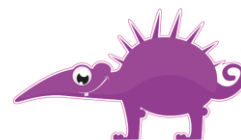


## „Rezept gegen Alltagsmonster“ Wanderausstellung der Selbsthilfe



Einsamkeit, psychische Probleme, chronische Erkrankungen, Sucht und schwierige und/oder neue Lebenssituationen können regelrecht bedrohlich werden. Die Gedanken daran rauben Betroffenen den Schlaf und begleiten sie wie „Monster“ den ganzen Tag.

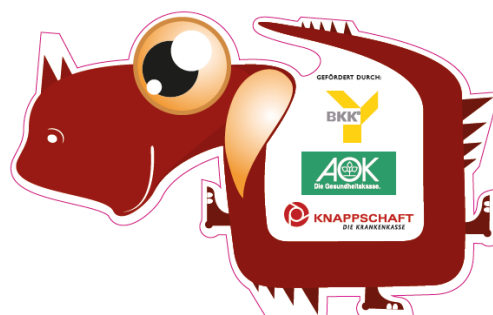


Entlastend und sehr hilfreich ist dann der Besuch einer Selbsthilfegruppe. Mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen und nicht mehr alleine mit Sorgen und Ängsten zu sein, macht das Leben wieder angenehmer und leichter. Die „Alltags-Monster“ werden kleiner oder verschwinden ganz.

Mit einer Wanderausstellung in Duisburger Apotheken will die Selbsthilfe-Kontaktstelle auf die fast 200 Selbsthilfegruppen in Duisburg aufmerksam machen und den Bürgerinnen und Bürgern diese Form der Hilfe nahe bringen. Die Ausstellung wird in verschiedenen Apotheken im gesamten Duisburger Stadtgebiet zu sehen sein.

Die Kontaktstellenmitarbeiterinnen freuen sich über die Förderung der Wanderausstellung durch die BKK Arbeitsgemeinschaft Nordrhein-Westfalen, die AOK Rheinland/Hamburg und die Knappschaft Duisburg.

Bei Interesse an der Ausstellung wenden Sie sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle



WIR HABEN  
DAS REZEPT  
GEGEN  
ALLTAGS-  
MONSTER ...



VERSTÄNDNIS. UNTERSTÜTZUNG. PERSPEKTIVE.  
In deiner Selbsthilfegruppe!

Wir verändern.

 **DER PARITÄTISCHE**  
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE  
Duisburg

Egal welches Problem, welche Krankheit oder unerwartete Situation Ihren Alltag trifft – wir wissen, was diese „Alltagsmonster“ vertreibt:

# ... REDEN!

Tauschen Sie sich mit Menschen aus, die Ihre Erfahrungen teilen. Sie verstehen, helfen und stärken sich gegenseitig. Sie werden aktiv – und Alltagsmonster kleiner!

Finden Sie jetzt Ihre Selbsthilfegruppe – die Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg hilft Ihnen, den ersten Schritt zu gehen.

Sprechen Sie uns an!

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Duisburg  
0203 6099041

VERSTÄNDNIS. UNTERSTÜTZUNG. PERSPEKTIVE.  
In meiner Selbsthilfegruppe!