

Ansprechpartnerin:

Anja Jahn

SPRECHZEITEN

Montag – Donnerstag 9-12 Uhr
Dienstag 14-17 Uhr
und nach Vereinbarung



Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.
Die Beratung ist kostenlos.

**SELBSTHILFENETZ –
DAS INTERNETPORTAL ZUM THEMA SELBSTHILFE 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.

www.selbsthilfenetz.de
Schauen Sie mal rein!



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

Persönliche Beratung in Jülich
nach telefonischer Absprache

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Düren****KONTAKT**

Der Paritätische NRW
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren
Paradiesbenden 24 | 52349 Düren

Telefon: 02421 48 92 11
selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-dueren.de

Wir verändern.

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**
- **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 Hilfsangebote
- **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.