

rhein
kreis
neuss



Selbsthilfe-Büro Neuss

Selbsthilfe-Büro Neuss

Ansprechperson

Andreas Schnier

Oberstr. 21

41460 Neuss

Telefon: 02131 270 98

Email: selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich

Ansprechperson

Gino Fohr

Auf der Schanze 1

41515 Grevenbroich

Telefon: 02181 601 54 52

Email: selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de

Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss ist ein Kooperationsprojekt des Kreisgesundheitsamtes Rhein-Kreis Neuss mit der PariSozial Mönchengladbach gGmbH. Die Kontaktstelle verfügt über drei Büros:

Selbsthilfe-Büro Neuss:

Einzugsgebiet: Neuss, Kaarst, Meerbusch und Umland

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich:

Einzugsgebiet: Grevenbroich, Rommerskirchen, Jüchen und Umgebung

Selbsthilfe-Büro Dormagen:

Einzugsgebiet: Dormagen und Umgebung

Die großen Themen der Selbsthilfe

Sucht

Soziale Selbsthilfe

Somatische Erkrankungen

Psychische Erkrankungen

Kerngeschäft des Selbsthilfe-Büros



Vermittlung



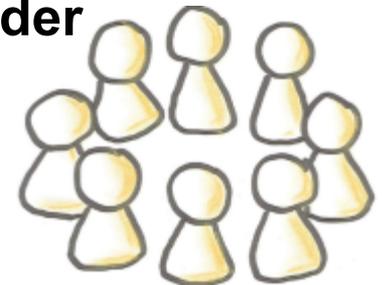
Unterstützung
bei Gruppen-
neugründungen



Jährliches
Gesamtgruppen
treffen der SHG



Unterstützung
bestehender
Gruppen



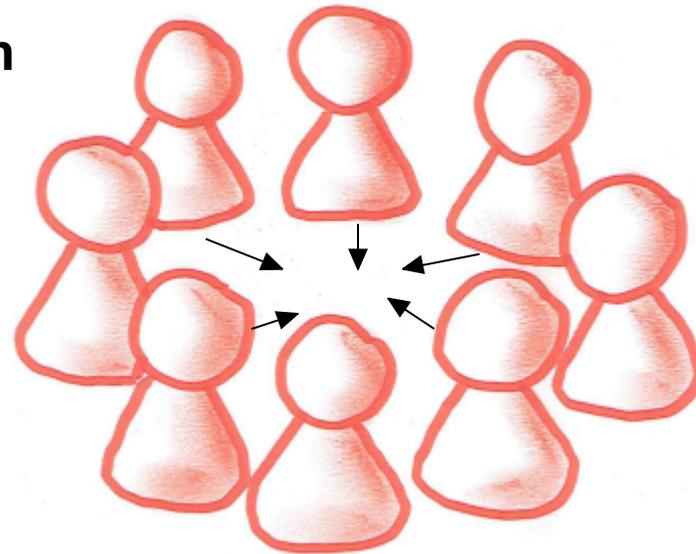
Selbsthilfegruppen

Basis jeder Gruppe: der Gesprächskreis

Erfahrungsaustausch

Unterstützung

Umgang mit der Krankheit



Information

Freizeitaktivitäten

Was sind Selbsthilfegruppen?

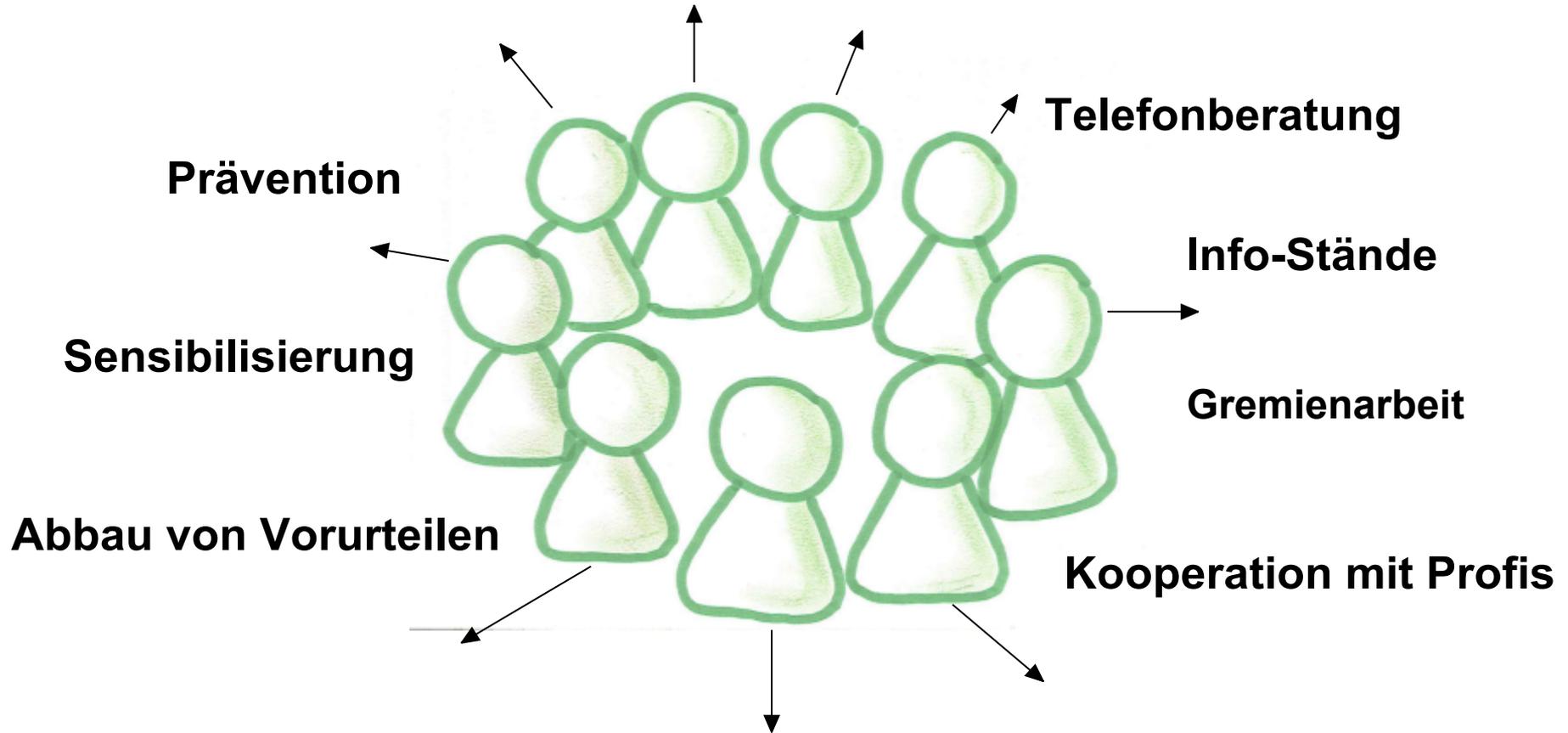
Menschen mit dem gleichen Problem treffen sich

- freiwillig
- regelmäßig
- kostenlos
- ohne professionelle Leitung
- um sich gegenseitig zu helfen
- ohne Gesprächsinhalte nach außen dringen zu lassen



Selbsthilfegruppen

Einige Gruppen wenden sich auch nach außen:



Selbsthilfegruppen

Was haben die Teilnehmenden davon?

- Sie sind nicht mehr allein.
- Sie lernen voneinander.
- Sie erfahren mehr über ihr Problem und den alltäglichen Umgang damit.
- Sie machen sich Mut.
- Sie steigern ihr Selbstwertgefühl.
- Sie bewegen sich zu Aktivitäten und vermeiden sozialen Rückzug.

Selbsthilfe

Grenzen der Selbsthilfe

- sie ersetzt keine Therapie oder den Arztbesuch
- sie erfordert eigenen Antrieb.
- alles zu seiner Zeit...
- jeder ist für sich selbst verantwortlich (persönliche Grenzen; Ratschläge)

Selbsthilfe in Zeiten der Pandemie

- Information über Regeln für Präsenztreffen
- Sensibilisierung für digitale Alternativen
- Abfrage pandemiebedingter Bedarfe
- Selbsthilfe-Café Neuss digital jd 1. Di ab 03.2021
- Vorträge + Gesamtgruppentreffen online
- Neuausrichtung Selbsthilfe-Datenbank für RKN
- SHG-Wegweiser 2022 in Print in Arbeit
- Mehr Infos: www.selbsthilfe-rheinkreis-neuss.de

Selbsthilfe im RKN informiert



Selbsthilfe im RKN

Wie viele aktive Gruppen gibt es
ungefähr im Rhein-Kreis Neuss?

110