



Dresden.
Dresdner

Kontakt- und
Informations-
Stelle für
Selbsthilfegruppen

Wozu Selbsthilfegruppen?

*raus aus der
Isolation*

■ Warum gibt es Selbsthilfegruppen?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit gesundheitlichen, seelischen oder sozialen Problemen zusammen, um gemeinsam mit anderen, die sich in ähnlicher Lage befinden, ihre Lebenssituation besser zu bewältigen. In der Gemeinschaft finden sie Kontakt und Austausch, Verständnis und Information, auch Ausgleich und Energie – vor allem aber Wege aus der Isolation und Lösungsansätze für ihre Schwierigkeiten.

aktiv werden

Ärztliche Betreuung und professionelle Hilfe sind durch Selbsthilfe keineswegs überflüssig, aber sie können mit ihr sinnvoll ergänzt und unterstützt werden. Die Gruppen bieten die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden. Damit sind sie eine wirksame Stütze für das Gesundheits- und Sozialsystem.

*selbstbestimmt
verändern*

■ Was können Selbsthilfegruppen leisten?

Die Ziele der Selbsthilfegruppen richten sich zuerst nach innen, auf deren Mitglieder. Freiwillig, selbstbestimmt, gleichberechtigt und vom Wunsch nach gegenseitiger Unterstützung getragen, wollen sie ihre Lebensumstände verändern. Aus persönlicher Betroffenheit entsteht das Bedürfnis nach Austausch mit anderen, und aus eigenen Erfahrungen erwächst schließlich der Wille, anderen beizustehen oder zu helfen.

*aufmerksam
machen*

Erst in zweiter Linie wirken Selbsthilfegruppen in das soziale oder politische Umfeld hinein, etwa um auf ihre Lage bei Krankheit und in besonderen sozialen Situationen aufmerksam zu machen oder Verbesserungen in der Versorgung und Betreuung zu erreichen. Selbsthilfegruppen werden in der Regel nicht von professionellen Helfern geleitet, ziehen jedoch gelegentlich Experten zu bestimmten Fragen hinzu.

*gemeinsam
stark*

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig an einem festen Ort, um:

- untereinander Informationen und Erfahrungen auszutauschen,
- sich auszusprechen und gegenseitig Hilfe zu geben,
- gemeinsame Wege der Problembewältigung zu finden,
- ihre Interessen gemeinsam nach außen zu vertreten,
- zusammen in eigener Sache aktiv zu werden,
- in der Gemeinschaft etwas zu unternehmen.

*vielseitiges
Angebot*

■ Zu welchen Themen treffen sich Gruppen in Dresden?

In Dresden hat sich eine vielseitige Selbsthilfelandchaft entwickelt. In 225 Gruppen sind einige Tausend Menschen aktiv. Es gibt Gruppen für Betroffene, Gruppen für deren Angehörige und gemischte Gruppen.

*breites
Themenspek-
trum*

Die Selbsthilfegruppen und -initiativen lassen sich folgenden gesundheitlichen und sozialen Themen zuordnen:

- Allgemeines
- Behinderung
- besondere soziale Lebenssituationen
- chronische Erkrankung
- Krebs
- pflegende Angehörige
- psychische Erkrankung
- seelische Gesundheit
- Sexualität
- Sinnesschädigung
- Störung im Essverhalten
- Sucht
- Tod, Trennung, Trauer.

*offen für
Interessierte*

Die meisten Selbsthilfegruppen sind ständig offen für Interessierte, es gibt jedoch auch geschlossene Gruppen. Welche konkreten Ziele die Mitglieder verbinden, wann sie sich zu welchen Aktivitäten treffen und wie sie arbeiten, darüber sollte man sich im Einzelnen informieren.

über KISS

■ **Wie finde ich die passende Selbsthilfegruppe?**

Überblicksinformationen sowie auch detaillierte Beratung bietet die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen – kurz KISS – des Dresdner Sozialamtes an. Der Service ist kostenlos. Anfragen werden vertraulich behandelt. Die KISS vermittelt vorwiegend zu Dresdner Gruppen, verfügt aber auch über regionale und überregionale Kontaktadressen.

KISS Dresden

■ **Was bietet KISS an?**

- berät Bürger, Gruppen, Initiativen und Fachleute zu allen Fragen der Selbsthilfe,
- vermittelt Überblicksinformationen und konkrete Kontakte zu bestehenden Dresdner Selbsthilfegruppen, ergänzend zu regionalen und überregionalen Organisationen,
- bietet Interessierten individuelle Beratung bei der Suche nach dem für sie geeigneten Selbsthilfeangebot und verweist parallel auf professionelle Versorgungs- und Betreuungsmöglichkeiten,
- stellt Kontakte und Austausch zwischen einzelnen Selbsthilfegruppen her,
- unterstützt Selbsthilfegruppen fachlich (Fördermöglichkeiten, Bibliothek und Infothek, Weiterbildung, Gesprächspartner, Fachreferenten) und organisatorisch (Räume, Technik, Veranstaltungsvorbereitung, Öffentlichkeitsarbeit),
- betreut Initiatoren von Selbsthilfegruppen, bringt Menschen mit gleichen Anliegen und Problemen zusammen und begleitet neue Gruppen in der Gründungsphase,
- leistet Öffentlichkeitsarbeit und organisiert Aktionen, um über das Anliegen von Selbsthilfe und die Möglichkeiten vor Ort zu informieren.

■ Wie ist KISS erreichbar?

Kontakt Telefon (03 51) 2 06 19 85
 Telefax (03 51) 5 00 76 36

Sitz Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
 im Wohnpark Elsa Fenske der Cultus gGmbH
 Zugang nur über Freiburger Straße 18 möglich
 Eingang und Räume barrierefrei

ÖPNV Straßenbahnlinien 7, 10 und 12 bis Haltestelle
 Freiburger Straße
 Straßenbahnlinien 1, 2, 6 und Buslinie 94 bis
 Haltestelle Bahnhof Mitte
 S-Bahn bis Haltepunkt Freiburger Straße

PKW Parken im öffentlichen Raum Freiburger Straße

Sprechzeiten Montag, Freitag 9 bis 12 Uhr
 Dienstag, Donnerstag 9 bis 18 Uhr
 und zusätzlich nach Vereinbarung

Anschrift Landeshauptstadt Dresden
 Sozialamt, KISS
 Postfach 12 00 20
 01001 Dresden

E-Mail kiss@dresden.de

Internet www.dresden.de/selbsthilfe

Lageskizze



Impressum

Herausgeber:
Landeshauptstadt Dresden

Sozialamt
Telefon (03 51) 4 88 48 61
Telefax (03 51) 4 88 48 28
E-Mail sozialamt@dresden.de

Amt für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll
Telefon (03 51) 4 88 23 90
Telefax (03 51) 4 88 22 38
E-Mail presse@dresden.de

Postfach 12 00 20
01001 Dresden
www.dresden.de
facebook.com/stadt.dresden

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

Redaktion:
Stefanie Gilbricht, Ina Richter

Gesamtherstellung:
designXpress dresden – Werbeagentur

9. (aktualisierte) Auflage, Mai 2019

Elektronische Dokumente mit qualifizierter elektronischer Signatur können über ein Formular eingereicht werden. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, E-Mails an die Landeshauptstadt Dresden mit einem S/MIME-Zertifikat zu verschlüsseln oder mit DE-Mail sichere E-Mails zu senden. Weitere Informationen hierzu stehen unter www.dresden.de/kontakt.

Dieses Informationsmaterial ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Landeshauptstadt Dresden. Es darf nicht zur Wahlwerbung benutzt werden. Parteien können es jedoch zur Unterrichtung ihrer Mitglieder verwenden.

www.dresden.de/selbsthilfe