

»Allein sind wir nichts,  
zusammen sind wir  
unschlagbar.«

John F. Kennedy



[www.vogtlandkreis.de/selbsthilfe](http://www.vogtlandkreis.de/selbsthilfe)

## WO FINDEN SIE UNS?

So erreichen Sie uns:

Landratsamt Vogtlandkreis  
Gesundheitsamt  
Postplatz 5  
08523 Plauen

### Sprechzeiten

Mittwoch und Donnerstag nach Terminvereinbarung

#### **Kathrin Eilenberger**

(Zimmer 1.3.04)

Tel.: 03741 300-3504

E-Mail: [eilenberger.kathrin@vogtlandkreis.de](mailto:eilenberger.kathrin@vogtlandkreis.de)

#### **Ansprechpartner Fördermittelbeantragung:**

#### **Anja Dehmel**

(Zimmer +1.4.66)

Tel.: 03741 300-3508

E-Mail: [dehmel.anja@vogtlandkreis.de](mailto:dehmel.anja@vogtlandkreis.de)

[www.vogtlandkreis.de/selbsthilfe](http://www.vogtlandkreis.de/selbsthilfe)

### Herausgeber

Landratsamt Vogtlandkreis,  
Gesundheitsamt  
Postplatz 5, 08523 Plauen | Tel.: 03741 300-3501  
E-Mail: [gesundheitsamt@vogtlandkreis.de](mailto:gesundheitsamt@vogtlandkreis.de)  
Fotos: Adobe Stock



**GESUNDHEITSAMT**

Kontakt- und Informationsstelle für

# Selbsthilfegruppen

[www.vogtlandkreis.de](http://www.vogtlandkreis.de)

## WAS KÖNNEN SIE VON UNS ERWARTEN?

---

### Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen ist Ansprechpartner in allen Fragen der Selbsthilfe, d. h.

- stellt Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen her und vermittelt den Austausch der Gruppen untereinander
- informiert und vermittelt im Bedarfsfall zu professionellen Beratungsangeboten
- unterstützt bei Gruppengründungen
- informiert zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen
- führt individuelle Beratungen vor Ort durch
- unterstützt in Fragen der Öffentlichkeitsarbeit
- ist Netzwerkpartner für andere Akteure auf dem Gebiet der Selbsthilfe
- erstellt und aktualisiert die Selbsthilfegruppendatenbank des Vogtlandkreises
- berät zu Fördermöglichkeiten und gibt Hilfestellung bei der Beantragung von Fördergeldern
- fungiert als Vermittler bei Schwierigkeiten innerhalb der Gruppe



## WAS SIND SELBSTHILFEGRUPPEN?

---

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit gesundheitlichen, seelischen oder sozialen Problemen zusammen, von denen sie selbst oder als Angehöriger betroffen sind. Der Charakter einer Selbsthilfegruppe erklärt sich mit den Worten:

### »Für mich – Für uns – Für andere«

Gemeinsam wird nach Bewältigungsstrategien zur Überwindung von Problemlagen gesucht. Erlebte Solidarität und Sympathie in der Gruppe macht vieles erträglicher, stärkt und lässt neuen Mut für die Zukunft schöpfen.

Das Angebot zur Mitarbeit an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos.

### Welche Motivationsgründe gibt es, in einer Selbsthilfegruppe mitzuwirken?

- Unterstützung und Verständnis bei Menschen zu finden, die eine ähnliche Lebenssituation aus eigener Erfahrung kennen
- der Wunsch, sich selber in der Begegnung mit anderen Menschen besser kennenzulernen und weiterzuentwickeln
- Informationsaustausch mit anderen zu führen
- andere Menschen in der Gruppe zu unterstützen und eigene Erfahrungen weitergeben
- die eigene Isolation zu überwinden
- in einer Umbruchphase Orientierung zu finden

## SELBSTHILFEGRUPPEN IM VOGTLANDKREIS

---

### Im Vogtlandkreis hat sich ein vielseitiges Selbsthilfegruppenspektrum etabliert.

In weit über 100 Selbsthilfegruppen haben sich Betroffene und Angehörige zu den unterschiedlichsten Themen zusammengefunden:

- chronische Erkrankungen
- Tumorerkrankungen
- psychische und seelische Erkrankungen
- Behinderungen
- Suchterkrankungen
- sexueller Missbrauch
- Migration
- besondere soziale Situationen etc.

### Regeln innerhalb einer Selbsthilfegruppe:

- **Vertraulichkeit:**  
Alles, was in der Gruppe besprochen wird und geschieht, wird nicht nach außen getragen.
- **Pünktlichkeit:**  
Sollte selbstverständlich sein.
- **Verantwortung:**  
Jeder in der Gruppe übernimmt die Verantwortung für sich selbst und achtet darauf, nur soviel preiszugeben, wie er möchte.
- **Mitwirkung / Aufgabenverteilung:**  
Eine Selbsthilfegruppe kann auf Dauer nur funktionieren, wenn jeder einen Beitrag zur Gruppenarbeit leistet.
- **Gegenseitige Achtung:**  
Jedes Gruppenmitglied bringt dem Anderen Achtung entgegen.