

Mehr Infos zur Selbsthilfe



Das Selbsthilfenetz ist das Portal zum Thema Selbsthilfe in NRW: Aktuelle Infos, über 8 000 Gruppen und Adressen örtlicher Anlaufstellen.
www.selbsthilfenetz.de



Mit den SelbsthilfeNews bleiben Sie immer auf dem Laufenden! Alle zwei Monate erhalten Sie Infos aus der Selbsthilfe im Kreis Kleve: Workshops und Seminare, Veranstaltungshinweise, Gruppengründungen und vieles mehr.
www.selbsthilfe-news.de



Einblick in die Selbsthilfe, Projekte und Erfahrungsberichte Betroffener gibt es auf dem YouTube-Kanal Selbsthilfe im Paritätischen NRW.
www.youtube.com/@Selbsthilfe.ParitaetNRW

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Kleve
Nassauerstraße 1 | 47533 Kleve

Tel. 02821 78 00 12
E-Mail: selbsthilfe-kleve@paritaet-nrw.org
Internetseite: www.selbsthilfe-kreiskleve.de



gefördert durch:



Sprechzeiten

Montag	15.00 – 18.00 Uhr
Dienstag – Donnerstag	10.00 – 13.00 Uhr

Standort Geldern

Jeden 1. und 3. Montag im Monat in den Räumen der Lebenshilfe im Kreis Kleve, Am Nierspark 19, 47608 Geldern

Titelbild: © Halfpoint | AdobeStock.com; Innen: © Rawpixel.com | AdobeStock.com

Selbsthilfe im Kreis Kleve

Selbsthilfe mobilisiert eigene Kräfte

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

Im Kreis Kleve gibt es circa 150 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Anliegen, zum Beispiel:

- » chronische Erkrankungen
- » Suchterkrankungen
- » psychische oder soziale Probleme
- » Behinderungen

Alle Themen gibt es unter
www.selbsthilfe-kreiskleve.de



Selbsthilfe lebt von der Gemeinschaft

Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig – in Präsenz oder virtuell.

Im Erfahrungsaustausch mit anderen:

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

Selbsthilfe braucht Unterstützung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Die Mitarbeitenden:

- » informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- » vermitteln Interessierte in bestehende Gruppen
- » verweisen auf professionelle Hilfsangebote
- » sind behilflich bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- » unterstützen und beraten Selbsthilfegruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit und organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten
- » fördern den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander
- » kooperieren mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- » organisieren Veranstaltungen und Fortbildungen
- » werben für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und treten ein für die Belange von Selbsthilfegruppen