


Jahresbericht 2023

- 
- > Über uns
 - > Information und Beratung
 - > Aktivitäten der AG Selbsthilfe / Angebote für Selbsthilfegruppen
 - > Zusammenarbeit mit professionellen Fachkräften
 - > Öffentlichkeitsarbeit
 - > Ausblick 2024
 - > Themen von Selbsthilfegruppen

Über uns

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe im Kreis Düren. Sie besteht seit 1999, Träger ist der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW e.V., Kreisgruppe Düren.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet interessierten Bürger*innen, professionellen Einrichtungen sowie bestehenden Selbsthilfegruppen Unterstützung und Beratung zu den unterschiedlichsten Themen der Selbsthilfe an.



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren:

- informiert über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- vermittelt in bestehende Gruppen
- verweist bei Bedarf auf professionelle Hilfsangebote
- ist behilflich bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- unterstützt und berät Selbsthilfegruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, organisatorischen Fragen und moderiert Gruppenprozesse
- fördert den Erfahrungsaustausch und die Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander
- organisiert Fortbildungen für Selbsthilfegruppen
- kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- wirbt für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit
- organisiert öffentliche (Informations-) Veranstaltungen zu Selbsthilfethemen und führt diese durch
- vertritt die Selbsthilfe und die Patientensicht in Gremien

Die Beratung ist anonym und kostenlos.

Finanzierung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren wird durch Fördermittel des Kreises Düren, der Stadt Düren, der gesetzlichen Krankenkassen, des Landes Nordrhein-Westfalen und durch die Eigenleistung des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW e.V. getragen.

Sprechzeiten

Montag bis Donnerstag von 9.00 – 12.00 Uhr
Dienstag von 14.00 – 17.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Bei Bedarf bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle nach vorheriger Terminabsprache eine persönliche Beratung in Jülich, in den Räumlichkeiten des Caritas-Beratungszentrums auf der Stiftsherrenstraße 7, an.

Ausstattung

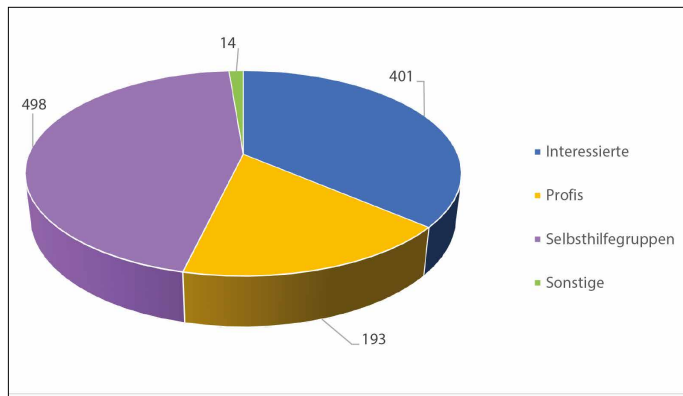
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle befindet sich in den Räumlichkeiten der Kreisgruppe des Paritätischen in Düren. Diese verfügt neben den Büroräumen über einen Gruppenraum sowie einen Beratungsraum, die beide von Selbsthilfegruppen für Treffen genutzt werden können. Die Räumlichkeiten sind zudem mit einer Teeküche ausgestattet, die den Gruppen zur Verfügung steht. Der Gruppenraum sowie die sanitären Anlagen sind barrierefrei zugänglich.

Personalausstattung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren arbeitet mit 1,125 Fachkraftstellen und einer Sachbearbeitung mit einer 0,558 Stelle.

Information und Beratung

Im Jahr 2023 gab es insgesamt 1106 eingehende Kontakte mit an Selbsthilfe Interessierten, Selbsthilfegruppen oder professionellen Kräften. Die Kontaktaufnahme erfolgte überwiegend telefonisch (567). 316 Anfragen erreichten uns auf schriftlichem Weg per Mail, 223 Kontakte waren persönlicher Art.



401 an Selbsthilfe interessierte Menschen wandten sich in 2023 an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren.

Den Zugang fanden Interessierte durch das Internet, durch Printmedien, wie Presseberichte und Flyer oder durch unser Selbsthilfe-Verzeichnis. Weiterhin wird der Besuch einer Selbsthilfegruppe auch von Ärzt*innen, Therapeut*innen, Beratungsstellen, anderen Selbsthilfegruppen oder von Angehörigen und Freund*innen empfohlen. Die Zugangswege zur Selbsthilfe-Kontakt-

Unterstützung und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

In der Region arbeiten ca. 70 Selbsthilfegruppen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet Räume und Unterstützung bei der Vernetzung und des Austausches untereinander.

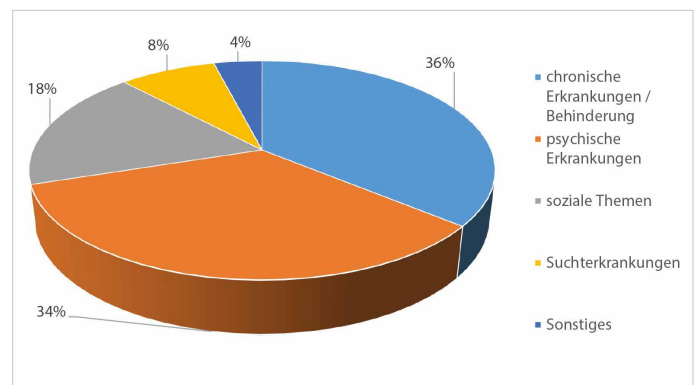
Bestehende Gruppen und Gründungsinitiator*innen wurden nach Bedarf beraten zu organisatorischen Angelegenheiten, Öffentlichkeitsarbeit, gruppenspezifischen Prozessen, Fragen zu Finanzen und Fördermitteln und allgemeinem Informationsaustausch u. a.

stelle wurden nur festgehalten, wenn Anfragende sie erwähnten, um die Anonymität zu gewährleisten.

Anliegen von Selbsthilfe-Interessierten/ Professionellen

Austausch Informationen	355
Suche nach Selbsthilfegruppen	340
Gruppengründung	158
Sonstiges	82
Allgemeine Selbsthilfeinformationen	77
Öffentlichkeitsarbeit	49
Gremienarbeit/ Kooperationen	42
Suche nach Profis	31
Finanzen	10

Die Anfragen von an Selbsthilfe Interessierten bezogen sich auf folgende Themenbereiche und Anliegen:



Insgesamt 498 Kontakte zu Selbsthilfegruppen hatten vor allem folgende Anliegen:

Austausch aktueller Infos	330
Organisatorische Unterstützung	302
Finanzen/Krankenkassenförderung	84
Öffentlichkeitsarbeit	59
Starthilfe/Anleitung	52
Fort- und Weiterbildung	34
Gremienarbeit/ Kooperation/ Netzwerk	32
Gruppenspezifische	21
Sonstiges	15
Vermittlung von Profis	2

Neugründungen von Gruppen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren hat 2023 folgende Gruppengründungsinitiativen unterstützt:

- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Polyneuropathie
- Frauengruppe Burnout/Depressionen
- Trennung und Verlust
- Lip-/Lymphödem Jülich
- Lip-/Lymphödem Düren
- Multiple Chemikalien Sensibilität (MCS)
- Opfer von Narzissmus
- Diabetes
- „Einfach machen“ – Selbsthilfegruppe gegen Einsamkeit
- Selbsthilfegruppe Depressionen und Ängste Düren

Folgende Gruppengründungswünsche wurden an uns herangetragen, die wir in 2024 unterstützen:

- CRPS - Complex Regional Pain Syndrome (komplexes regionales Schmerzsyndrom)
- Trennung/ Scheidung Jülich
- Urostoma
- Makula Degeneration
- Osteoporose Düren
- Schädel-Hirn-Trauma (SHT)

Diese Selbsthilfegruppen haben sich in 2023 aufgelöst:

- Psychiatrie Erfahrene
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Adipositas Selbsthilfegruppe Düren
- AA (Dienstagsgruppe)
- Selbsthilfegruppe Sonnenscheinkinder

Förderung der Selbsthilfe durch die Krankenkassen/-verbände

Im Januar lud die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu einer Informationsveranstaltung zur Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch die Krankenkassen/-verbände gemäß § 20h SGB V ein.

Bärbel Brünger vom Verband der Ersatzkassen NRW e.V. (vdek), der federführenden Krankenkasse für das Antragsverfahren (Pauschalförderung) in 2023 im Kreis Düren moderierte die Veranstaltung. Auch die Vertreter*innen der AOK Rheinland/Hamburg Leonie Frings-Reinke

und Daniel Görtz, Anlaufstelle für die Projektförderung, waren eingeladen, um sich und die Projektförderung im Kreis vorzustellen und Fragen zu beantworten.

In der Veranstaltung wurden die Rahmenbedingungen für das Förderverfahren erläutert und die Ansprechpartner*innen standen für Fragen zur Verfügung. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützte bei Bedarf die Gruppen bei der Antragstellung.

redaktioneller Hinweis




PARITÄT



@Selbsthilfe.ParitaetNRW

Aktivitäten der AG Selbsthilfe / Angebote für Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat 2023 verschiedene Angebote für Selbsthilfe-Aktive organisiert:

- „Ein Tag der Achtsamkeit – Ein Tag für mich“, Referentin Dagmar Bodart
- Regio-Seminarangebot in Kooperation mit dem Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis, der Selbsthilfe-Kontaktstellen Kreis Euskirchen und Kreis Düren: „Gemeinsam sind wir stärker. Mitglieder ermutigen, Verantwortung zu tragen“, Referentin Cornelia Fisch



- Supervisionsangebot für Selbsthilfegruppen-sprechende, Referentin Claudia Daubenbüchel

Selbsthilfe-Café

Um den Austausch und die Vernetzung der Gruppen untereinander zu ermöglichen hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle 2023 viermal zum Selbsthilfe-Café, einem Treff zur Begegnung in die Räumlichkeiten des Paritätischen eingeladen.

Des Weiteren wurde auf Wunsch der Gruppen aus dem Bereich psychische Erkrankungen und Suchterkrankungen im November zum Erfahrungsaustausch eingeladen. Dies führte zu einer besseren Vernetzung der Gruppen untereinander und es entstanden einige Ideen, an deren Umsetzung die AG der Selbsthilfe arbeitet.

Die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe im Kreis Düren

Die Arbeitsgemeinschaft (AG) Selbsthilfe im Paritätischen, Kreisgruppe Düren, ist ein freiwilliger Zusammenschluss der Selbsthilfegruppen aus dem Bereich der Gesundheits- und der sozialen Selbsthilfe im Kreis Düren. Sie trifft sich zweimal im Jahr. 2023 hat sie sich im März und Oktober getroffen.

ressenvertretung für die gemeinsamen Anliegen der Selbsthilfegruppen im gesundheitlichen, sozialen und politischen Bereich ein. Die beiden für drei Jahre gewählten Sprecherinnen Monika Kohnen und Marga Moll vertreten die AG nach außen.

Sie besteht aus den jeweiligen Vertreter*innen der einzelnen Gruppen und Initiativen und setzt sich als Inte-

Die AG ist der Selbsthilfe-Kontaktstelle unter dem Dach des Paritätischen NRW, Kreisgruppe Düren, angeschlossen, die die Arbeit unterstützt.

Die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe dient:

- der Vernetzung der Gruppen untereinander,
- der Interessenvertretung gegenüber unterschiedlichen Institutionen,
- der gemeinsamen Öffentlichkeitsarbeit,
- dem Erfahrungsaustausch und der fachlichen Zusammenarbeit,
- der Informationsweitergabe,
- der Weiterbildung,
- der Zusammenarbeit mit anderen Verbänden und Organisationen der sozialen Arbeit oder des Gesundheitswesens.

In 2023 hat sich auf Wunsch mehrerer Vertreter*innen einzelner Selbsthilfegruppen ein Arbeitskreis Vernetzung gebildet mit dem Ziel, auf die Möglichkeiten von

Selbsthilfe im Kreis Düren aufmerksam zu machen und sich mit professionellen Hilfsangeboten zu vernetzen.

Virtuelles Haus der Selbsthilfe NRW

Seit Ende 2021 bot der Paritätische NRW im Rahmen des Projektes „Das Virtuelle Haus der Selbsthilfe“ Selbsthilfegruppen die Möglichkeit an, kostenfrei virtuelle Räume für Gruppentreffen zu nutzen.

Das Angebot, sich digital zu treffen, wurde nur vereinzelt von wenigen Gruppen wahrgenommen. Die Selbsthilfegruppen treffen sich hauptsächlich in Präsenz. Insgesamt sind zwei Online-Gruppen in der Datenbank der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Düren erfasst. Interessierte Gruppen erhielten Informationen, Zugangsdaten und Unterstützung im Zusammenhang mit dem Virtuellen Haus der Selbsthilfe von den Mitarbeitenden der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Das Projekt und damit Angebot „Virtuelles Haus der Selbsthilfe“ wird zum 30.06.2024 beendet. Selbsthilfegruppen haben die Möglichkeit sich ein eigens für Selbsthilfegruppen angeschafftes Notebook und einen



Beamer in der Kontaktstelle zur Nutzung für Gruppentreffen oder zur Teilnahme an digitalen Veranstaltungen auszuleihen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet zudem Interessierten an, Videokonferenzen sowie vorhandene Technik zu testen. Mit dem Angebot konnten Zugangswege zu digitalen Treffen geschaffen werden.

Zusammenarbeit mit professionellen Fachkräften

Die Zusammenarbeit und Vernetzung mit professionellen Fachkräften und Einrichtungen wie Ärzten, Therapeuten, Krankenhäusern, Krankenkassen, Sozialdiensten, Beratungsstellen u.a. ist eine wichtige Grundlage für die Informations- und Beratungstätigkeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Im Jahr 2023 gab es 193 Kontakte ausgehend von professionellen Kräften im Gesundheits- und Sozialsystem. Diese Gesprächskontakte bzw. schriftlichen Anfragen ergaben sich aus der Zusammenarbeit in Gremien und Arbeitskreisen, gemeinsamen Veranstaltungen, Veröffentlichungen oder Fortbildungen für Selbsthilfegruppen sowie durch sich in Beratungsgesprächen ergebenden Bedarf und die dadurch zustande gekommene Vernetzung und Weiterleitung von Interessierten an Hilfestellen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist in folgenden Gremien und Arbeitskreisen vertreten, bzw. wird die Tätigkeit in diesen aufnehmen:

- Konferenz Alter und Pflege
- Kreisgesundheitskonferenz
- AK Inklusion Jülich
- AK Soziale Arbeit Jülich
- AK Kinder psychisch kranker Eltern
- Runder Tisch gegen Gewalt an Frauen
- ISaR
- Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Kreis Düren
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Arbeitskreise der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen

40 Jahre Arbeitskreis für ein inklusives Jülich (AKI)

Am 25. Januar feierte der AKI im Rahmen einer Veranstaltung im Kulturbahnhof Jülich sein 40jähriges Bestehen. Im Rahmen der Veranstaltung mit dem Schwerpunkt „Selbsthilfe für Menschen mit Behinderung“ wurde der Film „Nicht allein sein“ vom Filmprojekt Wuppertal mit anschließender Podiumsdiskussion gezeigt. Als Mitglied

im AKI beteiligte sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle und stand im Anschluss an die Filmvorführung Interessierten für Gespräche zur Verfügung.

Veranstaltung Patient*innenrechte

Am 8. August war Gregor Bornes vom gesundheitsladen köln e.V. zu Gast in der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rahmen einer Informations- und Diskussionsveranstaltung zum Thema „Meine Patient*innenrechte bei Ärzt*innen

und im Krankenhaus“. Das Thema interessierte nicht nur Selbsthilfe-Aktive sondern auch interessierte Bürger*innen, die den Weg zu uns fanden.

Auftaktveranstaltung „Inklusiver Kreis Düren: Gemeinsam. Inklusiv. Gestalten.“

Am 14. November hat der Kreis Düren zur Auftaktveranstaltung „Inklusiver Kreis Düren: Gemeinsam. Inklusiv. Gestalten.“ eingeladen. Gemeinsam mit den beiden Sprecherinnen der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe war auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle vertreten.

Vorge stellt wurde das Projekt „In Zukunft inklusiv. Mit politischer Partizipation zum Kreis für alle.“ Im Rahmen des Projektes wurde ein Initiativkreis Inklusion des Kreises Düren gebildet, welcher sich aus einem multidisziplinären Team zusammensetzt und sich seitdem regelmäßig trifft. Wir von der Selbsthilfe-Kontaktstelle freuen uns, in der Rolle als Multiplikator zur Selbsthilfe im Initiativkreis vertreten zu sein.



Die Sprecherinnen der AG, Monika Kohnen (li.) und Marga Moll (re.) mit Anja Jahn (Mitte)

Öffentlichkeitsarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert die Öffentlichkeit regelmäßig mit Presseartikeln, den SelbsthilfeNews sowie auf der Homepage www.selbsthilfe-dueren.de

Neuaufgabe Selbsthilfe-Verzeichnis

2023 hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle das Selbsthilfe-Verzeichnis, eine Broschüre in der sich Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und -verbände zu chronischen Erkrankungen/ Behinderungen, psychischen Erkrankungen, Suchterkrankungen und sozialen Themen vorstellen, aktualisiert und neu aufgelegt. Die Broschüre bietet einen Einblick über die Vielfalt der Selbsthilfe im Kreis Düren.

SelbsthilfeNews

Alle zwei Monate erscheint mit den [SelbsthilfeNews](#) der Newsletter der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Die SelbsthilfeNews sind ein Projekt der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V. Die SelbsthilfeNews richten sich an alle, die sich über die Angebote der Selbsthilfe im Kreis Düren und da-

Vortrag im Düren Sorgsam

Am 18. Oktober wurden wir eingeladen, im Düren Sorgsam zum Thema "Gemeinsam geht es besser – zur Vielfalt gemeinschaftlicher Selbsthilfe" im Rahmen einer Vortragsreihe zu referieren. Interessierte hatten die Ge-

Markt der Möglichkeiten

Im Rahmen der Woche des bürgerschaftlichen Engagements des Bundesnetzwerkes Bürgerschaftliches Engagement, welche im September 2023 zum Thema „Engagement für Bildung“ stattgefunden hat, hat sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle gemeinsam mit Aktiven aus Selbsthilfegruppen mit einem Infotisch am Markt der Möglichkeiten in Düren beteiligt.

Mit einem Markt der Möglichkeiten wird die Vielfalt und Bedeutung von Engagement im Kreis Düren sichtbar und gewürdigt. An zahlreichen Ständen hatten Interessierte die Möglichkeit mehr über das ehrenamtliche

über die Selbsthilfeaktivitäten in der Region. Im Jahr 2023 erreichten wir mit etwas mehr als 10.000 Besuchern 6900 Besucher*innen mit unserer Homepage.



rüber hinaus informieren möchten. Der Newsletter wird von 168 Interessierten abonniert (Stand 31.12.2023).



legenheit, sich über Möglichkeiten von Selbsthilfe zu informieren und mit Aktiven aus Selbsthilfegruppen ins Gespräch zu kommen.

Engagement im Kreis Düren zu erfahren. So konnten am Stand der Selbsthilfe-Kontaktstelle zahlreiche interessante Gespräche zum ehrenamtlichen Engagement in der Selbsthilfe geführt und Kontakte geknüpft werden.

Durchgeführt wurde der Markt der Möglichkeiten im Kreis Düren von der Kontakt- und Anlaufstelle „Dein Ehrenamt. MITWIRKUNG.“ in Kooperation mit der Koordinationsstelle „Pro Seniorinnen und Senioren im Kreis Düren“ und durch Unterstützung der „Zukunftswerkstatt Kommunen“ (ZWK) und der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros (BaS).

Tagungen und Fortbildungen 2023

Die Fachkraft der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Anja Jahn, hat an verschiedenen Tagungen und Fortbildungen teilgenommen:

- Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW (LAK)
- Klausurtagung der Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen
- Fortbildungen des Paritätischen NRW
- Fortbildungen der KOSKON NRW („Suizid – Suizidalität: ein Tabuthema. Krisengespräche in der Beratung der Selbsthilfe-Kontaktstelle“; Narzisstische Persönlichkeitsstörung u.a.) sowie der NAKOS (Rechtsgrundlagen für Selbsthilfegruppen u.a.)
- Fachtagung / Regionales Patientenforum der Koordinierungs- und Vernetzungsstelle der Patientebeteiligung NRW
- und andere

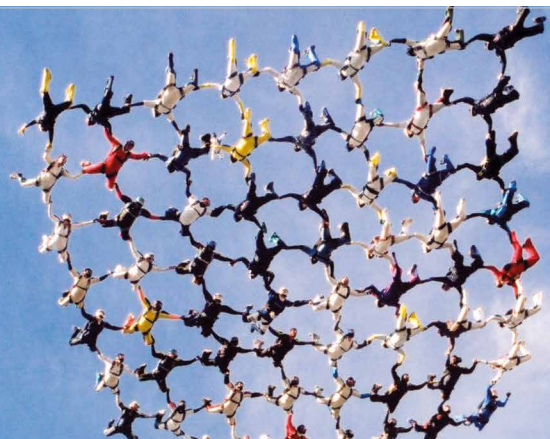
Ausblick 2024

- Organisation von Fortbildungen/Workshops für Selbsthilfegruppen (Supervisions-Workshop; Regionalseminar „Was tun, wenn die Luft raus ist? Kreative Methoden für lebendige Gruppentreffen“; „Seelische Balance durch mentale Stärke“ u.a.)
- Einladung zum Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander sowie Organisation der zweimal im Jahr stattfindenden Treffen der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe
- Unterstützung von Gruppengründungsinitiativen
- Aktionen und Teilnahme an Veranstaltungen/ Öffentlichkeitsarbeit, z.B. im Rahmen der Aktionswoche Alkohol vom 8. – 16. Juni 2024, der Woche der seelischen Gesundheit vom 10. – 20. Oktober
- Vortrag im Düren Sorgsam „Schon mal an an Selbsthilfe(-gruppen) gedacht? Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?“
- 25-jähriges Jubiläum der Selbsthilfe-Kontaktstelle
- SelbsthilfeNews
- Neugestaltung der Homepage

redaktioneller Hinweis



Ein Portal. 700 Stichworte. 8.000 Gruppen.
Dein Wegweiser in die Selbsthilfe.



Themen von Selbsthilfegruppen

A

AD(H)S
Adipositas
Adoption
Alkohol, Betroffene und Angehörige
Allein Erziehende
Alleinstehende Menschen
ALS – Amyotrophe Lateralsklerose
Alzheimer / Demenz
Angehörige psychisch erkrankter Menschen
Autismus

B

Behinderungen
Behinderten-Sport
Blinde und Sehbehinderte
Brustkrebs
Burnout / Depressionen (für Frauen)

C

Crohn Colitis Ulcerosa
CRPS (komplexes regionales Schmerzsyndrom)

D

Depressionen / Angst / Panik
Diabetes
Drogen

E

Einsamkeit

F

Fetales Alkoholsyndrom (FASD)
Fibromyalgie
Frauen

G

Gehörlose
Glücksspielsucht
Gynäkologische Erkrankungen

K

Krebs

L

Lip-/Lymphödem
Long Covid
Lungenerkrankungen

M

Morbus Bechterew
Multiple Chemikalien Sensibilität (MCS)
Multiple Sklerose
Muskelkrankungen

N

Narzissmus, Opfer (für Frauen)

O

Osteoporose

P

Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Prostatakrebs
Psychische Erkrankungen

R

Rheuma

S

Schlaganfall
Schmerzerkrankungen
Senior*innen
Sexueller Missbrauch
Sucht, Betroffene und Angehörige

T

Tinnitus
Trauer

V

Verlassene Eltern und Großeltern

Eine Themenliste sowie neue Gruppengründungen und vieles mehr gibt es unter www.selbsthilfe-dueren.de

Impressum

Herausgeber

Der Paritätische NRW
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren
Paradiesbenden 24 | 52349 Düren

Telefon: 02421 48 92 11
selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-dueren.de

Redaktion

Anja Jahn, Petra Kallen
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren

Layout

Der Paritätische NRW | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Ulrike Sommerfeld

Bilder

Titel: Henning Gremmels
S. 2 wikipedia.org | Hagar66 – CC BY-SA 3.0
S. 4 dikushin | stock.adobe.com
S. 5 Selbsthilfeakademie NRW
S. 6 VHDSH: Grafik Haus © mast3r | stock.adobe.com
/ Hintergrund & Laptop © vecteezy.com
Inklusiver Kreis Düren: Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Düren
S. 7 Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren
S. 8 Broschüren: Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren
Selbsthilfenetz: Rick Neves | GettyImages

Druck

Düren, November 2024

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung der Herausgeber.

