Im Selbsthilfezentrum Traunstein, der Koordinierungsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Traunstein...

Finde ich als Betroffene / Betroffener:

- Hilfe bei der Suche einer passenden Selbsthilfegruppe
- Unterstützung und Begleitung bei einer Gruppen gründung

Finde ich als Gruppe:

- Informationsveranstaltungen
- Fortbildungsangebote
- Begleitung in Gruppenbelangen
- Kollegiale Beratung
- Beratung und Unterstützung bei Fördergeldanträgen

Finde ich als Professionelle / Professioneller:

- Einen kompetenten Kooperationspartner
- Einen Ansprechpartner in allen Belangen der Selbsthilfe

In einer Selbsthilfegruppe kann ich

- Erfahrungen austauschen
- Gleichgesinnte treffen
- Informationen sammeln
- Hilfe geben und nehmen
- Rückhalt finden und geben
- Reden und Zuhören
- Lernen meinen Alltag zu bewältigen

Selbsthilfegruppen sind kostenlos und offen für jeden.

Der Selbsthilfewegweiser wurde von der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern gefördert.

SELBSTHILFEZENTRUM TRAUNSTEIN

AWO Träger: Kreisverband Traunstein e.V.

Ansprechpartnerinnen

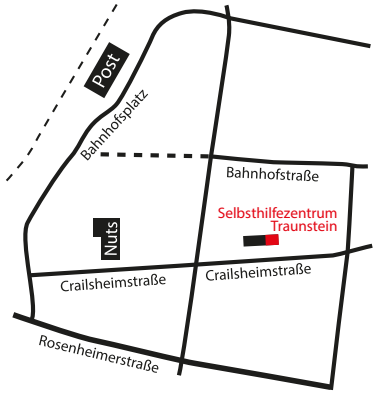
Elisabeth Pflugbeil, Dipl. Soz.-Päd. (FH)
Natalia Wolf, Dipl. Phil., Soz.-Päd. (FH)
Karin Klein, Verwaltung

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch und Donnerstag 9 – 12 Uhr
Dienstag 16 – 19 Uhr
und nach Vereinbarung
Mehrgenerationenhaus Traunreut nach Vereinbarung

Adresse	Crailsheimstraße 6, 83278 Traunstein
Telefon	0861 / 204 66 92
Fax	0861 / 204 66 94
E-Mail	kontakt@selbsthilfe-traunstein.de
Homepage	www.selbsthilfe-traunstein.de

Träger AWO Kreisverband Traunstein e.V.



Selbsthilfe-Wegweiser

Thematische Auflistung der Selbsthilfegruppen im Landkreis Traunstein

Stand Januar 2020

Abhängigkeit:

- Angehörigengruppe Anonyme Alkoholiker Traunreut 2x
- Angehörigengruppe Anonyme Alkoholiker Traunstein
- Anonyme Alkoholiker Traunstein
- Anonyme Alkoholiker Traunreut
- Beziehungssucht Coabhängigkeit (CoDa) Traunstein
- Familien, in denen es Probleme mit Alkohol und Drogen gibt (russisch sprachig)
- Gesprächsgruppe für Angehörige von Suchtkranken, begleitet (Caritas)
- Sucht- und Selbsthilfegemeinschaft Kreuzbund mit Angehörigen Frauengesprächskreis Traunstein
- Sucht- und Selbsthilfegemeinschaft Kreuzbund mit Angehörigen in:
  - Obing
  - Ruhpolding
  - Traunreut
  - Traunstein 5x
  - Trostberg
  - Waging

Eltern und Kinder:

- Angeborene Immundefekte bei Kindern
- Diabetes Typ I bei Kindern und Jugendlichen
- Down – Syndrom

Gesellschaft und Soziales:

- Alleinstehende ab 60
- Homosexualität
- Singles ab 50

Behinderung:

- Blinde- und Sehbehinderte
- CI Hörimplantate
- Gehörlose
- Kontaktgruppe für Körperbehinderte und ihre Freunde
- Treff am Mittwoch für Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung, begleitet (Lebenshilfe)

Gesundheit / Krankheit:

- Adipositas
- Adipositas: Kugelrund
- Diabetes Traunreut
- Von Epilepsie Betroffene und ihre Angehörige
- Herzsportgruppe, begleitet
- ILCO Trostberg
- Kehlkopfoperierte
- Krebs Stammtisch Laufen
- Lupus Erythematodes
- Menschen mit erworbener Hirnschädigung, begleitet (Netzwerk 18)
- Morbus Bechterew Traunstein-Traunreut
- Multiple Sklerose Traunstein-Trostberg
- Osteoporose, begleitet (Sportzentrum)
- Parkinson
- Polyneuropathie
- Prostatakrebs
- Schmerzpunkt Traunstein
- Sklerodermie
- Stottern
- Rheuma-Liga e.V.
- Tinnitus
- Zöliakie

Pflege:

- Cafe Memory Traunreut, - Trostberg, -Obing, begleitet (AWO)
- Gesprächskreis für Angehörige von Demenzerkrankten in Trostberg, begleitet (Inn-Salzach-Klinikum)
- Gesprächskreis für Ehepartner und für Angehörige von Menschen mit Demenz, begleitet (Caritas)
- Pflegende Angehörige, begleitet (Caritas)
- Senioren-Hoagart (Demenz), begleitet (Diakonisches Werk)

Seelische Gesundheit:

- Ängste, Depressionen und Einsamkeit 2x
- Angst, Burnout und Depression in Kirchanschöring
- Dissoziative Störungen und deren Angehörige
- Gesprächskreis für Trauernde
- Sexuell Traumatisierte, begleitet (Diakonisches Werk)
- Trauer nach Suizid
- Trauercafe, begleitet (Hospizdienst)
- Verwaiste Eltern

Der Selbsthilfewegweiser ist in Kooperation mit den Kliniken Südostbayern, im Rahmen des „Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses", entstanden.

KLINIKEN SÜDOSTBAYERN