



# IHRE REHA IST BEENDET.

WIE GEHT ES WEITER  
IM ALLTAG, IM BERUF,  
IN FAMILIE UND  
PARTNERSCHAFT?

“Nach der Reha stehen viele Herausforderungen an,  
die ich mit Hilfe der Erfahrungen anderer Menschen viel  
leichter bewältigen kann ...”

## ALLTAG, BERUF

### PARTNERSCHAFT PFLEGE

### ERNÄHRUNG GESUNDHEIT

#### KOSKON NRW

Koordination für die  
Selbsthilfe-Unterstützung in NRW  
Friedhofstraße 39  
41236 Mönchengladbach  
Tel.: 02166 248567  
selbsthilfe@koskon  
www.koskon.de



Kooperation im Rahmen des Projektes für Patient\*innen in ambulanten Rehaeinrichtungen.



Koordination für die  
Selbsthilfe-Unterstützung in NRW



Deutsche  
Rentenversicherung  
Rheinland



# REHA BEENDET UND JETZT?

Mit Unterstützung einer Selbsthilfegruppe  
wird der Weg leichter.



“Die Reha war ein guter Start auf meinem Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben. Mit der richtigen Unterstützung danach, erhalte ich mehr ...”

## ORIENTIERUNG

**ZUVERSICHT**      **HOFFNUNG**  
**SELBSTBEWUSSTSEIN**  
**STÄRKE**      **VERTRAUEN**

Kontaktieren Sie die  
Selbsthilfe-Kontaktstelle in Ihrer Nähe



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

## MIT IHREN FRAGEN SIND SIE NICHT ALLEIN!

Treffen Sie **MENSCHEN**, denen es ähnlich geht!

- Sie kennen die Herausforderungen des Alltags
- Sie verstehen, wie es ist, mit der Erkrankung zu leben
- Sie haben Erfahrungen, kennen Wege und Tipps
  - Sie hören zu und tauschen sich aus

## Finden Sie eine passende **SELBSTHILFEGRUPPE!**

Selbsthilfegruppen gibt es zu fast jeder Erkrankung.  
Fragen Sie Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle vor Ort.  
Selbsthilfe-Kontaktstellen finden Sie in jedem Kreis/jeder  
kreisfreien Stadt. Ihr Angebot ist kostenfrei.  
Sie sind die Ansprechpartnerinnen für alle Fragen  
rund um die Selbsthilfe.

- Sie informieren und beraten
- Sie vermitteln in Selbsthilfegruppen
- Sie unterstützen bei der Gruppengründung  
und vieles andere mehr!