



## Informationen in Leichter Sprache

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

Viele Menschen haben Probleme.

Zum Beispiel:

- sie sind sehr krank
- sie trinken zu viel Alkohol
- sie nehmen Drogen
- sie sind sehr oft traurig



Für diese Menschen gibt es Gruppen.

In den Gruppen können sie andere Menschen treffen.

Menschen, die auch diese  
Probleme haben.

Die Menschen können  
miteinander sprechen.

Sie kennen die Probleme gut.

Sie können sich selbst helfen.



So eine Gruppe heißt:  
Selbsthilfe-Gruppe

In einer Selbsthilfe-Gruppe  
ist jeder gleich wichtig.

Es gibt keine Chefs.



Die Menschen in der  
Selbsthilfe-Gruppe

- sprechen über ihre Probleme
- geben sich wichtige  
Informationen

- helfen sich selbst

Eine Selbsthilfe-Gruppe ist  
**keine** Therapie.

Aber die Gruppe kann  
den Menschen helfen.

Zusätzlich zur Therapie.

Die Gruppe kostet **kein** Geld.

Es gibt Büros, die bei der  
Selbsthilfe helfen.

Diese Büros heißen:

Selbsthilfe-Kontaktstellen



Eine Selbsthilfe-Kontaktstelle gibt es  
auch in Duisburg

## Die Kontaktstellen

- wissen, welche Selbsthilfe-Gruppen es gibt
- helfen Selbsthilfe-Gruppen bei der Arbeit
- suchen Menschen für neue Selbsthilfe-Gruppen
- suchen Räume für Selbsthilfe-Gruppen
- erzählen anderen Menschen über Selbsthilfe-Gruppen

Rufen Sie uns an!

Wir helfen Ihnen gerne.

## **Selbsthilfe-Kontaktstelle**

### **Duisburg:**

Wir sind für Sie da:

Montag:

9:30 Uhr bis 12:30 Uhr

Dienstag:

9:30 Uhr bis 12:30 Uhr

15 Uhr bis 18 Uhr

Donnerstag:

9:30 Uhr bis 12:30 Uhr

Sie können auch zu einer anderen Zeit  
einen Termin machen.

Das ist unsere **Telefon-Nummer:**

02 03 60 99 041



Es gibt auch eine Internet-Seite für ganz Nordrhein-Westfalen:

[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

Auf dieser Internet-Seite finden Sie viele Informationen.

Zum Beispiel:

- Selbsthilfe-Gruppen in Nordrhein-Westfalen
- Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen
- Informationen für Selbsthilfe-Gruppen

**Dieser Text wurde übersetzt vom:**

**Kompetenz-Zentrum  
Leichte Sprache**  
PARITÄTISCHES Zentrum  
Marktplatz 6  
56457 Westerburg  
[www.leicht-sprechen.de](http://www.leicht-sprechen.de)



**Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache**



© Europäisches Logo für  
einfaches Lesen:  
Inclusion Europe.  
Weitere Informationen unter:  
[www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu)

Prüfer: Prüfllesegruppe (Lebenshilfe Altenkirchen)

Bilderlizenz:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung  
Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013