

## PRESSEMITTEILUNG

31. Januar 2017

Nr. 12/2017

### **Selbsthilfegruppen stellen sich vor**

Ein Schicksalsschlag kann schnell und unerwartet kommen, ob schwere Erkrankung, Lebenskrise oder Trauerfall – plötzlich ist nichts mehr wie es war, man ist aus der Bahn geworfen.

Neben ärztlicher oder therapeutischer Behandlung kann es sehr hilfreich sein, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen. Wer seit langem von der gleichen Erkrankung oder Behinderung betroffen ist, weiß oft den besten Rat und versteht, ohne dass viel erklärt werden muss. Wie gehe ich am besten mit der Krankheit um, welche Hilfsmittel und Therapien sind geeignet und wie finde ich wieder zu mehr Lebensfreude?

Solche Fragen können in der Gruppe mit Gleichbetroffenen in vertrauensvoller Atmosphäre besprochen werden.

Den Weg zum geeigneten Angebot weist die neue Broschüre, in der etwa 90 Selbsthilfegruppen und angeleitete Gesprächskreise verzeichnet sind. Es finden sich Gruppen bei Chronischer Erkrankung und Behinderung wie Rheuma, Multipler Sklerose, Schlaganfall und Diabetes, Gruppen bei Suchterkrankung und Psychischen Problemen, bei Lebenskrisen wie Trauer um einen nahestehenden Menschen, sowie Angebote für Eltern und Kinder.

Die Broschüre wird bereits in der 18. Auflage von Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau e.V., dem Telezentrum Herzogsägmühle und dem Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau herausgegeben.

Das Verzeichnis wird in den nächsten Tagen an Ärzte, Therapeuten und Beratungsstellen verschickt und liegt an Broschüren-Ständern im Eingangsbereich der Krankenhäuser auf. Die Daten finden sich auch ständig aktualisiert und als Druckversion unter [www.sozialatlas.de](http://www.sozialatlas.de)

Das Heft kann beim Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes angefordert werden unter 0881/681-1616 oder per E-Mail: [r.weber@lra-wm.bayern.de](mailto:r.weber@lra-wm.bayern.de)

*Bildunterschrift: v.l.: Frau Schwaller, Herzogsägmühle, Frau Funk, Caritas, Ronald Weber Gesundheitsamt.*

**Martina Huber**  
Pressestelle