



Was ist Selbsthilfe? Selbsthilfe erklärt in leichter Sprache

Viele Menschen haben Probleme.

Zum Beispiel:

- sie sind sehr krank
- sie trinken zu viel Alkohol
- sie nehmen Drogen
- sie sind sehr oft traurig

Für diese Menschen gibt es Gruppen.

In den Gruppen können sie andere Menschen treffen.



Menschen, die auch diese Probleme haben.

Die Menschen können miteinander sprechen.

Sie kennen die Probleme gut.

Sie können sich selbst helfen.

So eine Gruppe heißt: Selbsthilfe-Gruppe



In einer Selbsthilfe-Gruppe ist jeder gleich wichtig.

Es gibt keine Chefs.

Die Menschen in der Selbsthilfe-Gruppe

- sprechen über ihre Probleme
- geben sich wichtige Informationen
- helfen sich selbst



Eine Selbsthilfe-Gruppe ist keine Therapie.

Aber die Gruppe kann den Menschen helfen.

Zusätzlich zur Therapie.

Die Gruppe kostet kein Geld.

Es gibt Büros, die bei der Selbsthilfe helfen.

Diese Büros heißen: Selbsthilfe-Kontaktstellen

Eine Selbsthilfe-Kontaktstelle gibt es auch in Gelsenkirchen

Die Kontaktstellen

- wissen, welche Selbsthilfe-Gruppen es gibt
- helfen Selbsthilfe-Gruppen bei der Arbeit
- suchen Menschen für neue Selbsthilfe-Gruppen
- suchen Räume für Selbsthilfe-Gruppen
- erzählen anderen Menschen über Selbsthilfe-Gruppen

Rufen Sie uns an!

Wir helfen Ihnen gerne.



Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelsenkirchen:

Wir sind für Sie da:

Montag: 10 Uhr bis 13 Uhr

Dienstag: 10 Uhr bis 13 Uhr

Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr

Donnerstag: 14 Uhr bis 17 Uhr

Sie können auch zu einer anderen Zeit einen Termin machen.

Das ist unsere Telefon-Nummer: 02 09 91 32 810



Es gibt auch eine Internet-Seite für ganz

Nordrhein-Westfalen: www.selbsthilfenetz.de

Auf dieser Internet-Seite finden Sie viele Informationen.

Zum Beispiel:

- Selbsthilfe-Gruppen in Nordrhein-Westfalen
- Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen
- Informationen für Selbsthilfe-Gruppen

Dieser Text wurde übersetzt vom:

Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache

PARITÄTISCHES Zentrum

Marktplatz 6

56457 Westerburg

www.leicht-sprechen.de

Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache



© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.