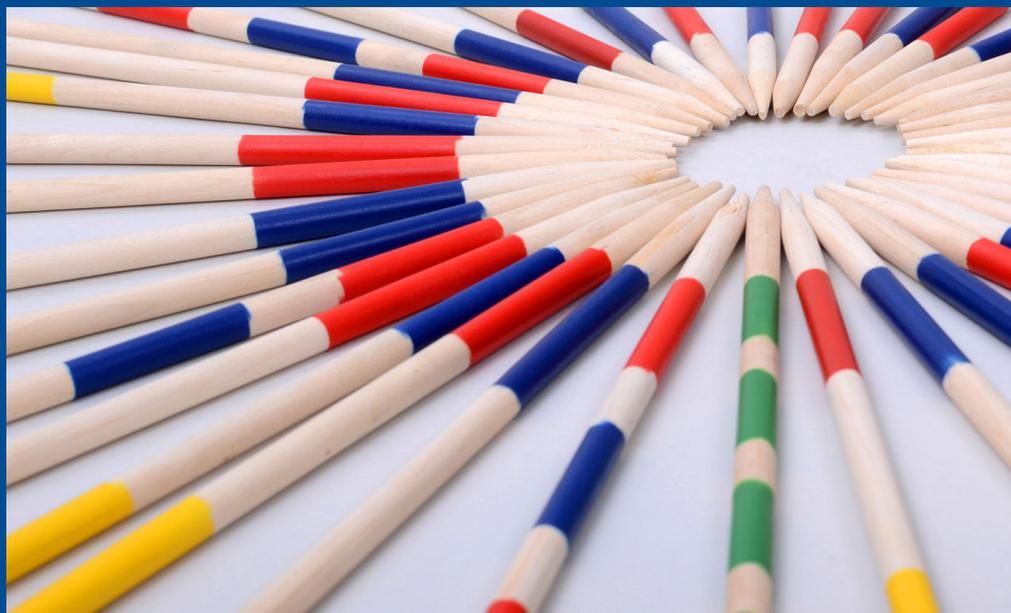


Selbsthilfe in Mittelfranken



Selbsthilfe ist...



...Teil des Bürgerschaftlichen Engagements
und die 4. Säule im Gesundheitswesen

In Selbsthilfegruppen...



...treffen sich Menschen, die ein
gemeinsames Thema oder Anliegen
haben – ohne professionelle Anleitung!



Bereiche in der Selbsthilfe



- Körperliche Erkrankungen
- Seelische Erkrankungen
- Behinderungen
- Suchterkrankungen
- Soziale Themen (Trauer, Alleinerziehend, Geschieden...)
- Selbstorganisierte Initiativen (Wohnprojekte, Stadtgarten, Upcycling...)

Was bringt die gemeinschaftliche Selbsthilfe für den/die Einzelne/n?



- Vielfältige und umfassende Infos – ExpertInnen in eigener Sache
- Kontakt- und Erfahrungsaustausch, Unterstützung, Rückhalt und Entlastung
- Mehr Selbstbestimmung und Eigenverantwortung
=> mündigeR PatientIn
- Mut für neue Wege zur Bewältigung von Problemen
- Eine positive Lebenseinstellung
- Teilhabe am Gemeinschaftsleben – neue Aufgaben in der Gemeinschaft
- Gemeinsame Ziele und Interessen besser erreichen

Was bringt Selbsthilfe für die Gesellschaft?



- Mündige PatientInnen
- Teilhabe
- Veränderung von Missständen
- Menschlichkeit
- Toleranz
- Informationen für Interessierte
- PatientInnenvertretung in gesundheitspolitischen Gremien

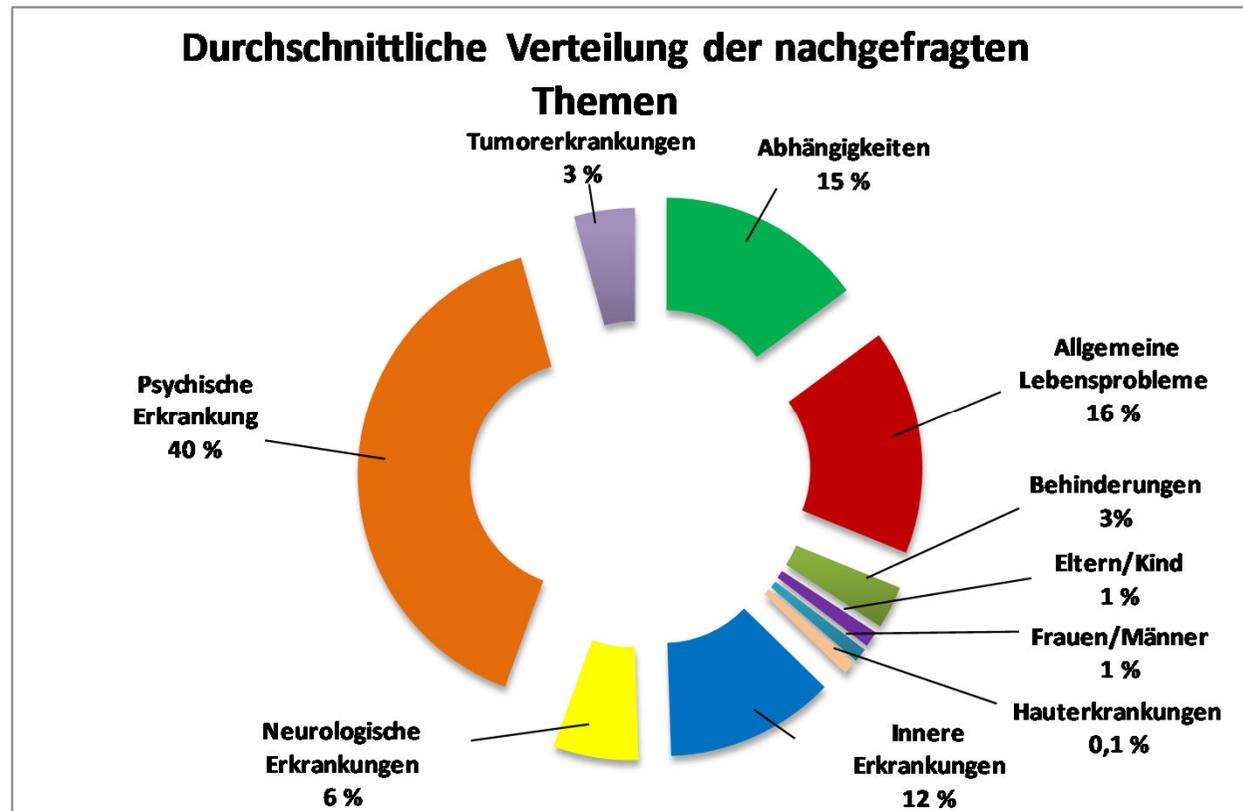
Aufgaben einer Kontaktstelle



- Eine Selbsthilfekontaktstelle hat eine Wegweiserfunktion
- Sie ist eine Beratungs-, Informations-, Vermittlungs- und Unterstützungsstelle für Selbsthilfe
- Sie stellt Kontakte her zu/zwischen
 - Selbsthilfegruppen
 - Betroffenen und Angehörigen
 - Professionellen des Gesundheitswesens
 - Medien/Öffentlichkeit



Wer sucht was?



Schwerpunkt- und Querschnittsthemen bei Kiss Mittelfranken



- Junge Selbsthilfe
- Migrantische Selbsthilfe
- Männer/Frauen in der Selbsthilfe
- Selbsthilfe Stadt – Land



Unterstützung der Selbsthilfegruppen



- Begleitung während der Gründungsphase
- Räume zur Verfügung stellen
- Werbung der SHG für Neue
- Seminare z. B. zu Methoden der Gruppenarbeit, Öffentlichkeitarbeit, Ernährung und Bewegung, Entspannung
- Organisation von Austausch- und Netzwerktreffen z. B. Selbsthilfe trifft Politik
- Interessenvertretung in politischen Gremien
- Öffentlichkeitsarbeit

Öffentlichkeitsarbeit der Kontaktstelle



- Publikationen
 - kiss.magazin
 - Informationsbroschüren z. B. zur Gruppengründung
 - Postkarten
- Homepage, Facebook, YouTube
- Wanderausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht“
- Infostände oder Aktionen bei Messen, auf Märkten
- Vorträge und Workshops
- Projekte z. B.
 - Kinospot
 - Selbstival



Kontakt



Elisabeth Benzing
Leitung Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen

kiss.

Nürnberg · Fürth · Erlangen

Am Plärrer 15
90443 Nürnberg
nuernberg@kiss-mfr.de
www.kiss-mfr.de

**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!**

Träger:
Selbsthilfekontaktstellen
Kiss Mittelfranken e. V.