

## ■ Wie ist KISS erreichbar?

**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 auch über Freiburger Straße 18 möglich  
Zugang und Räume barrierefrei

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

**PKW** Parken in der Ehrlichstraße oder Freiburger Straße  
(zwei Parkplätze in der Einfahrt Ehrlichstraße 3)

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

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

**E-Mail** KISS-dresden@t-online.de

## Lageskizze



[www.dresden.de/selbsthilfe](http://www.dresden.de/selbsthilfe)

## Impressum

Herausgeberin:  
Landeshauptstadt Dresden  
Die Oberbürgermeisterin

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

Büro der Oberbürgermeisterin  
Abteilung Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon (03 51) 4 88 23 90  
und (03 51) 4 88 26 81  
Telefax (03 51) 4 88 22 38  
E-Mail: presse@dresden.de

Postfach 12 00 20  
01001 Dresden  
[www.dresden.de](http://www.dresden.de)

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

Redaktion:  
Marion Panek, Ina Richter

Gestaltung und Herstellung:  
designXpress dresden – Werbeagentur

6. (aktualisierte) Auflage, Februar 2012

Kein Zugang für elektronisch signierte und verschlüsselte Dokumente. Verfahrensanhträge oder Schriftsätze können elektronisch, insbesondere per E-Mail, nicht rechtswirksam eingereicht werden. 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.



**Kontakt- und  
Informations-  
Stelle für  
Selbsthilfegruppen**

# Selbsthilfegruppen

**raus aus der Isolation** 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.

## ■ Was können Selbsthilfegruppen leisten?

**selbstbestimmt verändern** 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. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig an einem festen Ort, um:

### **gemeinsam stark**

- 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 und Gruppen für deren Angehörige.

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

### **breites Themenspektrum**

- chronische Erkrankungen
- psychische Probleme und Erkrankungen
- Behinderungen
- Sucht
- Eltern, Kind und Familie
- Seniorenselbsthilfe
- besondere soziale Situationen.

### **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.

## ■ Wie finde ich die passende Selbsthilfegruppe?

### **über KISS**

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. KISS vermittelt vorwiegend zu Dresdner Gruppen, verfügt aber auch über regionale und überregionale Kontaktadressen.

# Kontakt- und Informations-Stelle für Selbsthilfegruppen

## ■ Was bietet KISS an?

### **KISS**

- 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) und organisatorisch (Räume, Technik, Bürodienstleistungen, 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.