
**AKIS - Aachener Kontakt- und
Informationsstelle für Selbsthilfe**

Peterstraße 21-25

52062 Aachen

☎ 0241 4792240
☎ 0241 49009
✉ akis@mail.aachen.de

www.akis-aachen.de

**Selbsthilfebüro StädteRegion
Aachen**

Rathausstraße 66

52222 Stolberg

☎ 0241 51985319
☎ 0241 51985583
☎ 0241 51985329
✉ selbsthilfebueero@staedteregion-aachen.de

www.selbsthilfe-staedteregion-aachen.de/

Selbsthilfe Kontaktstelle Bonn

Lotharstraße 95

53115 Bonn

☎ 0228 94933317
✉ selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

<https://www.selbsthilfe-bonn.de/content/>

Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

Musfeldstraße 161-163

47053 Duisburg

☎ 0203 6099041
✉ selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-du.de

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Düren**

Paradiesbenden 24

52349 Düren

☎ 02421 489211
☎ 02421 489212
✉ selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dueren.de

Selbsthilfe-Service-Büro

Gesundheitsamt

Erkrather Straße 377-389

40231 Düsseldorf

☎ 0211 8992244
☎ 0211 8932244
✉ selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de

[www.duesseldorf.de/gesundheitsamt/
hilfen-und-beratung/selbsthilfe.html](http://www.duesseldorf.de/gesundheitsamt/hilfen-und-beratung/selbsthilfe.html)

**WIESE e. V.
Beratungsstelle für Selbsthilfe-
gruppen u. Interessierte**

Eulerstraße 17

45143 Essen

☎ 0201 207676
☎ 0201 207408
✉ selbsthilfe@wiesenetz.de

www.wiesenetz.ruhr

**Selbsthilfe- und Freiwilligen-Zentrum
im Kreis Heinsberg**

Hochstraße 24

52525 Heinsberg

☎ 02452 156790
☎ 02452 156792
✉ selbsthilfe@sfz-heinsberg.de

www.sfz-heinsberg.de

Selbsthilfe-Büro Kreis Kleve

Nassauerstraße 1

47533 Kleve

☎ 02821 78 00 12
📠 02821 78 00 20
✉ selbsthilfe-kleve@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-kreiskleve.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

im Begegnungszentrum Wiedenhof
Mühlenstraße 42

47798 Krefeld

☎ 02151 9619025
📠 02151 9619022
✉ selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-krefeld.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4-6

50676 Köln

☎ 0221 95154216
Türkische Information und Beratung:
☎ 0221 95154256
📠 0221 95154242
✉ selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfekoeln.de

Selbsthilfe-Büro Leverkusen

Goetheplatz 4

51379 Leverkusen

☎ 02171 949495
📠 02171 949496
✉ selbsthilfe-lev@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bergisches-land.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Mettmann

Mühlenstr. 15

40822 Mettmann

☎ 02104 9656 22, 02104 9656 23
📠 02104 9656 20
✉ selbsthilfe-mettmann@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-mettmann.de

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Mönchengladbach**

Friedhofstraße 39

41236 Mönchengladbach

☎ 02166 923930
📠 02166 923919
✉ selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-mg.de

Selbsthilfe-Büro Mülheim

Tourainer Ring 4

45468 Mülheim

☎ 0208 3004814
✉ selbsthilfe-muelheim@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-muelheim-an-der-ruhr.de

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Rhein-Kreis Neuss**

Oberstr. 21

41460 Neuss

☎ 02131 270 98
✉ selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org
www.neuss.paritaet-nrw.org/

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Oberbergischer Kreis**

La Roche-sur-Yon-Str. 5

51643 Gummersbach

☎ 02261 816807
📠 02261 816812
✉ selbsthilfe-obk@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bergisches-land.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Wörthstraße 7

46045 Oberhausen

☎ 0208 3019620

✉ selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-oberhausen.org

Selbsthilfebüro Remscheid

Elberfelder Str. 41

42853 Remscheid

☎ 02191 292071

☎ 02191 40871

✉ selbsthilfe-remscheid@paritaet-nrw.org

www.remscheid.paritaet-nrw.org

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Rheinisch-Bergischer Kreis**

Odenthaler Str. 19

51465 Bergisch-Gladbach

☎ 02202 9368921

☎ 02202 9368923

✉ selbsthilfe-gl@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-bergisches-land.de

Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis

Dr. Tusch-Straße 1–3 (Ecke Franzstraße)

50226 Frechen

☎ 02234 9334881

☎ 02234 9334768

✉ selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

www.erftkreis.paritaet-nrw.org

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Rhein-Sieg-Kreis**

Landgrafenstraße 1

53842 Troisdorf

☎ 02241 949999

☎ 02241 409220

✉ selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-rhein-sieg.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Solingen

Rathaus – Nebengebäude

Walter-Scheel-Platz 3

42651 Solingen

☎ 0212 2902729

☎ 0212 2902509

[www.solingen.de/de/dienstleistungen/
53-11-selbsthilfekontaktstelle/](http://www.solingen.de/de/dienstleistungen/53-11-selbsthilfekontaktstelle/)

**BIS e. V., Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe im Kreis Viersen**

Klosterstraße 5

41379 Brüggen

☎ 02163 5622

☎ 02163 952679

✉ info@bis-brueggen.de

www.bis-brueggen.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel

Hanns-Albeck-Platz 2

47441 Moers

☎ 02841 900016

✉ selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-wesel.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Wuppertal

Neumarkt 10

42103 Wuppertal

☎ 0202 5632441

☎ 0202 5634519

✉ Selbsthilfe@stadt.wuppertal.de

www.wuppertal.de/Selbsthilfegruppen