



Informationen in Leichter Sprache

Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm

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 oder Bestimmer.

Viele Menschen fühlen sich in den Gruppen gut.

Denn die anderen aus der Gruppe verstehen Sie.

Und zusammen sind alle viel stärker als einer allein.

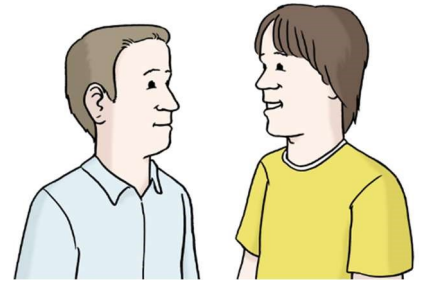
Viele Menschen finden in der Gruppe sogar Freunde.

Die Gruppe kostet nichts.



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.



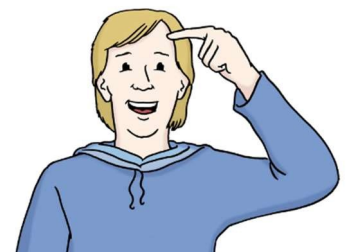
So eine Selbsthilfe-Kontaktstelle gibt es auch in Hamm.
Sie heißt Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm

Das ist die Adresse:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm
Bahnhofstraße 4
5 90 65 Hamm

Die Selbsthilfe-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



Ihr Ansprech-Partner bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm ist

Monika Dirks.

Oder **Nikolas Hattenhauer.**

Rufen Sie uns an.

Wir helfen Ihnen gerne.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm:

Wir sind für Sie da:

Montag: 10 bis 12 Uhr
 14 bis 16 Uhr

Dienstag: 10 bis 12 Uhr
 14 bis 16 Uhr

Mittwoch: 10 bis 12 Uhr
 14 bis 16 Uhr

Donnerstag: 10 bis 12 Uhr

Telefon: 0 23 81 1 20 28

Fax: 0 23 81 2 22 07



Sie können uns auch eine E-Mail schreiben.

Es ist nicht schlimm:

Wenn Sie nicht so gut schreiben können.

Das ist in Ordnung.

Das macht nichts.



Das ist unsere E-Mail-Adresse: selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org

Auf unserer Internet-Seite finden Sie viele Informationen.

Die Internet-Adresse ist:

www.selbsthilfe-hamm.de

Das **Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache**

hat den Text im Jahr 2019, 2020 und 2021 überarbeitet.

Dudweilerstraße 72

66 111 Saarbrücken

0 681 93 62 15 05

www.leicht-sprechen.de



Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache



Die **Prüflese-Gruppe in Altenkirchen** hat den Text geprüft.

Die Bilder sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Der Zeichner ist 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



Wir schreiben in dem Text nur die männliche Form.

Zum Beispiel: Chef oder Bestimmer.

Weil das leichter zu lesen ist.

Gemeint sind aber immer auch Frauen und Mädchen.