

# O sieci samopomocy

Każdy, kto szuka grupy samopomocy w Nadrenii Północnej-Westfalii, może ją znaleźć za pośrednictwem sieci samopomocy. Baza danych na tej stronie zawiera około 10 000 grup opierających się na prawie 700 hasłach. Na stronie dowiesz się, jakie są grupy samopomocy, gdzie te grupy się spotykają oraz w jaki sposób możesz skontaktować się z grupą samopomocy.

## Czym jest grupa samopomocy?

W grupie samopomocy spotykają się osoby z takimi samymi problemami. Osoby te mają na przykład:

- tą samą chorobę
- upośledzenie
- chorobę uzależnienia
- problemy z pracą
- członka rodziny, który jest chory lub niepełnosprawny

W grupie samopomocy ludzie pomagają sobie nawzajem. Rozmawiają o swoich problemach, dają sobie wskazówki, co może pomóc przy danych problemach oraz dodają sobie nawzajem odwagi.

## Czym jest punkt kontaktowy samopomocy?

W sieci samopomocy znajdziesz również informacje o punktach kontaktowych samopomocy. W punkcie kontaktowym samopomocy pracują specjaliści, którzy pomogą ci znaleźć odpowiednią grupę samopomocy. Jeżeli nie ma jeszcze grupy samopomocy dla danego problemu, specjaliści pomagają w założeniu nowej grupy. Poza tym wspierają oni także istniejące już grupy samopomocy – na przykład, gdy grupa szuka pomieszczenia, w którym mogłaby się spotkać.