



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel ist Ihre Beratungsstelle für Fragen rund um das Thema Selbsthilfe.

Gerne vermitteln die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Kontakte zu bestehenden Selbsthilfegruppen. Sie informieren und unterstützen auch bei einer Gruppen-Neugründung.

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel
Hanns-Albeck-Platz 2 | 47441 Moers
Telefon: 02841 90 00 16 oder 90 000
selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Älter werden

DIE NÄCHSTEN ZÜGE PLANEN

- Treffen Sie Menschen, denen es ähnlich geht
- Stärken Sie sich in der Gemeinschaft
- Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand

 **DER PARITÄTISCHE**
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Kreis Wesel



ÄLTER WERDEN IN GEMEINSCHAFT

Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und mit anderen Betroffenen aktiv nach einer Lösung zu suchen. Menschen, die sich in einer ähnlich schwierigen Lebenssituation befinden, treffen sich dafür in Selbsthilfegruppen. Auch für Angehörige und Freunde können Selbsthilfegruppen hilfreich sein.

In über **355 Selbsthilfegruppen** im Kreis Wesel sind Menschen aktiv, um in der Gemeinschaft Krankheit, Sucht, psychische und soziale Probleme zu bewältigen.

Wenn wir älter werden, verändert sich das Leben. Die Kinder sind aus dem Haus, die Arbeit bestimmt nicht mehr den Alltag und Freunde sterben. Viele Menschen kommen mit diesen Veränderungen nicht gut zurecht. Mit welchen Aktivitäten kann ich die neue Freizeit ausfüllen? Wie kann ich damit umgehen, wenn der eigene Körper nicht mehr alles mitmacht? Den Tagen mehr Sinn zu geben, das wünschen sich viele ältere Menschen.

In einer Selbsthilfegruppe treffen Sie Menschen, denen es genauso geht wie Ihnen. Sie finden Verständnis und tauschen Erfahrungen mit anderen Menschen aus. Und Sie stützen sich gegenseitig, sollte es dem einen oder anderen mal nicht gut gehen.