

# Selbsthilfe in Leichter Sprache

## Hallo und Guten Tag!

Sie sind hier auf der Internet-Seite von:  
der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Oberhausen.

Wir helfen Leuten, die Probleme haben.

## Wir helfen Ihnen:

- Wenn Sie krank sind.
- Wenn Sie zu viel Alkohol trinken.
- Wenn Sie Drogen nehmen.
- Wenn Sie sich allein fühlen.
- Wenn Sie traurig sind:
  - weil jemand gestorben ist, den Sie gern hatten
  - Wenn andere Sie in der Schule, in der Freizeit
  - oder auf der Arbeit ärgern und quälen.

Wir suchen für Sie Leute, denen es genauso geht wie Ihnen.

Sie können sich treffen und miteinander sprechen.

Das nennen wir eine Selbst-Hilfe-Gruppe.

In der Gruppe ist jeder gleich viel wert.

Es gibt da keine Chefs oder Bestimmer.

Viele Leute fühlen sich in der Gruppe gut.

Denn die anderen aus der Gruppe verstehen sie.

Und zusammen sind alle viel stärker als einer allein.

Viele Leute finden in der Gruppe sogar Freunde.

**Wenn Sie wollen, rufen Sie uns an:  
0208 30 196 20**

Die Gruppe kostet nichts.

Sie können uns auch eine E-Mail schreiben:[selbsthilfe-oberhausen@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-oberhausen@paritaet-nrw.org)

Es ist nicht schlimm: Wenn Sie nicht so gut schreiben können.  
Das ist in Ordnung. Das macht nichts.

**Wir freuen uns, wenn Sie sich melden!**

---

Dieser Text wurde übersetzt vom:



Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache  
PARITÄTISCHES Zentrum  
Neustr. 34  
56457 Westerburg

Tel: 02663 91 96 71  
Fax:02663 26 67

Mail: [info@leicht-sprechen.de](mailto:info@leicht-sprechen.de)  
Internet: [www.leicht-sprechen.de](http://www.leicht-sprechen.de)

Der Text wurde gemäß den Bestimmungen des Netzwerks Leichte Sprache von Menschen aus der Zielgruppe geprüft.

© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.  
Weitere Informationen unter

[www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu)

