

## Beispiele für Selbsthilfe-Gruppen

- Psychisch belastete Menschen
- Menschen mit Suchterkrankungen
- Alleinerziehende Mütter und Väter
- Menschen mit gesundheitlichen Schwierigkeiten
- Menschen mit Lernschwierigkeiten
- Angehörige von Menschen in belastenden Situationen
- Missbrauchsopfer
- Übergewichtige Menschen
- Eltern von Kindern mit Behinderung
- Zu vielen weiteren Themen



## SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

Mehrgenerationenhaus  
Löherweg 9  
57462 Olpe  
Tel.: 02761/2643  
E-Mail: shk@kv-olpe.drk.de

### Ansprechpartner

Ulrike Bell  
Tel.: 02761/2643  
E-Mail: bell@kv-olpe.drk.de

Petra Weinbrenner-Dorff  
Tel.: 0151/19523941  
E-Mail: weinbrenner.dorff@kv-olpe.drk.de

### Öffnungszeiten

Mo: 10:00-17:00 Uhr  
Di: 12:00-17:00 Uhr  
Mi: 10:00-14:00 Uhr  
Do: 12:00-18:00 Uhr  
1. Sa im Monat: 10:00-12:00 Uhr



DRK-KREISVERBAND OLPE E.V.

## Selbsthilfe-Kontaktstelle



**Miteinander, Füreinander**

**Selbsthilfe macht stark**

## Selbsthilfe braucht Unterstützung

### Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle:

- Informiert über gemeinschaftliche Selbsthilfe
- Vermittelt in bestehende Selbsthilfegruppen
- Unterstützt bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen
- Vermittelt/Stellt Räume zur Verfügung
- Unterstützt und berät Selbsthilfegruppen bei organisatorischen Fragen, in der Öffentlichkeitsarbeit und bei Schwierigkeiten in der Gruppenarbeit
- Verweist auf professionelle Hilfsangebote und vermittelt dorthin
- Kooperiert mit Fachleuten aus dem sozialen und gesundheitlichen Bereich
- Fördert den Austausch der Selbsthilfegruppen untereinander
- Informiert über finanzielle Fördermöglichkeiten

## Was macht Selbsthilfe aus?

Das Motto der Selbsthilfe ist „Gemeinsam sind wir stärker“. Es geht darum persönliche Möglichkeiten zu erweitern, um die eigene Lebenssituation besser bewältigen zu können.

„Gemeinschaftliche Selbsthilfe“ bedeutet, für sich und damit auch für andere zu sorgen. Die Zusammenarbeit in einer Selbsthilfegruppe fördert den Erfahrungsaustausch und die Gemeinsamkeit.

In der Gemeinschaft werden große Probleme einfach etwas kleiner und die eigene Last etwas geringer.

**Denn, was du alleine nicht schaffst, schaffen wir zusammen.**

## Selbsthilfe mobilisiert eigene Kräfte

Bei Krankheiten, psychischen Problemen, Behinderungen und Suchtproblemen kann der Erfahrungsaustausch mit anderen eine große Hilfe sein. Dazu bieten sich die Selbsthilfegruppen an.

Unsere Beratung ist kostenlos und Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.

### Zitate von Gruppenmitgliedern

*“Plötzlich gab es Menschen, die mich verstanden!”*

*“Ich nehme mein Leben in die eigene Hand und habe einen Ort, wo ich sein kann wie ich bin.”*

**[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)**

Das Internetportal zum Thema Selbsthilfe