

## WIR SIND EINE PROFESSIONELLE EINRICHTUNG ZUR REGIONALEN UNTERSTÜTZUNG UND BERATUNG VON SELBSTHILFEGRUPPEN.



Wir...

- arbeiten fach- und themenübergreifend zum Thema Selbsthilfe und stehen allen Interessierten **offen**
- **unterstützen** Einzelpersonen bei der Suche oder Gründung von **Selbsthilfegruppen**
- **beraten** Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Initiativen in konzeptionellen und **organisatorischen Fragen**
- fördern den **Erfahrungsaustausch** und die **Kommunikation** zwischen den verschiedenen örtlichen Selbsthilfegruppen und **Selbsthilfe-Initiativen**
- stellen **Kontakte** zwischen Selbsthilfegruppen bzw. Selbsthilfe-Initiativen und **Fachleuten** in der Gesundheits- und Sozialversorgung her
- **vermitteln** zwischen Selbsthilfegruppen bzw. Selbsthilfe-Initiativen und regionalen **Entscheidungssträgern**
- schaffen durch **gezielte** Öffentlichkeitsarbeit ein **selbsthilfefreundliches** Klima



## IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Selbsthilfe-Kontaktstelle



### Redaktion/Kontakt

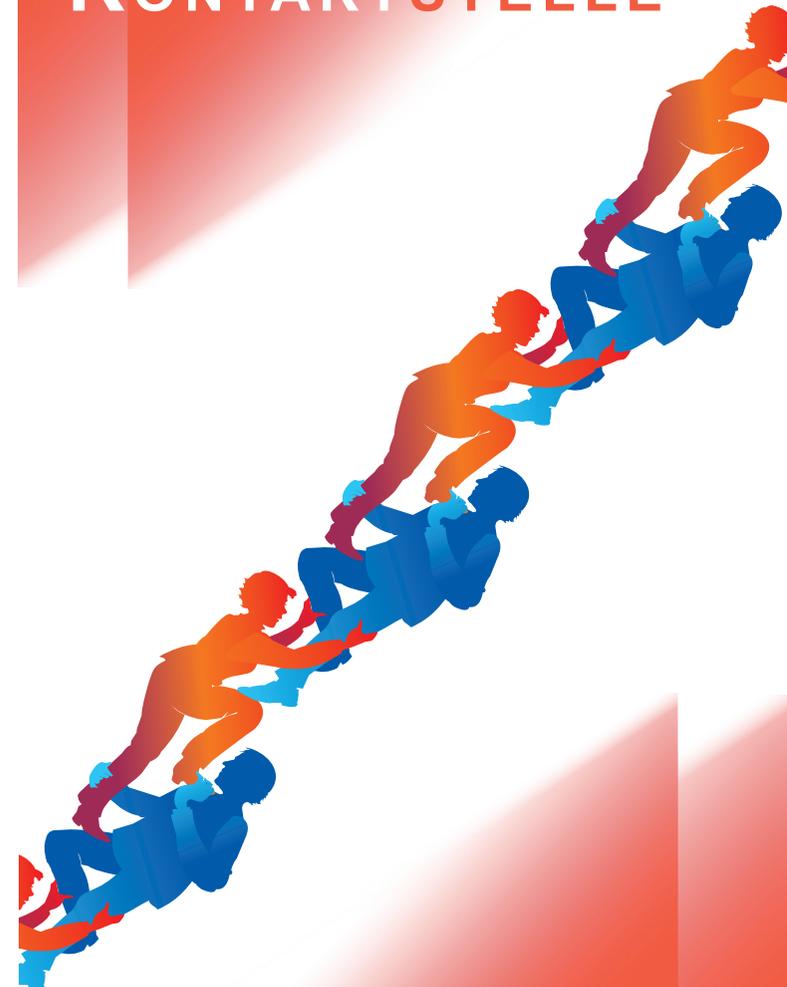
Landratsamt  
Elisabeth Erlacher  
Prof.-Max-Lange-Platz 1  
83646 Bad Tölz  
Tel.: 08041/505 121  
Fax: 08041/505 523  
E-Mail: [elisabeth.erlacher@lra-toelz.de](mailto:elisabeth.erlacher@lra-toelz.de)  
[www.selbsthilfekompass.net](http://www.selbsthilfekompass.net)

### Herausgeber

Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen  
Prof.-Max-Lange-Pl. 1 - 83646 Bad Tölz  
Vertretungsberechtigter  
Der Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen  
wird vertreten durch den Landrat  
Josef Niedermaier



# SELBSTHILFE- KONTAKTSTELLE



**Beratung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen**

## SELBSTHILFGRUPPEN

### Selbsthilfegruppen sind

Zusammenschlüsse von Menschen mit ähnlichen Problemen oder Anliegen im gesundheitlichen, sozialen oder persönlichen Bereich.

### Die Mitglieder

bringen ihre Zeit, ihr Vertrauen und ihre persönlichen Fähigkeiten und Stärken in die Gruppe ein und bekommen dasselbe von den anderen zurück.

### Bei den regelmäßigen Treffen

stehen gegenseitige Hilfe und Erfahrungsaustausch unter Gleichbetroffenen im Vordergrund.

### Betroffene und Angehörige

werden ermutigt, trotz Beeinträchtigungen ihren Alltag möglichst selbständig zu gestalten und am öffentlichen Leben teilzunehmen.

### In den Selbsthilfegruppen

können sie ihre Anliegen in geschützter Atmosphäre besprechen und zusammen mit Anderen Lösungen finden. Sorgen werden geteilt und gemeinsam gemeistert.

### Selbsthilfeaktive sind Experten

für ihre Belange, sie unterstützen sich gegenseitig und beraten auch Außenstehende.

## THEMENLISTE SELBSTHILFGRUPPEN

**A**-nonyme Alkoholiker und Angehörige  
Alzheimerpatienten und Angehörige  
Aplastische Anämie  
Aphasie  
Angststörungen  
Arbeitslosigkeit  
Asthma  
Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom  
Autismus  
**B**-ehinderungen  
Eltern mit behinderten Kindern  
**I**-ntegration behinderter Kinder  
**C**-ochlear-Implantierte  
**D**-epression  
Diabetes – Erwachsene und Kinder  
Dialysepatienten und Nierentransplantierte  
Dysthymie/Depression  
**E**-ltern mit Down-Syndrom-Kindern  
Esstörungen  
**F**-ibromyalgie  
Frauen in Not  
**G**-anzheitliche Gesundheit  
**H**-örgeschädigte  
Hospiz  
**K**-oronar- Herzsport  
Krebskranke  
Frauen nach Krebserkrankungen  
Kriminalitätsoffer  
**L**-egasthenie  
Lesben  
Lippen-Gaumenfehlbildungen

## ... THEMENLISTE SELBSTHILFGRUPPEN

**M**-arcumarpatienten  
Maculadegeneration  
Magersucht  
Marfan-Syndrom  
Morbus Bechterew  
Multiple Sklerose  
**N**-ephrotisches Syndrom  
Neurodermitis  
**O**-steoporose  
**P**-arkinson  
Pflegerische Angehörige  
Polyneuropathie  
Psoriasis  
Psychiatrieerfahrene  
Psychisch Kranke und Angehörige  
**R**-ehasport  
Rett-Syndrom  
Rheuma Erwachsene und Kinder  
Rollstuhlfahrer  
**S**-chädel-Hirn-Patienten und Angehörige  
Schlaganfall  
Stomaträger  
Stotterer  
Schuppenflechte  
Schwerkranke Kinder  
Schwule  
Suizid Angehörige  
**T**-od eines Kindes  
Trauergruppen  
Trennung und Scheidung  
**V**-erwaiste Eltern  
**Z**-öliakie/Sprue