

Unsere Beratung ist kostenfrei!

Das Selbsthilfebüro ist die professionelle Informations-, Beratungs- und Unterstützungsstelle für Selbsthilfe im Stadt- und Landkreis Karlsruhe.

Alle Informationen werden vertraulich behandelt.

Selbsthilfebüro

0721 91230-25

www.parityet-ka.de
selbsthilfe@parityet-ka.de



Kontaktstelle für Betroffene und Angehörige

Selbsthilfebüro

Information
Beratung
Unterstützung

Sprechzeiten:

Dienstag: 14 bis 18 Uhr

Donnerstag: 10 bis 14 Uhr

Aktuelle Änderungen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Karlsruhe und der GKV. Das Selbsthilfebüro wird unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.



Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe
Hardtwaldzentrum
Kanalweg 40/42, 76149 Karlsruhe
Tel. 0721 912 30-0, Fax 0721 912 30-52
www.parityet-ka.de, info@parityet-ka.de
 [hardtwaldzentrum](https://www.facebook.com/hardtwaldzentrum)

Grafik: HOFMEISTERGRAFIK, Karlsruhe | Fotos: ©iStock.com/PeopleImages, jSchilke/photocase.de



Paritätische Sozialdienste

Sie sind auf der Suche
nach anderen Menschen, um ...

... gemeinsam gesundheitliche, psychische
oder soziale Probleme zu bewältigen.

... sich auszutauschen, gegenseitig
zu stärken und zu unterstützen.

... auch Spaß miteinander zu haben.

... sich gemeinschaftlich für Ihre Anliegen
einzusetzen.

Das Selbsthilfebüro

- informiert und berät über Selbsthilfe
- vermittelt Interessierte in Selbsthilfegruppen
- fördert und begleitet die Gründung neuer Gruppen
- berät bei Fragen der Öffentlichkeitsarbeit, Finanzierung und Organisation
- vermittelt und vernetzt Betroffene, Fachleute und Institutionen
- unterstützt den Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander
- organisiert Fortbildungen für Vertreter*innen der Selbsthilfegruppen

Hilfe zur Selbsthilfe



Selbsthilfegruppen

Das Selbsthilfebüro stellt den Kontakt zu den Selbsthilfegruppen her. Eine Auswahl der Gruppen finden Sie auf unserer Website www.paritaet-ka.de/selbsthilfebuero.

Raum für Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen können bei uns im Hardtwaldzentrum Räume zu günstigen Bedingungen reservieren. Sie treffen sich hier in geschützter Atmosphäre.

Das Hardtwaldzentrum liegt in Karlsruhe in der Nordstadt. Es ist barrierefrei und behindertengerecht ausgestattet.

Rufen Sie uns an.
Wir beraten Sie gerne.

0721 91230-25