

### SIE ERREICHEN UNS

Dienstag 14.00–16.00 Uhr  
Mittwoch 9.00–12.00 Uhr  
und nach Vereinbarung.

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.  
Die Beratung ist kostenlos.

### 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!



Das Selbsthilfe-Büro wird begleitet  
von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn  
Lotharstraße 95 | 53115 Bonn  
Telefon: 0228 94 93 33 17  
[www.selbsthilfe-bonn.de](http://www.selbsthilfe-bonn.de)

### KONTAKT

#### Selbsthilfe-Büro Kreis Euskirchen

Sebastianusstraße 20  
53879 Euskirchen  
Mobil: 0172 21 45 897  
[selbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org)  
[www.selbsthilfe-euskirchen.de](http://www.selbsthilfe-euskirchen.de)

Träger: Der Paritätische Nordrhein-Westfalen  
Kreisgruppe Bonn

## Selbsthilfe-Büro Kreis Euskirchen

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 Austausch 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. Über das Selbsthilfe-Büro 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

Das Selbsthilfe-Büro übernimmt die Grundaufgaben der Selbsthilfeunterstützung. Dabei arbeitet es eng mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle in der Nachbarregion zusammen.

### DAS SELBSTHILFE-BÜRO

- 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
- fördert den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander
- kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- wirbt für den Selbsthilfegedanken in der Öffentlichkeit



Wir verändern. Selbsthilfe macht stark.