

## Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit ähnlichen Problemen oder Anliegen im gesundheitlichen, sozialen oder persönlichen Bereich.

Bei den regelmäßigen Treffen stehen Erfahrungsaustausch unter Gleichbetroffenen und gegenseitige Hilfe im Vordergrund.

In der Selbsthilfegruppe können Gleichgesinnte ihre Anliegen in geschützter Atmosphäre besprechen und gemeinsam mit anderen Lösungen finden. Es hilft zu erleben, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist.

Betroffene und Angehörige werden ermutigt, trotz Beeinträchtigungen ihren Alltag möglichst selbständig zu gestalten und am sozialen Leben teilzunehmen.

Selbsthilfeaktive sind Experten für ihre Anliegen, sie unterstützen sich gegenseitig und geben ihr Wissen an andere weiter.

Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind kostenfrei. Die Mitarbeiter/innen unterliegen der Schweigepflicht. Die Beratung erfolgt unabhängig von Religionszugehörigkeit und Weltanschauung. Die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle wird durch die gesetzlichen Krankenkassen gefördert.

Mit Ihrer Spende können Sie unsere Arbeit unterstützen!

Spendenkonto: Sparkasse Landshut,  
IBAN DE65 743 500 00 00000 23590  
BIC BYLADEM1LAH  
Stichwort: Seko DEG

## Runder Tisch Niederbayern

Die Regionale Fördergemeinschaft der Krankenkassen in Niederbayern unterstützt gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Deggendorf koordiniert in Niederbayern die Förderung der Selbsthilfegruppen durch die Regionale Fördergemeinschaft der Krankenkassen – Runder Tisch Niederbayern.

Wenn Sie als gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppe eine Förderung beantragen wollen, wenden Sie sich bitte direkt an die Korrespondenzadresse der Fördergemeinschaft: Selbsthilfe-Kontaktstelle Deggendorf Runder Tisch, Am Stadtpark 12, 94469 Deggendorf, Telefon: 0991 / 29 79 55 42

## Ihre Ansprechpartnerinnen

in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Deggendorf



### **Kornelia Thomanek-Kotios**

Leitung Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niederbayern (Landshut und Deggendorf)  
Telefon: 0991 / 29 79 55 41  
Email: kthomanek@diakonie-landshut.de  
Sprechzeiten in Deggendorf (i.d.R.):  
Montags 10.00 – 12.00 u. 14.00 – 17.00 Uhr



### **Ulrike Pleintinger**

Runder Tisch Niederbayern  
Telefon: 0991 / 29 79 55 42  
Email: upleintinger@diakonie-landshut.de

### **Sprechzeiten**

Montag 14.00 – 18.00 Uhr  
Dienstag 13.30 – 17.00 Uhr  
Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

### **Unsere Anschrift**

Am Stadtpark 12  
94469 Deggendorf  
Email: info@selbsthilfe-niederbayern.de

[www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de)

**Diakonie**   
**Landshut**



**Selbsthilfe-  
Kontaktstelle  
Deggendorf**  
Wegweiser zur Selbsthilfe

[www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de)

# Selbsthilfe-Kontaktstelle Deggendorf

- Wir beraten und informieren zum Thema Selbsthilfe
- Wir unterstützen und vermitteln Interessierte an Selbsthilfegruppen
- Wir unterstützen bei der Neugründung einer Selbsthilfegruppe
- Wir organisieren Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen
- Wir organisieren Treffen von Selbsthilfegruppen
- Wir beraten in Fragen finanzieller Förderung von Selbsthilfegruppen
- Wir unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit und schaffen ein selbsthilfefreundliches Klima
- Wir beraten und unterstützen Gruppen in Konfliktsituationen
- Wir stellen Räume für Gruppentreffen zur Verfügung
- Wir fördern die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten

Es gibt noch keine Selbsthilfegruppe für Ihr Anliegen, Thema, Ihre Krankheit ...?

Wir helfen Ihnen gerne bei einer Gruppen-Neugründung.

## Themenliste der Selbsthilfegruppen

### A

ADHS / ADS  
Adipositas  
Adoptivfamilien  
Alkoholabhängigkeit  
Alleinerziehende  
Allergie  
Amalgamgeschädigte  
Angehörige  
Angehörige / Psychische Erkrankungen  
Angst  
Aphasie  
Asthma  
Atemwegserkrankte  
Autismus

### B

Behinderungen  
Blinde & Sehbehinderte  
Borderline  
Borreliose

### C

Chronische Erkrankungen

### D

Darmerkrankungen  
Demenz  
Depression  
Diabetes mellitus  
Dialyse und Transplantation  
Dysmelie

### E

Emotionale Gesundheit  
Epilepsie

Ernährungsbedingte  
Stoffwechselerkrankungen  
Essstörungen

### F

Fibromyalgie  
Forensik

### G

Guillain-Barré-Syndrom / CIDP

### H

Herzkrankungen  
Homosexualität  
Hörgeschädigte  
Hirn-Aneurysma  
Hyperkinetisches Syndrom  
Hypertonie

### J

Junge Mütter und/oder Väter

### K

Kehlkopf  
Kinder  
Krebs

### L

Lebertransplantation  
Legasthenie  
Lipödem / Lipolymphödem  
Lippen-Gaumen-Fehlbildung  
Lungenemphysem / COPD

### M

Männer  
Migräne  
Mobbing



Morbus Bechterew  
Morbus Crohn  
Mukoviszidose  
Multiple Sklerose  
Muskelkranke  
Mütter  
Myasthenie  
Myelom

### N

Neurodermitis  
Nierenerkrankungen

### O

Osteoporose

### P

Parkinson  
Pflegeeltern  
Pflegebedürftigkeit  
Pflegerische Angehörige  
Postpolio Syndrom  
Prostata  
Psoriasis  
Psychische Erkrankungen

### R

Restless Legs  
Rheuma

### S

Sarkoidose  
Sauerstoff-Langzeit-Therapie  
Schädel-Hirn-Trauma  
Scheidung  
Schlafapnoe  
Schlaganfall  
Schmerzen  
Schulden  
Schwerhörigkeit  
Senioren  
Sexueller Missbrauch  
Sklerodermie  
Skoliose  
Spina bifida  
Sprache  
Stillen  
Stotterer  
Suizid (Angehörige)

### T

Tinnitus  
Trauer  
Trauma

### U

Umweltkranke

### Z

Zöliakie