

Selbsthilfe-Service-Büro  
Kontakt- und Informationsstelle

# Selbsthilfe macht Mut

**Düsseldorf**  
**Nähe trifft Freiheit**



# Selbsthilfe

## Was ist das?

In Selbsthilfegruppen treffen Menschen zusammen, die aus eigener Kraft und mit anderen zusammen ihre Lebenssituation verbessern wollen. Immer mehr Menschen nutzen die Möglichkeit sich bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen gegenseitig zu unterstützen. Selbsthilfegruppen arbeiten eigenverantwortlich, unabhängig und ohne professionelle Leitung. Sie sind eine gute Ergänzung, aber kein Ersatz für eine medizinische oder therapeutische Behandlung.



# Selbsthilfegruppen

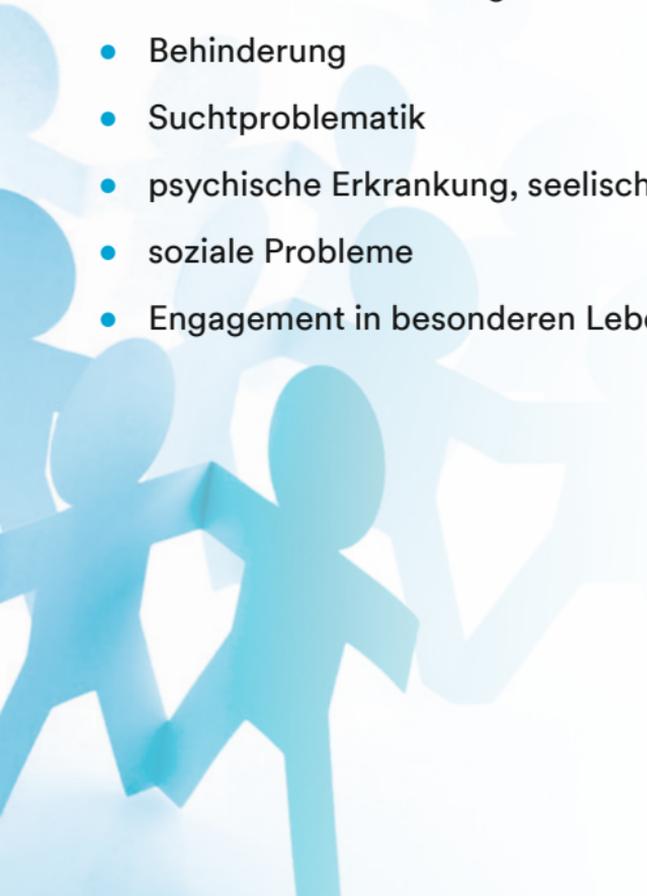
## Was bietet eine Selbsthilfegruppe?

- viele Informationen
- Verständnis füreinander
- Rückhalt durch Gleichgesinnte
- Isolation wird aufgebrochen
- Selbstvertrauen wird gestärkt
- Erfahrungsaustausch und gemeinsame Aktivitäten
- neue Verhaltensweisen können entdeckt und ausprobiert werden.

## Düsseldorfer Selbsthilfegruppen

Für fast alle Krankheitsbilder und Problembereiche gibt es heute Selbsthilfegruppen. In Düsseldorf existieren Gruppen und Vereine zu folgenden Themen:

- chronische Erkrankung
- Behinderung
- Suchtproblematik
- psychische Erkrankung, seelische Probleme
- soziale Probleme
- Engagement in besonderen Lebensumständen.



# Das Selbsthilfe-Service-Büro

## Wen berät das Selbsthilfe-Service-Büro?

Das Selbsthilfe-Service-Büro unterstützt und begleitet die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Das Team informiert, berät und koordiniert:

- Selbsthilfegruppen
- Menschen, die eine Gruppe suchen
- professionelle Helferinnen und Helfer.

## Weitere Leistungen

- allgemeine Information zum Thema Selbsthilfe
- persönliche, telefonische und E-Mailberatung
- Beratung, Moderation und Anleitung auf Wunsch in der Anfangsphase der Selbsthilfegruppe
- Begleitung und Beratung bei inhaltlichen Fragen und Problemen, zum Beispiel der Erarbeitung von Gruppenregeln, Steuerung von Gruppenprozessen und beim Umgang mit Konflikten
- Unterstützung der Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit und Herausgabe des jährlich erscheinenden Magazins von und für Selbsthilfegruppen
- Organisation von Veranstaltungen, Fortbildungen und Tagungen für die Selbsthilfe
- Vernetzung der regionalen und überregionalen Selbsthilfegruppen, Verbände und Vereine
- Vermittlung und Vernetzung von und mit Fachkräften im Sozial- und Gesundheitsbereich.

# Kontakt

## Selbsthilfe-Service-Büro

Gesundheitsamt Düsseldorf  
Gebäude E, Erdgeschoss  
Erkrather Straße 385  
40231 Düsseldorf

Telefon 0211 89-92244

Telefax 0211 89-32244

E-Mail [selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de](mailto:selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de)

Internet [www.duesseldorf.de/gesundheitsamt](http://www.duesseldorf.de/gesundheitsamt)

## Sprechzeiten

Montag, Dienstag und Freitag, 9 bis 12 Uhr

Mittwoch, 14 bis 18 Uhr

Für ein persönliches Gespräch stehen wir Ihnen nach Vereinbarung eines Termins auch außerhalb der Sprechzeiten zur Verfügung.

## Verkehrsverbindung

- U75, Haltestelle Lierenfeld Betriebshof



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Gesundheitsamt

**Herausgegeben von der**  
Landeshauptstadt Düsseldorf  
Der Oberbürgermeister  
Gesundheitsamt  
Kölner Straße 180, 40227 Düsseldorf

**Verantwortlich** Dr. Klaus Göbels

IX/20-10.

**[www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)**

