



## Selbsthilfe-Kontaktstelle in Dortmund

Viele Menschen haben Probleme.

Zum Beispiel:

- sie sind sehr krank
- sie trinken zu viel Alkohol
- sie nehmen Drogen
- sie sind sehr oft traurig



Für diese Menschen gibt es Gruppen.

In den Gruppen können sie andere Menschen treffen.

Menschen, die auch diese Probleme haben.

Die Menschen können miteinander sprechen.

Sie kennen die Probleme gut.

Sie können sich selbst helfen.

So eine Gruppe heißt: Selbsthilfe-Gruppe



In einer Selbsthilfe-Gruppe ist jeder gleich wichtig.

Es gibt **keine** Chefs.

Die Menschen in der Selbsthilfe-Gruppe

- sprechen über ihre Probleme
- geben sich wichtige Informationen
- helfen sich selbst



Eine Selbsthilfe-Gruppe ist **keine** Therapie.

Aber die Gruppe kann den Menschen helfen.

Zusätzlich zur Therapie.

Es gibt Büros, die bei der Selbsthilfe helfen.

Diese Büros heißen: Selbsthilfe-Kontaktstellen



Eine Selbsthilfe-Kontaktstelle gibt es in Dortmund.

Sie heißt

PariSozial Dortmund gGmbH

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Das ist die Adresse

Ostenhellweg 42-48

Der Eingang ist in der Moritzgasse

44 13 5 Dortmund

## Die Kontaktstellen

- wissen, welche Selbsthilfe-Gruppen es gibt
- helfen Selbsthilfe-Gruppen bei der Arbeit
- suchen Menschen für neue Selbsthilfe-Gruppen
- suchen Räume für Selbsthilfe-Gruppen
- erzählen anderen Menschen über Selbsthilfe-Gruppen

Rufen Sie uns an.

Wir helfen Ihnen gerne.

### **Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund:**

Wir sind für Sie da:

Montag: 9 – 13 Uhr  
und 14:30 – 16:30 Uhr

Mittwoch: 9 – 13 Uhr  
und 14:30 – 16:30 Uhr

Donnerstag: 14:30 – 16:30 Uhr

Freitag: 9 – 13 Uhr

Telefon: 02 31 52 90 97

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

Wir haben auch eine Internet-Seite: [www.selbsthilfe-dortmund.de](http://www.selbsthilfe-dortmund.de)



Es gibt auch eine Internet-Seite für ganz Nordrhein-Westfalen:

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



Auf dieser Internet-Seite finden Sie viele Informationen.

Zum Beispiel:

- Selbsthilfe-Gruppen in Nordrhein-Westfalen
- Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen
- Informationen für Selbsthilfe-Gruppen

Das **Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache**  
in Westerburg

hat den Text in Leichte Sprache übertragen  
und im Jahr 2019 überarbeitet.



Das Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache  
Ist aktives Mitglied im  
**Netzwerk Leichte Sprache** und  
vergibt das Siegel für gute Leichte Sprache.



Die **Prüflese-Gruppe**

von der **Lebenshilfe Altenkirchen/Westerwald**  
hat den Text geprüft.

**Die gezeichneten Bilder sind von:**

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.  
Zeichner: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

**Das Europäische Zeichen für Leichte Sprache:**

© Europäisches Logo für einfaches Lesen:  
Inclusion Europe.

Weitere Informationen finden Sie hier:  
[www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu)

