Kontakt/ Informationen

Im Landkreis Miltenberg bestehen mehr als 60 Selbsthilfezusammenschlüsse





Beratung und weitere Informationen:

Selbsthilfeunterstützung im Landratsamt Miltenberg Julia Körbel

Brückenstraße 2 63897 Miltenberg

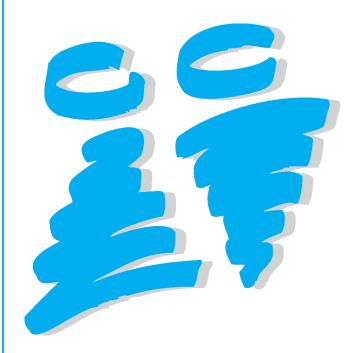
Tel.: 09371 501-552 Fax: 09371 501-524

E-Mail: selbsthilfefoerderung@lra-mil.de

www.selbsthilfe-miltenberg.de

SELBSTHILFE

IM LANDKREIS MILTENBERG





Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe hat viele Gesichter ...

Gruppentreffen

🌃 Telefonkontakte

Informationsveranstaltungen

Freizeitaktivitäten

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen oder deren Angehörigen, die von Krankheiten, Lebensproblemen oder Konfliktsituationen betroffen sind.

- Alle sind Expert*innen in eigener Sache
- Teilnahme ist freiwillig
- Gruppentreffen finden regelmäßig statt
- Teilnahme ist in der Regel kostenfrei
- Verschwiegenheit Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe

Gründung einer Selbsthilfegruppe

Voraussetzungen:

- Festgelegtes Thema
- Wunsch nach Gemeinschaft
- Motivation f
 ür konstruktiven Gruppenaustausch

Die Selbsthilfeunterstützungsstelle im Landratsamt Miltenberg bietet Interessierten <u>kostenfreie</u> Hilfe an.

Beratung und Unterstützung in der Gründungsphase

Öffentlichkeitsarbeit

🧗 Suche nach geeigneten Räumlichkeiten

Selbsthilfe ist Anfang Selbsthilfe stoppt Angst

Selbsthilfe: Aus ICH wird WIR

Selbsthilfe ist Information

Selbsthilfe macht stolz

Selbsthilfe ist Kompetenz

Was kann Selbsthilfe leisten?

- Erfahrungsaustausch unter Betroffenen
 - bietet Hilfestellungen
 - zeigt neue Wege auf
- Kenntnis und Bewertung von Behandlungsangeboten auf Erfahrungsbasis
- Gewinnung sozialer Kontakte und Stärkung des Selbstbewusstseins
- Akzeptanz in der Gruppe
- Verstanden werden
- Selbsthilfe als sinnvolle Ergänzung zur professionellen Behandlung

Was kann Selbsthilfe nicht leisten?

Selbsthilfe kann eine ärztliche oder therapeutische Behandlung <u>nicht</u> ersetzen.

Menschen in akuten Notsituationen sollten sich vorerst professionelle Hilfe suchen.