

# Bleiben Sie auf dem Laufenden...

Unser Newsletter erscheint alle zwei Monate und beinhaltet alle aktuellen Selbsthilfe-Themen.



**SelbsthilfeNews**

auch als **APP**

MELDEN SIE SICH AN UNTER:  
[www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)

Laden im App Store  
JETZT BEI Google Play

oder gleich hier anmelden:



Weitere Selbsthilfeinformationen erhalten Sie zudem bei der KOSKON, der NAKOS oder auf [Selbsthilfenetz.de](http://Selbsthilfenetz.de)

Sie erreichen uns

## im DRK Mehrgenerationenhaus in Olpe

Montag	9.00 - 17.00 Uhr
Dienstag	9.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch	9.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag	9.00 - 17:00 Uhr
Freitag	9.00 - 13.00 Uhr

## im DRK Haus Lendel in Le.-Altenhudem

Mittwoch	9.00 - 15.00 Uhr
----------	------------------

und nach Vereinbarung

## Kontakt

### DRK Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Olpe

im DRK Mehrgenerationenhaus

Löherweg 9

57462 Olpe

Tel.: 02761/2643

Mail: [shk@kv-olpe.drk.de](mailto:shk@kv-olpe.drk.de)

Web: [www.drk-kv-olpe.de](http://www.drk-kv-olpe.de)

DRK-Kreisverband  
Olpe e.V.



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Adipositas ADHS ADS Angststörung Aids  
Alkoholabhängigkeit Allergien Alzheimer  
Anorexie Autismus Behinderungen  
Bisexualität Blindheit Brustkrebs CED  
Chronische Schmerzen Cochlea Implantat  
COPD Corona Darmerkrankungen Demenz  
Depressionen Diabetes Dyskalkulie  
Einsamkeit Epilepsie Genetik  
Frauen Fibromyalgie Genferlosigkeit  
Herzerkrankungen Hochbegabung  
Hochsensibilität Homosexualität  
Hörbehinderungen Hörgeräte Junge  
Selbsthilfe-Kreis Olpe Lesende Lese-  
Rechtschreibschwierigkeiten Lipödem  
Lymphödem Magenoperation Missbrauch  
Mobbing Morbus Bechterew Morbus Crohn  
MPN Multiple Sklerose Narzissmus  
Osteoporose Parkinson Parkinson  
Pflegerische Angehörige Polyneuropathie  
Prostataerkrankungen Psychische  
Erkrankungen Queer Restless Legs Syndrom  
Rheuma Schlaganfall Sehbehinderungen  
Sklerodermie Spielsucht Stottern Sucht  
Tinnitus Transidentität Trauma Tumor-  
erkrankungen Umwelterkrankungen Zöliakie



**DRK  
Selbsthilfe-  
Kontaktstelle**

# Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfegruppen sind ein Erfahrungsaustausch von Betroffenen für Betroffene. In regelmäßigen Treffen werden Wissen und Tipps ausgetauscht und gesammelte Erfahrungen besprochen. Es geht darum, Verständnis für die eigenen Gefühle, Gedanken und Probleme zu erfahren und neue Impulse für die Bewältigung der Erkrankung oder Lebenssituation zu bekommen.

Es gibt im Kreis Olpe zahlreiche Selbsthilfegruppen zu verschiedensten Themen, z.B.

- Chronische Erkrankungen
- Psychische Probleme
- Behinderungen
- Familie und Partnerschaft
- Leben im Alter
- Einsamkeit
- Sexuelle Identität
- Soziale Probleme

“

*Die Selbsthilfe bedeutet für mich, über den Tellerrand zu schauen.*

*Der Austausch unter Gleichgesinnten und das Verständnis sind mir besonders wichtig.*

*An schlechten Tagen brauche ich die Gruppe, an guten Tagen braucht die Gruppe mich.*

”

UNTERSTÜTZUNG  
 VERTRAUEN  
 LEBEN  
 SELBSTBEWUSSTSEIN  
 VERSTÄNDNIS  
 MUT  
 AUSTAUSCH  
 GEMEINSCHAFT  
 FREIWILLIGKEIT  
 HOFFNUNG  
 OFFENHEIT

Die **Selbsthilfe-Kontaktstelle** ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe im Kreis Olpe.

## Wir

- **informieren** über gemeinschaftliche Selbsthilfe
- **vermitteln** und **beraten** Einzelpersonen, die eine Selbsthilfegruppe suchen
- **unterstützen** die Neugründung von Gruppen
- **veranstalten** Fachvorträge und Infoveranstaltungen mit Expert:innen
- unterstützen und beraten die Selbsthilfegruppen, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, der Organisation oder bei Gruppenkonflikten
- informieren über professionelle Hilfsangebote
- **kooperieren** mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- **fördern** den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander

