



Selbsthilfe aktuell

Termine, Informationen und Angebote zur Selbsthilfe in Dresden
im dritten Quartal 2018 (Stand: 15. Mai 2018)

Vernetzungsangebote



■ Erfahrungsaustausch für Gruppen mit psychischer Thematik

Treff: 31. Mai 2018, 16.30 Uhr
Ort: KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden, Raum 4
Anmeldung: KISS, telefonisch unter (03 51) 2 06 19 85
oder per E-Mail kiss@dresden.de

■ Gruppenleiter-Erfahrungsaustausch mit anderen Gruppen ins Gespräch kommen

Treff: 26. Juli 2018, 16.30 Uhr
Ort: KISS, Ehrlichstraße 3, Raum 4
Anmeldung: KISS, telefonisch unter (03 51) 2 06 19 85
oder per E-Mail unter kiss@dresden.de

■ offener Stammtisch „Junge Selbsthilfe“

Im Mai 2017 haben sich in der KISS Dresden „Selbsthilfelotsen“ themenübergreifend zusammengefunden, um die Selbsthilfe vielfältiger und - insbesondere auch für junge Menschen - attraktiver zu gestalten. Selbsthilfelotsen sind Vertreter/-innen von Selbsthilfegruppen, die junge und jung gebliebene Menschen für Selbsthilfe begeistern wollen. Initiiert wurde das Projekt durch Stephan Fischer vom Gesprächskreis Hirntumor Dresden und Kristin Rietschel von der KISS Dresden. Betroffene und Interessierte sind herzlich willkommen.

Treff: 13. September 2018,
jeweils 17.30 Uhr
Ort: „Die Fabrik“,
Papstdorfer Straße 17, 01277 Dresden
Internet:
<https://diefabrik.wixsite.com/diefabrik>
Anmeldung nicht erforderlich



■ Inklusionsnetzwerk Sachsen

Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Sachsen e. V. (LAG SH Sachsen) baut derzeit ein sächsisches Inklusionsnetzwerk auf. Da gerade die Betroffenen selbst am besten wissen, welche Barrieren aktuell bestehen, interessiert sich das Netzwerk für Berichte aus Betroffensicht. Deshalb sind Sie - als Mensch mit einer Behinderung oder chronischen Erkrankung (unabhängig von einer Vereinsbindung) - aufgerufen ihre konkreten Anregungen und Forderungen an die Gesellschaft zu formulieren. Als ehrenamtlicher Experte für Inklusion berichten Sie von Hindernissen im Alltag und stehen den Netzwerkpartnern zur Umsetzung ihrer inklusiven Vorhaben als Experte in eigener Sache beratend zur Seite. Sie fühlen sich angesprochen und möchten sich ehrenamtlich engagieren? Dann signalisieren Sie Ihr Interesse per E-Mail an info@inklusionsnetzwerk-sachsen.de oder telefonisch unter (03 51) 47 93 50 14.

Weiterbildung

■ EhrenamtsKomPass - Qualifikation für das bürgerschaftliche Engagement

Kurse zum Erwerb von Basiskompetenzen und Fachkompetenzen für ehrenamtlich Tätige, auch in Selbsthilfegruppen, finden Sie im Programmheft Frühjahr/Sommer 2018 der Volkshochschule Dresden sowie im Internet unter <http://www.vhs-dresden.de/startseite/gezielt-fuer-alle/buergerschaftliches-engagement/>.



Mitstreiter/-innen gesucht

Es werden interessierte Betroffene für den Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe bzw. für die Mitwirkung in einer kürzlich gegründeten Gruppe gesucht.



■ Anonyme Alkoholiker

sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Zusätzlich zu den bereits in der Landeshauptstadt Dresden bestehenden Selbsthilfegruppen der Anonymen Alkoholiker gab es in den vergangenen Monaten zwei Neugründungen.

1) Offenes AA-Frauenmeeting

Die Gruppe ist offen für alle Frauen, die eine Suchtproblematik haben oder Angehörige von Suchtkranken sind. Babys und Kleinkinder können gern zum Gruppentreff mitgebracht werden.

Treff: jeden Donnerstag, 9 Uhr

Ort: KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden, Raum 3

2) Anonyme Alkoholiker „Gruppe Körnerplatz“

Männer und Frauen jeden Alters, welche Probleme mit Alkohol oder Medikamenten haben, können an den regelmäßigen Treffen teilnehmen.

Treff: jeden Donnerstag, 19.30 Uhr

Ort: Beratungszentrum BÜLOW, Pillnitzer Landstraße 12, 01326 Dresden (Bitte nutzen Sie den Seiteneingang.)

■ Bulimie

Eine an Bulimie erkrankte Frau möchte sich gern - unabhängig von Alter und Geschlecht - mit anderen Betroffenen über den Umgang mit dieser Krankheit austauschen. Ziel der neuen Selbsthilfegruppe ist es, sich gegenseitig Lösungsansätze im Umgang mit der Ess-Brech-Sucht aufzuzeigen. Gemeinsam lassen sich Krisen und Rückschläge oft deutlich einfacher überwinden. Unter der E-Mail-Adresse niemehrbulimie@web.de besteht die Möglichkeit direkten Kontakt mit der Initiatorin aufzunehmen.

■ Depression & Bipolar „Kopf hoch“

Die neue Selbsthilfegruppe soll Wege aufzeigen, mit der Erkrankung zu leben und trotzdem ein unbeschwertes und eigenständiges Leben führen zu können. Es soll kein Thema geben, welches nicht gemeinsam angepackt werden kann. Ziel ist es, von den Erfahrungen Aller zu lernen und sich gegenseitig Mut und Kraft zu geben. Interessierte können die Initiatorin unter der E-Mail shgkopfhoch0518@gmx.de auch direkt kontaktieren.

■ Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern oder Erziehern (EKS)

Angesprochen sind Menschen, die in einer Familie oder Umgebung aufgewachsen sind, in der eine Abhängigkeit stofflicher oder nicht stofflicher Art herrschte. Ziel der Gruppe ist es, sich gemeinsam zu befähigen, eine gesunde und erfüllte Beziehung zu sich selbst und zu anderen zu führen. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.eksev.org.

Treff: jeden 1., 2., 3. und 5. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr

Ort: KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden, Raum 1

■ Narcotics Anonymous (persisch)

NA ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Süchtige auf dem Weg der Genesung, kommen regelmäßig zusammen, um sich gegenseitig zu helfen, clean zu bleiben. Es gibt nur eine einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit: Das Verlangen aufzuhören. Eine kleine Gruppe junger persisch sprechender Menschen sucht weitere Betroffene für regelmäßige Treffen. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.na-iran.org/

Treff: jeden Sonntag, 18 Uhr

Ort: Männer-Netzwerk Dresden, Schwepnitzerstraße 10, 01097 Dresden

■ Neurofibromatose

Die Neurofibromatose ist eine seltene Erkrankung, die Haut und Nervensystem beeinträchtigt. Die Gruppentreffen dienen dem regelmäßigen Austausch über neue medizinische Erkenntnisse und Therapiemöglichkeiten. Ziel ist es, sich in der neuen Selbsthilfegruppe gegenseitig zu stärken und die Öffentlichkeit besser für die Erkrankung zu sensibilisieren.

Kontakt: neurofibromatose.sachsen@gmail.com

Treff: jeden 4. Sonnabend im ungeraden Monat, 14.30 Uhr

Ort: KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden, Raum 4

■ Posttraumatische Belastungsstörungen

Typische Symptome für posttraumatische Belastungsstörungen sind das wiederholte Erleben eines Traumas (Flashbacks, Alpträume) sowie die Vermeidung von Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an dieses Trauma wachrufen könnten, außerdem Panikattacken, Schreckhaftigkeit und Schlafstörungen. Oft treten Ängste und Depressionen auf. Ziel der Gruppenmitglieder ist es, sich regelmäßig zu treffen, um Wege zu finden, im Alltag damit besser umzugehen.

■ schizoaffektive Störung

Ein junger Betroffener möchte gern eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit schizoaffektiven Störungen gründen. Die Gruppe soll sich einmal im Monat an einem neutralen Ort treffen, um gemeinsam Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung auszutauschen, sich gegenseitig Hilfestellung zu geben, die Freizeit gemeinsam zu gestalten und neue Freundschaften zu schließen.

■ Skoliose

Die Skoliose zählt zu den ältesten orthopädischen Leiden, bei denen die Erkrankten eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule vorweisen. Zum gemeinsamen Austausch - insbesondere zu bestehenden und neuen Behandlungsmethoden - werden noch an Skoliose erkrankte Menschen über 40 gesucht.

- **Spina bifida und Hydrocephalus (SBHC)**
Der Verband der Körperbehinderten der Stadt Dresden e. V. sucht neue Mitglieder für eine Selbsthilfegruppe.

- **Stotterer**
Stottern ist eine Sprechbehinderung, die sich im Wiederholen von Wörtern, Silben und Lauten sowie Blockaden äußert. Häufig ist Stottern mit einer übermäßigen Anstrengung beim Sprechen verbunden. Die Sprechstörung ist individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt und tritt in verschiedenen Situationen unterschiedlich stark auf.

1) Stotterer ü 40

In der Gruppe können sich chronische Stotterinnen und Stotterer über 40 über ihre Erfahrungen austauschen, die sie auf Grund ihrer Redeflussstörung im beruflichen, sozialen oder privaten Alltag gemacht haben. Ziel ist es, Strategien zu entwickeln, um sich im Alltag besser behaupten zu können, sich gegenseitig zu ermutigen und einen anderen Blickwinkel auf die eigene Behinderung und das Leben zu bekommen.

2) Stotterer u 30

In einer Flow-Sprechgruppe für junge stotternde Menschen sollen sich künftig Betroffene im Alter von 16 bis 30 Jahren über ihre Erfahrungen im Alltag austauschen können. Ziel ist das gemeinsame Erlernen von Strategien zum Umgang mit Sprechängsten und der erfolgreiche Abbau dieser Ängste. Interessierte sind herzlich willkommen und können auch gern per E-Mail unter dresden-flow-sprechgruppe@gmx.de direkten Kontakt zum Initiator aufnehmen.

- **Ungewollt Kinderlos**
Die Tatsache, nicht Eltern werden zu können, stellt meist eine enorme seelische Belastung dar. Die Möglichkeit, zusätzlich zur ärztlichen Betreuung persönliche Gespräche mit Menschen in ähnlicher Situation führen zu können, kann unterstützend und ausgleichend wirken.
Treff: jeden 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr
Ort: KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden, Raum 3

Nähere Informationen zu den Gruppengründungen erhalten Interessierte bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS), Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden, telefonisch unter (03 51) 2 06 19 85 oder per E-Mail via kiss@dresden.de.

Nicht ganz so neu, aber genauso interessiert an neuen Mitgliedern ist die Selbsthilfegruppe der

- **Aphasiker und Angehörigen**
Aphasie ist eine erworbene Sprachstörung, die nach einer Schädigung der linken Gehirnhälfte auftreten kann. Ziel der Gruppe ist es, Wege aus der Isolation und Resignation aufzuzeigen und zu motivieren wieder aktiv am Leben teilzunehmen. Unterstützt wird der regelmäßige Informationsaustausch durch Ärztinnen und Ärzte sowie Therapeut/innen.
Treff: jeden 3. Freitag im Monat (außer Juli & August), 16 Uhr
Ort: Begegnungsstätte des Verbandes der Körperbehinderten der Stadt Dresden e. V., Strehlemer Straße 24, 01069 Dresden

Die Sprechstunde

Als Profis in eigener Sache haben einige Betroffenenengruppen und -verbände regelmäßige Sprechstunden für Ratsuchende eingerichtet.

- **Parkinson**
jeden zweiten Dienstag im Monat, 15 bis 16.30 Uhr
Ort: KISS, Ehrlichstraße 3, Vereinsbüro
Telefon: (03 51) 5 00 76 35
- **Rheuma-Liga**
jeden ersten Mittwoch im Monat, 14 bis 15.30 Uhr
Telefon: (03 51) 5 00 76 35
- **Verband der Körperbehinderten der Stadt Dresden e. V.**
jeden Dienstag, 15 bis 17 Uhr sowie nach Vereinbarung
Ort: Geschäftsstelle Strehlemer Straße 24, 01069 Dresden
Telefon: (03 51) 4 72 49 42
- **Selbsthilfenetzwerk für seelische Gesundheit in Sachsen**
jeden Dienstag, 15 bis 17 Uhr
Ort: Freiburger Straße 31, 01067 Dresden, Raum 212
Telefon: (03 51) 49 76 98 29
E-Mail: selbsthilfedrei@yahoo.de
- **Mollybetiker - Selbsthilfegruppe für Adipositas**
jeden ersten Mittwoch des Monats, 16 bis 18 Uhr
Ort: Städtisches Klinikum Dresden-Neustadt, Industriestraße 40, 01129 Dresden, Konferenzraum im Haupt-Gebäude, 1. Etage, Telefon: (01 52) 03 18 68 16

Veranstaltungen/Aktionen 2018

- **23. Präventionstag „Gewalt und Radikalität“**
Interessierte Bürgerinnen und Bürger erwartet ein Rahmenprogramm sowie eine begleitende Ausstellung.
Datum: 12. Juni 2018
Ort: Internationales Congress Center Dresden, Ostra-Ufer 2, 01067 Dresden, Germany
Internet: <http://www.praeventionstag.de/nano.cms/jahreskongress>
- **Lange Nacht der Wissenschaft**
Dresdner Wissenschaft hautnah - über 2 000 Forscherinnen und Forscher stehen Rede und Antwort, geben Vorträge, führen durch Labore, laden zu Experimenten ein, zeigen Filme, und und und ...
Datum: 15. Juni 2018, 18 - 1 Uhr
Internet: <http://www.wissenschaftsnacht-dresden.de/programm/>
- **Dresdner Dialog**
„Wenn aus Kränkung Krankheit wird“
Datum: 27. Juni 2018, 18 bis 20 Uhr
Ort: Evangelische Hochschule Dresden (EHS), Dürerstraße 25, 01307 Dresden
- **11. Dresdner Selbsthilfetag**
„Stuhlkreis war gestern“
Dresdner Selbsthilfegruppen stellen sich vor. Die musikalische Umrahmung erfolgt durch die Band „Stilbruch“.
Datum: 29. September 2018, 10 bis 15 Uhr
Ort: World Trade Center Dresden, Freiburger Straße
Für Selbsthilfegruppen, die sich gern präsentieren möchten, ist die Anmeldung noch bis 16. Mai 2018 möglich.

- **6. Dresdner Aktionstag zur seelischen Gesundheit**
 „Digitale Therapie - Chance oder Notlösung“
 Datum: 10. Oktober 2018, 13 bis 17 Uhr
 Ort: Neues Dresdner Rathaus, Rathausplatz 1
 Internet:
http://www.dresden.de/de/leben/gesundheit/beratung/seelische-gesundheit/Seelische-Gesundheit_veranstaltungen-projekte.php
- **11. Aktionstag Depression**
 „Depression und Familie“
 Datum: 27. Oktober 2018, ab 9 Uhr
 Ort: Neues Dresdner Rathaus, Rathausplatz 1
 Internet:
http://www.dresden.de/de/leben/gesundheit/beratung/seelische-gesundheit/Seelische-Gesundheit_veranstaltungen-projekte.php

Was sonst noch interessant ist

- **Veränderter Zugang zur Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)**
 Aufgrund baulicher Veränderungen der Cultus gGmbH im Wohnpark Elsa Fenske ändert sich der Zugang zur städtischen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS). Die KISS war bisher für Mitglieder von Selbsthilfegruppen sowie für am Thema Selbsthilfe interessierte oder für beratungsbedürftige Menschen auch über den Eingang Ehrlichstraße 3 zu erreichen. Ab 22. Mai 2018 ist dies nicht mehr möglich, sondern nur noch ausschließlich über den Hauptzugang des Wohnparks, über den Eingang Freiburger Straße 18. Auf diese Veränderung wird entsprechend hingewiesen.
- **Sächsischer Selbsthilfepreis**
 Der Verband der Ersatzkassen e. V. (VDEK) sucht auch in diesem Jahr wieder auszeichnungswürdige Ideen, Initiativen oder herausragendes Engagement in Bezug auf Selbsthilfegruppen. Gefragt sind insbesondere Ideen zur Nachwuchsgewinnung für die Gruppen, Konzepte von jungen Betroffenen, die neue Wege in der Selbsthilfe gehen, sowie die Selbsthilfearbeit von pflegenden Angehörigen. Die Bewerbungsfrist läuft noch bis zum 30. Juni 2018. Bewerbungsbogen und weitere Informationen zum Selbsthilfepreis sind auf der Homepage des VDEK unter <https://www.vdek.com/LVen/SAC/Vertragspartner/Selbsthilfe/Selbsthilfepreis.html> hinterlegt.
- **Johanniter bieten kostenfreie Ausbildung zur Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche**
 Die Johanniter suchen aktuell Frauen und Männer, die sich ehrenamtlich im Bereich der Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen in Dresden und Umgebung engagieren und diese in der schweren persönlichen Lebensphase begleiten möchten. Interessierte können sich kostenfrei zur Trauerbegleiterin bzw. zum Trauerbegleiter ausbilden lassen. Voraussichtlich ab Herbst 2018 erhalten Kinder und Jugendliche, die einen Elternteil, ein Geschwisterkind oder einen anderen wichtigen Menschen verloren haben, in kostenfreien Gruppenstunden die Möglichkeit, ihre Trauer zuzulassen und diese gemeinsam zu verarbeiten. Nähere Informationen gibt es im Internet www.johanniter.de/lacrimadresden oder telefonisch unter (03 51) 2 09 14 33.

- **Selbsthilfe online**
 Seit 23. Februar 2018 ist die lang ersehnte Selbsthilfedatenbank der KISS online. Nun können sich Interessierte Dresdnerinnen und Dresdner selbstständig im Netz über die Dresdner Selbsthilfelandschaft informieren und erhalten so jederzeit die aktuellsten Informationen zu den in der Landeshauptstadt Dresden aktiven Selbsthilfegruppen und ihren Treffen. Zur Datenbank gelangen Sie über die Schaltfläche „Selbsthilfegruppen“ auf dem Internetauftritt der KISS unter www.dresden.de/selbsthilfe.
- **Empowerment und Selbsthilfe**
 Am 8. Februar 2018 erlangten die Studierenden der Fakultät Erziehungswissenschaften an der TU Dresden in der KISS Dresden einen Einblick in die Selbsthilfearbeit - als zentrale Wurzel der Empowermentbewegung. Nach erfolgter Präsentation der Arbeit durch die KISS und in den Gruppen, erhielten die angehenden sozialpädagogischen Fachkräfte Gelegenheit ihre Fragen direkt an Vertreterinnen und Vertreter Dresdner Selbsthilfegruppen zu richten. Dabei stellten Sie mit Erstaunen fest, dass Selbsthilfe doch einiges mehr als ein Stuhlkreis ist. Einen herzlichen Dank an die Mitglieder des Projektes der jungen Selbsthilfe, die mit ihrem kurzfristigen Einsatz einen erheblichen Beitrag zum Gelingen der Veranstaltung geleistet haben.
- **Seniorentelefon: (03 51) 4 88 48 00**
 Das Seniorentelefon ist ein Angebot der Landeshauptstadt Dresden für ältere Menschen und deren Angehörige. Bei Bedarf wird an die zuständigen Stellen vermittelt.

Impressum

Herausgeberin
 Landeshauptstadt Dresden
 Der Oberbürgermeister

Sozialamt
 Kontakt- und Informationsstelle
 für Selbsthilfegruppen - KISS
 Telefon (03 51) 2 06 19 85
 Telefax (03 51) 5 00 76 36
 E-Mail kiss@dresden.de

Büro des Oberbürgermeisters
 Abteilung Öffentlichkeitsarbeit
 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

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

Redaktion: Stefanie Gilbricht

Mai 2018

Kein Zugang für verschlüsselte elektronische Dokumente. Elektronische Dokumente mit qualifizierter elektronischer Signatur können über ein Formular unter www.dresden.de/kontakt 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.