

## 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](http://www.selbsthilfenetz.de)  
Schauen Sie mal rein!



## SIE ERREICHEN UNS

### Coesfeld

Mo. und Do. 10.00–12.00 Uhr  
Do. 14.00–16.00 Uhr

### Borken

Di. und Fr. 10.00–12.00 Uhr  
Di. 14.00–16.00 Uhr

und nach Vereinbarung

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken

### KONTAKT

Büro Coesfeld  
Bahnhofstraße 23 | 48653 Coesfeld  
Telefon: 02541 92 60 222

Büro Borken  
Graf-Friedrich-Straße 24 | 46325 Borken  
Telefon: 02861 60 53 100

[selbsthilfe-coesfeld-borken@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-coesfeld-borken@paritaet-nrw.org)  
[www.selbsthilfe-coesfeld-borken.de](http://www.selbsthilfe-coesfeld-borken.de)

Träger: Der Paritätische Wohlfahrtsverband  
Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.

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**
- **Arbeitslosigkeit**

## 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

„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*

## 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

