



## Die Selbsthilfekontaktstelle für den Kreis Bergstraße

- ist Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft der hessischen Selbsthilfekontaktstellen
- wird unterstützt vom Kreis Bergstraße
- erhält finanzielle Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

### Unser Team

- Maritta Eckert-Geiß  
Dipl.-Sozialpädagogin
- Angelika Oberheim  
Betriebswirtin (VWA),  
Sozialarbeiterin i.A.
- Gaby Lerchl  
Verwaltungsfachkraft

**Selbsthilfegruppen, Links und Veranstaltungen finden Sie unter:**  
[www.selbsthilfe-bergstrasse.de](http://www.selbsthilfe-bergstrasse.de)

## SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

Bensheimer Weg 16, 64646 Heppenheim

Tel.: 06252 990130

Fax: 06252 990131

### e-mail:

[selbsthilfekontaktstelle@caritas-bergstrasse.de](mailto:selbsthilfekontaktstelle@caritas-bergstrasse.de)

### Internet:

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



### Wir sind zu erreichen:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
 9:00 - 12:00 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag  
 14:00 - 16:00 Uhr  
 und nach Vereinbarung

Gefördert durch:



Caritasverband Darmstadt e. V.

# Selbsthilfe- kontaktstelle

## für den Kreis Bergstraße



Stand: 09/2012; Caritas-Druckerei, Griesheim

Not sehen und handeln.  
**C a r i t a s**





## Eine Selbsthilfegruppe - was ist das?

Menschen in gleicher Lebenslage, mit gleicher Krankheit oder Behinderung, mit ähnlichen sozialen oder psychischen Problemen treffen sich regelmäßig, um sich gegenseitig zu helfen, zu informieren und zu ermutigen.

Was sie dort erreichen können:

- Kontakte knüpfen
- neue Formen der Lebensbewältigung probieren
- in Solidarität mit anderen die eigenen Kräfte stärken
- die eigene Lebenssituation dauerhaft verbessern



## Selbsthilfekontaktstelle - was ist unser Auftrag?

Wir sind:

- Ansprechpartner für Informationen rund um die Selbsthilfe
- Vernetzungsstelle für Engagierte, Professionelle und Institutionen

Wir machen Öffentlichkeitsarbeit:

- für Selbsthilfe im Kreis Bergstraße, z.B. in Form von Presseartikeln und Vorträgen
- gemeinsam mit Selbsthilfegruppen Aktivitäten planen z. B. Organisation von Selbsthilfetagen als Präsentationsplattform der Gruppen



## Selbsthilfekontaktstelle - was bieten wir an?

- vertrauliche Beratung bei der Suche nach einer Gruppe
- fachliche Unterstützung bei der Gründung einer Gruppe
- Hilfestellung bei der Suche nach geeigneten Räumen
- professionelle Begleitung für bestehende Gruppen in schwierigen Gruppenphasen
- Fortbildung
- Unterstützung bei der Suche nach Fördermöglichkeiten
- Treffen von Selbsthilfegruppen zum Erfahrungsaustausch