„Selbsthilfe hilft sich selbst“

Selbsthilfegruppen sind zum absolut unverzichtbaren Bestandteil unseres Gesundheitswesens geworden.

Selbsthilfe-Aktive sind Experten in eigener Sache: Sie kennen neue Therapie-Ansätze, neue Erkenntnisse in der Wissenschaft, kundige Fachärzte und Reha-Einrichtungen ... Man setzt sich aktiv mit seiner Diagnose/seinem Thema auseinander, intensiviert das Verständnis dafür und wirkt aktiv an der Verbesserung der Umstände mit.

Gerade für Menschen, die vor kurzem ihre Diagnose erhalten haben, kann die Selbsthilfegruppe den Schock mindern und die Sicht auf das künftige Leben wieder zuversichtler darstellen.

In Selbsthilfegruppen bilden sich Freundschaften und sie ermöglichen es, **einfach eine gute Zeit miteinander zu haben**.

Die Bevölkerung ist eingeladen, Berührungsängste abzubauen und sich unverbindlich zu informieren.

Zitate aus Selbsthilfegruppen:

„Offene Gespräche und Tipps anderer haben uns selbst geholfen. Heute helfen wir anderen.“

„Man wird in der Gruppe verstanden, es gibt keine Schuldzuweisungen. Man kann unbefangen reden.“

„Die Gruppe gibt einem das Gefühl, nicht allein zu sein.“

Sie **suchen** eine bestehende oder wollen eine Selbsthilfegruppe **gründen?**
Wir unterstützen Sie dabei!

Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz
Tel 0961 / 389 31-63 **www.seko-nopf.de**

2. Nordoberpfälzer Gesundheits- & Sozialtag

6. Selbsthilfe-Tag
Nordoberpfalz

- Infostände von Selbsthilfegruppen der Region
- Beratungsstellen & Gesundheitseinrichtungen stellen sich vor
- Begleitprogramm / Mitmach-Aktionen

Eine Veranstaltung der

Selbsthilfe-Kontaktstelle Nordoberpfalz
Diakonisches Werk Oberpfalz Mitte-Nord e.V.

Sebastianstr. 18 - Weiden

Tel 0961 / 389 31 63
seko.nopf@diakonie-weiden.de
www.seko-nopf.de

Spendenkonto:
Diakonisches Werk Oberpfalz Mitte-Nord e.V.
Evangelische Bank eG
IBAN DE34 5206 0410 0002 6080 14
BIC GENODEF1EK1
Verwendungszweck: Seko Nopf

In Kooperation mit:

vhs Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth
KEB Katholische Erwachsenenbildung Neustadt-Weiden
EEB Evangelische Erwachsenenbildung Oberpfalz

Die Selbsthilfekontaktstelle und viele SH-Gruppen werden von den **gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbänden** in Bayern **gefördert**, sowie dem **Bezirk Oberpfalz.**

2. Nordoberpfälzer Gesundheits- & Sozialtag

6. Selbsthilfe-Tag
Nordoberpfalz

„Lebensmut in Gemeinschaft“

Sa 19.09.2026
13.00 - 17.00 Uhr

Schirmherr und Begrüßung
Bezirkstags-Vizepräsident Lothar Höher

Tirschenreuth
Landratsamt

Programm

13:00 Uhr:
Die Kraft des Atems -
Ein Weg zu Wohlbefinden und innerer Balance
- Elisabeth Steiner

13:45 Uhr:
QiGong – Frau Reis

13:45 Uhr:
Mitsingen Selbsthilfe-Kontaktstelle (SEKO)

14:15 Uhr:
Gewaltfreie Kommunikation Vortrag – Sigrid Künkler

15:00 Uhr:
Spirit of Linedance / Gruppe Luise Stock

15.30 Uhr:
Buchvorstellung Verein „Irren ist menschlich“ /
SHG Hoffnungsanker - Yvonne Müller-Trier

16:00 Uhr:
Mitsingen Selbsthilfe-Kontaktstelle (SEKO)

16:15 Uhr:
Progressive Muskelentspannung – Elke Pinkert

Folgende Stellen bieten MITMACHPROGRAMME an:

13 - 17 Uhr:
Dornrose bastelt **Schlüsselanhänger**

13 - 17 Uhr:
Gesundheitsamt:
Hörtest + Sehtest, Quizrad

13 - 17 Uhr:
AA-Gruppen TIR + Wö + WEN + OVI:
Rauschbrille + Parcours

13 - 15 Uhr:
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern TIR – basteln **Sorgenknautscher**

13 - 17 Uhr:
SHG gemeinsam statt einsam **Quiz + Brettspiele**

13 - 17 Uhr:
Stiftland Oase - **heißer Draht & Glücksrad**

13 - 17 Uhr:
Eine-Welt-Laden - **Kostproben vom Warenangebot**

Änderungen des Programms sind möglich. Infos in den Aushängen vor Ort.

Selbsthilfegruppen

Infostände

- SHG Adipositas
- SHG Anonyme Alkoholiker Neustadt
- SHG Anonyme Alkoholiker TIR + WEN + OVI
- SHG behindert - nichtbehindert TIR
- SHG CED Darmerkrankung
- SHG Epilepsie
- SHG Freundeskreis Neustadt
- SHG Gemeinsam statt einsam
- SHG Großeltern Nordoberpfalz
- SHG Hoffnungsanker
- SHG ILCO / Stoma
- SHG Narcotics Anonymous
- SHG Walk & Talk
- SHG Zöliakie
- und andere ... (Stand bei Redaktionsschluß)

Eine Veranstaltung der

Selbsthilfe-Kontaktstelle Nordoberpfalz

Diakonisches Werk Oberpfalz Mitte-Nord e.V.
Sebastianstr. 18 - Weiden

Tel 0961 / 389 31 63
seko.nopf@diakonie-weiden.de
www.seko-nopf.de

Beratungsstellen, Gesundheits- & Sozialeinrichtungen

- ambulanter Hospizdienst HPVN - Caritas Tirschenreuth (TIR)
- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche & Eltern Tirschenreuth
- bfz und gfi gGmbH Weiden
- BLWG Informations- & Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung
- BRK - LEBEN plus Waldsassen
- Dornrose e.V.
- Eine-Welt-Laden Tirschenreuth
- Epilepsieberatung Regensburg
- Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung TIR
- Katholische Erwachsenenbildung (KEB)
- Krisendienst Oberpfalz
- Landkreis Tirschenreuth: Betreuungsstelle, Heimaufsicht, Seniorenfachstelle, Wohnberatung
- Landratsamt Tirschenreuth - Gesundheitsamt: Sozialmedizin- & Sozialdienst
- ökumen. Telefonseelsorge Nordoberpfalz
- Sozialteam STZ Nordoberpfalz (TIR)
- VDK Kreisverband Tirschenreuth-Kemnath
- vhs Landkreis Tirschenreuth
- vhs WEN/NEW + OTH: Resilienz & Kooperation

- **Diakonie Oberpfalz Mitte-Nord:**
  - Fachstelle Täter:innenarbeit - Häusliche Gewalt
  - Selbsthilfe-Kontaktstelle Nordoberpfalz