



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel ist Ihre Beratungsstelle für Fragen rund um das Thema Selbsthilfe.

Gerne vermitteln die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Kontakte zu bestehenden Selbsthilfegruppen. Sie informieren und unterstützen auch bei einer Gruppen-Neugründung.

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

### KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel  
Hanns-Albeck-Platz 2 | 47441 Moers  
Telefon: 02841 90 00 16 oder 90 000  
selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

## Psychische Erkrankungen

# DEN KREISLAUF DURCHBRECHEN

- Treffen Sie Menschen, denen es ähnlich geht
- Stärken Sie sich in der Gemeinschaft
- Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand



# GEMEINSAM DEN WEG FINDEN

## Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und mit anderen Betroffenen aktiv nach einer Lösung zu suchen. Menschen, die sich in einer ähnlich schwierigen Lebenssituation befinden, treffen sich dafür in Selbsthilfegruppen. Auch für Angehörige und Freunde können Selbsthilfegruppen hilfreich sein.

In über **355 Selbsthilfegruppen** im Kreis Wesel sind Menschen aktiv, um in der Gemeinschaft Krankheit, Sucht, psychische und soziale Probleme zu bewältigen.

Psychische Erkrankungen machen einsam. Wer versteht mich noch? Mit wem kann ich auf Augenhöhe sprechen? Der Alltag ist geprägt von der Krankheit. Sie lähmt, sie schränkt ein. Die Kontrolle über das eigene Leben zurück zu gewinnen, wieder mit Lust am Leben teilzunehmen, das wünschen sich viele Menschen, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind.

In einer Selbsthilfegruppe treffen Sie Menschen, denen es genauso geht wie Ihnen. Sie finden Verständnis und tauschen Erfahrungen mit anderen Menschen aus. Und Sie stützen sich gegenseitig, sollte es dem einen oder anderen mal nicht gut gehen.