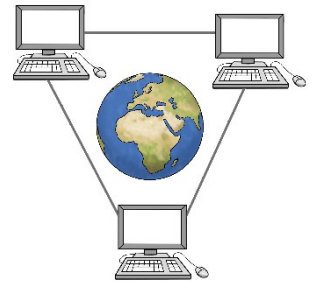


# Leichte Sprache

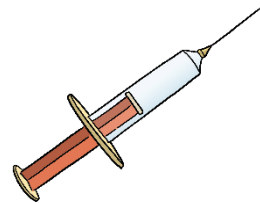
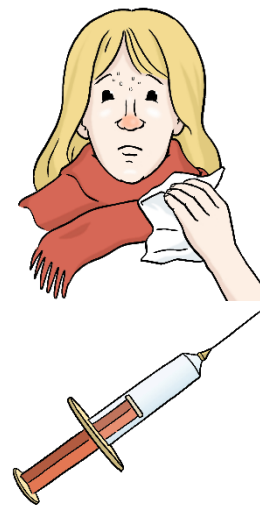
Hallo!

Guten Tag!

Sie sind hier auf der **Internet-Seite** von  
der **Selbsthilfe-Kontakt-Stelle im Märkischen Kreis**.



- 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.

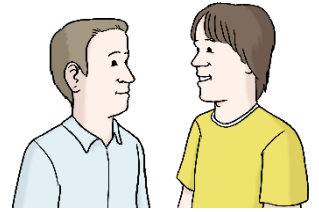


Viele Leute fühlen sich in den Gruppen sehr wohl.

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, die **Selbst-Hilfe-Kontaktstelle**,  
helfen Ihnen. Wir können Ihnen sagen,  
wo es Gruppen gibt.

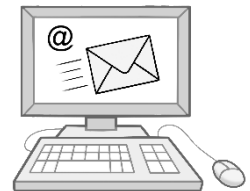


Sie können uns anrufen.

02351 39 05 26.

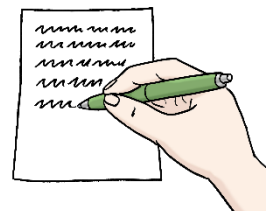
Sie können uns auch eine E-Mail schreiben.

[selbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org).



Es ist nicht schlimm,  
wenn Sie **nicht so gut schreiben** können.

Schreiben Sie trotzdem.



Wir freuen uns, wenn Sie sich melden!

