



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

Suchterkrankungen

DEN ABSPRUNG SCHAFFEN

- 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



ZUSAMMEN IN DIE UNABHÄNGIGKEIT

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.

Wer süchtig ist, weiß: Ich bin nicht frei. Wie kann ich wieder die Kontrolle über mein Leben gewinnen? Wer hört mir zu und stützt mich, wenn die Sucht die Überhand zu gewinnen droht? Die Kraft zu finden, auf die eigenen Wünsche zu hören und frei zu werden von der Sucht, das wünschen sich viele Menschen, die an einer Abhängigkeit leiden.

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.