

Mehr Infos zur Selbsthilfe



Das Selbsthilfenetz ist das Portal zum Thema Selbsthilfe in NRW: Aktuelle Infos, über 8 000 Gruppen und Adressen örtlicher Anlaufstellen.
www.selbsthilfenetz.de



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



Einblick in die Selbsthilfe, Projekte und Erfahrungsberichte Betroffener gibt es auf dem YouTube-Kanal Selbsthilfe im Paritätischen NRW.
www.youtube.com/@Selbsthilfe.ParitaetNRW

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel
Hanns-Albeck-Platz 2 | 47441 Moers

Tel.: 02841 90 00 16

E-Mail: selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-wesel.de



Sprechzeiten

Sie erreichen uns in Moers:

Montag 09.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag 13.00 – 16.00 Uhr

Freitag 10.00 – 13.00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

Sie erreichen uns in Wesel:

Jeden 2. und 4. Dienstag 14.00 – 17.00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

In den Räumen der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB®) | Viktoriastr. 10 | 46483 Wesel (2. Etage)



Selbsthilfe
im Kreis Wesel



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 Wesel gibt es rund 300 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Anliegen, zum Beispiel:

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



Alle Themen gibt es unter
www.selbsthilfe-wesel.de



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 Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Die Mitarbeitenden:

- » informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- » vermitteln Interessierte in bestehende Gruppen
- » verweisen auf professionelle Hilfsangebote
- » sind behilflich bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- » unterstützen und beraten Selbsthilfegruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit und organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten
- » fördern den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander
- » kooperieren mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- » organisieren Veranstaltungen und Fortbildungen
- » werben für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und treten ein für die Belange von Selbsthilfegruppen