

SIE ERREICHEN UNS

Standort Kleve

Dienstag 9.00–12.00 Uhr

Donnerstag 14.00–17.00 Uhr

Standort Geldern

Jeden 1. und 3. Montag im Monat 15.00–18.00 Uhr

in den Räumen der Lebenshilfe Gelderland

Am Nierspark 17 | 47608 Geldern



gefördert durch: ... mehr als niederrhein

SELBSTHILFENETZ – DAS INTERNETPORTAL ZUM THEMA SELBSTHILFE IN NRW

Das Selbsthilfenetz informiert über

- örtliche Selbsthilfegruppen
- landesweite Selbsthilfeorganisationen
- Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfe-Büros in Ihrer Umgebung.

Es bietet vielfältige Informationen zur Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich.

Das Internetportal ist ein Angebot vom Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW, gefördert von der AOK Rheinland/Hamburg.

www.selbsthilfenetz.de
Schauen Sie mal rein!



Darüber hinaus bieten wir Beratung nach individueller Vereinbarung im gesamten Kreisgebiet an. Wir bitten um Verständnis, dass wir zu den Sprechzeiten aufgrund von Außenterminen nicht immer persönlich erreichbar sind.

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.
Die Beratung ist kostenlos.

KONTAKT

Selbsthilfe-Büro Kreis Kleve

Nassauerstraße 1 | 47533 Kleve

Ansprechpartnerinnen

Beratung: Carolyn Kempers

Sachbearbeitung: Angelika Struth

Telefon: 02821 78 00 12

Telefax: 02821 78 00 20

selbsthilfe-kleve@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-kreiskleve.de

Träger: Der Paritätische NRW | Kreisgruppe Kleve

Selbsthilfe-Büro Kreis Kleve

Wir verändern.
Selbsthilfe macht stark.

SELBSTHILFE MOBILISIERT EIGENE KRÄFTE

Selbsthilfegruppen entstehen, weil Menschen aus eigener Kraft und zusammen mit anderen ihre Lebenssituation verbessern wollen.

Immer mehr Menschen nutzen die Möglichkeit, sich bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen gegenseitig zu unterstützen.

Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Anliegen, z. B.

- chronische Erkrankungen
- Behinderungen
- Suchterkrankungen
- Pflegebedürftigkeit
- psychische oder soziale Probleme
- Familie und Partnerschaft
- Leben im Alter
- Arbeitslosigkeit

SELBSTHILFE LEBT VON DER GEMEINSCHAFT

Im Erfahrungsaustausch mit anderen in der Selbsthilfegruppe

- **finden Sie Verständnis** – denn Sie treffen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen
- **sind Sie nicht allein** – denn Gleichgesinnte verstehen Ihre Lebenssituation
- **tauschen Sie Informationen aus** – so profitieren alle von dem Wissen und den Erfahrungen der Einzelnen
- **mischen Sie mit** – Selbsthilfegruppen geben wichtige Impulse, die zu Veränderungen im Gesundheits- und Sozialbereich beitragen

„Es war schwer für mich, mir einzugestehen, chronisch krank zu sein. Durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle habe ich zu einer Selbsthilfegruppe gefunden. Ich bin heilfroh, dass ich den Schritt gewagt habe, allein hätte ich es nicht geschafft.“

Mitglied einer Selbsthilfegruppe

SELBSTHILFE BRAUCHT UNTERSTÜTZUNG

Das Selbsthilfe-Büro ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe.

DAS SELBSTHILFE-BÜRO

- **informiert** über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- **vermittelt** in bestehende Gruppen
- **verweist** auf professionelle Hilfeangebote
- **ist behilflich** bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- **unterstützt** und **berät** Selbsthilfegruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit und organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten
- **fördert** den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander
- **kooperiert** mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- **organisiert** Veranstaltungen und Fortbildungen
- **wirbt** für den Selbsthilfegedanken in der Öffentlichkeit



Wir verändern. Selbsthilfe macht stark.