

## Netzwerkpartner

### Wir arbeiten zusammen

Das Selbsthilfebüro Karlsruhe 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 und Verbände, darunter:

- Pflegestützpunkte der Stadt und des Landkreises
- Städtisches Klinikum Karlsruhe
- Netzwerk für Selbsthilfefreundlichkeit
- DAG SHG e.V.
- LAG KISS

## Unsere Förderer

### Für ein gesundes Miteinander

Die umfangreiche Arbeit des Selbsthilfebüros Karlsruhe wird des Weiteren freundlich unterstützt durch die Fördergemeinschaft der Gesetzlichen Krankenkassen-Mittlerer Oberrhein, des Ministeriums für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg sowie der Stadt Karlsruhe.

Die digitale Umsetzung des Gruppenverzeichnisses des Selbsthilfebüros Karlsruhe wird gefördert durch die AOK Baden-Württemberg.



AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.

## Paritätische Sozialdienste

Das Selbsthilfebüro Karlsruhe ist Teil der Paritätischen Sozialdienste gGmbH Karlsruhe. Diese bieten seit fast zwei Jahrzehnten Dienstleistungen im sozialen, pädagogischen und pflegerischen Bereich an.

### **Der Mensch im Mittelpunkt** *Handeln nach dem Leitsatz*

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-ka.de](http://www.paritaet-ka.de)

## Kontakt aufnehmen

Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe  
Selbsthilfebüro Karlsruhe  
Kanalweg 40/42  
76149 Karlsruhe

[selbsthilfe@paritaet-ka.de](mailto:selbsthilfe@paritaet-ka.de)  
**0721/912 30 25**

Sprechzeiten:  
Dienstag: 14 bis 18 Uhr  
Mittwoch: 8 bis 12 Uhr  
Donnerstag: 10 bis 14 Uhr  
Termine und weitere Informationen unter:

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

## Selbsthilfebüro

*Reden allein hilft nicht.  
Miteinander schon!*



# Das Selbsthilfebüro

## Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle

Das Selbsthilfebüro Karlsruhe ist die zentrale Informations-, Beratungs- und Unterstützungsstelle im Stadt- und Landkreis Karlsruhe. 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

- Wir informieren und beraten über alle Themen der Selbsthilfe
- Wir vermitteln Interessierte in Selbsthilfegruppen
- Wir fördern Neugründungen
- Wir beraten und begleiten bestehende Gruppen, auch bei der Finanzierung
- Wir unterstützen den Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander
- Wir bieten und organisieren Fachveranstaltungen, Seminare und Workshops
- Wir vernetzen Betroffene, Fachleute und Institutionen



Unser Team (hinten, v.l.n.r.): Tanja Henkenhaf, Silke Gassner-Kerscher und Alexander Walther, (vorne) Michael Böser.



## Warum Selbsthilfe hilft

- In Worte zu fassen, was einen belastet und beschäftigt, kann Linderung verschaffen.
- Menschen in ähnlichen Lebenslagen bringen sich Empathie, Trost und Mut entgegen. Und das können Sie umgekehrt auch!
- Durch Austausch und Weitergabe persönlicher Erfahrungen stehen sich Menschen mit Rat und Tat zur Seite.
- Die Ergebnisse der jüngsten SHILD-Studie zum Thema belegen die Wirksamkeit der Selbsthilfe!

Treten auch Sie einer bestehenden Gruppe bei oder gründen Sie Ihre eigene!  
Mehr dazu unter [selbsthilfe-ka.de](https://selbsthilfe-ka.de)

## Digitales Gruppenverzeichnis

### Alles auf einen Blick

Unter [selbsthilfe-ka.de](https://selbsthilfe-ka.de) vermitteln wir Angehörige und Betroffene an Selbsthilfegruppen. Unser neues, stets aktuelles Gruppenverzeichnis bietet eine hilfreiche Suchfunktion, Kontaktmöglichkeiten zu Selbsthilfegruppen sowie die Möglichkeit, sich in Wartelisten einzutragen.

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

Alle Infos unter: [selbsthilfe-ka.de/gruppe-gruenden](https://selbsthilfe-ka.de/gruppe-gruenden)

## Geschützten Raum finden

### Melitta-Schöpf-Bildungsstätte

Für Gruppentreffen ist ein geeigneter Raum wichtig. Wir empfehlen eine neutrale Umgebung, bei der sich bereits im Vorfeld viele äußere Störfaktoren ausschließen lassen: Einige Gruppen mieten bei unseren Partnern der Melitta-Schöpf-Bildungsstätte im Hardtwaldzentrum solch einen Raum zu vergünstigten Konditionen.

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

## Große Themen-Vielfalt

### Selbsthilfe ist für jeden

Aktuell sind in Karlsruhe mehr als 150 Selbsthilfegruppen zu zu etwa 300 Themen tätig: für Betroffene und für Angehörige, zu sozialen, gesundheitlichen und natürlich auch zu psychischen Themen. Vielfalt ist Programm!

**Abhängigkeit**      Trennung und Scheidung  
ADHS  
**Krebs**  
**Behinderung**      Ängste      **Depression**  
**Essstörung**      **Chronische Erkrankungen**      Long-Covid  
**Trans und Sexualität**      **Schmerzen**