

# Pressedienst



**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](mailto:pressestelle@lra-toelz.de)  
[www.lra-toelz.de](http://www.lra-toelz.de)

07.02.2018

## **Selbsthilfe Kompass mit Tipps bei Erkrankungen und Notlagen Verzeichnis der Selbsthilfegruppen und Beratungsangebote im Landkreis aktualisiert**

**Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen. 44 Selbsthilfegruppen, zehn Initiativen und 72 Beratungsstellen aus dem Bereich Selbsthilfe sind im aktuell erschienenen Selbsthilfe Kompass enthalten. Die Bürgerinnen und Bürger des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen erhalten mit der Broschüre ein Verzeichnis von Selbsthilfegruppen und Unterstützungsangeboten, erstellt wurde die Übersicht von der Selbsthilfe Kontaktstelle im Landratsamt.**

Der Selbsthilfe Kompass ist ein Wegweiser durch das große Angebot an Aktivitäten der Selbsthilfegruppen und wendet sich an Betroffene und Angehörige. Gleichzeitig ist die Broschüre ein Verzeichnis für Ärzte, Therapeuten, Mitarbeiter in Behörden, Beratungsstellen, Verbände oder Kirchengemeinden. Sie vermitteln Betroffene in geeignete Gruppen oder informieren über die Arbeit der Gruppen. Ergänzt werden einige Selbsthilfethemen von regionalen und teilweise überregionalen Initiativen und Beratungsstellen. Der Selbsthilfe Kompass umfasst 100 Seiten und liegt bei den Städten und Gemeinden des Landkreises aus.

„Die beste Hilfe kommt aus der Erfahrung und diese wird in den Selbsthilfegruppen an Gleichbetroffene weitergegeben. Großer Dank gebührt den Selbsthilfe-Aktiven für ihr ehrenamtliches Engagement. Haben Sie den Mut, diese wertvolle Hilfe anzunehmen!“, sagt Elisabeth Erlacher, die Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Landkreises.

Aktuell befindet sich eine neue Gruppe für Selbstbetroffene der Essstörung Bulimie im Aufbau.

Selbsthilfe setzt eigene Betroffenheit durch Erkrankung oder indirekte Betroffenheit als Angehöriger voraus oder sie entsteht aus der Eigenmotivation, etwas zu tun. Menschen engagieren sich als Gruppe, weil sie z.B. ihre Situation als Alleinerziehende verbessern möchten oder besser mit Ihrer Krebserkrankung umgehen lernen wollen. Selbsthilfe ist eine Antwort auf Herausforderungen in der Gesellschaft. Für professionelle Akteure ist der Wert und Nutzen der Selbsthilfe für die Sozial- und Gesundheitsversorgung unumstritten.

# Pressedienst



**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](mailto:pressestelle@lra-toelz.de)  
[www.lra-toelz.de](http://www.lra-toelz.de)

07.02.2018

Interessenten werden gebeten, mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle unter Telefon 08041 505-121 oder per E-Mail an [elisabeth.erlacher@lra-toelz.de](mailto:elisabeth.erlacher@lra-toelz.de) Kontakt aufzunehmen. Alle Informationen zum Thema Selbsthilfe sowie der Selbsthilfe Kompass selbst sind online unter [www.selbsthilfekompass.net](http://www.selbsthilfekompass.net) abrufbar.

## **Selbsthilfe-Kontaktstelle**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt seit 15 Jahren Einzelpersonen bei der Suche oder Gründung von Selbsthilfegruppen und berät Selbsthilfegruppen in konzeptionellen, organisatorischen und finanziellen Fragen. Bürgerinnen und Bürger, die Hilfe suchen, werden kompetent vermittelt. Engagierte Betroffene werden unterstützt, damit auch andere an ihren wertvollen Erfahrungen teilhaben können. Auch Organisationen und Fachpersonal finden über die Kontaktstelle den Zugang zur Selbsthilfe.

## **Beispiele**

Sowohl die Themen, als auch die Treffen sind vielfältig. Beispielsweise besteht zu rheumatischen Erkrankungen bereits seit 1981 die Arbeitsgemeinschaft Rheuma-Liga in Bad Tölz. Sie bietet neben einem regelmäßigen Erfahrungsaustausch in der Gruppe auch Trockengymnastik und Warmwassergymnastik unter Anleitung speziell geschulter Physiotherapeuten an. Zum Erhalt von Gesundheit und Beweglichkeit tragen auch die Rehabilitations-Sportgruppen und Sportvereine für Menschen mit Behinderungen bei. In Wolfratshausen bietet ein Stammtisch vom „autismus Oberbayern e.V.“ einen offenen Austausch für Eltern und Angehörige von Kindern im autistischen Spektrum an.

*(3.471 Zeichen inkl. LZ)*

© Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen  
Verantwortlich: Marlis Peischer