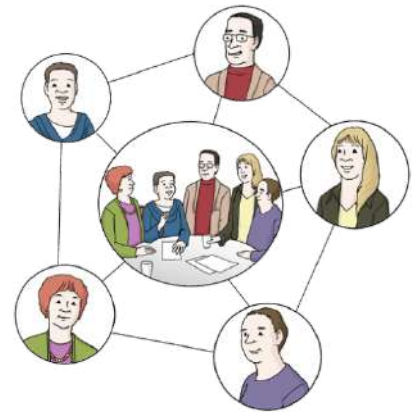


Infos über das Selbsthilfe-Netz

In Nordrhein-Westfalen gibt es das Selbsthilfe-Netz.

Beim Selbsthilfe-Netz bekommen Sie Infos über

- Selbsthilfe-Gruppen
- Selbsthilfe-Kontakt-Stellen



Sie bekommen Infos:

- Welche **Selbsthilfe-Gruppen** gibt es in Nordrhein-Westfalen.
- Wo sind die Selbsthilfe-Gruppen.
- Wie können Sie die Selbsthilfe-Gruppen erreichen.

Und Sie bekommen Infos:

- Wo gibt es **Selbsthilfe-Kontakt-Stellen**.
- Wie können Sie die Selbsthilfe-Kontakt-Stellen erreichen.

Das macht eine Selbsthilfe-Gruppe

In einer **Selbsthilfe-Gruppe** treffen sich Menschen mit den gleichen Problemen.

Die Menschen haben zum Beispiel:

- die gleiche Krankheit
- eine Behinderung
- eine Sucht-Krankheit
- Probleme bei der Arbeit
- ein Familien-Mitglied, das krank oder behindert ist



In der Selbst-Hilfe-Gruppe helfen die Menschen sich gegenseitig.

Zum Beispiel:

- Sie sprechen über ihre Probleme
- Sie geben Tipps, was bei Problemen helfen kann
- Sie machen sich gegenseitig Mut

Das macht eine Selbsthilfe-Kontakt-Stelle

Die Selbsthilfe-Kontakt-Stelle ist ein Büro.

In dem Büro arbeiten Fach-Leute.

Die Fach-Leute kennen viele Selbsthilfe-Gruppen.

Wenn Sie eine Selbsthilfe-Gruppe suchen, helfen Ihnen die Fach-Leute.



Manchmal gibt es für ein Problem noch keine Selbsthilfe-Gruppe.

Die Selbsthilfe-Kontakt-Stelle hilft Ihnen, wenn Sie eine neue Gruppe aufmachen wollen.

Die Selbsthilfe-Kontakt-Stelle hilft auch den Selbsthilfe-Gruppen.

Zum Beispiel:

Wenn die Gruppen einen Raum für ihre Treffen brauchen.

Es gibt auch eine Selbsthilfe-Kontakt-Stelle in Ihrer Nähe. Sie können die Selbsthilfe-Kontakt-Stelle anrufen.



Sie können eine E-Mail schreiben.



Oder Sie können in das Büro
von der Selbsthilfe-Kontakt-Stelle gehen.

