

Aufgaben der Selbsthilfekontaktstelle

- Wir unterstützen Einzelpersonen bei der Gründung von oder der Suche nach Selbsthilfegruppen.
- Wir beraten Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Initiativen in konzeptionellen, organisatorischen und rechtlichen Fragen.
- Wir fördern den Erfahrungsaustausch der lokalen Selbsthilfegruppen untereinander.
- Wir stellen Kontakte her zwischen Gruppen und Fachleuten aus der Gesundheits- und Sozialversorgung.
- Wir schaffen durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit ein selbsthilfefreundliches Klima.

Wie finde ich eine geeignete Selbsthilfegruppe?

Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Wir helfen Ihnen in einem persönlichen Gespräch oder per Email gerne weiter!



Ihr Weg zu uns:

Kreisausschuss des
Landkreises Limburg-Weilburg
Gesundheitsamt
Selbsthilfekontaktstelle

Schiede 43
65549 Limburg
Telefon: 06431 296-635
Fax: 06431 296-334

selbsthilfe@Limburg-Weilburg.de
www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de



Fotos: pixabay.com; Michelle Bautz

Mit freundlicher Unterstützung der
GKV- Selbsthilfeförderung



Selbsthilfekontaktstelle

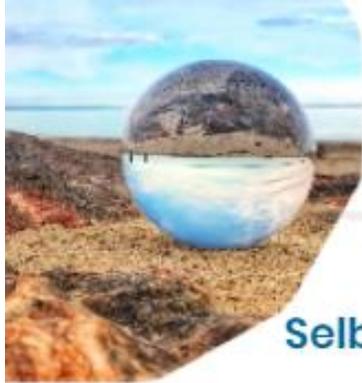
Landkreis
Limburg-Weilburg

*Selbsthilfe (be-)lebt!
Vielfalt, die Mut macht.*

Tel. 06431 296-635
mobil: 0160-90714155

selbsthilfe@limburg-weilburg.de
www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de





Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Immer mehr Menschen ergreifen selbst die Initiative, um ihre gesundheitlichen oder psychosozialen Probleme eigenverantwortlich und doch gemeinsam mit Gleichbetroffenen zu bearbeiten: Sie gründen oder schließen sich einer bestehenden Selbsthilfegruppe an.

Themen von Selbsthilfegruppen:

- Krankheit
- Behinderung
- Sucht
- psychische Probleme
- andere schwierige Lebenssituation

Egal welches Thema – es tut gut sich mit Menschen, die gleiches oder ähnliches erlebt haben, zusammenzuschließen. Betroffene fühlen sich verstanden und spüren: "Ich bin nicht allein".

Jede Gruppe arbeitet auf ihre eigene Art und Weise, doch für alle gilt:

- die Teilnahme ist kostenlos.
- alle Mitglieder sind gleichberechtigt.
- die Gruppe ist vertraulich.

Ziele von Selbsthilfegruppen

- durch den Erfahrungsaustausch neue Perspektiven eröffnen
- aus Isolation und Verzweiflung herausfinden
- mehr Selbstvertrauen und Mut schaffen
- sich selbst besser kennenlernen durch die Begegnung mit anderen Menschen
- Unterstützung und Verständnis finden
- neue Freundschaften schließen
- andere Menschen unterstützen
- gemeinsame Aktivitäten
- Maßnahmen zur Lösung bestimmter Probleme
- Orientierung finden
- die Handlungskompetenz stärken
- Sensibilisierung der Öffentlichkeit
- auf Versorgungssystem und soziales Umfeld Einfluss nehmen

Gemeinsam geht's leichter!



Der Gedanke – Hilfe zur Selbsthilfe

Die Selbsthilfebewegung hat sich – ergänzend zu den professionellen Angeboten des Sozial- bzw. Gesundheitswesens – zu einem eigenständigen Bereich entwickelt.

Einen wichtigen Beitrag leisten Selbsthilfekontaktstellen, die von der GKV-Selbsthilfeförderung Hessen finanziell unterstützt werden. Selbsthilfekontaktstellen sind Ansprechpartnerinnen sowohl für Selbsthilfe-Interessierte und Gruppen als auch für professionelle Helfer, Krankenkassen, Behörden, Politiker, Verbände, Medien und die Öffentlichkeit.

Durch ihre Arbeit stärken sie Eigenverantwortung und Handlungskompetenz einzelner Betroffener und leisten damit im klassischen Sinne Hilfe zur Selbsthilfe.

Ihre Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt des Landkreises Limburg-Weilburg ist für Sie da!