

# ... Themenliste Selbsthilfegruppen

Maculadegeneration  
Magersucht  
Marfan-Syndrom  
Migräne  
Morbus Bechterew  
Multiple Sklerose  
Nephrotisches Syndrom  
Neurodermitis  
Osteoporose  
Parkinson  
Pflegerische Angehörige  
Psoriasis  
Psychiatrieerfahrene  
Psychisch Kranke und Angehörige  
Rehasport  
Rett-Syndrom  
Rheuma Erwachsene und Kinder  
Rollstuhlfahrer  
Schädel-Hirn-Patienten und Angehörige  
Schlaganfall  
Stomaträger  
Stotterer  
Schuppenflechte  
Schwerkranke Kinder  
Schwule  
Suizid Angehörige  
Tod eines Kindes  
Trauergruppen  
Trennung und Scheidung  
Vitiligo  
Verwaiste Eltern  
Zöliakie/Sprue

Weitere Informationen und unsere  
Selbsthilfe-Datenbank finden Sie im  
Internet: [www.selbsthilfe-toelz.de](http://www.selbsthilfe-toelz.de)

Sprechzeiten:

Montag 9.00 – 12.00 Uhr  
Mittwoch 15.00 – 18.30 Uhr  
Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr

Prof.– Max-Lange-Platz 1  
83646 Bad Tölz

Telefon: 08041 505-121  
Fax: 08041 505-523  
E-mail: [elisabeth.erlacher@lra-toelz.de](mailto:elisabeth.erlacher@lra-toelz.de)  
Internet: [www.selbsthilfe-toelz.de](http://www.selbsthilfe-toelz.de)

Ihr Ansprechpartner:



Elisabeth Erlacher

Die Kontaktstelle wird gefördert von der  
Arbeitsgemeinschaft der  
Krankenkassenverbände in Bayern



## Selbsthilfe- Kontaktstelle

des Landkreises  
Bad Tölz -  
Wolfratshausen

---

Landratsamt  
Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Prof.– Max-Lange-Platz 1  
83646 Bad Tölz

Telefon: 08041 505-121  
Fax: 08041 505-523  
E-mail: [elisabeth.erlacher@lra-toelz.de](mailto:elisabeth.erlacher@lra-toelz.de)  
Internet: [www.selbsthilfe-toelz.de](http://www.selbsthilfe-toelz.de)

## 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 Entscheidungsträgern
- schaffen durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit ein selbsthilfefreundliches Klima

## Selbsthilfegruppen

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 gemeinsam 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 Selbsthilfegruppen

Anonyme Alkoholiker und Angehörige  
Alzheimerpatienten und Angehörige  
Aplastische Anämie  
Aphasiker  
Angststörungen  
Arbeitslosigkeit  
Asthma  
Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom  
Autismus  
Behinderungen  
Eltern mit behinderten Kindern  
Integration behinderter Kinder  
Cochlear-Implantierte  
Diabetes – Erwachsene und Kinder  
Dialysepatienten und Nierentransplantierte  
Dysthymie/Depression  
Eltern mit Down-Syndrom-Kindern  
Essstörungen  
Fibromyalgie  
Frauen in Not  
Ganzheitliche Gesundheit  
Hörgeschädigte  
Hospiz  
Koronar- Herzsport  
Krebskranke  
Frauen nach Krebserkrankungen  
Kriminalitätsoffer  
Legasthenie  
Lesben  
Lippen-Gaumenfehlbildungen  
Marcumarpatienten