

Kontakt/ Informationen

Im Landkreis Miltenberg bestehen mehr als
60 Selbsthilfeszusammenschlüsse



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 für konstruktiven Gruppenaustausch

Die Selbsthilfeunterstützungsstelle im Landratsamt Miltenberg bietet Interessierten kostenfreie Hilfe an.

-  Beratung und Unterstützung in der Gründungsphase
-  Öffentlichkeitsarbeit
-  Suche nach geeigneten Räumlichkeiten



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 nicht ersetzen.

Menschen in akuten Notsituationen sollten sich vorerst professionelle Hilfe suchen.