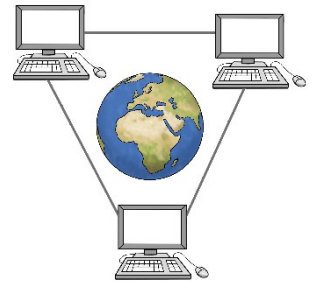


Leichte Sprache

Hallo!

Guten Tag!

Sie sind hier auf der **Internet-Seite** von dem **Selbsthilfe-Büro in Mülheim an der Ruhr**.



- Sind Sie **krank**?
- Trinken Sie **zu viel Alkohol**?
- Nehmen Sie **Drogen**?
- Fühlen Sie sich **allein**?
- Sind Sie **traurig**, weil jemand gestorben ist, den Sie gerne hatten?
- Werden Sie von anderen in der Schule, in der Freizeit oder auf der Arbeit **geärgert oder gequält**? Das nennt man **Mobbing**.



Hierfür gibt es **Selbst-Hilfe-Gruppen**.

Da **treffen** sich Menschen, denen es so geht wie Ihnen.



Bei dem Treffen können Sie über Ihre **Probleme und Sorgen** mit den anderen sprechen.

Alle Menschen in der Gruppe sind **gleich**.

Es gibt **keine** Chefs in der Gruppe oder Menschen, die etwas bestimmen.

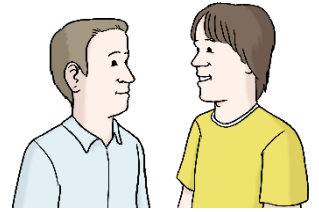


Viele Leute fühlen sich in den Gruppen sehr wohl.

Denn die anderen aus der Gruppe **verstehen** Sie.

Zusammen sind alle viel **stärker** als alleine.

Manchmal entstehen auch **Freundschaften** untereinander.



Sie müssen für die Teilnahme in der Gruppe **nichts bezahlen**.



Wir, das **Selbst-Hilfe-Büro**,

helfen Ihnen. Wir können Ihnen sagen,

wo es Gruppen gibt.

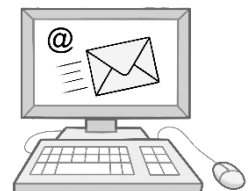


Sie können uns anrufen.

0208 30 04 814.

Sie können uns auch eine E-Mail schreiben.

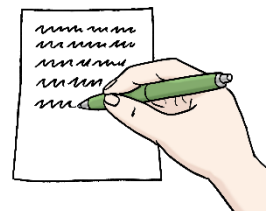
selbsthilfe-muelheim@paritaet-nrw.org.



Es ist nicht schlimm,

wenn Sie **nicht so gut schreiben** können.

Schreiben Sie trotzdem.



Wir freuen uns, wenn Sie sich melden!

