



AMBERG

SELBSTHILFEGRUPPE  
Ein Weg für mich?



KONTAKTSTELLE  
FÜR  
SELBSTHILFEGRUPPEN  
STADT  
AMBERG

# Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Stadt Amberg



Spitalgraben 3  
92224 Amberg  
Zi: 111, 1. OG



Tel: 09621-101399  
Fax: 09621-37600399  
Mail: [kerstin.bauer@amberg.de](mailto:kerstin.bauer@amberg.de)  
[www.amberg.de/selbsthilfegruppen](http://www.amberg.de/selbsthilfegruppen)



Mo. – Fr. : 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr  
Di. : 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr



DIE LEISTUNGEN DER BERATUNG  
SIND FÜR SIE KOSTENLOS.

---

WIR RESPEKTIEREN IHREN WUNSCH  
NACH ANONYMITÄT.



## WARUM EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

Eine **Selbsthilfegruppe (SHG)** ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen, die sich aufgrund eines gemeinsamen gesundheitlichen, sozialen oder seelischen Hintergrundes regelmäßig treffen.

Als Gleichgesinnte tauschen Sie ihre Erfahrungen aus und unterstützen sich gegenseitig.

„DER ERFAHRUNGSUSTAUSCH UNTER GLEICHBETROFFENEN MACHT MICH STARK UND GIBT MIR MUT UND KRAFT, MIT MEINEM SCHICKSAL UMZUGEHEN!“

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

## SELBSTHILFEGRUPPEN:

- ▲ bieten Erfahrungsaustausch & Information
- ▲ heben Isolation auf
- ▲ ermöglichen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben
- ▲ geben Halt und Orientierung im Alltag
- ▲ ermutigen zum Weitermachen
- ▲ ergänzen eine ärztliche oder therapeutische Behandlung

**Sie** überlegen, ob Selbsthilfe ein Weg für Sie ist und suchen eine Entscheidungshilfe?

**Sie** suchen eine geeignete Selbsthilfegruppe in der Region?

**Sie** wollen eine Selbsthilfegruppe gründen und suchen Unterstützung?

**Sie** leiten oder besuchen eine Selbsthilfegruppe und brauchen Beratung und Begleitung weil z.B. ein Leitungswechsel ansteht, Konflikte in der Gruppe vorhanden sind, der Gruppenprozess stockt, Mitglieder fehlen oder Sie Unterstützung bei einem Projekt benötigen?

---

**DANN SIND WIR VON DER KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR SIE DA!**

---

#### **DARÜBER HINAUS**

- ▲ vernetzen wir Selbsthilfegruppen vor Ort
- ▲ leisten wir Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe
- ▲ stärken wir vorhandene Selbsthilfestrukturen
- ▲ vermitteln wir Kontakte zu Fachkräften, Medien, Verbänden, Verwaltungen und anderen Selbsthilfegruppen

**BERATUNG**



**INFORMATION**

**ORIENTIERUNG**

**AUSTAUSCH**