

## Selbsthilfekontaktstelle für Landkreis und Stadt Osnabrück



### Wer sind wir?

Wir sind für Sie da bei allen Fragen rund um das Thema Selbsthilfe und unterstützen Sie durch:

- Beratung und Information
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei der Neugründung von Gruppen
- Finanzielle Förderung von Gruppen
- Fortbildungs- und Veranstaltungsangebote
- Öffentlichkeitsarbeit
- Vernetzung von Selbsthilfegruppen
- und vieles andere mehr

### Was sind Selbsthilfegruppen?

Menschen in Selbsthilfegruppen haben eines gemeinsam: Sie wollen über ihre Anliegen und Sorgen reden. Sie wollen anderen zuhören, sich gegenseitig helfen und von den Erfahrungen der anderen lernen. Häufig machen sie sich auch miteinander für eine Verbesserung ihrer Situation stark – auf persönlicher und auf gesellschaftlicher Ebene.

### **Wie wirkt Selbsthilfe?**

Selbsthilfegruppen bieten einen stützenden und stärkenden Zusammenhalt auf der Basis der gegenseitigen Verständnisses. Dadurch können Krankheiten und schwierige Lebenssituationen häufig besser bewältigt werden. Hier einige Zitate von Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen:

- „Das Beste ist dieses vorbehaltlose Verstehen.“
- „Ich fühle mich nicht mehr so isoliert.“
- „Wir reden über unsere Ängste.“
- „Wir verlassen uns nicht auf die Medizin allein.“
- „Ich bin informierter und selbstsicherer geworden.“
- „Die Gruppe hat mein Selbstbewusstsein gestärkt.“
- „Es gibt ein Leben mit der Krankheit.“

Im Landkreis und in der Stadt Osnabrück gibt es eine engagierte Selbsthilfebewegung mit zahlreichen Selbsthilfegruppen [1].

---

**Quell-URL:** <https://www.landkreis-osnabrueck.de/veterinaer-gesundheit/beratung-und-hilfen/selbsthilfe>

### **Links**

[1] <https://www.buerofuerselbsthilfeundehrenamt.de/selbsthilfe/main.html>