

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 Westfalen-Lippe und der AOK Rheinland/Hamburg.

www.selbsthilfenetz.de
Schauen Sie mal rein!



SIE ERREICHEN UNS

Mo., Di., Do., Fr. 9.00 – 12.00 Uhr
Di. 15.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung.

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.
Die Beratung ist kostenlos.

IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

Heike Kehl-Herlyn, Svenja Ricken

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Altmarkt 1 (Eingang: Gutenbergstraße 6)
46045 Oberhausen

Telefon: 0208 30 196 20

Telefax: 0208 30 196 11

selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-ob.de

Träger: Der Paritätische Nordrhein-Westfalen
Kreisgruppe Oberhausen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

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**

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

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.



Wir verändern. Selbsthilfe macht stark.