

**SELBSTHILFENETZ –DAS INTERNETPORTAL
ZUM THEMA SELBSTHILFE IN NRW**



www.selbsthilfenetz.de
Schauen Sie mal rein!



WEGBESCHREIBUNG

- Die Mühlenstraße liegt in der Fußgängerzone hinter der Kreissparkasse.

ÖPNV

- Wuppertal Hbf. SB 68 | Haltepkt. Jubiläumsplatz
- Düsseldorf Hbf. Reggio S 28 | Haltepkt. Mettmann-Zentrum

Anreise PKW siehe www.selbsthilfe-mettmann.de
Parken: Parkhaus Kreissparkasse oder Johannes-Flintrop-Straße (Parkschein-Automat).

Behindertenparkplätze gibt es in der Mühlenstraße.



SIE ERREICHEN UNS

Mo., Di., Mi. 9.00–12.00 Uhr
Do. 14.00–17.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung.

Unsere Räume sind barrierefrei zu erreichen.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann

Mühlenstraße 15
40822 Mettmann

Telefon: 02104 96 56 22 und 23
Telefax: 02104 96 56 20

selbsthilfe-mettmann@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-mettmann.de

Träger: Der Paritätische Nordrhein-Westfalen
Kreis Mettmann

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

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe.

DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

- **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 die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und tritt ein für die Selbsthilfegruppen