



Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Rheinisch-Bergischer Kreis
Odenthaler Str. 19
51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 93 689 21
selbsthilfe-rbk@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-rheinisch-bergischer-kreis.de

 www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg

Mehr Informationen zur Selbsthilfe



Das Selbsthilfenetz ist das Portal zum Thema Selbsthilfe in NRW: Aktuelle Infos, über 10.000 Gruppen und Adressen örtlicher Anlaufstellen für Selbsthilfe-Interessierte.
www.selbsthilfenetz.de



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

Sprechzeiten

Montag	14.00 – 16.30 Uhr
Mittwoch	9.00 – 12.30 Uhr
Donnerstag	9.00 – 12.30 Uhr

und nach Vereinbarung.

Anfragen werden vertraulich behandelt.
Die Beratung ist kostenlos.

Fotos: © Halfpoint | stock.adobe.com (Titel);
© Monkey Business | stock.adobe.com



Kummer und Sorgen? Selbsthilfe wirkt!





Selbsthilfe mobilisiert eigene Kräfte

Im Rheinisch-Bergischen Kreis gibt es rund 100 Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige.

Gruppen gibt es zu diesen Themenbereichen:

- körperliche Erkrankungen
- psychische Erkrankungen
- Leben mit einer Behinderung
- Suchterkrankungen
- Familie und Partnerschaft
- Leben im Alter
- soziale Themen

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 Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle:

- informiert über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- vermittelt Interessierte in bestehende Gruppen
- verweist auf professionelle Hilfsangebote
- 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 Belange von Selbsthilfegruppen

„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

Wir verändern.
Selbsthilfe macht stark.