



Das Kontaktbüro Selbsthilfegruppen

- berät und vermittelt Betroffene und Interessierte zu bestehenden Angeboten
- vermittelt Kontakte zwischen Selbsthilfegruppen und Facheinrichtungen
- organisiert Fortbildungen und Austauschtreffen für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen
- informiert zu Fragen der Gruppenarbeit sowie Öffentlichkeitsarbeit

Sie wollen eine Gruppe gründen?

Wir unterstützen Sie gerne!

Es gibt kein Angebot in Ihrer Nähe?

Wir recherchieren für Sie!

Das Kontaktbüro ist für alle Ratsuchenden da – unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, sexueller Orientierung, Behinderung, Religion, Kultur und Weltanschauung.

Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.

Kontakt

Landratsamt Böblingen
Gesundheitsamt
Dornierstraße 3
71034 Böblingen

Tel. 07031 6631751

E-Mail: selbsthilfebuero@lrabb.de

www.selbsthilfe-bb.de

Podcast: Vitamin BB – Selbsthilfegruppen
im Landkreis Böblingen

Telefonische Sprechzeiten:

Montag	14:00 bis 16:00 Uhr
Dienstag	08:30 bis 10:30 Uhr
Donnerstag	15:00 bis 17:00 Uhr
Freitag	10:00 bis 12:00 Uhr

Termine nach Vereinbarung.

Zum Podcast
„Vitamin BB
Selbsthilfegruppen“
und mehr Infos



Impressum:

2023, Landkreis Böblingen – Gesundheitsamt
Mit freundlicher Unterstützung der Gesetzlichen
Krankenversicherung (GKV) zur Selbsthilfe-
förderung in Baden-Württemberg



Kontaktbüro Selbsthilfegruppen



Gesundheitsamt

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen werden eigene Probleme selbst in die Hand genommen und Lösungen gemeinsam mit anderen verfolgt. Die Gruppen treffen sich zu unterschiedlichen Themen wie:

- Chronische Krankheit
- Behinderungen
- Suchterkrankungen
- Persönliche Krisen
- Psychische Störungen
- Probleme mit Angehörigen

Im Landkreis Böblingen gibt es rund 160 Selbsthilfegruppen zu ca. 80 Themen.

„Der eine Punkt ist der Informationsaustausch, Ideenaustausch, Empfehlungen. Der andere Punkt ist Verständnis.“

(Selina, Endometriose)

Für wen ist eine Selbsthilfegruppe geeignet?

Jede Person, die sich in einer schwierigen Lebensphase befindet und etwas an ihrer Situation verändern möchte.

Eine Selbsthilfegruppe ist nicht die Lösung für alles und kann keine medizinische oder therapeutische Behandlung ersetzen. Sie kann aber eine wertvolle Ergänzung sein.

Ob eine Gruppe geeignet ist, findet man am besten heraus, indem man es ausprobiert.

„Die regelmäßigen Gruppentreffen bilden ein gewisses Netzwerk. Auch das Gefühl, dass man damit nicht allein steht.“
(Heiko, Angst und Panik)

„Wir sitzen im gleichen Boot. Du wirst in der Gruppe anders verstanden als von Angehörigen“
(Erwin, Freundeskreis Sucht)

„Das Lebenselixier ist die Lebensfreude die aus der Gruppe entsteht (...)“
(Otto, Post-Covid)

„Mir geht's in den Treffen so, dass ich eine tiefe Verbundenheit fühle. Jede weiß, wovon wir sprechen, ohne dass man sich erklären muss. Da findet man auch Halt und Trost. Aber man erlebt auch lustige Situationen.“

(Julia, Unerfüllter Kinderwunsch)

„Die Selbsthilfe für mich ist, mir selbst zu helfen. Als Mutter, als Ehefrau, (...) alle meine Rollen, dass es auch mal um mich gehen darf“
(Gail, Eltern chronisch kranker Kinder)



Wichtige Grundsätze von Selbsthilfegruppen

- Betroffene helfen Betroffenen
- Die Treffen finden regelmäßig an einem geschützten Ort statt
- Was in der Gruppe besprochen wird, ist streng vertraulich
- Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe geschieht selbstbestimmt und gleichberechtigt
- Jede und jeder ist frei, sich auf ihre/seine Weise einzubringen
- Jede und jeder übernimmt Verantwortung für sich selbst
- Die Teilnahme ist kostenlos

Gruppen treffen sich nicht ausschließlich im Stuhlkreis sondern haben unterschiedliche Formen des Austausches gefunden. So zum Beispiel auch online, im Freien, sie planen Veranstaltungen und laden Referent:innen ein.