

Hab' ich **dein Ohr** nur,
find' ich schon
mein Wort.

(Unbekannter Verfasser)

Angst
überwinden

Mitgefühl

Freundschaft

Mitmenschlichkeit

Information

Halt

Ermutigung

Engagement

Geselligkeit

Krankheitsbewältigung

Verständnis

Gemeinschaft

Austausch

Lachen

Selbsthilfe trägt!

Meine KIGS- Ansprechpartner

KIGS

Ihre Ansprechpartner im Landkreis Reutlingen:

Sigrun Schröder

AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb
Konrad-Adenauer-Straße 23
72762 Reutlingen
07121 209-352
aok-selbsthilfekontaktstelle-rt@bw.aok.de

Anne-Kathrin Hertl

AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb
Konrad-Adenauer-Str. 23
72762 Reutlingen
07121 209-297
aok-selbsthilfekontaktstelle-rt@bw.aok.de

Ihre Ansprechpartner im Zollernalbkreis:

Renate Liener-Kleinmann

AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb
Hindenburgstr. 25
72336 Balingen
07433 262-2712
aok-selbsthilfekontaktstelle-zak@bw.aok.de

Isabella Manos

AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb
Hindenburgstr. 25
72336 Balingen
07433 262-2715
aok-selbsthilfekontaktstelle-zak@bw.aok.de

KIGS

Kontakt- und Informationsstelle

für gesundheitsbezogene Selbsthilfe
der AOK Neckar-Alb

Wir stellen uns vor ...



Die Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitsbezogene Selbsthilfe der AOK Neckar-Alb bietet interessierten Bürgerinnen, Bürgern und Fachleuten eine Anlaufstelle für Informationen und Vermittlung.

Im System gesundheitlicher Versorgung ist das ehrenamtliche Engagement von Selbsthilfegruppen längst als vierte Säule etabliert und leistet durch das Einbringen der für Selbsthilfegruppen charakteristischen Betroffenenkompetenz einen wertvollen gesellschaftlichen Beitrag. Die KIGS unterstützt und fördert dieses ehrenamtliche Engagement.

Die KIGS informiert zum Thema Selbsthilfe, vermittelt Interessierte in bestehende Selbsthilfegruppen, unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit, setzt sich für die Belange der Selbsthilfe ein, trägt zur Vernetzung regionaler Selbsthilfegruppen bei und trägt den Selbsthilfegedanken in die Öffentlichkeit.

Die Unterstützung der KIGS ist unabhängig von einer AOK-Mitgliedschaft.

Wir sind gerne für Sie da, wenn ...



- Sie Fragen zum Thema Selbsthilfe haben.
- Sie wissen wollen, wie Selbsthilfegruppen arbeiten.
- Sie auf der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe sind.
- Sie eine neue Selbsthilfegruppe gründen wollen.
- Ihre Selbsthilfegruppe Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit wünscht.
- Sie Fragen zu finanziellen Fördermöglichkeiten einer Selbsthilfegruppe haben.
- Ihre Selbsthilfegruppe vor besonderen Herausforderungen oder Problemen steht und Unterstützung wünscht.
- Ihre Selbsthilfegruppe an einer Vernetzung mit anderen regionalen Selbsthilfegruppen Interesse hat.

Unsere KIGS ...

- bietet einen Überblick über die Selbsthilfeland-schaft vor Ort.
- vernetzt regionale Selbsthilfegruppen.
- informiert über überregionale Angebote.
- kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialwesen.
- fördert den Selbsthilfegedanken in der Öffentlichkeit.

Selbsthilfe – ein Thema für Sie?



Wenn sich Ihre Lebenssituation aufgrund einer Erkrankung verändert hat und Sie sich neu orientieren müssen, dann könnte die Gemeinschaft einer Selbsthilfegruppe vielleicht ein willkommener Wegbegleiter sein:

- Möchten Sie neue Kontakte knüpfen und sich austauschen?
- Wünschen Sie sich neuen Mut durch die Begegnung mit anderen?
- Möchten Sie mehr über Ihre Krankheit und den alltäglichen Umgang damit erfahren?
- Haben Sie den Wunsch andere zu unterstützen und unterstützt zu werden?
- Können Sie Kraft schöpfen aus den Erfahrungen anderer Betroffener?
- Sind Sie auf der Suche nach den kleinen Dingen, die das Leben wieder angenehmer machen?

Wäre dann eine Selbsthilfegruppe etwas für Sie?

Wir informieren Sie gerne über die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen und unterstützen Sie bei der Suche nach einer geeigneten Gruppe.