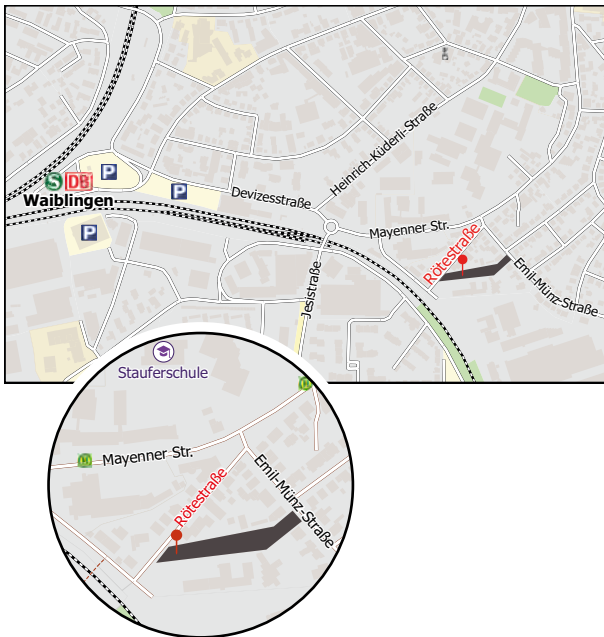


STANDORT

## Ihr Weg zur Selbsthilfekontaktstelle Rems-Murr-Kreis



Selbsthilfekontaktstelle Rems-Murr-Kreis,  
Rötestraße 17 | 71332 Waiblingen  
Vom Bahnhof Waiblingen zu Fuß in 11 Minuten.  
Buslinie 218 ► Arbeitsagentur/Post.

### Kontaktzeiten:

Di 10:00 -12:00 Uhr  
Mi 14:00 -16:00 Uhr  
Do 15:30 -17:30 Uhr  
Weitere Termine nach Absprache möglich.

### GESUNDHEIT-RMK.INFO

Ellen Bischoff  
Karla Herz (Junge Selbsthilfe)  
Ilse Schmid  
Nicole Ueschner

Landratsamt  
Rems-Murr-Kreis  
Gesundheitsamt  
Rötestraße 17  
71332 Waiblingen

Telefon: 07151 501-1683  
Fax: 07151 501-1634  
selbsthilfe@rems-murr-kreis.de  
junge-selbsthilfe@rems-murr-kreis.de

### Landratsamt

Rems-Murr-Kreis  
Alter Postplatz 10  
71332 Waiblingen  
Telefon 07151 501-0  
Telefax 07151 501-1525

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

# Sich selbst und andere stärken

Selbsthilfe – vielfältig und bunt



## Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen und -initiativen treffen ...

- treffen sich regelmäßig und freiwillig,
- teilen Erfahrungen und Wissen,
- profitieren von Verständnis und Akzeptanz,
- handeln für sich selbst,
- ermutigen und entlasten sich,
- vernetzen sich, statt alleine zu kämpfen.

Mehr Informationen zu Selbsthilfegruppen und gesundheitsbezogenen Beratungsstellen finden Sie unter [www.gesundheit-rmk.info](http://www.gesundheit-rmk.info)

# Unser Angebot

## Kostenlose Beratung

- Rund um Selbsthilfe
- Suche von Interessierten und Unterstützung bei der Gründung einer neuen Gruppe
- Individuelle Orientierung für den eigenen Weg
- Unterstützung für die Selbsthilfegruppenarbeit
- Hilfe für gute Öffentlichkeitsarbeit und bei der Raumsuche
- Vorübergehende ehrenamtliche Unterstützung der Gruppe durch „In-Gang-Setzer\*innen“
- Fördermöglichkeiten
- Anregungen für die Zusammenarbeit mit Fachleuten
- Beratung zur „Jungen Selbsthilfe“ für 18 bis 35 -jährige

## Gruppen für Betroffene und Angehörige können ganz vielfältige Themen haben:

- **Gesundheitlicher Bezug**  
(z. B. Krebs, Alkoholsucht, körperliche Behinderungen, psychische Erkrankungen)
- **Psychosozialer Bezug**  
(z. B. Trauernde, Schulverweigerung, Trennung)
- **Sozialer Bezug**  
(z. B. Migration, Eltern, gesunde Luft, Männer, Frauen in der Lebensmitte)

Wenn du schnell gehen willst,  
geh allein.  
Doch wenn du weit gehen willst,  
geh mit anderen.

Afrikanisches Sprichwort

