



Informationen in Leichter Sprache

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren

Viele Menschen haben Probleme.

Zum Beispiel:

- sie sind sehr krank
- sie trinken zu viel Alkohol
- sie nehmen Drogen
- sie sind sehr oft traurig



Für diese Menschen gibt es Gruppen.

In den Gruppen können sie andere Menschen treffen.

Menschen, die auch diese Probleme haben.

Die Menschen können miteinander sprechen.

Sie kennen die Probleme gut.

Sie können sich selbst helfen.

So eine Gruppe heißt: Selbsthilfe-Gruppe.



In einer Selbsthilfe-Gruppe ist jeder gleich wichtig.

Es gibt **keine** Chefs oder Bestimmer.

Viele Menschen fühlen sich in den Gruppen gut.

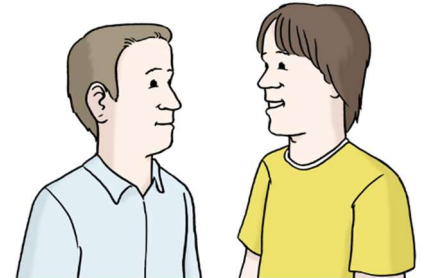
Denn die anderen aus der Gruppe verstehen Sie.

Und zusammen sind alle viel stärker als einer allein.
Viele Menschen finden in der Gruppe sogar Freunde.
Die Gruppe kostet **nichts**.



Die Menschen in der Selbsthilfe-Gruppe

- sprechen über ihre Probleme
- geben sich wichtige Informationen
- helfen sich selbst



Eine Selbsthilfe-Gruppe ist **keine** Therapie.
Aber die Gruppe kann den Menschen helfen.
Zusätzlich zur Therapie.

Es gibt Büros, die bei der Selbsthilfe helfen.
Diese Büros heißen: Selbsthilfe-Kontaktstellen.



So eine Selbsthilfe-Kontaktstelle gibt es auch in Düren.
Sie heißt **Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren**

Das ist die Adresse:

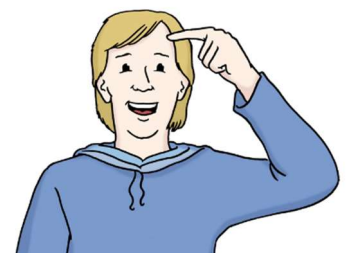
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren

Paradiesbenden 24

5 23 49 Düren

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen

- wissen, welche Selbsthilfe-Gruppen es gibt
- helfen Selbsthilfe-Gruppen bei der Arbeit
- suchen Menschen für neue Selbsthilfe-Gruppen



- suchen Räume für Selbsthilfe-Gruppen
- erzählen anderen Menschen über Selbsthilfe-Gruppen

Rufen Sie uns an.

Wir helfen Ihnen gerne.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren:

Wir sind für Sie da:

Montag: 9 bis 12 Uhr

Dienstag: 9 bis 12 Uhr
14 bis 17 Uhr

Mittwoch: 9 bis 12 Uhr

Donnerstag: 9 bis 12 Uhr

Freitag: 9 bis 12 Uhr

Telefon: 0 24 21 48 92 11

Fax: 0 24 21 48 92 12



Sie können uns auch eine E-Mail schreiben.

Es ist **nicht** schlimm:

Wenn Sie **nicht** so gut schreiben können.

Das ist in Ordnung.

Das macht **nichts**.



Das ist unsere E-Mail-Adresse: selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org

Wir haben auch eine Internet-Seite: www.selbsthilfe-dueren.de

Es gibt auch eine Internet-Seite für ganz Nordrhein-Westfalen:
www.selbsthilfenetz.de



Auf dieser Internet-Seite finden Sie viele Informationen.

Zum Beispiel:

- Selbsthilfe-Gruppen in Nordrhein-Westfalen
- Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen
- Informationen für Selbsthilfe-Gruppen

Das **Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache**

in Westerbürg

hat den Text in Leichte Sprache übertragen
und im Jahr 2019 und 2020 überarbeitet.



Das Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache

Ist aktives Mitglied im

Netzwerk Leichte Sprache und

vergibt das Siegel für gute Leichte Sprache.



Die **Prüfese-Gruppe** von der **Lebenshilfe im Landkreis Altenkirchen**
hat den Text geprüft.

Die gezeichneten Bilder sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Zeichner: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Das Europäische Zeichen für Leichte Sprache:

© Europäisches Logo für einfaches Lesen:

Inclusion Europe.

Weitere Informationen finden Sie hier:

www.leicht-lesbar.eu



Wir schreiben in dem Text nur die männliche Form.

Zum Beispiel: Chef oder Bestimmer.

Weil das leichter zu lesen ist.

Gemeint sind aber immer auch Frauen und Mädchen.