



Eine Auswahl der häufig nachgefragten Themen:

### Körperliche Erkrankungen

- Borreliose
- Diabetes
- Fibromyalgie
- Herzinfarkt
- Krebs
- Lungenerkrankungen
- Migräne
- Osteoporose
- Rheuma
- Transplantation (Leber, Herz, Niere)

### Psychische/seelische Probleme

- ADHS
- Ängste
- Autismus
- Depression
- soziale Phobie
- Angehörige von psychisch kranken Menschen

### Pflege

- Gruppen für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

### Behinderung

- geistige Behinderung
- körperliche Behinderung
- Blindheit / Sehbehinderung
- Schwerhörigkeit / Gehörlosigkeit
- auch Angehörigen- bzw. Elterngruppen

### Psychosoziale und soziale Themen

- Arbeitslosigkeit
- Trauersituationen
- Trennung/Scheidung

### Suchtselbsthilfe

- Alkohol
- Drogen
- Medikamente
- PC- und Glücksspielsucht
- Angebote für Betroffene, Gefährdete und Angehörige

### Neurologische Erkrankungen

- Aphasie/Schlaganfall
- Epilepsie
- Parkinson
- Multiple Sklerose

Die komplette Übersicht aller Themen/Diagnosen finden Sie unter:

[www.selbsthilfebuero-hn.de](http://www.selbsthilfebuero-hn.de)


Selbsthilfekontaktstelle für den Stadt- und Landkreis Heilbronn

**Ansprechpartnerin:** Anna Lena Seybold

### Persönliche Sprechzeiten:

Dienstag und Donnerstag 9.00 – 13.00 Uhr  
Mittwoch 12.00 – 18.00 Uhr  
Montag und Freitag nach Vereinbarung

### Kontakt:

Telefon: 07131 64939-50  
Telefax: 07131 64939-55  
E-Mail: [selbsthilfebuero@ppsg.de](mailto:selbsthilfebuero@ppsg.de)  
 @SelbsthilfebueroHeilbronn

### Adresse:

Selbsthilfebüro Heilbronn  
PPSG Paritätische Pflege- und Sozialdienste  
Happelstraße 17a  
74074 Heilbronn

### Stadtbus: Liniengruppen 30, 40, 60

Haltestelle: Südstraße Ost/West oder Südbahnhof  
jeweils 3 Minuten Fußweg

[www.selbsthilfebuero-hn.de](http://www.selbsthilfebuero-hn.de)

Förderer: der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) und der Stadt- und Landkreis Heilbronn

Träger: PPSG Paritätische Pflege- und Sozialdienste GmbH, Heilbronn



## Selbsthilfegruppen:

Mehr Lebensqualität bei Krankheit, Behinderung und sozialen Problemen

# Menschen in Krisen, mit schweren Erkrankungen oder Behinderungen stützen sich gegenseitig und finden gemeinsam Lösungswege.

## Die Selbsthilfegruppe

- **zeigt** Wege zur Bewältigung von Krankheit und Lebenskrisen.
- **bietet** einen geschützten Rahmen für den offenen Austausch von Gleichbetroffenen.
- **begleitet** bei seelischen Belastungen.
- **vermittelt** Wissen zu Diagnose, Therapie und Patient\*innenrechten.
- **hilft** dabei, neues Selbstvertrauen zu erlangen.
- **schafft** mehr Lebensqualität und gibt Tipps zur Erleichterung des Alltags.
- **eröffnet** vielfältige soziale Kontakte und lädt ein zu gemeinsamen Aktivitäten.



### ICH helfe mir selbst ...

... indem ich die Lösung meiner Probleme in die Hand nehme.

### WIR helfen uns gemeinsam ...

... denn die Gruppe unterstützt dabei, die eigene Stärke wieder zu finden, sie ermutigt zu eigenem Handeln und trägt in Phasen der Schwäche.



## Service für Bürgerinnen und Bürger

**Sie suchen Kontakt zu anderen Menschen mit ähnlichen Problemen? Sie möchten wissen, ob und wie Ihnen eine Gruppe helfen kann?**

### Das Selbsthilfebüro:

- **berät** über die Unterstützung durch Selbsthilfegruppen und hilft Ihnen bei der Suche nach einem passenden Angebot.
- **vermittelt** den Kontakt zu Ansprechpersonen bei seltenen Themen.
- **informiert** über weitere professionelle Hilfen und Beratungsstellen.

**Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.**

Als Teil landes- und bundesweiter Selbsthilfenetzwerke recherchiert das Selbsthilfebüro im Bedarfsfall auch überregional.

## Förderung bestehender Selbsthilfegruppen

### Das Selbsthilfebüro:

- **unterstützt** Gruppenleitungen bei ihrer Arbeit.
- **entwickelt** mit den Gruppen zukunftsorientierte Konzepte und Problemlösungen.
- **gibt** neue Impulse für die Treffen.
- **leistet** organisatorische Hilfestellung bei Veranstaltungen.
- **vermittelt** Referent\*innen.
- **informiert** die Gruppen regelmäßig zu selbsthilferelevanten Themen.
- **bietet** Fortbildungen an.
- **fördert** die Vernetzung der Gruppen untereinander.

## Unterstützung bei der Gründung neuer Gruppen

### Das Selbsthilfebüro:

- **bringt** Interessierte für eine Gründungsinitiative zusammen.
- **bietet** Unterstützung in der Gründungsphase.
- **begleitet** erste Treffen.
- **hilft** bei Raumsuche und Öffentlichkeitsarbeit.

## Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

### Das Selbsthilfebüro:

- **engagiert** sich für eine bessere gesellschaftliche Wahrnehmung der Selbsthilfe.
- **kooperiert** mit Beratungsstellen, Arztpraxen, Kliniken, Sozialdiensten, Therapeut\*innen, u.v.m.

- **vertritt** die Selbsthilfe in Gremien auf verschiedenen Ebenen des Gesundheits- und Sozialwesens.
- **fördert** die Zusammenarbeit der Selbsthilfe mit Gesundheitseinrichtungen, damit Patient\*innen von der Erfahrungskompetenz Gleichbetroffener profitieren können.
- **bietet** Selbsthilfeberatung an unterschiedlichen Standorten an.