Gruppen und sonstige Hilfsangebote in Bottrop.

Selbsthilfe-Büro Bottrop

Gerichtsstr. 3
46236 Bottrop

Tel. 02041 23019

selbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-bottrop.de

www.facebook.com/paritaet.bottrop

www.instagram.com/selbsthilfe_bottrop



AG BOT SHG
Arbeitsgemeinschaft
Bottroper Selbsthilfegruppen
Gemeinsam sind wir stärker!

Die AG BOT SHG ist unabhängig und dient den Sprecher*innen der Bottroper Selbsthilfegruppen und sonstiger Hilfgemeinschaften als Plattform für den Erfahrungsaustausch.