



Mehr Informationen zur Selbsthilfe



Das Selbsthilfenetz ist das Portal zum Thema Selbsthilfe in NRW: Aktuelle Infos, über 10.000 Gruppen und Adressen örtlicher Anlaufstellen für Selbsthilfe-Interessierte.
www.selbsthilfenetz.de



Mit den SelbsthilfeNews bleiben Sie immer auf dem Laufenden! Alle zwei Monate erhalten Sie per Newsletter Informationen aus der Selbsthilfe im Kreis Düren: Workshops und Seminare, Veranstaltungshinweise, Gruppengründungen und vieles mehr.
www.selbsthilfe-news.de

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren
Paradiesbenden 24 | 52349 Düren
Telefon: 02421 48 92 11
selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-dueren.de

Sprechzeiten

Montag – Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr
Dienstag zusätzlich 14.00 – 17.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung.

Nach Absprache beraten wir Sie auch gern persönlich in Jülich. Sprechen Sie uns bei Bedarf gern an!

Anfragen werden vertraulich behandelt.
Die Beratung ist kostenlos.

Träger der Selbsthilfe-Kontaktstelle Düren ist die Kreisgruppe Düren des Paritätischen NRW.

Fotos: © Rawpixel.com | stock.adobe.com (Titel);
© Monkey Business | stock.adobe.com



Selbsthilfe im Kreis Düren



Selbsthilfe mobilisiert eigene Kräfte

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

Im Kreis Düren gibt es ca. 70 Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige. Die Themen reichen von A wie Adipositas bis Z wie Zwangserkrankung. Gruppen gibt es zu diesen übergeordneten Themenbereichen:

- chronische Erkrankungen
- Leben mit einer Behinderung
- Suchterkrankungen
- pflegende Angehörige
- psychische oder soziale Probleme
- Familie und Partnerschaft
- Leben im Alter

Selbsthilfe lebt von der Gemeinschaft

Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig - in Präsenz oder virtuell. Im Erfahrungsaustausch mit anderen:

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

Selbsthilfe braucht Unterstützung

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

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle:

- **informiert** über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- **vermittelt** Interessierte 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 Belange von Selbsthilfegruppen

„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

Wir verändern.
Selbsthilfe macht stark.