



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

Chronische Erkrankungen

MIT DEM AUF UND AB LEBEN

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

 **DER PARITÄTISCHE**
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Kreis Wesel



GEMEINSAM KRAFT ENTWICKELN

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.

Chronische Erkrankungen bestimmen das Leben der Betroffenen. Wer versteht, wie ich mich fühle? Wer kann nachempfinden, wie es ist, eine Krankheit nicht mehr los werden zu können? Die Kraft zu finden, sich immer wieder neu aufzuraffen und Wege zu finden, um mit seiner Erkrankung zu leben, das wünschen sich viele Menschen mit einer chronischen Erkrankung.

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.