

Wir sind die Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein.

Wir möchten uns in diesem Text vorstellen.

Dazu gibt es Informationen in verschiedenen Kapiteln:

- 1) Was sind Selbsthilfe-Gruppen
- 2) Was sind Selbsthilfe-Kontaktstellen
- 3) Was ist die Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein
- 4) Wie kannst du dich für die Veranstaltungen der Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein anmelden

1) Was sind Selbsthilfe-Gruppen?

Viele Menschen haben die gleichen Probleme.

Sie haben zum Beispiel die gleiche Behinderung
oder die gleiche Krankheit.

Vielen Menschen tut es gut,

mit anderen Menschen über diese Probleme zu sprechen.

Manchmal bilden Menschen mit den gleichen Problemen eine Gruppe.

Diese Gruppe heißt: **Selbsthilfe-Gruppe**.

In Selbsthilfe-Gruppen helfen sich die Menschen gegenseitig:

- Sie geben sich Tipps.
- Sie hören zu.
- Sie machen sich Mut.

Die Gruppen-Treffen sind regelmäßig.

Die Gruppen-Treffen sind freiwillig,

das bedeutet: **Niemand** kann dich dazu zwingen.

Die Gruppen-Treffen kosten **kein** Geld.

2) Was sind Selbsthilfe-Kontaktstellen?

Wenn du eine Selbsthilfe-Gruppe suchst,
dann hilft dir eine Einrichtung dabei.

Diese Einrichtung heißt: **Selbsthilfe-Kontaktstelle.**

Es gibt viele Selbsthilfe-Kontaktstellen in Schleswig-Holstein.

Alle Selbsthilfe-Kontaktstellen in Schleswig-Holstein sind auf dieser
Webseite: www.selbsthilfe-sh.info

Die Beratung von Selbsthilfe-Kontaktstellen kostet **kein** Geld.

3) Was ist die Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein?

Unsere Organisation heißt: **Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein.**

Wir bieten Veranstaltungen an.

Bei unseren Veranstaltungen können mitmachen:

- Menschen aus Selbsthilfe-Gruppen
- Mitarbeiter in Selbsthilfe-Kontaktstellen
- Menschen, die sich für Selbsthilfe interessieren

Bei uns lernen sie:

- Wie man das Vertrauen in der Gruppe stärken kann
- Wie man Streit in der Gruppe verhindern kann
- Wie man Gruppen-Treffen im Internet machen kann
- Wie man Veranstaltungen für die Gruppe planen kann
- Und viele andere Sachen

Unsere Veranstaltungen kosten **kein** Geld.

Manchmal finden unsere Veranstaltungen im Internet statt
oder an verschiedenen Orten in Schleswig-Holstein.

Unsere Veranstaltungen kannst du auf dieser Webseite sehen:
www.selbsthilfe-akademie-sh.de/bildungsangebot-selbsthilfe-schleswig-holstein

Die Webseite ist **nicht** in Leichter Sprache.

Du kannst in einer Selbsthilfe-Kontaktstelle nach Hilfe fragen,
damit du die Veranstaltungen verstehst.

4. Wie kannst du dich für die Veranstaltungen der Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein anmelden?

Wenn du bei unseren Veranstaltungen mitmachen möchtest,
dann musst du dich anmelden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten,
um dich anzumelden:

- Du kannst dich auf unserer Webseite anmelden,
wenn du auf die Veranstaltung klickst.
- Du kannst eine Selbsthilfe-Kontaktstelle nach Hilfe fragen.
- Du kannst in deiner Selbsthilfe-Gruppe nach Hilfe fragen.
- Du kannst uns eine E-Mail schreiben an die Adresse:
info@selbsthilfe-akademie-sh.de
- Du kannst uns anrufen unter der Nummer:
0431 56 02 93