

### SIE ERREICHEN UNS

Montag, Donnerstag 9.30–12.30 Uhr  
Dienstag 9.30–12.30 Uhr  
und 15.00–18.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

### SO FINDEN SIE UNS

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- U-Bahn U 79, Haltestelle Musfeldstraße
- Straßenbahn 903, Haltestelle Brückenplatz
- Bus 921/924/944, Haltestelle Heerstraße  
jeweils 7 Minuten Fußweg



### SELBSTHILFENETZ

Das Internetportal zum Thema Selbsthilfe in NRW: Aktuelles, Gruppen und Kontaktstellen.  
[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)  
Schauen Sie mal rein!

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.  
Die Beratung ist kostenlos.

**Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Duisburg**

### KONTAKT

#### Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

Musfeldstraße 161–163

45053 Duisburg

**Telefon: (02 03) 609 90 41**

Telefax: (02 03) 609 90 30

[selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org)

[www.duisburg.selbsthilfenetz.de](http://www.duisburg.selbsthilfenetz.de)

Träger: PariSozial Duisburg gGmbH

**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
- Arbeitslosigkeit

## 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.“

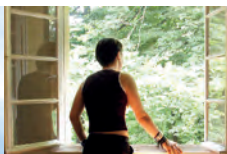
Mitglied einer Selbsthilfegruppe

## 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.