



SIE ERREICHEN UNS

Standort Moers Mo. 9.00–12.00 und 16.00–18.00 Uhr
Do. 13.00–16.00 sowie Fr. 10.00–13.00 Uhr

Standort Wesel Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
14.00–17.00 Uhr
Vikoriastraße 10 | 46483 Wesel | 2. Etage
Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung



SELBSTHILFENETZ – DAS INTERNETPORTAL ZUM THEMA SELBSTHILFE IN NRW

Das Selbsthilfenetz informiert über

- örtliche Selbsthilfegruppen
- landesweite Selbsthilfeorganisationen
- Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfe-Büros in Ihrer Umgebung

Es bietet vielfältige Informationen zur Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich.

Das Internetportal ist ein Angebot vom Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW, gefördert von der AOK Nordwest und der AOK Rheinland/Hamburg.

www.selbsthilfenetz.de
Schauen Sie mal rein!



Darüber hinaus bieten wir Beratung nach individueller Vereinbarung im gesamten Kreisgebiet an. Wir bitten um Verständnis, dass wir zu den Sprechzeiten aufgrund von Außenterminen nicht immer persönlich erreichbar sind.

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.
Die Beratung ist kostenlos.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel

Hanns-Albeck-Platz 2
47441 Moers
Telefon: 02841 90 0016
Telefax: 02841 90 00 20
selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-wesel.de

Träger: Der Paritätische Nordrhein-Westfalen
Kreisgruppe Wesel

Wir verändern.
Selbsthilfe macht stark.

SELBSTHILFE MOBILISIERT EIGENE KRÄFTE

Selbsthilfegruppen entstehen, weil Menschen aus eigener Kraft und zusammen mit anderen ihre Lebenssituation verbessern wollen.

Immer mehr Menschen nutzen die Möglichkeit, sich bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen gegenseitig zu unterstützen.

Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Anliegen, z. B.

- chronische Erkrankungen
- Behinderungen
- Suchterkrankungen
- Pflegebedürftigkeit
- psychische oder soziale Probleme
- Familie und Partnerschaft
- Leben im Alter

SELBSTHILFE LEBT VON DER GEMEINSCHAFT

Im Erfahrungsaustausch mit anderen in der Selbsthilfegruppe

- **finden Sie Verständnis** – denn Sie treffen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen
- **sind Sie nicht allein** – denn Gleichgesinnte verstehen Ihre Lebenssituation
- **tauschen Sie Informationen aus** – so profitieren alle von dem Wissen und den Erfahrungen der Einzelnen
- **mischen Sie mit** – Selbsthilfegruppen geben wichtige Impulse, die zu Veränderungen im Gesundheits- und Sozialbereich beitragen

„Es war schwer für mich, mir einzugestehen, chronisch krank zu sein. Durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle habe ich zu einer Selbsthilfegruppe gefunden. Ich bin heilfroh, dass ich den Schritt gewagt habe, allein hätte ich es nicht geschafft.“

Mitglied einer Selbsthilfegruppe

SELBSTHILFE BRAUCHT UNTERSTÜTZUNG

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe.

DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

- **informiert** über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- **vermittelt** in bestehende Gruppen
- **verweist** auf professionelle Hilfeangebote
- **ist behilflich** bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- **unterstützt und berät** Selbsthilfegruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit und organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten
- **fördert** den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander
- **kooperiert** mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- **organisiert** Veranstaltungen und Fortbildungen
- **wirbt** für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und tritt ein für die Selbsthilfegruppen



Wir verändern. Selbsthilfe macht stark.