Das Team

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Und das sind wir:

Rosi Lürenbaum | Lina Kohl | Renate Ostendorf | Marco Tammen

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster
im Paritätischen Zentrum
Dahlweg 112 | 48153 Münster

Telefon: 0251 60 93 32 30
selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-muenster.de

www.facebook.com/selbsthilfe.muenster

Sprechzeiten

Montag	10 – 13 Uhr
Dienstag	10 – 13 Uhr
Donnerstag	10 – 13 Uhr
	15 – 17 Uhr
Freitag	10 – 13 Uhr

und nach Vereinbarung.

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt. Unsere Angebote sind kostenlos.

Fotos: © bnenin | stock.adobe.com (Titel);
© Monkey Business | stock.adobe.com (Innen links)

DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Münster

Unterstützung für Selbsthilfegruppen

Kommunikation und Umgang in der Selbsthilfegruppe

Ganz egal, ob als Gruppe gerade frisch gestartet, oder schon lange Zeit dabei, wir:

- helfen beim Gruppenaufbau,
- bieten Tipps für das respektvolle Miteinander,
- geben neue Impulse in die Gruppe, wenn es mal hakt,
- unterstützen dabei, bestehende Konflikte in der Gruppe zu klären und Probleme zu lösen,
- stellen Arbeitshilfen und Materialen für die Gruppenarbeit zur Verfügung.

Organisatorische und finanzielle Hilfen

Damit die Organisation von Gruppentreffen oder die Bürokratie nicht zur Last wird:

- bieten wir Gruppenräume zur kostenfreien Nutzung an,
- stellen wir im Virtuellen Haus der Selbsthilfe geschützte Online-Räume zur Verfügung,
- unterstützen wir bei der Beantragung von finanziellen Förderungen,
- stellen wir Kontakte zum professionellen Hilfesystem in Münster her,
- vernetzen wir Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Aktive untereinander.

Öffentlichkeitsarbeit und Fortbildungsangebote

Um keine Neuigkeiten aus der Selbsthilfe zu verpassen:

- verschicken wir regelmäßig einen Newsletter mit wichtigen Infos für Selbsthilfeinteressierte und -gruppen.

Und falls eine Gruppe selbst etwas nach Außen kommunizieren möchte:

- veröffentlichen wir (auf Wunsch) Infos auf Facebook, der Homepage und im Newsletter,
- helfen wir bei der Suche nach neuen Gruppenmitgliedern,
- unterstützen wir bei der weiteren Öffentlichkeitsarbeit.

Ob „Krisen in der Gruppe“ oder „Instagram für Einsteiger*innen“:
Wir bieten regelmäßig und zu allen Themen Fortbildungen an!

Wir verändern.
Selbsthilfe macht stark.