

## **20 Jahre Selbsthilfe-Unterstützung an Rhein und Ruhr**

Die Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen Bochum, Duisburg, Oberhausen und Kreis Wesel feiern Geburtstag

Weit über 8000 Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig in Nordrhein-Westfalen – ehrenamtlich, kostenlos, selbst organisiert. Vermutlich am bekanntesten sind die Anonymen Alkoholiker. Aber auch Gruppen zum Thema Krebs, Rheuma, Diabetes oder seltenen Erkrankungen tauschen sich aus. Besonders viel Bedarf gibt es nach Depressions- und Angstgruppen, vor allem auch von jungen Menschen und seit Corona nochmal mehr.

Aber wohin wenden sich Menschen auf der Suche nach Selbsthilfegruppen. Wer hilft bei der Gründung von neuen und wer unterstützt bestehende Gruppen.

Die richtigen Adressen sind die 54 Selbsthilfe-Kontaktstellen und –Büros, die es in jedem Kreis und jeder kreisfreien Stadt in NRW gibt. Vier davon feiern in diesem Jahr bereits ihr 20jähriges Bestehen.

### **Wer feiert wie und wo?**

Die Feierlichkeiten stehen ganz im Zeichen der Selbsthilfegruppen, die die Einrichtungen unterstützen:

Die Kontaktstelle Kreis Wesel schickt eine Ausstellung auf Tour, die Selbsthilfegruppen aus dem Kreis ein Gesicht gibt. Zu sehen im Juli im Kreishaus in Wesel. Eine Feier gibt es in Moers am ... September.

[www.selbsthilfe-wesel.de](http://www.selbsthilfe-wesel.de)

Die Duisburger Selbsthilfe trifft man am 5.5., dem Protesttag für Menschen mit Behinderungen, in der Duisburger Innenstadt beim Selbsthilfetag mit Info- und Aktionsständen und einem bunten Bühnenprogramm.

[www.selbsthilfe-du.de](http://www.selbsthilfe-du.de)

Oberhausen hat für eine Party am 20.10. das Zentrum Altenberg und einen DJ reserviert und bietet im Laufe des Jahres diverse Fortbildungen für die Selbsthilfe-Aktiven an.

[www.selbsthilfe-obehausen.org](http://www.selbsthilfe-obehausen.org)

Bochum fährt mit seiner Selbsthilfe-Woche im Sommer ein ähnliches Konzept, bestehend aus Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen für die breite Öffentlichkeit. Die Auftaktveranstaltung findet mit Musik, Information und Beratung am 7. August im Haus der Begegnung statt.

[www.selbsthilfe-bochum.de](http://www.selbsthilfe-bochum.de)

All das sind gute Möglichkeiten für ein erstes unverbindliches Kennenlernen von Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfegruppen.

Kontaktdaten zu Selbsthilfegruppen in NRW und deren Unterstützungseinrichtungen findet man unter [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

**Wenn Sie neugierig geworden sind auf die spannende Welt von Menschen aus der Region, die die Hände nicht in den Schoß legen, sondern aktiv in der Gemeinschaft ihr Schicksal bewältigen, melden Sie sich gerne bei uns. Wir haben viel zu erzählen.**



DPWW/Frank Sonnenberg

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum**

Birte Hackstedt und Dorothee Köllner

Tel.: 0234 - 23 99 11 11

E-Mail: [selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org)

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg**

Kendra Zwickler und Anja Hoppermann

Tel.: 0203 – 60 99 041

E-Mail: [selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org)

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen**

Sabina Bahr und Sejla Badnjevic

Tel.: 0208 - 30 19 620

E-Mail: [selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org)

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Wesel**

Katja Caspers, Anne Gawlik und Sandra Tinnefeld

Tel.: 02841 - 90 00 16

E-Mail: [selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org)

**Pressekontakt:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

Musfeldstraße 161-163

47053 Duisburg

Tel.: 0203 – 60 99 041

Fax: 0203 – 60 99 030

E-Mail: [selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org)

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