



# KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN



AMBERG

# Definition: Selbsthilfegruppe

Zusammenschluss von Menschen mit **ähnlichen Problemen** oder Anliegen im **gesundheitlichen, sozialen oder persönlichen Bereich**. Durch **gegenseitige Hilfe** und **Erfahrungsaustausch** unter Gleichbetroffenen stärkt die Gruppe den Einzelnen.

SeKo Bayern, Sprecherrat der LAG Bayern 2002



AMBERG

# Die Selbsthilfegruppe

- Demokratische Struktur
- Keine professionelle Leitung
- Formen von Selbsthilfegruppen
  - Gesprächsgruppe
  - Austausch und Informationsgewinn oder Geselligkeit
  - Anonymous-Gruppen
  - Onlinegruppen
- Organisatorische Vielfalt
  - Gesellschaft des Bürgerlichen Rechts
  - Verein
  - Zugehörigkeit an einen Dachverband



# Wirkung von Selbsthilfegruppen

Ich bin motivierter  
im Umgang mit  
meiner Erkrankung

Ich habe in der  
Gruppe neue Wege  
im Umgang mit  
meiner Erkrankung  
kennengelernt

Ich bin  
zuversichtlicher im  
Umgang mit  
meiner Erkrankung

Ich kann die  
Qualität von  
Gesundheitsinfor-  
mationen besser  
beurteilen



Ich übernehme  
Verantwortung für  
meine Gesundheit

Ich habe weniger  
Scheu, über meine  
Erkrankung zu  
sprechen

Ich habe gelernt,  
Fachpersonal im  
Gesundheitswesen  
auf Augenhöhe zu  
begegnen



AMBERG

# Unsere Aufgaben in der Kontaktstelle



Wir ...

- ... vermitteln in Selbsthilfegruppen vor Ort
- ... unterstützen bei der Gründung neuer Gruppen
- ... begleiten und beraten bestehende Gruppen
- ... vernetzen Selbsthilfeaktive
- ... machen Öffentlichkeitsarbeit für und mit der Selbsthilfe
- ... stärken Selbsthilfestrukturen



AMBERG



Selbsthilfegruppe	Selbsthilfegruppe	Selbsthilfegruppe	Selbsthilfegruppe	Selbsthilfegruppe	Selbsthilfegruppe	Selbsthilfegruppe	Selbsthilfegruppe	Selbsthilfegruppe	Selbsthilfegruppe	Selbsthilfegruppe	
Multiple Sklerose	Autismus	DL Iko Stoma/ Darmkrebs	Rheuma Liga Su-Bo	Sucht-erziehende	Zahn-material-geschädigte	Heute für Sie da	Anonyme Alkoholiker	Allein-erziehende	Pflegeeltern Pfad für Kinder	Krebs Gemischt	Gliedmaßen-amputierte Roadrunner
13.30 - 15.30	11 - 13	11 - 13	15 - 16	13.30 - 15	15 - 15.30		11 - 12	15.30 - 17	15 - 15	11 - 13	11 - 11

ab Samstag, 14.06.2022, 18.00 Uhr

INSEAktiv  
Leben mit chronischer Krankheit

AMBERG

SELBSTHILFEGRUPPE  
Weg für mich?

www.amberg.de/selbsthilfegruppe



# Regionale Selbsthilfelandchaft

- Ca 60 Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis
- Themenliste
- April neues Selbsthilfeverzeichnis



AMBERG

**Zusätzliches Angebot: INSEA Aktiv  
Selbstmanagementkurs für Menschen mit  
chronischen Krankheiten und deren Angehörige**





Vermittelt werden eine Reihe von Werkzeugen, um

- ... mit der Erkrankung selbstbestimmt umzugehen,
- ... mit Schmerzen umzugehen,
- ... sich selbst zu motivieren,
- ... mit Familie oder Fachpersonen zu sprechen
- ... sich Ziele zu setzen und Entscheidungen zu treffen
- ... mehr Selbstvertrauen im Umgang mit der Erkrankung zu entwickeln
- ... sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.



# Zusätzliches Angebot: INSEA Aktiv Selbstmanagementkurs für Menschen mit chronischen Krankheiten und deren Angehörige

**KURS 5: Mi. Start 19.04.23 – 14.06.23 (7X)**  
09:30 - 12:00 Uhr

**Ort:** Pfarrsaal Hl. Dreifaltigkeit,  
Dreifaltigkeitsstraße 9,  
92224 Amberg (barrierefrei)

Anmeldungen sind ab sofort möglich.



AMBERG

# Zusätzliches Angebot: Digitale Kompetenz stärken

## Digitale Kompetenz stärken



Chance statt Last - Spaß statt Frust



Sie fragen - Ehrenamtliche antworten



### Sponsoren:

Wenn's um Geld geht



### Unterstützer:



KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFGRUPPEN

AMBERG Seniorenstelle



engagiert in amberg  
Kooperationspartner für  
Mehrgliedriges Engagement  
PROFESSOR DR. ULRICH MACHSCHULTE

Freiwilligenagentur „Engagiert in Amberg“

Spitalgraben 3 92224 Amberg

Telefon: 09621/10-1513, 10-1352

E-Mail: [engagiert@amberg.de](mailto:engagiert@amberg.de)

Web: <https://engagiert.amberg.de>



AMBERG



AMBERG

**Kerstin Bauer, Christina Struzyna**



**Öffnungszeiten:**

Mo-Do 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Di auch 14:00 bis 16:00 Uhr

Nach Vereinbarung

**Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen**

Amt für Soziale Angelegenheiten

Spitalgraben 3, 92224 Amberg,

Zi: 05, EG

Tel: 09621 10 13 99

Fax: 09621 10 73 99

Mail: [selbsthilfegruppen@amberg.de](mailto:selbsthilfegruppen@amberg.de)

[www.amberg.de/Selbsthilfegruppen](http://www.amberg.de/Selbsthilfegruppen)



AMBERG

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



AMBERG