

## Unser Angebot

Die Selbsthilfekontaktstelle ist Ansprechpartnerin zum Thema Selbsthilfe für Gruppen, Einzelpersonen und professionelle Helfer. Sie arbeitet fach-, themen- und verbandsübergreifend.

- Info und Beratung zum Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen im BGL
- Vermittlung von Interessierten, auch Angehörigen in bestehende Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei Neugründung von Selbsthilfegruppen und auf Wunsch Begleitung in der Anfangsphase
- Beratung bei inhaltlichen und organisatorischen Fragen
- Vernetzung der Gruppen untereinander durch Gruppensprechertreffen
- Beratung bei Beantragung von Fördermitteln für die Gruppenarbeit
- Öffentlichkeitsarbeit
- Information und Organisation von Veranstaltungen, Fortbildungen und Projekten
- Kooperation mit Fachleuten aus dem Gesundheitsbereich und der Sozialversorgung



## Information und Beratung

**Helena Nuss**  
Soziale Arbeit (B. A.)

**Kathrin Weibhauser**  
Verwaltung

### Kontaktzeiten:

**Dienstag 9.00 – 13.00 Uhr**  
**Mittwoch 15.00 – 17.00 Uhr**  
**Donnerstag 9.00 – 13.00 Uhr**

**Abendtermine nach Vereinbarung**

**Telefon (08654) 7 70 44 73**  
**Mobil +49 1520 45 15 867**  
**Telefax (08654) 7 70 44 74**  
**E-Mail [selbsthilfe-bgl@projekteverein.de](mailto:selbsthilfe-bgl@projekteverein.de)**  
**Internet [www.selbsthilfe-bgl.de](http://www.selbsthilfe-bgl.de)**



### Träger

Gemeinnützige GmbH des Projektvereins  
Gravelottestraße 681667 München

Reichenbergerstraße 1  
83395 Freilassing  
Telefon (08654) 7 70 44 73  
Telefax (08654) 7 70 44 74  
[selbsthilfe-bgl@projekteverein.de](mailto:selbsthilfe-bgl@projekteverein.de)  
[www.projekteverein.de](http://www.projekteverein.de)



Mitglied der **AND M** Gruppe

# Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

## Berchtesgadener Land



## Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die an einer Krankheit leiden, ein soziales oder psychisches Problem haben und die ihre Lebenssituation selbstinitiativ mit anderen Betroffenen zusammen verbessern möchten.

### **... wie sie helfen**

In einer Selbsthilfegruppe lernen die Menschen mit einer Krankheit zu leben bzw. mit einem Problem umgehen zu können. Mitglieder von Selbsthilfegruppen leisten durch Gespräche, wechselseitigen Hilfen, Erfahrungsaustausch oder gemeinsamen Aktivitäten ihren eigenen Beitrag zur Genesung bzw. zur gesundheitlichen und psychosozialen Stabilisierung. Die Menschen in Selbsthilfegruppen machen sich gegenseitig Mut und erfahren, sie sind nicht allein mit ihrem Problem.

Die Selbsthilfegruppe ersetzt jedoch nicht die medizinische oder psychosoziale Fachbehandlung.

**Alle Leistungen der Selbsthilfekontaktstelle sind kostenfrei!**

**Die Selbsthilfekontaktstelle wird von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert.**

## im Berchtesgadener

### **Gesundheit/Krankheit**

- Alzheimer
- Brustkrebs
- Diabetes
- Krebs/Bayerische Krebsgesellschaft
- Künstlicher Darmausgang / Deutsche Ilco
- Langzeit-Sauerstoff-Patienten / Sauerstoff-Liga
- Lupus Erythematodes
- Morbus Bechterew
- Multiple Sklerose
- Organtransplantation
- Parkinson
- Prostatakrebs/TS
- Restless Legs / Salzburg
- Rheuma
- Schlaganfall
- Zöliakie

### **Abhängigkeit zu Alkoholismus**

- AA, Anonyme Alkoholiker
- Kreuzbund

### **Eltern/Kinder**

- ADS – ADHS
- Eltern krebskranker Kinder

### **Gesellschaft und Soziales**

- Freizeitgruppen Alleinstehende

## Land

### **Behinderung**

- Behinderten Integration BGL
- Blinde und Sehbehinderte
- Gehbehinderung
- Gehörgeschädigte und Gehörlose

### **Seelische Gesundheit**

- Angststörungen
- Depressionen
- Gewaltopfer
- Mobbing
- Zwangserkrankungen

### **Angehörigengruppen**

- Angehörige von Menschen mit schizophrener Psychose
- Angehörige von Messies
- Angehörige von Missbrauchs- und Vergewaltigungsopfern
- Angehörigen Gruppen – Alkoholismus
- Pflegende Angehörige
- Trauer nach Suizid BGL
- Verwaiste Eltern

**Gibt es noch keine Selbsthilfegruppe für ihr Anliegen, ihr Thema, Krankheit ...?  
Gerne begleiten wir Sie bei einer Neugründung.  
Rufen Sie einfach an!**