

# Wann und Wo?

*Geplant sind Treffen*

*2x im Monat*

*Sonntag  
am späten Nachmittag*

*in Dortmund Scharnhorst*



*Dieser Flyer ist eine Darstellung der  
Selbsthilfegruppe. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist für  
den Inhalt nicht verantwortlich.*

# Interesse?

*Bitte melden Sie sich hier:*

*Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund  
Ostenhellweg 42-48  
44135 Dortmund*

*Telefon: 0231 52 90 97*

*Mail: [selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org)*

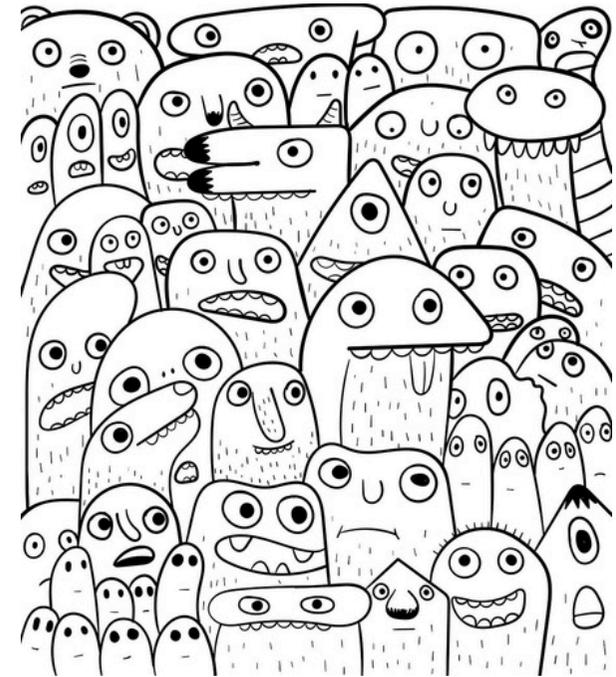
*[www.selbsthilfe-dortmund.de](http://www.selbsthilfe-dortmund.de)*



 **DER PARITÄTISCHE**  
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE  
Dortmund

*Gruppe im Aufbau*

# Messies in Aktion

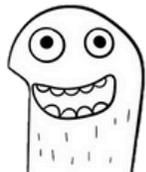


# Hilfe zur Selbsthilfe bedeutet...



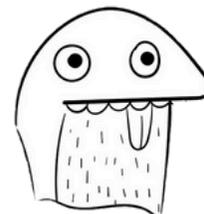
*Messies sind Menschen, die angefangen haben, Dinge zu sammeln und denen die Freude daran vergangen ist, weil das Sammeln überhand nahm.*

*Betroffene können in unserer Gruppe andere Gleichgesinnte kennen lernen und in den Austausch kommen.*



*Geplant sind Gruppensitzungen zweimal im Monat mit Blitzlicht und Themen nach aktuellem Anlass.*

*Darüber hinaus wollen wir aktiv werden und überlegen, wie wir uns tatkräftig unterstützen können, den Alltag mit zu viel Zeug zu bewältigen. Wir wollen Tipps zum Konzentrations- und Stressabbau austauschen. Wenn sich Vertrauen gebildet hat, wollen wir gerne auf freiwilliger Basis Zweier-Teams bilden, die sich abwechselnd beim Aufräumen helfen. Die Aktionen können mit der gesamten Gruppe vor- und nachbereitet werden. Ansonsten handeln die Teams selbständig.*



- ⊙ *Es gibt keine großen Hürden oder langen Wartezeiten um teilzunehmen - ein Anruf genügt!*
- ⊙ *Alter, Geschlecht, finanzielle Mittel spielen keine Rolle - alle sind herzlich willkommen.*
- ⊙ *Wir sind wertfrei. Wir lernen andere nicht zu bewerten und auch uns selbst nicht.*
- ⊙ *Alte Probleme können im neuen Licht gesehen werden.*
- ⊙ *Wir sind die SpezialistInnen für unsere Belange. Fachleute beraten sich bei uns, nicht umgekehrt.*