

Presseinformation

Selbsthilfe Kompass: Wegweiser zur Selbsthilfe

Broschüre wurde aktualisiert

Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen. Menschen helfen Menschen, aber wo und wie? Genau darüber informiert der Selbsthilfe Kompass unter www.sozialwegweiser.net/selbsthilfekompass oder in der gerade aktualisierten Broschüre. Koordiniert wird beides durch Elisabeth Erlacher von der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Landratsamt, die gemeinsam mit Landrat Josef Niedermaier und mit der Gleichstellungsbeauftragten Felicitas Wolf, die auch Koordinatorin der Geschäftsstelle des Runden Tisches Oberland ist, die druckfertige Broschüre präsentierte, bevor sie in diesen Tagen in den Versand ging.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit ähnlichen Problemen oder Anliegen im gesundheitlichen, sozialen oder persönlichen Bereich. Durch gegenseitige Hilfe und Erfahrungsaustausch unter Gleichbetroffenen stärkt die Gruppe die einzelnen Personen. Nach den Einschränkungen durch die Corona-Pandemie kommen nun die Teilnehmenden in den Selbsthilfegruppen wieder persönlich zusammen und profitieren von den positiven Wirkungen der Selbsthilfegruppen-Arbeit. „Ratgeber“ und Ansprechpartner in den Selbsthilfegruppen sind erfahren und ehrenamtlich tätig und das oft schon seit vielen Jahren. „Wir bedanken uns bei allen Selbsthilfeaktiven und speziell bei den Ansprechpersonen der Gruppen herzlich für ihre wertvolle Arbeit“, so Landrat Josef Niedermaier.

Ergänzend zum professionellen Gesundheitssystem werden betroffene Menschen aktiv, können selbst etwas zur Linderung der Beschwerden und zur Lösung eines Problems beitragen. Sie unterstützen sich gegenseitig in ihrem Anliegen, beraten aber auch Außenstehende. Teilnehmende und Fachleute berichten von einem anderen Umgang mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen, die durch Selbsthilfegruppen zwar nicht geheilt, deren seelische und soziale Folgen aber erheblich gemildert werden können. Gute Gespräche können manches Beruhigungs- oder Schmerzmittel ersetzen. Die betroffenen Personen in Selbsthilfegruppen werden oft über diagnostische und therapeutische Möglichkeiten informiert, was ein wichtiger Schritt zum „mündigen Patienten“ ist.

Bekannt im Landkreis sind die Treffen der Anonymen Alkoholiker und die Gesprächsangebote der Rheuma-Liga, oder der Verwaisten. Die Themen der Not- oder Problemlagen sind aber weitaus vielfältiger. Der Selbsthilfe Kompass bietet einen aktuellen Überblick und zeigt die Kontaktmöglichkeiten zu mehr als 50 Selbsthilfegruppen im Landkreis und weiteren Gruppen in den Nachbarlandkreisen auf. Ergänzend sind Selbsthilfeinitiativen und Beratungsstellen zu



vielen Themen sowie die Kontakte zu Reha-Sportvereinen erfasst. Die aktualisierte Broschüre erscheint in der achten Auflage von 1.500 Stück und wird an Gemeinden, Städte, Ärzte, Beratungsstellen und Kirchengemeinden verteilt.

Die Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Elisabeth Erlacher, ist zu den Sprechstunden am Montag und Donnerstag von 9 bis 12 Uhr und am Mittwoch von 15 bis 18.30 Uhr unter Tel. 08041 505-121 oder per E-Mail unter Selbsthilfe@lra-toelz.de erreichbar.

Wichtige Informationen zur Beantragung von Fördergeldern gibt es ebenfalls im Selbsthilfe Kompass. Felicitas Wolf, die Koordinatorin der Geschäftsstelle des Runden Tisches Oberland, ist Montag- bis Donnerstagvormittag erreichbar unter Tel. 08041 505-298. Die Anträge zur diesjährigen Förderung müssen bis 15. Februar abgegeben werden.

In der Internetversion unseres Selbsthilfe Kompasses findet man einen Überblick zu den Selbsthilfeaktivitäten im Landkreis. Die Informationen sind unter www.sozialwegweiser.net/selbsthilfekompass einsehbar und werden laufend aktualisiert.

Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen

Sachgebiet 01 – Büro des Landrats

Pressestelle

Marlis Peischer

Prof.-Max-Lange-Platz 1

83646 Bad Tölz

Tel.: +49 (8041) 505-310

Fax: +49 (8041) 505-300

E-Mail: pressestelle@lra-toelz.de

Internet: www.lra-toelz.de