



Dresden.
Dresdener

Selbsthilfe

Wegweiser zu gesundheitlichen
und sozialen Gruppen

Selbsthilfe – eine wertvolle Stütze

Gesundheit! Dieser Wunsch ist immer dabei, wenn wir uns gegenseitig zum Geburtstag gratulieren, den Nachwuchs begrüßen oder in ein neues Jahr starten. Kein Wunder, denn körperlich und seelisch fit können wir uns voller Selbstverständlichkeit auf neue Aufgaben und Ziele konzentrieren, uns in Ausbildung oder Beruf weiterentwickeln und für Familie, Kinder und Freunde da sein. Krankheit dagegen ist mit Sorgen, Beschwerden, Ängsten und Einschränkungen der Lebensqualität verbunden. Das wünscht sich keiner, und doch kann es jeden treffen.

Eine kleine Verletzung ist schnell verheilt, ein harmloser Schnupfen bald überstanden. Aber unklare Diagnosen, chronische Leiden, schwere Operationen oder plötzliche Unfälle können die Prioritäten komplett verändern. Dann braucht es ärztliche Hilfe, familiären Beistand und reichlich Geduld. Vielleicht kann zusätzlich Selbsthilfe ein Weg sein, die veränderte Situation besser zu bewältigen? In der Gruppe mit anderen Betroffenen in Kontakt kommen, sich über Erlebnisse, Erkenntnisse und Erfahrungen austauschen und dann eigene Strategien und Kraft finden, darin liegen die erwiesenen Vorteile der Selbsthilfegruppen-Arbeit.

Freiwilligkeit, Gleichberechtigung und Selbstbestimmung sind ihre grundlegenden Prinzipien. Mit ihrem daraus erwachsenden Erfolg sind die Selbsthilfegruppen nicht nur für den Einzelnen, sondern für das gesamte Gesundheits- und Sozialsystem eine wertvolle Stütze. In Dresden gibt es weit mehr als zwei-

hundert dieser Gruppen mit einigen tausend Mitgliedern. Vorübergehend oder längerfristig schließen sich darin Menschen mit gesundheitlichen, seelischen oder sozialen Problemen zusammen, um in eigener Sache aktiv zu werden. Auch Angehörige treffen sich.

KISS, die städtische Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, unterstützt die Gruppen bei der Organisation ihrer Treffen, stellt insbesondere Räume zur Verfügung, hilft bei Neugründungen und vermittelt Kontakte. Die Mitarbeiterinnen kennen sich nicht nur bestens in der Dresdner Selbsthilfegruppen-Landschaft aus, sie halten auch Verbindungen über Stadtgrenzen hinaus und sorgen für Öffentlichkeit zu den Anliegen. So organisieren sie mit weiteren Partnern die wichtigste lokale Kontaktbörse, den Dresdner Selbsthilfetag. Außerdem stellen sie diese hilfreiche Broschüre zusammen für alle, die Selbsthilfe gerade für sich entdecken, die passende Gruppe suchen oder Beratung zum Thema möchten. Ich wünsche dem Heft eine interessierte Leserschaft!



Dirk Hilbert
Oberbürgermeister
der Landeshauptstadt Dresden

Was können Selbsthilfegruppen leisten?

Immer mehr Menschen nutzen die Chance, in einer Selbsthilfegruppe seelische, gesundheitliche und soziale Probleme auf einer unmittelbar persönlichen Ebene anzugehen. Dies geschieht zusammen mit anderen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden. Ärztliche Betreuung und professionelle Hilfe werden damit nicht überflüssig, aber sie können durch Selbsthilfe sinnvoll ergänzt und unterstützt werden. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e. V. Gießen gibt folgende Definition:

„Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie – entweder selber oder als Angehörige – betroffen sind. Sie wollen mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften. Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld. In der regelmäßigen, oft wöchentlichen Gruppenarbeit betonen sie Authentizität, Gleichberechtigung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe. Die Gruppe ist dabei ein Mittel, die äußere (soziale, gesellschaftliche) und die innere (persönliche, seelische) Isolation aufzuheben.

Die Ziele von Selbsthilfegruppen richten sich vor allem auf ihre Mitglieder und nicht auf Außenstehende; darin unterscheiden sie sich von anderen Formen des Bürgerengagements. Selbsthilfegruppen werden nicht von professio-

nellen Helfern geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Experten zu bestimmten Fragestellungen hinzu.“

Selbsthilfegruppen sind Gesprächskreise mit einer überschaubaren Anzahl von etwa 6 bis 15 Personen. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig, das heißt wöchentlich, 14-tägig oder monatlich.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wollen von der eigenen Situation berichten und gleichzeitig von den Erfahrungen der anderen lernen. Es geht um Information und Erfahrungsaustausch, um Wissenserwerb und gegenseitige Hilfe. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe. Es wird nicht an Außenstehende weitergegeben. Fachleute wirken in Selbsthilfegruppen nicht mit, können aber punktuell zu einzelnen Themen hinzugezogen werden. Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist unentgeltlich. Sind sie ein Verein, wird ein Mitgliedsbeitrag erhoben.

Wie funktioniert die Selbsthilfegruppen-Arbeit?

Gruppengröße beachten

Besonders günstig für die Selbsthilfegruppen-Arbeit ist eine Gruppengröße zwischen 6 und 12 Personen. Bei einer geringeren Anzahl steigt erfahrungsgemäß die Gefahr des Zerfalls. Bei einer größeren Anzahl wird das Geschehen für die Einzelnen leicht unübersichtlich und dann leidet die persönliche Bindung zur Gruppe.

Treffen in neutraler Umgebung

Die Gruppentreffen sollten in neutraler Umgebung stattfinden, an einem Ort, der das Gespräch ohne Ablenkung erlaubt. Privatwohnungen sind kaum geeignet. Hier gibt es häufig Unruhe, etwa durch Anrufe oder Kinder. Daraus erwächst das Gefühl, nicht ungestört zu sein.

Äußere Atmosphäre

Für das freie Gespräch ist eine starre Sitzordnung ungünstig. Am besten ist es, ohne Tische in einem geschlossenen Kreis zu sitzen. Um eine konzentrierte Atmosphäre zu schaffen, ist von Essen, Trinken und Rauchen während der Treffen abzuraten, da dies meist ablenkt.

Häufigkeit der Treffen

Die Häufigkeit der Treffen und ihre Dauer sollten die Gruppenmitglieder einvernehmlich und verbindlich festlegen.

Verbindlichkeit schaffen

Besonders in der Startphase ist es wichtig, Verbindlichkeit herzustellen. Die Gruppenmitglieder sind noch wenig miteinander bekannt und die Perspektive der Selbsthilfegruppe scheint ungewiss. Um mehr Sicherheit und Vertrauen zu schaffen, ist es zu empfehlen, die Teilnahme für einen bestimmten Zeitraum (etwa für

die ersten 10 Sitzungen) fest zu verabreden. Danach sollte sich jeder klar entscheiden, ob er der Gruppe weiter angehören möchte oder nicht.

Anrede festlegen

Eine generelle Regelung zur Anrede untereinander – ob mit „Du“ oder „Sie“ – sollte ebenfalls am Anfang getroffen werden.

Regelmäßige Teilnahme

Die Regelmäßigkeit der Teilnahme jedes Gruppenmitgliedes ist sehr wichtig, weil sich erst in einem kontinuierlichen Prozess die eigenen Konflikte und Bewältigungsmöglichkeiten deutlich abzeichnen. Wenn jemand einmal nicht teilnehmen kann, sollte er es vorher mitteilen, damit die Gruppe nicht unnötig wartet.

Auf Pünktlichkeit achten

Pünktlicher Beginn und pünktliches Ende sind für den Gruppenprozess sehr wichtig. Daher sollte das Treffen stets zur verabredeten Zeit beginnen und enden. Das gilt auch dann, wenn noch nicht alle da sind oder wenn ein Thema noch weiter zu besprechen wäre. Über Unpünktlichkeit sollte in der Gruppe gesprochen werden, vielleicht verbergen sich Unsicherheiten und Konflikte dahinter.

Ausscheiden aus der Gruppe

Wenn jemand aus der Gruppe ausscheiden möchte, sollte er das nicht einfach durch Wegbleiben dokumentieren. Die Gründe für diese Entscheidung sollten vor der Gruppe erläutert werden. Der Entschluss wird dadurch dem Ausscheidenden selbst sowie den Gruppenmitgliedern klarer.

Wo findet Selbsthilfe Unterstützung?

Der sicherste Weg, Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen zu bekommen, besteht darin, das Unterstützungsangebot einer Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen zu nutzen. Selbsthilfekontaktstellen sind professionelle Einrichtungen, die themenübergreifend arbeiten. Das heißt, sie sind keine Fachstelle für bestimmte Erkrankungen, sondern unterstützen die gesundheitliche und soziale Selbsthilfe in all ihren Ausprägungen. Selbsthilfekontaktstellen bieten interessierten Bürgerinnen und Bürgern und bestehenden Selbsthilfegruppen kostenlos Unterstützung und Beratung unabhängig von der konkreten Problemstellung oder Erkrankung an. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben einen Überblick über die Selbsthilfegruppen in ihrer Region, bieten Räume für Gruppentreffen und helfen bei der Gruppenarbeit. Darüber hinaus unterstützen sie Menschen, die neue Gruppen gründen möchten, bieten Begleitung der Gruppenarbeit in schwierigen Phasen und helfen bei der Öffentlichkeitsarbeit. Sie sind auch kompetente Kooperationspartner für professionelle Helfer und Institutionen des sozialen und gesundheitlichen Versorgungssystems. Ansprechpartner für Selbsthilfe in Dresden ist die

■ Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)

Sozialamt, Abteilung Integration und Eingliederungsleistungen
Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
Telefon: (03 51) 2 06 19 85
Telefax: (03 51) 5 00 76 36
E-Mail: kiss-dresden@t-online.de
Internet: www.dresden.de/selbsthilfe

Sprechzeiten:

Montag 9–12 Uhr
Dienstag 9–18 Uhr
Donnerstag 9–18 Uhr
Freitag 9–12 Uhr

KISS Dresden ist da für jeden, der

- Kontakte zu einer Selbsthilfegruppe in Dresden oder auch überregional sucht
- eine Selbsthilfegruppe gründen möchte und Unterstützung beim Start braucht
- Hilfe benötigt in besonderen Situationen und komplizierten Lebenslagen
- sich für Selbsthilfe interessiert, etwa
- Personen, die Kontakte suchen zu Menschen mit gleichen Problemen
- bestehende Selbsthilfegruppen und Initiativen
- Professionelle aus Gesundheits- und Sozialberufen.

Die Mitarbeiterinnen von KISS

- beraten und informieren über Selbsthilfemöglichkeiten sowie über geeignete Hilfsangebote im Sozial- und Gesundheitswesen
- vermitteln Kontakte zu bestehenden Selbsthilfegruppen, Initiativen und Vereinen
- unterstützen Selbsthilfeinteressierte bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- begleiten Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase sowie bei schwierigen Grupsituationen
- beraten und unterstützen Selbsthilfegruppen in allen Fragen, etwa bei der Beantragung von Fördermitteln, bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei der Raumsuche, bei technisch-organisatorischen Abläufen

- informieren über finanzielle Fördermöglichkeiten für die Gruppenarbeit
- organisieren Weiterbildungen und Erfahrungsaustausche für Selbsthilfegruppen
- bieten kostenlose Serviceleistungen für Selbsthilfegruppen an, wie Ausleihe technischer Hilfsmittel, Selbsthilfebibliothek, Bürodienstleistungen, Nutzung von Gruppenräumen und Gemeinschaftsbüro
- fördern die Zusammenarbeit und Vernetzung zwischen Selbsthilfegruppen sowie deren Kooperation mit Fachleuten
- bieten dem Personal in sozialen und Gesundheitseinrichtungen Informationen darüber an, wie es in seinen Arbeitsfeldern Selbsthilfe anregen und unterstützen kann.

Alle Leistungen und Beratungsdienste der Kontaktstelle sind kostenlos. Informationen und Daten werden vertraulich behandelt.

Selbsthilfegruppen in Dresden

Gesundheit, chronische Erkrankungen	11	Rheuma	28
Adipositas	11	Sarkoidose	28
Aids	11	Schlafapnoe	29
Allergie und Asthma	11	Schlaganfall	29
Alzheimer	12	Sklerodermie, Systemische Sklerose	30
Arthrose	12	Tumorerkrankungen	30
Bauchspeicheldrüsenerkrankung	12		
Bluthochdruck	12	Körperliche, geistige und	
Borreliose	13	Sinnesbehinderungen	34
Chronisches Erschöpfungssyndrom	13	Behindertentreff	34
COPD	14	Down-Syndrom	35
CRPS Morbus Sudeck	14	Fragiles-X-Syndrom	35
Diabetes	14	Hörschädigung	36
Endometriose	16	Körperbehinderung	38
Epilepsie	16	Netzhautdegeneration	38
Fibromyalgie	16		
Guillain-Barré-Syndrom	17	Sonstige Behinderungen	39
Hämophilie	17	Aphasie	39
Hauterkrankungen	17	Autismus	39
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	18	Lippen-, Kiefer-, Gaumen-, Nasen-Fehlbildung	40
Huntington	20	Lowe-Syndrom	40
Hypophysenerkrankung	20		
Lupus Erythematodes	20	Psychische Erkrankungen	41
Lymphödeme	21	Angehörige psychisch Kranker	41
Migräne	21	Angsterkrankung	41
Morbus Bechterew	22	Bipolare Störung	41
Morbus Crohn, Colitis ulcerosa	22	Borderline-Syndrom	42
Multiple Sklerose	22	Depressionen	42
Muskelerkrankungen	23	Messie-Syndrom	43
Natürliche Lebensweise	24	Psychiatrieerfahrene	44
Nierenerkrankung	24	Selbsthilfenetzwerk	44
Osteogenesis imperfecta	25	Sozialphobie	45
Osteoporose	25	Stimmenhören	45
Parkinson	26	Zwangserkrankung	46
Pflegende Angehörige	27		
Poliomyelitis	27	Seelische Probleme	46
Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)	27	Co-Abhängigkeit	46
Restless-Legs-Syndrom	28		

» Gesundheit, chronische Erkrankungen

Adipositas

Die Mollybetiker Dresden e. V.

- **Wir über uns:**
Wir haben uns als Gruppe von Adipositas-Betroffenen zusammengefunden, um uns auszutauschen, gegenseitig zu unterstützen und zu motivieren. Wir fühlen uns wohl in der Gruppe und verstanden, denn jeder weiß, wovon gesprochen wird. Es finden auch Fachvorträge von Ärzten, Therapeuten, Ernährungsberatern und anderen Experten statt.
- **Kontakt:**
Kontaktstelle der Mollybetiker jeden 1. Mittwoch des Monats, 16–18 Uhr Städtisches Klinikum Dresden-Neustadt, Konferenzraum im Hauptgebäude
Telefon: (01 52) 03 18 68 16
Internet: www.mollybetiker.de
- **Treff:**
jeden 2. Sonnabend des Monats, 15 Uhr Krankenhaus Dresden-Neustadt, Speiseraum, Industriestraße 40, 01129 Dresden
- **Sonstiges:**
regelmäßige Bowlingabende, Schwimmbadbesuche, Stammtische
Wir sind Mitglied im Adipositas Verband Deutschland e. V.

Aids

Menschen mit HIV/AIDS und deren An- und Zugehörige

- **Wir über uns:**
Bei unseren monatlichen Treffen tauschen wir Erfahrungen im Umgang mit der HIV-Infektion und/oder Aids-Erkrankung aus, informieren uns über neue Erkenntnisse und Entwicklungen rund um das Thema und planen gemeinsame Veranstaltungen sowie Unternehmungen. Wir treffen

uns außerhalb der Räume der Aids-Hilfe Dresden. Auf Wunsch steht eine psychosoziale Beraterin oder Berater hilfreich zur Seite. Die Aids-Hilfe Dresden stellt Kompetenzen und Ressourcen, insbesondere Hilfe bei der Organisation, zur Verfügung.

- **Kontakt:**
Geschäftsstelle der Aids-Hilfe Dresden e. V. Bischofsweg 46, 01099 Dresden
Telefon: (03 51) 4 41 61 42
Telefax: (03 51) 8 04 44 90
E-Mail: info@aidshilfe-dresden.de
Internet: www.aidshilfe-dresden.de
- **Treff:**
in der Regel am 2. Mittwoch des Monats, Ort bitte in der Geschäftsstelle erfragen
- **Sonstiges:**
persönliche Beratung durch eine Fachkraft ist möglich (z. B. zu medizinischen, arbeits- und sozialrechtlichen sowie partnerschaftlichen Problemen)

Allergie und Asthma

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB), Ortsverband Dresden

- **Wir über uns:**
Wir tauschen Erfahrungen aus über Probleme bei Allergien, Asthma und chronisch obstruktiver Bronchitis. Zweimal im Jahr finden Vorträge zu Themen, wie Arzneimittel oder Ernährung, statt. Wir nehmen teil am Lungentag in Coswig, am Deutschen Allergie und Asthmatag und arbeiten eng zusammen mit dem Landesverband Sachsen in Leipzig.
- **Kontakt:**
Christa Hartmann
Telefon: (03 51) 4 01 06 55
- **Treff:**
jeden 2. Dienstag des Monats, 15–17.30 Uhr KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
- **Sonstiges:**
Mitglied im DAAB e. V., Landesverband Sachsen, Kohlenstraße 2, 04107 Leipzig
Telefon: (03 41) 2 13 21 37

Alzheimer

Alzheimer-Selbsthilfegruppe
in der Alzheimergesellschaft Dresden e. V.

- Wir über uns:
Für Angehörige von Alzheimer- und demenzkranken Menschen bietet die Gruppe
- Kontakt mit anderen pflegenden Angehörigen
- praktische Ratschläge und Anregungen für die Alltagsbewältigung
- Unterstützung in emotional belastenden Situationen
- aktuelle Informationen über sozialrechtliche Hilfen durch Fachleute
- Kontakt:
Caritas-Seniorenberatung
Am See 11, 2. Etage, 01067 Dresden
Telefon: (03 51) 4 96 21 78
Telefax: (03 51) 4 81 03 48
E-Mail: seniorenberatung@caritas-dresden.de
- Treff: bitte erfragen

Arthrose

Arthrose-Selbsthilfegruppe Dresden

- Wir über uns:
In unseren Zusammenkünften sprechen wir darüber, welche Erfahrungen die einzelnen Gruppenmitglieder bei der Behandlung und Vorbeugung der Erkrankung gesammelt haben. Dazu gibt es Kurzvorträge, z. B. wie man sich ernähren kann und welche Vitamine wichtig sind, um Schmerzen vorzubeugen. Wir stellen neue wissenschaftliche Erkenntnisse der Arthroseforschung vor und laden Therapeuten ein, die uns Möglichkeiten zum Umgang mit der Erkrankung vorstellen.
- Kontakt:
über KISS, Telefon: (03 51) 2 06 19 85
- Treff:
jeden 2. Dienstag des Monats, 14–16 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Bauchspeicheldrüsenerkrankung

Bauchspeicheldrüsenerkrankte - AdP e. V.

- Wir über uns:
Der Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. (AdP) ist eine bundesweite Selbsthilfeorganisation für Menschen, die an der Pankreas operiert wurden oder operiert werden sollen oder die an einer chronischen Pankreatitis leiden. Die Regionalgruppe Dresden ist offen und für jeden zugänglich. Die Treffen finden regelmäßig mit Referenten und anschließenden Gesprächen statt. Dabei geht es um Themen wie Ernährung, Diabetes, Pankreaskarzinom, Angst- und Stressbewältigung. Der AdP ist ein gemeinnütziger Verein und als besonders förderwürdig anerkannt.
- Kontakt:
Regine Kunde
Telefon: (03 51) 8 80 51 66
E-Mail: Praxis-FA.Kunde@gmx.de
Internet: www.adp-bonn.de
- Treff:
jeden 1. Freitag des ungeraden Monats,
14–17 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Bluthochdruck

Bluthochdruck Selbsthilfegruppe Dresden

- Wir über uns:
Manchmal ist es nicht einfach, den Blutdruck optimal zu senken. Gemeinsam und mit vielen Tipps und Tricks kann man es jedoch schaffen. Wir geben Hinweise zum Umgang mit der Erkrankung und zu aktuellen Therapiemöglichkeiten und bieten Betroffenen und Interessierten an:
- Arztvorträge mit anschließendem Erfahrungsaustausch
- Vorträge zur nichtmedikamentösen Therapie bei zu hohem Blutdruck (Themen: Sport, Ernährung, Naturheilmittel, Entspannungsübungen und Stressabbau)
- Hinweise zum Umgang und Auswahl der

Blutdruckmessgeräte, Selbstmessung und Blutdruckschwankungen

- Gesprächsrunden mit Fachpersonal
- Als ständiger Ansprechpartner für medizinische Fragen oder Probleme steht uns der Regionalbeauftragte der Deutschen Hochdruckliga (DHL) OA Dr. Palisch zur Seite.
- Kontakt:
Ines Petzold
Telefon: (03 51) 4 80 14 79 (wochen-
tags 8–16 Uhr)
(01 76) 54 31 12 22
E-Mail: bluthochdruck@khdf.de
Internet: www.selbsthilfegruppe-blut-
hochdruck-dresden.de
- Treff:
jeden letzten Montag des Monats,
15.30 Uhr
Städtisches Klinikum Dresden-Friedrich-
stadt, Haus R, 4. Etage, Konferenzraum,
Friedrichstraße 41, 01067 Dresden (mitt-
leren Fahrstuhl benutzen)
- Sonstiges:
Deutsche Hochdruckliga e. V., Berliner
Straße 46, 69120 Heidelberg
Telefon: (0 62 21) 58 85 50
Internet: www.hochdruckliga.de

Borreliose

Borreliose und FSME Selbsthilfegruppe
Dresden im Borreliose- und FSME-Bund
Deutschland e. V.

- Wir über uns:
Die Borreliose Selbsthilfegruppe Dresden wurde 1997 gegründet mit dem Ziel, betroffenen Menschen und deren Angehörigen Hilfe und Unterstützung zu gewähren, besonders bei der Suche nach einem borreliosebehandelnden Arzt. In der Gruppe wird ein reger Erfahrungsaustausch gepflegt. Besonders wichtig sind uns Aufklärung und Prävention zur Erkrankung mit den vielen Gesichtern, die oft auch als Chamäleon der Medizin bezeichnet wird.

Gesprächsthema sind auch andere durch Zecken übertragene Erreger, die bei Borrelioseverdacht fast nie getestet werden.

- Kontakt:
über KISS
Telefon: (03 51) 2 06 19 85
E-Mail: helithi@aol.com
- Treff:
jeden 2. Mittwoch des Monats, 19 Uhr
(außer Juli, August),
Begegnungsstätte DRK Kreisverband
Dresden e. V., Striesener Straße 39,
01307 Dresden
- Sonstiges:
Internet: www.borreliose-bund.de

Chronisches Erschöpfungssyndrom

Myalgische Enzephalomyelitis G93.3

- Wir über uns:
ME ist eine chronische neuroimmunologische Systemerkrankung, auch bekannt als Chronisches Erschöpfungssyndrom. Zentrales Krankheitsmerkmal ist eine mental nicht beeinflussbare, quälende, andauernde körperliche Schwäche, verbunden mit schweren kognitiven Störungen, schlechtem Schlaf und vielfältigen Schmerzen. Zu den Gruppentreffen informieren wir über Diagnostik, Therapie und Strategien zur Krankheitsbewältigung. Wir freuen uns auf ein hilfreiches Miteinander der Erkrankten, die den Diagnoseschlüssel G93.3 haben, und besonders auch deren Angehörigen.
- Kontakt:
E-Mail: rg.me.dresden@gmx.de
- Treff:
jeden 1. Donnerstag des Monats,
15–18 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

COPD

COPD – Dresdner Selbsthilfegruppe für nicht-invasive Beatmung

■ Wir über uns:

Die Selbsthilfe kann eine wertvolle Ergänzung zur Therapie sein. Wir wollen Betroffenen und ihren Angehörigen ermöglichen, miteinander ins Gespräch zu kommen, ihr Wissen zu erweitern und ihre Fähigkeiten zu vertiefen, um im Alltag besser zurechtzukommen mit den verschiedenen Atemwegs- und Lungenerkrankungen.

■ Kontakt:

Wolfgang Unterainer

Telefon: (03 51) 3 10 85 40

E-Mail: copd-dd@web.de

■ Treff:

jeden 3. Mittwoch des Monats, 15.30 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

CRPS Morbus Sudeck

CRPS-Selbsthilfegruppe Dresden

■ Wir über uns:

CRPS ist ein komplexes regionales Schmerzsyndrom, auch als Morbus Sudeck bekannt. Mit Unterstützung von Ärzten und dem bundesweiten Netzwerk CRPS wollen wir unsere Krankheit besser bewältigen.

■ Kontakt:

Jürgen Kunze

Telefon: (03 51) 4 38 48 95

E-Mail: dresden@crps-sachsen.de

Internet: www.crps-sachsen.de

■ Treff:

bitte Termine und Ort der Homepage entnehmen

Diabetes

Diabetikerselbsthilfegruppe Dresden-Mitte
im Deutschen Diabetiker Bund

■ Wir über uns:

Unsere Ziele sind:

- kontinuierliche Vermittlung von Informationen zu sozialen, medizinischen, psychologischen und populärwissenschaftlichen Themen zu unserem Krankheitsbild
- Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen über die eigene Therapieführung zur Verbesserung der individuellen Lebenssituation und zu Medikamenten, Heil- und Hilfsmitteln
- gemeinsame Freizeitgestaltung, wie Wanderungen, Besuch von Veranstaltungen, Fachexkursionen u. a. zur Pflege von Gemeinschaftssinn und Geselligkeit
- Zusammenarbeit mit Fachleuten für Diabetes (Ärzte, Ernährungsberater u. a.), um sie durch ihr Auftreten in der Gruppe als Helfer und Partner zu gewinnen
- Bereicherung des Wirkens anderer Selbsthilfeinitiativen durch Beteiligung an regionalen Veranstaltungen, Pflege der Zusammenarbeit
- Kontakt
Lutz Gerlach
Telefon: (03 51) 2 03 98 86
- Treff:
jeden 1. Mittwoch des Monats, 15 Uhr,
Begegnungsstätte DRK Kreisverband Dresden e. V., Striesener Straße 39, 01307 Dresden
- Sonstiges:
Die Selbsthilfegruppe ist Mitglied im Deutschen Diabetiker Bund, Landesverband Sachsen e. V.,
Striesener Straße 39, 01307 Dresden
Telefon: (03 51) 4 52 66 52

Diabetikerselbsthilfegruppe „Optimisten“
im Deutschen Diabetiker Bund

■ Wir über uns:

In unseren monatlichen Gruppentreffen geht es in Diskussionsrunden wie auch in

Vorträgen von Fachleuten um alle Fragen rund um den Diabetes.

- Kontakt:
Erika Grießbach
Telefon: (03 51) 2 00 05 12
E-Mail: griessbach-erika@t-online.de
- Treff:
jeden 1. Dienstag des Monats, 15–17 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Diabetes und Herz

- Wir über uns:
Herzranke Diabetiker treffen sich regelmäßig, um sich mit dem Metabolischen Syndrom auseinander zu setzen. Dabei handelt es sich um das gefährliche Zusammentreffen von Übergewicht, Bluthochdruck, Überernährung, Fett- und Stoffwechselstörungen und mangelnder Bewegung. Neben dem Erfahrungsaustausch treffen wir uns regelmäßig jeden Montag, 9.30 Uhr im Großen Garten zu gemeinsamen sportlichen Aktivitäten.
- Kontakt:
Jens Bogawski
Telefon: (03 51) 2 72 35 67
(01 76) 49 06 38 10
E-Mail: sachsenpassat@ok.de
- Treff:
jeden 1. Freitag des Monats, 15 Uhr
AWO-Begegnungsstätte, Prohliser Allee 31, 01239 Dresden

Insulinpumpenträger im Deutschen Diabetiker Bund

- Wir über uns:
Wir sind Diabetiker (Typ 1) und managen unseren Diabetes mit Hilfe einer Insulinpumpe. In engem Kontakt mit der Insulinpumpenambulanz der Universitätsklinik Dresden gestalten wir unsere monatlichen Treffen mit Erfahrungsaustausch sowie Information durch Fachleute: praktische Handhabung der Insulinpumpe, Technik der Pumpentypen, Ernährung, Rechtsfragen usw. Jeweils am letzten Sonnabend im November veranstalten wir in Zusam-

menarbeit mit der Insulinambulanz der Uniklinik den Dresdner Insulinpumpentag. Die Teilnahme an den Gruppentreffen ist kostenfrei. Eine Mitgliedschaft im Deutschen Diabetiker Bund LV Sachsen e. V. wird gern gesehen, da wir von diesem unterstützt werden.

- Kontakt:
Jürgen Prigge
Telefon: (03 51) 42 43 71 50
- Joachim Kranz
Telefon: (03 51) 2 50 19 83
E-Mail: shg-pumpen-dresden@t-online.de
- Treff:
jeden 1. Montag des Monats, 17.30 Uhr
Universitätsklinikum Dresden, Haus 27/
DINZ, Raum 0.637
- Sonstiges:
Die Selbsthilfegruppe ist Mitglied im Deutschen Diabetiker Bund, Landesverband Sachsen e. V., Striesener Straße 39, 01307 Dresden
Telefon: (03 51) 4 52 66 52

Zucker-Kids Dresden im Verein „Diabetiker Sachsen e. V.“

- Wir über uns:
Wir engagieren uns für Familien und deren Kinder, die an Diabetes Typ 1 erkrankt sind. Bei uns stehen neben kindgerechten Freizeitaktivitäten auch Wissensvermittlung und Hilfe bei Alltagsproblemen im Vordergrund. Der Kontakt zu Experten, Ärzten und Therapeuten ermöglicht uns, interessante Infoabende und Workshops zu organisieren.
- Kontakt:
Ralf Tetzner
Telefon: (03 51) 21 09 21 30,
(01 74) 3 27 48 14
E-Mail: zuckerkids@t-online.de
Internet: diabetiker-sachsen@jimdo.com
- Treff:
siehe Jahresveranstaltungsplan im Internet

Endometriose

„Tilia“ Endometriose-Selbsthilfegruppe Dresden

- Wir über uns:
Endometriose ist ein chronisches, aber gutartiges Frauenleiden. Unsere Gruppenarbeit bietet Vernetzung und Austausch mit gleichbetroffenen Frauen, Unterstützung und Beratung sowie Kooperation mit Bereichen des Gesundheitswesens. Die Gruppe hilft, das Selbsthilfepotential zur aktiveren Krankheitsbewältigung und für bessere Therapieerfolge zu stärken.
- Kontakt:
E-Mail: kontakt@netzwerk-endometriose.de
Internet: www.netzwerk-endometriose.de
- Treff:
jeden 1. Dienstag des Monats, 19 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
- Sonstiges:
Um Anmeldung wird gebeten.

Epilepsie

Epilepsie-Selbsthilfegruppe Dresden

- Wir über uns:
Wir sind Epileptiker und Angehörige im Alter von 20 bis 80 Jahre. Zu unseren Gruppenabenden organisieren wir Vorträge, in denen Ärzte über Epilepsie und deren Begleiterscheinungen sprechen. Damit wir Patienten uns persönlich näher kennen lernen können, unternehmen wir gemeinsam Besuche von Sehenswürdigkeiten und Wanderungen.
- Kontakt:
Matthias Ferner
Telefon: (01 52) 29 25 16 78
E-Mail: info@epilepsie-dresden.de
Internet: www.epilepsie-dresden.de
- Treff:
bitte bei Matthias Ferner erfragen

Treff junger Leute mit Epilepsie

- Wir über uns:
Wir sind junge Epilepsie-Betroffenen im Alter zwischen 20 und 35 Jahren und treffen uns monatlich zum Reden und Spielen. Da wir alle Anfälle haben, sind diese in der Gruppe ganz normal und wir reden viel darüber. Gern treffen wir uns auch an einem anderen Ort, z. B. zum Bowling oder Billard.
- Kontakt:
Epilepsie-Beratungsstelle Dresden
Wolfshügelstraße 20, 01324 Dresden
Elisabeth Reichel
Telefon: 03 51) 4 81 02 70
E-Mail: epilepsieberatung@kleinwachau.de
- Treff:
jeden 1. Dienstag des Monats, 18 Uhr
Epilepsie-Beratungsstelle
- Sonstiges:
Um Anmeldung wird gebeten.

Fibromyalgie

Fibromyalgie-Gruppe Dresden 1

- Wir über uns:
Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Patienten, die unter der chronischen, äußerst schmerzhaften und nicht entzündlichen Muskelerkrankung Fibromyalgie leiden. Wir versuchen in der Selbsthilfegruppe, unsere Probleme bewusst zu machen und Ansätze zur Bewältigung zu finden, helfen anderen Betroffenen, besser mit ihren Problemen fertig zu werden und sind Ansprechpartner für andere gleichbetroffene Frauen und Männer sowie Eltern betroffener Kinder.
- Kontakt:
über KISS, Telefon: (03 51) 2 06 19 85
- Treff:
jeden 2. Montag des Monats, 10 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Fibromyalgie-Gruppe Dresden 2

- **Wir über uns:**
Unsere Selbsthilfegruppe wendet sich an Patienten mit chronischen Ganzkörperschmerzen, für die keine organische Ursache gefunden wird. Hier liegt meist die Diagnose Fibromyalgie vor, die jedoch noch immer nicht zeitnah gestellt wird. Wir tauschen uns über unsere Erfahrungen mit Ärzten und Therapeuten aus und suchen nach Behandlungsmethoden, die unsere Beschwerden lindern können. Für Vorträge und Gesprächsrunden zu Gesundheits- und Rechtsthemen laden wir kompetente Referenten ein.
- **Kontakt:**
über KISS, Telefon: (03 51) 2 06 19 85
- **Treff:**
Termin bitte über KISS erfragen
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Guillain-Barré-Syndrom

Deutsche GBS-Initiative e. V., Landesverband Sachsen

- **Wir über uns:**
Die Deutsche GBS-Initiative ist eine Vereinigung von Guillain-Barré-Syndrom-Betroffenen und Angehörigen zur Aufklärung, Betreuung und Information über die Erkrankung. Wir unterstützen bei der Durchsetzung von Rechten unserer Mitglieder und bei der Kontaktaufnahme zu Rehabilitationskliniken und Fachspezialisten.
- **Kontakt:**
Eckhard Schröter
Telefon: (0 35 01) 58 86 71
E-Mail: e.schroeter@gbs-selbsthilfe.de
Internet: www.gbs-selbsthilfe.de
- **Treff:**
an wechselnden Orten in Sachsen
bitte bei Eckhard Schröter erfragen

Hämophilie

Deutsche Hämophiliegesellschaft zur Bekämpfung von Blutungskrankheiten e. V.

Landesgruppe Sachsen

- **Wir über uns:**
Die Hämophilie ist eine angeborene Blutungskrankheit. Durch den genetisch bedingten Mangel eines Blutgerinnungsfaktors wird eine wirksame Blutgerinnung bei äußeren und inneren Blutungen verzögert. Jährlich bieten wir mehrere regionale Veranstaltungen an: Mitgliederversammlungen, Familien- und Kinderwochenenden, Kinderfreizeiten über 14 Tage für Kinder zwischen 8 und 16 Jahren. Wir sind eine Interessengemeinschaft der an einer angeborenen oder erworbenen Blutungskrankheit Leidenden, ihrer Angehörigen sowie ihrer medizinischen und sozialen Betreuer. Zu unseren Mitgliedern gehören Patienten mit
 - Hämophilie (zahlenmäßig größte Gruppe)
 - von-Willebrand-Jürgens-Syndrom
 - anderen selteneren Blutungsleiden.
- **Kontakt:**
Andreas Mothes
Telefon: (03 51) 2 51 47 59
E-Mail: andreas.mothesh@dhg.de
Internet: www.dhg.de

Hauterkrankungen

Hautkrebs-Selbsthilfegruppe

- siehe Seite 31

Schuppenflechte

- **Wir über uns:**
Schuppenflechte, auch Psoriasis genannt, ist neben Neurodermitis die häufigste Hauterkrankung, die auch die Gelenke befallen kann. Der Erfahrungsaustausch in unserer Gruppe über die Therapien, Medikamente und Kliniken dient jedem dazu, zum Experten für seine Schuppenflechte zu werden. Wir laden Fachleute in unsere

Gruppe ein, besuchen Kliniken und nutzen Weiterbildungen des Bundesverbandes.

■ Kontakt:

Frank Meise

Telefon: (03 51) 8 03 25 38

E-Mail: frankmeise@gmx.net

■ Treff:

jeden 4. Donnerstag des Monats, 18 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

■ Sonstiges:

Die Gruppe ist organisiert im Deutschen Psoriasis Bund e. V.

Internet: www.psooriasis-bund.de

Vitiligo

■ Wir über uns:

Wir unterstützen uns gegenseitig beim Umgang mit unserer Erkrankung Vitiligo, auch als Weißfleckenkrankheit bekannt. Zu den Gruppentreffen geben wir Informationen zum Krankheitsbild und den assoziierten Erkrankungen weiter und tauschen uns aus über mögliche Therapien, Spezialärzte und -kliniken sowie zur Inanspruchnahme medizinischer und psychosozialer Versorgung.

■ Kontakt:

Rita Ranzauer

Telefon: (03 51) 33 28 81 11

E-Mail: dresden@vitiligo-bund.de

■ Treff:

bitte bei Rita Ranzauer erfragen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Defibrillatorträger I

in Defibrillator (ICD) Deutschland e. V.

■ Wir über uns:

Im Vordergrund der Arbeit unserer Gruppe steht die Hilfe für und der Erfahrungsaustausch mit den Betroffenen und ihren Angehörigen.

■ Kontakt:

Günter Runge

Telefon: (03 51) 4 41 93 61

■ Treff:

jeden 1. Mittwoch des Monats, 14 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Defibrillatorträger II

in Defibrillator (ICD) Deutschland e. V.

■ Wir über uns:

In unserer Gruppe sind Menschen, denen ein implantierbarer Cardioverter Defibrillator (ICD) aufgrund von Rhythmusstörungen oder anderer Herzkrankheiten implantiert wurde. Die regelmäßigen Treffen helfen uns, Ängste zu überwinden, indem wir unsere Gefühle und Gedanken austauschen können und auch fachliche Unterstützung von Ärzten und Fachkräften erhalten.

■ Kontakt:

Frank Börnig

Telefon: (03 51) 28 56 13 15

E-Mail: F.Boernig@web.de

Internet: www.defidresden.web99.de

■ Treff:

jeden 1. Donnerstag des ungeraden Monats, 16 Uhr

KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

in geraden Monaten Veranstaltungen laut Jahresplan, siehe Homepage

Herz- und Gefäßkrankheiten

der Deutschen Herzstiftung e. V.

■ Wir über uns:

Unsere Selbsthilfegruppe für Herz- und Gefäßpatienten wurde im Januar 2007 gegründet. Wir kommen regelmäßig ein Mal im Monat zusammen, um unsere gesundheitlichen Probleme zu besprechen und durch gegenseitige Beratung Ängste zu überwinden. Ärzte und Pharmazeuten referieren in unserer Gruppe. Durch die Praxisklinik Herz und Gefäße und die Deutsche Herzstiftung erhalten wir Unterstützung und die Möglichkeit, an Tagungen und Patientenseminaren teilzunehmen. Wir kooperieren mit anderen Selbsthilfegruppen, um vor allem bei speziellen Themenveranstaltungen vielen Patienten die Teilnahme zu ermöglichen.

- Kontakt:
über KISS, Telefon: (03 51) 2 06 19 85
- Treff:
Termin bitte erfragen
Praxisklinik Herz und Gefäße, Konferenz-
raum, Forststraße 3, 01099 Dresden

Herzkinder Dresden

- Wir über uns:
Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Eltern herzkranker Kinder, die zur Kontaktfindung betroffener Familien und zur gegenseitigen Information über Behandlungsmöglichkeiten beitragen will.
- Kontakt:
Kinderzentrum Dresden-Friedrichstadt e. V.,
Friedrichstraße 32, 01067 Dresden
Susan Steinert
E-Mail: verein@kid-dresden.de

Herztransplantierte

- Wir über uns:
Selbst transplantiert in der Zeitspanne zwischen einem und vor 19 Jahren verstehen wir uns als Kontaktplattform für Patienten und deren Angehörige vor und nach einer Herztransplantation. Aus unserer eigenen Erfahrung schöpfend klären wir über die besonderen Lebensumstände und Vorsichtsmaßnahmen nach einer Transplantation auf. Wichtig ist uns auch die Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Organspende.
- Kontakt:
- Bernd Kunath
Telefon: (03 51) 4 41 94 24
E-Mail: shg-hzdd@gmx.de
- Ralf Kratzer
Telefon: (03 58 43) 2 05 79
- Treff:
Termin bei Bernd Kunath erfragen, Herz-
zentrum Dresden, Fetscherstraße 34,
01307 Dresden

Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler
in der Bundesvereinigung JEMAH e. V.

- Wir über uns:
Ein Leben mit angeborenem Herzfehler bedeutet lebenslange, regelmäßige medizinische Betreuung und Nachsorge, oft auch mehrere Operationen. Häufig haben die Betroffenen eine stark eingeschränkte Leistungsfähigkeit mit Auswirkungen auf Ausbildung, Beruf, Familienplanung. In regionalen Gruppentreffen bieten wir Erfahrungsaustausch und Hilfestellung, und wir nutzen die vielfältigen Informations-, Bildungs- und Begegnungsmöglichkeiten der Bundesvereinigung.
- Kontakt:
- Sandra Grohmann
Telefon: (01 74) 4 08 53 46
E-Mail: s.grohmann1@web.de
- Kathrin Helle
Telefon: (03 71) 64 12 95
Internet: www.jemah.de
- Treff:
an wechselnden Orten in Sachsen
bitte bei den Kontaktpersonen erfragen

Vorhofflimmern

- Wir über uns:
Patient/innen mit Vorhofflimmern können zu unseren monatlichen Gruppentreffen ab 17 Uhr mit anderen Betroffenen ins Gespräch kommen. Danach besteht ab 18 Uhr Gelegenheit, einen Fachvortrag zu den verschiedensten Fragen der Herzgesundheit zu hören. Ärzte des Herzzentrums Dresden stehen uns dazu regelmäßig mit Rat und Tat zur Seite.
- Kontakt:
Christina Engel
Telefon: (03 51) 2 54 02 39,
(01 52) 01 83 86 56
E-Mail: ch.engel48@web.de
- Treff:
jeden 1. Montag des Monats, 17–19 Uhr
Herzzentrum, Fetscherstraße 76, 01307
Dresden

Huntington

Huntington-Ataxie-Gruppe

■ Wir über uns:

Unsere Selbsthilfegruppe arbeitet seit dem Jahr 2000 gemeinsam mit und für Patienten und Angehörige mit der Huntington-Krankheit und mit Ataxie-Erkrankungen. Wir sind offen für alle Fragen, die sich rund um progredient verlaufende chronische neurologische Erkrankungen ergeben. Wir treffen uns regelmäßig zum Stammtisch und geben Hilfe zur Selbsthilfe zu allen alltagsrelevanten Fragen, wie Therapien, Pflege- und Hilfsmittel oder Umgang mit Ämtern.

■ Kontakt:

■ Martina Hanke

Telefon: (03 51) 2 10 85 15

E-Mail: Martina_Hanke@web.de

■ Gert Hocke

Telefon: (01 76) 62 10 57 35

■ Treff:

jeden 2. Sonnabend im geraden Monat,
14 Uhr

Krankenhaus St. Joseph-Stift, Kongressbereich, Wintergartenstr. 15/17, 01307 Dresden

■ Sonstiges:

Mitglied in der Deutschen Huntington Hilfe Mitteldeutschland e. V. und in der Deutschen Heredo-Ataxie-Gesellschaft e. V.

Hypophysenerkrankung

Netzwerk für Hypophysen- und Nebennieren-erkrankungen e. V.

Regionalgruppe Sachsen

■ Wir über uns:

Unsere Regionalgruppe ist Ansprechpartner für Patienten mit einer Erkrankung der Hypophyse oder der Nebennieren und deren Angehörige. Wir treffen uns vierteljährlich zum Erfahrungsaustausch und zu Vorträgen zu medizinischen, sozialen und rechtlichen Fragen. Einmal im Jahr organi-

sieren wir den „Hypophysen- und Nebennierentag“ in Dresden mit Endokrinologen und anderen Fachärzten.

■ Kontakt:

Monika Poliwoda

Telefon: (0 37 61) 7 20 75

Internet: www.glandula-online.de

■ Treff:

Termin bitte erfragen oder der Homepage entnehmen.

Begegnungsstätte der Volkssolidarität,
Alfred-Althus-Straße 2, 01067 Dresden

Lupus Erythematodes

Lupus Erythematodes

Regionalgruppe der Lupus Erythematodes

Selbsthilfegemeinschaft e. V. Wuppertal

■ Wir über uns:

Beim Lupus Erythematodes handelt es sich um eine Erkrankung des Abwehrsystems (Immunsystems), die sich gegen den eigenen Körper richtet. Entzündlich erkranken können insbesondere die Haut, die inneren Organe, das Muskel- und Nervensystem, die Gelenke sowie die Gefäße, und es kann zu Veränderungen des Blutes kommen. Ziel unserer Gruppe ist die Hilfe zur Selbsthilfe für Personen, die an Lupus erkrankt sind, der Austausch von Informationen und Erfahrungen zu Behandlungsmöglichkeiten und das Vermeiden der Isolation durch die Erkrankung.

■ Kontakt:

über KISS, Telefon: (03 51) 2 06 19 85

E-Mail: dresden@lupus-rheumanet.org

■ Treff:

jeden 1. Montag des Monats, 15 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
(nach vorheriger Anfrage bei KISS)

Lupus Erythematodes für Berufstätige

Regionalgruppe der Lupus Erythematodes

Selbsthilfegemeinschaft e. V. Wuppertal

■ Wir über uns:

Unsere Gruppe wurde im November 2007

gegründet. Wir helfen einander durch Erfahrungsaustausch über eigenverantwortliches Verhalten und sinnvollen Umgang mit der Erkrankung. Unser Wissen über die Erkrankung erweitern wir durch Arztvorträge, Patiententage und durch eine aktive Mitarbeit im Bundesverband.

- Kontakt:
Heike Schulz
Telefon: (03 51) 6 44 22 92
E-Mail: dresden-land@rheumanet.org
- Treff:
jeden 3. Dienstag des Monats, 18 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Lymphödeme

Lymph-Selbsthilfegruppe

- Wir über uns:
Unsere Gruppe bietet Austausch von Informationen für Ödembetroffene und -gefährdete. Wir besuchen Veranstaltungen, organisieren Fachvorträge und nehmen an Weiterbildungsveranstaltungen teil.
- Kontakt:
Erika Kutschke
Telefon: (03 51) 2 03 74 13
- Treff:
Termine bitte bei Erika Kutschke erfragen.
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Selbsthilfegruppe im Lymphnetz Region Dresden

- Wir über uns:
Unsere Selbsthilfegruppe ist offen für Betroffene und Angehörige von Patienten mit Lymphödem, Lipödem. Es geht uns um den Austausch von Informationen über das gesundheitliche und soziale Versorgungssystem sowie eigener Erfahrungen bei der Bewältigung der durch die Krankheit verursachten Alltagsprobleme. Wir suchen Mittel, Wege und Methoden, um soziale Isolierung und auch durch Vorurteile entstehende soziale Ausgrenzung zu minimieren.

- Kontakt:
Gerhard Rhode
Telefon: (03 51) 21 96 80 67
E-Mail: gerhardrhode@gmx.de
Internet: www.shg-lymphe-dresden.de
- Treff:
Termin bitte bei Gerhard Rhode erfragen oder auf der Homepage.
Orthopädie- und Rehazentrum, Seminarraum, Fetscherstraße 70, 01307 Dresden

Migräne

Selbsthilfegruppe in der MigräneLiga e. V. Deutschland

- Wir über uns:
Unsere Gruppe trifft sich seit September 2014 vierteljährlich. Hierzu laden wir stets Fachreferenten ein, denn je mehr wir über unsere Migräne wissen, desto besser haben wir sie im Griff. Wir nehmen uns auch Zeit für rege Gespräche. Das ist wichtig, denn es tut einfach gut, mit Menschen zu reden, die genau wissen, wie sich Migräne und das Leben damit anfühlt. Wir freuen uns auf neue Betroffene, die Lust darauf haben, gemeinsam Strategien für eine bessere Lebensqualität zu entwickeln.
- Kontakt:
Cindy-Mareike Golde
Telefon: (01 61) 1 97 28 98
E-Mail: info@shg-migraene-dresden.de
Internet: www.shg-migraene-dresden.de
- Treff:
bitte Termine der Homepage entnehmen
Begegnungsstätte der Volkssolidarität,
Alfred-Althus-Straße 2, 01067 Dresden

Morbus Bechterew

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V.
Landesverband Sachsen e. V.
Gruppe Dresden

■ Wir über uns:

Wir sind eine Selbsthilfegemeinschaft von Patienten, die an Morbus Bechterew oder verwandten entzündlichen Wirbelsäulenerkrankungen leiden und deren Angehörigen und allen, die sich für diese Patienten einsetzen. Das Gruppenmotto unserer Arbeit lautet: „Bechterewler brauchen Bewegung, Begegnung und Beratung“. Daher gehört die Organisation von Warmwassergymnastik und Trockengymnastik unter Anleitung von erfahrenen Therapeuten zu den wichtigsten Aufgaben. Auch andere sportliche Betätigung wie Wandern und Kegeln wird angeboten. Um unseren Mitgliedern eine umfassende Beratung zu gewährleisten, werden regelmäßig Arzt-Patienten-Seminare bzw. Vorträge zu verschiedenen Themen organisiert. Das persönliche Gespräch mit Betroffenen, die wissen „wovon man redet“, ist sehr wichtig.

■ Kontakt:

Ralf Blechschmidt
Telefon: (03 51) 4 46 95 31
E-Mail: tg-dresden@dvmb-sn.de
Internet: www.dvmb-sn.de oder
www.bechterew.de

■ Treff:

bitte erfragen bei Ralf Blechschmidt oder
Veranstaltungsplan im Internet abrufen

Morbus Crohn, Colitis ulcerosa

Morbus Crohn, Colitis ulcerosa Dresden

■ Wir über uns:

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind chronisch entzündliche Darmerkrankungen, die in der Öffentlichkeit oft noch mit einem Tabu belegt sind. Eine solche Diagnose bedeutet einen großen Einschnitt im Leben. Daher sprechen wir offen und

rücksichtsvoll über die vielfältigen Aspekte der Erkrankung. In unserer 1990 gegründeten Selbsthilfegruppe besprechen wir Fragen zur Diagnostik und Therapie, laden zu verschiedenen Themen Referenten ein, geben Empfehlungen zur Ernährung, zur Arztwahl oder zu Reha-Kliniken und geben Tipps bei sozialen und rechtlichen Problemen. Unsere Selbsthilfegruppe möchte den Erkrankten das Gefühl geben, mit ihren Sorgen und Problemen nicht allein zu sein. Wir wollen dabei helfen, besser mit der Erkrankung umzugehen und sind auch für junge und neu erkrankte Betroffene offen.

■ Kontakt:

■ Cordula Groß

Telefon: (03 51) 8 36 08 32

E-Mail: cgross@dccv.de

■ Rita Zimmermann

Telefon: (03 51) 4 12 70 48

E-Mail: rizi@gmx.de

■ Treff:

jeden 1. Dienstag des Monats, 18 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

■ Sonstiges:

Bundesverband Deutsche Morbus Crohn /
Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV e. V.)

Telefon: (030) 20 00 39 20

Internet: www.dccv.de

Multiple Sklerose

Multiple Sklerose-Gruppe „Dennoch“

■ Wir über uns:

In unserer Selbsthilfegruppe sind junge und jüngere MS-Betroffene. Wir sind auch offen für neubetroffene MS-Patientinnen und -patienten.

■ Kontakt:

Beate Minkley

Telefon: (03 51) 4 94 11 87

■ Treff:

jeden 2. Mittwoch des Monats, 10–12 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

MS-Gruppen

in der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), Landesverband Sachsen e. V.

■ Wir über uns:

Die Selbsthilfegruppen Multiple Sklerose verstehen sich als Anlaufstelle zum Austausch über alle kleinen und großen Probleme im Alltag von MS-Erkrankten und deren Angehörigen. Die Altersstruktur und der Grad der Behinderung der Mitglieder der Gruppen ist sehr unterschiedlich. Diese Mischung fördert den solidarischen Gedanken und ist unsere Stärke. In den meist monatlichen Treffen geht es um Fragen der Lebensbewältigung und gemeinsame Erlebnisse, wobei Spaß und Freude, aber auch sportliche und physiotherapeutische Betätigung eine große Rolle spielen. Einige Mitglieder sind noch berufstätig.

■ Kontakt:

■ SHG Leeder

Sibylla Leeder

Telefon: (03 51) 4 96 17 18

■ SHG Wirbelwind

Karin Köstner

Telefon: über Landesverband
(03 51) 6 58 88 75

■ SHG Hamster

Daniel Remsperger

Telefon: (03 51) 2 51 49 58

■ SHG Zschertnitz

Adelheid Jähne

Telefon: (03 51) 4 72 98 80

■ SHG Marie

Kara Knuschke

Telefon: über Landesverband
(03 51) 6 58 88 75

■ Stammtisch 20 +

Kathrin Ehnert

E-Mail: kathrin-ehnert@web.de

■ Sonstiges:

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Sachsen e. V., Fiedlerstraße 4, 01307 Dresden

Telefon: (03 51) 6 58 88 75

E-Mail: dmsg-sachsen@dmsg.de

Internet: www.dmsg-sachsen.de

Muskelerkrankungen

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e. V. (DGM), LV Sachsen, Stammtisch Dresden

■ Wir über uns:

Unser Stammtisch Dresden gründete sich 1993. Wir wollen Menschen und deren Angehörigen helfen, die mit der Diagnose Muskelkrankheit konfrontiert werden. In Gesprächen und gemeinsamen Unternehmungen vermitteln wir Hilfe in sozialen Belangen, geben Informationen über Behörden und Ämter und beraten zu zweckmäßigen Hilfsmitteln. Somit geben wir Betroffenen und deren Familien Rückenhalt und vermitteln das Gefühl, nicht allein gelassen zu werden. Während dieser Veranstaltungen bieten wir eine breite Themenvielfalt an. Beispielsweise laden wir Mitarbeiter von Krankenkassen oder Sanitätshäusern ein, um entsprechende Informationen zu erhalten. Für medizinische Vorträge stehen uns Ärzte des Muskelzentrums zur Verfügung. Innerhalb des „Stammtisches“ erfolgt auch der Austausch zu behindertengerechtem Urlaub, Hilfsmitteln oder verschiedenen Hobbys.

■ Kontakt:

Ute Müller

Telefon: (03 51) 4 11 39 23

E-Mail: ute.mueller@dgm.org

Internet: www.sachsen.dgm.org

■ Treff:

in der Regel jeden 1. Montag des Monats, 17–20 Uhr
Begegnungsstätte des Verbandes der Körperbehinderten der Stadt Dresden e. V.
Strehlemer Straße 24, 01069 Dresden

■ Sonstiges:

große Palette an Merkblättern, Broschüren und Rundbriefen zu krankheitsspezifischen Themen; vierteljährliche Vereinszeitschrift „Muskelreport“; umfangreiche Informationen auch unter www.dgm.org

Deutsche Myasthenie Gesellschaft e. V. (DMG) Regionalgruppe Dresden

■ Wir über uns:

Die Myasthenie (schwere Muskelschwäche) ist eine Autoimmunerkrankung, die auf einer Blockade der Erregungsübertragung von Nerv zu Muskel beruht. Die recht seltene Erkrankung äußert sich in einer krankhaften, vorzeitigen Ermüdung der Muskulatur. Häufige Symptome sind auch Sehstörungen durch Doppelbilder und hängende Augenlider. Um der Erkrankung mit all ihren Problemen künftig noch besser begegnen zu können, wurde 1986 die Deutsche Myasthenie Gesellschaft e. V. von Patienten gegründet. Sie hat sich u. a. zur Aufgabe gemacht, den Informationsaustausch unter den Erkrankten, ihren Angehörigen und den Ärzten zu fördern, die Betroffenen zu beraten und zu informieren und Forschungsvorhaben, die die Behandlungsmöglichkeiten verbessern sollen, zu fördern. Die regionalen Treffen bieten den Patienten und ihren Angehörigen Beratung und Hilfestellung.

■ Kontakt:

Ilona Gaumer

Telefon: (03 51) 6 52 87 61

E-Mail: ilona.gaumer@dmg-online.de

Internet: www.dmg-online.de

■ Treff:

Die Termine werden auf der Homepage bekanntgegeben bzw. können bei Ilona Gaumer angefragt werden.

gegenwärtigen Lebensstils (Metabolismus und Intoxikation). Wir wollen deshalb eigenverantwortlich unseren Lebensstil so weit wie möglich ändern. Dabei ist eine naturgemäße Ernährung (Rohkost) entscheidend wichtig. Wir nehmen damit Erfahrungen aus der Antike und der Tradition der Naturheilkunde in Dresden zu Anfang des 20. Jahrhunderts auf. Unsere Ziele sind:

- Leben in Selbstverantwortung
- einen ausgewogenen Alltag in Aktivität und Besinnung (Ganzheitlichkeit)
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- mehr Wissen und einen Erfahrungsaustausch darüber.

Unsere Themen sind deshalb weit gefächert: Ernährung als körperliche und geistige Nahrungsaufnahme, bewusste Bewegung und Wandern, Verstehen der Ursachen gesundheitlicher Störungen hinter den äußerlichen Symptomen, eine bewusste Rückbindung in das Netzwerk der Natur/Schöpfung mit ihren Gesetzmäßigkeiten.

■ Kontakt:

Wilfried Junghans

Telefon: (03 51) 4 21 87 60

E-Mail: wilfried.junghans@gmx.net

■ Treff:

jeden 1. Donnerstag und 3. Freitag des Monats, 19 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Natürliche Lebensweise

Naturgemäß Leben und Heilen

■ Wir über uns:

Erfahrungen mit den verschiedensten Krankheiten und deren Heilung führen uns seit 1994 zusammen. Diese Erfahrungen möchten wir weitergeben. Deshalb sind unsere Treffen offen für alle Interessierten und alle Fragen. Wissenschaft und Medizin warnen vor den Gefahren des

Nierenerkrankung

Interessengemeinschaft der Nierenkranken in Dresden e. V.

■ Wir über uns:

Die Mitglieder unseres Selbsthilfevereins sind der Auffassung, dass ärztliche Betreuung und professionelle Hilfe, die für alle Nierenpatienten lebenswichtig und daher unerlässlich sind, durch einen Selbsthilfeverein sinnvoll ergänzt werden können. Wir sehen unser Anliegen darin, uns im-

mer dann um unsere Mitpatienten zu bemühen, wenn die Aufgaben seitens der Medizin erfüllt sind, aber dennoch viele wichtige Fragen offen bleiben. Die Interessengemeinschaft der Nierenkranken in Dresden e. V.

- informiert in der Öffentlichkeit über Nierenerkrankungen und deren Folgen
- hilft bei der Bewältigung der spezifischen Lebenssituation
- bietet psychosoziale Beratung und Betreuung
- organisiert Sprechstunden, Informations- und Kulturveranstaltungen
- fördert die Kommunikation der Mitglieder durch Gesprächsrunden und die Fachzeitschrift
- berät bei organisatorischen Problemen der Urlaubsgestaltung (wie z. B. Dialysemöglichkeit)
- unterstützt die Interessen der Betroffenen gegenüber Kassen und Behörden.
- Kontakt:
Christine Paulick
Telefon: (0 35 23) 6 33 32
E-Mail: kontakt@nierenkranke-dresden.de
Internet: www.nierenkranke-dresden.de
- Treff:
Termin bei Christine Paulick erfragen
Begegnungsstätte der Volkssolidarität,
Alfred-Althus-Straße 2, 01067 Dresden
- Sonstiges:
Die Vorstandsmitglieder haben eine Ausbildung zum zertifizierten Patientenbegleiter.

Osteogenesis imperfecta

Gesellschaft für Osteogenesis imperfecta Betroffene e. V.

Landesverband Ost

- Wir über uns:
Da die Glasknochenkrankheit nur sehr selten auftritt, haben wir uns 1990 in einem Landesverband zusammengeschlossen. Zurzeit haben wir 134 Mitglieder, welche in den neuen Bundesländern einschließ-

lich Berlin wohnen. Auf unseren Herbsttreffen findet ein reger persönlicher Erfahrungsaustausch statt. Bereichert werden die Treffen durch Vorträge und Diskussionen zu Themen wie medizinische und therapeutische Behandlungsmethoden, Beantragung von Hilfsmitteln, Möglichkeiten zur Integration in Kindergarten, Schule und Beruf sowie selbstständige Lebensführung. Die Ziele unseres Verbandes sind:

- Betreuung und Aufklärung der Betroffenen und ihrer Angehörigen
- Förderung und Unterstützung von Aktivitäten zur Erforschung und Behandlung von Osteogenesis imperfecta durch Kontaktpflege zu Ärzten und Kliniken
- Aufklärung der Öffentlichkeit über die Probleme der Betroffenen und ihrer Angehörigen.
- Kontakt:
Ansprechpartner für Dresden:
Andreas Bergmann
Telefon: (03 51) 8 30 69 07
E-Mail: bergmann-a@gmx.net
- Treff:
jährliches Herbsttreffen, Termin, Informationen im Internet unter
www.oi-gesellschaft.de

Osteoporose

Osteoporose Gruppe I im Osteoporose-Selbsthilfedachverband e. V. Gotha

- Wir über uns:
Wir möchten Betroffene aller Altersgruppen ansprechen. Unser Ziel ist, die Erfahrungen jedes Einzelnen im Umgang mit der Krankheit in der Gruppe auszutauschen und somit Erkenntnisse nutzbar zu machen. Wir können eine wöchentliche Trocken- und Wassergymnastik als verordnungsfähiges Funktionstraining anbieten.
- Kontakt:
über KISS
Telefon: (03 51) 2 06 19 85
E-Mail: shg-osteoporose@web.de

Osteoporose-Selbsthilfegruppe Dresden-Klotzsche im Osteoporose-Selbsthilfedachverband e. V. Gotha

■ Wir über uns:

Unsere Gruppe besteht seit 2003 und hat über 30 Mitglieder. Wir haben regelmäßige Zusammenkünfte mit Erfahrungsaustausch, Arztvorträgen und Geselligkeit. Wöchentlich wird in drei Therapiegruppen unter qualifizierter Anleitung ein Funktionstraining durchgeführt.

■ Kontakt:

Günther Raedisch

Telefon: (03 52 01) 8 09 15

■ Treff:

bitte bei Günther Raedisch erfragen

Osteoporose-Selbsthilfegruppe Striesen im Kuratorium Knochengesundheit e. V.

■ Wir über uns

Der Kontakt zu unserer Gruppe kann von Patienten mit ärztlicher Verordnung für Funktionstraining aufgenommen werden. Einmal wöchentlich wird von speziell ausgebildeten Übungsleitern Trockengymnastik durchgeführt. Wir bieten weiterhin regelmäßigen Erfahrungsaustausch, Auswertung von Infomaterialien und Besuch von Veranstaltungen zu unserem Krankheitsbild.

■ Kontakt:

Edelgard Fröhlich

Telefon: (03 51) 4 59 37 01

■ Treff:

jeden Dienstag, 10–10.45 Uhr und 11–11.45 Uhr

Studio für Sport und Gesundheit, Fetscherplatz 3, 01307 Dresden

Osteoporose-Selbsthilfegruppe Dresden-Weixdorf im Landesselbsthilfverband Sachsen für Osteoporose e. V.

■ Wir über uns

In unserer seit 2003 bestehenden Gruppe bieten wir verordnungsfähiges Funktionstraining unter fachlicher Anleitung an. Weiterhin finden Zusammenkünfte statt

mit Vorträgen zu solchen Themen wie Ernährung bei Osteoporose oder Maßnahmen zur Muskelstärkung.

■ Kontakt:

Gerlinde Scheunig

Telefon: (03 51) 4 21 35 73

■ Treff:

jeden Mittwoch und Donnerstag, 10.30 Uhr Funktionstraining

Fitness-Studio Marquardt, Königsbrücker Landstraße 277, 01108 Dresden

Parkinson

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V.
Regionalgruppe Dresden

■ Wir über uns:

Die Gruppe ist offen für Parkinsonkranke und Angehörige. Ihr Wirkungsfeld ist die Information und Aufklärung zur Krankheit, zu neuen Therapien, Forschungen und Medikamenten, des Weiteren zum Umgang mit der Krankheit und allen Begleiterscheinungen. Ebenso werden Kontakte zum sozialen Umfeld gefördert und Möglichkeiten gezeigt, den oft schwierigen Alltag zu bewältigen, Lebensqualität und Selbstständigkeit zu behalten. Themen der regelmäßigen Veranstaltungen und Treffen sind u. a.: Erfahrungsaustausch, Bewegungstraining, Angehörigengespräche, Vorträge von Ärzten, Therapeuten, Vertretern sozialer Einrichtungen und Ämter.

■ Kontakt:

Karin Karlsson-Hammer

Telefon/Telefax: (03 51) 8 03 79 03

E-Mail: parkinson-dd@web.de

■ Treff:

Kontaktsprechstunde:

jeden 2. Dienstag des Monats, 15–16.30 Uhr

KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Telefon: (03 51) 5 00 76 35

nur in der angegebenen Zeit

Runder Tisch:

jeden 1. Mittwoch des Monats, 14.30 Uhr

Begegnungsstätte der Volkssolidarität,
Trachenberger Straße 6, 01129 Dresden

Pflegende Angehörige

Gruppe für pflegende Angehörige

- Wir über uns:
- Das Angebot ist offen für alle Betroffenen und Interessierten, welche z. T. ohne Unterstützung eines Pflegedienstes ihre Angehörigen zu Hause pflegen
- Ziele und Inhalte unserer Gruppenarbeit sind Informationen rechtlicher, medizinischer und sozialer Art, Anleitung, Beratung, Gespräch, moralische Unterstützung, Belastung reflektieren, individuelle Entlastungsangebote, Geborgenheit in der Gruppe, auch um Distanz zur Pflegesituation zu Hause schaffen
- Kontakt:
Seniorenberatung, Antje Köhler
Königsbrücker Landstraße 6 a, 01109
Dresden
Telefon: (03 51) 8 80 42 87
E-Mail: antje.koehler@diakonie-dresden.de
Internet: www.diakonie-dresden.de
- Treff:
jeden 2. Donnerstag des Monats, 16 Uhr
Beratungsstelle für Senioren und Angehörige, Königsbrücker Landstraße 6 a, 01109
Dresden

Poliomyelitis

Polio-Selbsthilfegruppe Dresden

Regionalgruppe im Bundesverband Poliomyelitis e. V.

- Wir über uns:
Die Interessengemeinschaft von Personen mit Kinderlähmungsfolgen bietet Betroffenen sowie Ärzten und Therapeuten umfangreiche Publikationen zum Thema „Poliomyelitis, Post-Polio-Syndrom“, leistet Hilfe zur Selbsthilfe für Polio-Betroffene, die dies wünschen, trifft sich regelmäßig

zu medizinischen und ergänzenden Vorträgen, zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch, gibt Tipps, kennt erfahrene Ärzte, Therapeuten, gute orthopädische Werkstätten und vermittelt die neuesten Informationen vom Bundesverband Poliomyelitis und der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe für behinderte Menschen e. V.

- Kontakt:
Roselore Sickert
Telefon: (03 51) 2 02 20 12
- Helga Döring
Telefon: (03 51) 8 30 59 35
E-Mail: helgadoering@web.de
- Treff:
jeden 2. Mittwoch des Monats, 13.30 Uhr
Seniorenzentrum Amadeus, Striesener
Straße 2, 01307 Dresden

Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)

PCOS

Regionalgruppe der PCOS Selbsthilfe Deutschland e. V.

- Wir über uns:
Das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCO-Syndrom) ist eine der häufigsten Stoffwechselstörungen geschlechtsreifer Frauen und Ursache für erhöhte Androgenspiegel, Zyklusstörungen und Unfruchtbarkeit der Frau. Unsere Selbsthilfegruppe haben wir 2005 gegründet, weil uns gegenseitige Unterstützung und Verständnis sehr wichtig sind.
- Kontakt:
Sandra Haucke
Telefon: (01 72) 7 95 09 25
E-Mail: dresden@pcos-selbsthilfe.org
Internet: www.pcos-selbsthilfe.org
- Treff:
im Internet abrufbar

Restless-Legs-Syndrom

Restless-Legs-Syndrom

in der Deutschen Restless Legs Vereinigung e. V.

■ Wir über uns:

Das Restless-Legs-Syndrom, auch als „Syndrom der unruhigen Beine“ bekannt, ist eine alte, aber leider bis heute oft unerkannte neurologische Krankheit. Unsere Krankheit wird auch in der Öffentlichkeit kaum wahr genommen. Obwohl die Erkrankung gar nicht so selten ist, stecken die Pharmaforschung und die Behandlung von RLS immer noch in den Kinderschuhen. Deshalb sind unsere Treffen zum Austausch über diese unheilbare Krankheit extrem wichtig für die Betroffenen. Gemeinsam mit der überregionalen Deutschen Restless-Legs-Vereinigung kämpfen wir um eine bessere Anerkennung unserer Erkrankung, eine intensivere Forschung und Behandlung. Derzeit gehören unserer Gruppe etwa 70 Mitglieder aus Dresden und dem weiteren Umland an.

■ Kontakt:

Olaf Hengst

Telefon: (03 51) 2 81 55 02

E-Mail: olaf.hengstdach@t-online.de

■ Treff:

Termin bitte bei Olaf Hengst erfragen
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

woch des Monats, 14 –15.30 Uhr (außer August)

KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Telefon: (03 51) 5 00 76 35

nur in der angegebenen Zeit

E-Mail: rhl.dd.em@googlemail.com

Eltern rheumakranker Kinder

in der Rheuma-Liga Sachsen e. V.

■ Wir über uns:

Unsere Selbsthilfegruppe für Familien mit rheumakranken Kindern trifft sich viermal im Jahr zum Elterntreff. Wir möchten interessierten Familien und Betroffenen mit Informationen und Erfahrungsaustausch helfen Wege zu finden, um die Krankheit in den Alltag zu integrieren.

■ Kontakt:

■ Oda Sommermeier

Telefon: (01 71) 6 46 18 08

E-Mail: RheumaKinderDresden@gmx.de

■ Ines Kopoczek-Hassan

Telefon: (01 52) 21 64 32 29

Internet: www.rheumaliga-sachsen.de/wir-vor-ort/elternkreise

■ Treff:

Termine bitte bei den Kontaktpersonen erfragen

KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Rheuma

Rheuma-Liga Sachsen e. V.

Arbeitsgemeinschaft Dresden

■ Wir über uns:

Es existieren 5 Gesprächsgruppen, zu denen alle Betroffenen (Patienten des rheumatischen Formenkreises) als Mitglieder der Rheuma-Liga Sachsen Zugangsvoraussetzungen haben. „Begegnung, Beratung und Bewegung“ sind Inhalte der Selbsthilfegruppenarbeit.

■ Kontakt:

Beratung und Erstkontakt: jeden 1. Mitt-

Sarkoidose

Sarkoidose Gesprächskreis Dresden/Coswig

in der Deutschen Sarkoidose Vereinigung e. V.

■ Wir über uns:

Unser Gesprächskreis wurde im September 2007 gegründet mit dem Ziel, eine Basis für den Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen, deren Angehörigen und Ärzten zu schaffen. Bei den sechsmal im Jahr stattfindenden Treffen ist Raum sowohl für persönliche Kontakte als auch für Fachvorträge.

■ Kontakt:

Angelika Funkhänel

Telefon: (03 52 49) 7 94 07

E-Mail: sarkoidose-dresden@web.de
Internet: www.sarkoidose.de

- Treff:
bitte bei Angelika Funkhänel erfragen
- Sonstiges:
Eine Mitgliedschaft in der Deutschen Sarkoidose Vereinigung e. V. ist empfehlenswert.

Schlafapnoe

Dresdner Schlafapnoe Selbsthilfe

- Wir über uns:
Wir sind Betroffene, die am Schlafapnoe-Syndrom erkrankt sind. Wichtigstes Ziel unserer Selbsthilfegruppe, die sich 2002 gründete, ist die Verbesserung der Lebensqualität. Wir bieten Betroffenen und deren Angehörigen Erfahrungsaustausch, Hilfe zur Selbsthilfe, medizinische Informationen sowie Tipps und Tricks zur Therapie. Außerdem organisieren wir Gesprächsrunden mit Ärzten, Krankenkassen, Hilfsmittelherstellern und Servicefirmen.
- Kontakt:
Ilona Buschmann
Telefon: (03 51) 88 96 77 57
E-Mail: ilona.buschmann@web.de
- Treff:
in der Regel jeden 3. Donnerstag des Monats, 15 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Verein zur Selbsthilfe Schlafapnoe/Schlafstörungen e. V. Sachsen Regionalgruppe Dresden

- Wir über uns:
Unsere Dresdner Regionalgruppe ist eine von elf Gruppen innerhalb des Landesverbandes Schlafapnoe. Zu den Gruppenabenden bieten wir:
 - Erfahrungsaustausch der Betroffenen
 - Hinweise zum Umgang mit der Erkrankung und zur Therapie
 - Hilfe bei der Bewältigung der Alltagsprobleme

- Expertenvorträge zur Vermittlung neuester medizinischer und medizintechnischer Erkenntnisse
- Aufklärung über eine noch bei vielen Menschen unbekanntem Erkrankung
- Vermittlung zwischen Patienten, Ärzten, Medizintechnikern, Schlaflaboren und Kostenträgern.
Auch persönliche Problemfälle finden bei uns Gehör und Hilfe. Außerdem bieten wir eine monatliche Schlafmasken-Sprechstunde an.

- Kontakt:
Christa Stosch
Telefon: (03 51) 4 21 43 84
E-Mail: christa.stosch@googlemail.com
Internet: www.schlafapnoe-sachsen.de
- Treff:
Termine laut Jahresplan im Internet
Begegnungsstätte DRK Kreisverband Dresden e. V., Striesener Straße 39, 01307 Dresden
Maskenberatung:
jeden 1. Dienstag des Monats bei Christa Stosch (telefonische Anmeldung erforderlich)

Schlaganfall

Schlaganfallgruppe Gorbitz

- Wir über uns:
Unsere Selbsthilfegruppe möchte den vom Schlaganfall betroffenen Mitgliedern Hilfe und Unterstützung geben. Wir sind auch für die Angehörigen offen. Zu unseren Treffen organisieren wir Vorträge zu sozialen und medizinischen Themen, gestalten Bastelnachmittage oder unternehmen Ausflüge in die nähere Umgebung.
- Kontakt:
Bernd Hanke
Telefon: (03 51) 4 16 28 31
- Treff:
jeden 4. Dienstag des Monats 14–16 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

„Schlaglichter“ Dresden

- **Wir über uns:**
Wir sind eine Gruppe Schlaganfallbetroffener mit ihren Angehörigen. Im Miteinander versuchen wir, mit unseren Grenzen zu leben und diese immer weiter hinauszuschieben.
- **Kontakt:**
Irene Sollfrank
Telefon: (03 15) 2 84 66 81
- **Treff:**
in der Regel jeden letzten Mittwoch des Monats, 15–17 Uhr, Gemeindehaus Prohls, Georg-Palitzschstraße 2, 01239 Dresden

UN-SCHLAG-BAR

Selbsthilfegruppe für „junge“ Schlaganfall-Betroffene

- **Wir über uns:**
In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich jüngere Schlaganfall-Betroffene und Angehörige. Die Gründerin und Präsidentin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Liz Mohn, sagte einmal: „Der Schlaganfall trifft junge Menschen nicht schlimmer, er trifft sie anders als ältere.“ Deshalb schenken wir solchen Themen wie berufliche Wiedereingliederung, Hilfsmittelversorgung, Autofahren nach Schlaganfall, Familie, Sexualität und Partnerschaft besondere Aufmerksamkeit. Auch die Angehörigen kommen zu Wort und haben Gelegenheit für einen intensiven Erfahrungsaustausch. Unterstützt werden wir durch das „SOS-Care“-Projekt des Universitätsklinikums und durch die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.
- **Kontakt:**
 - Katja Flämmig
Telefon: (03 51) 4 01 77 96
E-Mail: thomas.flaemmig@freenet.de
 - Regina Mallock
Telefon: (03 51) 4 72 27 55
E-Mail: reginamallock@gmail.com
- **Treff:**
jeden 2. Dienstag des Monats, 15.30 Uhr
Ort bitte bei den Kontaktpersonen erfragen

Sklerodermie, Systemische Sklerose

SSC-Selbsthilfegruppe Ostsachsen

- **Wir über uns:**
Die Systemische Sklerose (SSC) ist eine seltene chronische Erkrankung mit Entzündung und Bindegewebsvermehrung, die regelmäßig die Haut und die Blutgefäße, oft auch weitere Organe betrifft. Ziel der Gruppenarbeit ist es, Betroffene und Angehörige besser mit der Krankheit und den Therapie- und Hilfsmöglichkeiten vertraut zu machen. Inhalte der Treffen sind die Information und der Austausch zu medizinischen, sozialen und rechtlichen Fragen im Zusammenhang mit der Erkrankung. Die Treffen bestehen aus Referaten, zu denen kompetente Fachleute eingeladen werden, Diskussionen und Erfahrungsaustausch.
- **Kontakt:**
 - Lia Steinborn
Telefon: (03 51) 4 96 50 77,
(01 79) 2 97 75 55
E-Mail: Lia.Steinborn@web.de
 - Margitta Antusch
Telefon: (03 51) 8 38 32 48
E-Mail: mar.ant@web.de
- **Treff:**
ein Sonnabend im Quartal
bitte konkreten Termin erfragen
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Tumorerkrankungen

TEB e. V. – Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse

Regionalgruppe Mittel- und Südsachsen

- **Wir über uns:**
Unsere Zielgruppe sind Betroffene mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Schwerpunkt Tumore, sowie der Nachbarorgane. Auch die Angehörigen sind uns willkommen. Wir veranstalten eine Vielzahl von Vorträgen zu grundlegenden Themen rund um die Bauchspeicheldrüse

und führen einen intensiven Erfahrungsaustausch unter den Betroffenen.

■ Kontakt:

Joachim Horcher

Telefon: (0 79 71) 9 19 18 09,
(01 76) 42 59 54 26

E-Mail: joachim.horcher@yahoo.de

Internet: www.teb-selbsthilfe.de

■ Treff:

Termine bitte bei Joachim Horcher erfragen oder im Internet abrufen.

Begegnungsstätte der Volkssolidarität,
Alfred-Althus-Straße 2, 01067 Dresden

Bauchspeicheldrüsenkrebs

- siehe auch Seite 12

Chaka-Mädels

■ Wir über uns:

Wir Chaka-Mädels sind Brustkrebspatientinnen im Heilungsprozess nach überstandener Krankheit. Unser Ziel ist, freudvolle Begegnungen und Erlebnisse zu schaffen, indem wir uns für abwechslungsreiche und interessante Aktivitäten entscheiden. Wir konzentrieren uns auf das, was Freude macht und was JETZT ist und lassen die Vergangenheit mit all ihren Sorgen hinter uns. Die Themen, Inhalte und Termine unserer Treffen legen wir zu Beginn des Jahres gemeinsam fest.

■ Kontakt:

Monika Wentzlau

Telefon: (01 70) 8 93 23 09

E-Mail: ilse-monika@gmx.de

■ Treff:

bitte per E-Mail anfragen

Elterngruppe

im Sonnenstrahl e. V. – Förderkreis für krebskranke Kinder und Jugendliche

■ Wir über uns:

Wir sind eine Gruppe von Familien, deren Kinder an Krebs erkrankt waren. Bei unseren monatlichen Treffen unternehmen wir Ausflüge, machen kreative Aktionen oder betätigen uns sportlich. Darüber hinaus

tauschen wir uns aus über unsere Situation, die Erkrankung unserer Kinder und deren langfristige Auswirkungen durch die Krebserkrankung und die aggressiven Behandlungen. Damit stärken wir uns gegenseitig.

■ Kontakt:

Sonnenstrahl e. V.

Goetheallee 13, 01309 Dresden

Telefon: (03 51) 4 41 72 60

E-Mail: info@sonnenstrahl-ev.org

Internet: www.sonnenstrahl-ev.org

■ Treff:

bitte im Sonnenstrahl e. V. anfragen

FrauenSelbsthilfe nach Krebs

Landesverband Sachsen e. V., Gruppe Dresden

■ Wir über uns:

Betroffene finden in unserer Gruppe unter dem Gedanken „Krebskranke helfen Krebskranken“ eine Gesprächsrunde, um Erfahrungen auszutauschen und Informationen weiterzugeben. Wir treffen uns zu Einzel- und Gruppengesprächen, nehmen an Arztvorträgen und Fortbildungen teil. Wir gehen wandern, besuchen Ausstellungen und vereinbaren Treffen, die uns gut tun und Freude bereiten.

■ Kontakt:

Gudrun Sachse

Telefon: (03 52 08) 24 59

■ Treff:

Gruppentreff vierwöchentlich; bitte bei Gudrun Sachse erfragen

■ Sonstiges:

Informationsmaterialien: Schriftenreihe der Deutschen Krebshilfe über einzelne Krebserkrankungen, Wegweiser zu Sozialleistungen

Hautkrebs-Selbsthilfegruppe Dresden

■ Wir über uns:

Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe für Hautkrebspatientinnen und -patienten, die vom hellen oder schwarzen Hautkrebs betroffen sind. Zu unseren Gruppentreffen organisieren wir Vorträge und Diskussi-

onsrunden mit Fachleuten, zu denen auch Interessierte herzlich willkommen sind.

- Kontakt:
Karin-Maria Starre-Münch
Telefon: (01 74) 1 05 75 57
(wochentags ab 15.30 Uhr)
E-Mail: post@selbsthilfe-hautkrebs.info
Internet: www.selbsthilfe-hautkrebs.info
- Treff:
Termine werden auf der Internetseite bekanntgegeben.
Universitätsklinikum, Klinik und Poliklinik für Dermatologie, Haus 8, Dachetage, Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

Gesprächskreis Hirntumor Dresden

- Wir über uns:
Wir Patienten mit einem Hirntumor und teilweise auch unsere Angehörigen fühlen uns wohl und verstanden in der Gruppe, denn jeder weiß, was die Diagnose Hirntumor für den einzelnen bedeutet. Wir bieten Kontakt zu anderen Betroffenen, Hilfestellung bei Anträgen und Behörden-gängen und auf Wunsch auch Begleitung zu Befundbesprechungen. Gelegentlich organisieren wir Gesprächsrunden mit Fachleuten, wie Neurochirurgen, Onkologen oder Physiotherapeuten, und pflegen Kontakte zur Sächsischen Krebsgesellschaft e. V., der Deutschen Hirntumorhilfe e. V., zu themengleichen Gruppen in anderen Städten Deutschlands.
- Kontakt:
Stephan Fischer
E-Mail: shg-hirntumor@web.de
- Treff:
jeden 3. Freitag des Monats, 17 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Jugendgruppe

im Sonnenstrahl e. V. – Förderkreis für krebskranke Kinder und Jugendliche

- Wir über uns:
Wir sind ehemals an Krebs erkrankte Jugendliche ab 14 Jahre und junge Erwachsene. Bei unseren monatlichen Treffen

tauschen wir uns aus oder unternehmen gemeinsame Ausflüge. Dazu planen wir kreative und sportliche Aktionen, um Neues kennenzulernen und auszuprobieren. Begleitet werden die Treffen in der Regel durch einen psychosozialen Mitarbeiter des Vereins.

- Kontakt:
Sonnenstrahl e. V.
Goetheallee 13, 01309 Dresden
Telefon: (03 51) 4 41 72 60
E-Mail: info@sonnenstrahl-ev.org
Internet: www.sonnenstrahl-ev.org
- Treff:
bitte im Sonnenstrahl e. V. anfragen

Jüngere ILCO Sachsen der Deutschen ILCO e. V.

- Wir über uns:
Unsere Gruppe besteht seit dem Jahr 2003. Wir sind eine Gemeinschaft aus jungen und junggebliebenen „Kängurus“ mit künstlichem Darm- oder Blasenaustritt und treffen uns ein Mal im Quartal. Wir verreisen zusammen, haben die Patenschaft für ein Känguru im Dresdner Zoo, hören Vorträge von Ärzten und Stomathe-rapeuten. Am wichtigsten sind uns die Gespräche. Wir möchten anderen Betroffenen zeigen, dass das Leben trotz Handicap lebenswert ist.
- Kontakt:
Kathrin Krasselt
Telefon: (03 42 92) 7 23 54
E-Mail: m-krasselt@t-online.de
- Treff:
bitte bei Kathrin Krasselt erfragen
- Sonstiges:
Internet: www.ilco.de

„Wir für uns“ – Jüngere Frauen mit einer Tumorerkrankung

- Wir über uns:
Wir sind eine Selbsthilfegruppe für jüngere Frauen mit einer Tumorerkrankung, offen für alle Diagnosen. Es geht uns darum, Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung

auszutauschen, in Fachvorträgen Neues zu erfahren und bei gemeinsamen Aktivitäten Kraft für den Alltag zu tanken.

- Kontakt:
Tumorberatungsstelle des Gesundheitsamtes
Braunsdorfer Straße 13, 01159 Dresden
Ulrike Hübner
Telefon: (03 51) 4 88 53 81
E-Mail: uhuebner@dresden.de
- Treff:
jeden 1. Montag des Monats, 14 Uhr
Tumorberatungsstelle, Braunsdorfer Straße 13
- Sonstiges:
Durch unser abwechslungsreiches Programm sind wir oft unterwegs. Deshalb bitten wir um telefonische Anmeldung.

Kehlkopflose

Bezirksvereinigung der Kehlkopflösen Dresden und Umgebung e. V.

- Wir über uns:
In Abstimmung mit den HNO-Kliniken und mit Zustimmung der Betroffenen werden Kontakte zu den Menschen, die vor der Situation stehen, dass ihr Kehlkopf entfernt werden muss, aufgenommen. Die Betreuung durch Betroffene soll den Patienten vor und nach der Operation helfen, mit dieser neuen Situation, ohne menschliche Stimme und als Halsatmer, fertig zu werden. Weiterhin werden die Betroffenen auch nach dem Klinikaufenthalt von uns sozial und gesellschaftlich betreut.
- Kontakt:
Götz Uth
Telefon: (0 35 23) 7 53 57
E-Mail: goetz.uth@gmail.com
- Ralf Tiesler
(Ansprechpartner für Teiloperierte)
Telefon: (03 59) 5 57 29 11
- Treff:
Termin bitte bei Götz Uth erfragen
Begegnungsstätte der Volkssolidarität
Alfred-Althus-Straße 2, 01067 Dresden

Leukämie und Lymphome bei Erwachsenen

- Wir über uns:
Wir sind eine Gruppe von Erkrankten, ihren Angehörigen, Partnern und Freunden, die versucht, die alltäglichen persönlichen Probleme gemeinsam zu bewältigen, denn so geht sich mancher schwere Weg einfacher und angenehmer. Deshalb treffen wir uns regelmäßig, um uns auszusprechen und gegenseitig Hilfe zu geben, Informationen und Erfahrungen auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und mit Fachkräften zu sprechen. Wir besuchen Veranstaltungen und halten Kontakt zu Betroffenen, die sich in stationärer Behandlung befinden, aber wir erfreuen uns auch an gemeinsamen Ausflügen und Wanderungen.
- Kontakt:
Barbara Hauptmann
Telefon: (03 51) 4 12 64 95
- Treff:
jeden 2. Mittwoch des Monats, 15–18 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Prostatakrebs Dresden

im Bundesverband Prostatakrebs (BPS) e. V.

- Wir über uns:
Wir organisieren monatliche Gruppentreffen mit Erfahrungsaustausch und Arztvorträgen. Wir sind Kooperationspartner der Prostatakrebszentren des Krankenhauses Friedrichstadt und der Uniklinik.
- Kontakt:
Manfred Seelig
Telefon: (0 35 23) 6 31 81
E-Mail: seelig1@gmx.de
- Treff:
jeden 4. Mittwoch des Monats, 15 Uhr
Begegnungsstätte DRK Kreisverband Dresden e. V., Striesener Straße 39, 01307 Dresden
- Sonstiges:
Informationsmaterial und eine umfangreiche Bibliothek sind vorhanden

Tumorerkrankte

- Wir über uns:
Gemeinsam mit Ärzten und Therapeuten überwinden wir die Angst vor weiteren Untersuchungen und Therapien und überlegen, was jeder selbst zur Förderung seiner Genesung, seiner Widerstandskraft und seiner Lebensqualität bei Krebserkrankung tun kann. In unserer Selbsthilfegruppe haben die Mitglieder aus eigener gleicher Betroffenheit für die Lebenssituation des anderen Verständnis. Auf dieser gemeinsamen Grundlage entwickelt sich das Vertrauen, das das zwanglose Gespräch ermöglicht. Jeder hört von den Problemen und Erfahrungen der anderen und findet offene Ohren für die eigenen. Betroffene Frauen und Männer und deren Angehörige sind jederzeit bei uns willkommen.
- Kontakt:
 - Dr. Alwin Liehmann
Telefon: (03 51) 4 53 76 99
 - Gesundheitsamt Dresden, Tumorberatungsstelle
Telefon: (03 51) 4 88 53 81
 - Treff:
jeden 1. und 3. Mittwoch des Monats, 14–16 Uhr, Gruppenraum des Gesundheitsamtes, Braunsdorfer Straße 13, 01159 Dresden

Urostomie Dresden der Deutschen ILCO e. V.

Vereinigung für Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung

- Wir über uns:
 - Ein Stoma oder eine künstliche Harnableitung bedeuten für jeden Betroffenen einen Einschnitt in das gewohnte Leben. Wir möchten mit unserer Arbeit in der Selbsthilfegruppe glaubwürdig darstellen, dass ein sinnvolles Leben trotz Stomas möglich ist und wie es gestaltet werden kann. Unsere Gruppe erfährt dabei fachliche Unterstützung von außen. Inhalte unserer Arbeit sind:
 - regelmäßiges Treffen der Gruppe (dabei sind Angehörige willkommen)

- Austausch von Erfahrungen im Umgang mit dem Stoma
- Behandlung von allgemein interessierenden Themen
- Gespräche zum Abbau möglicher Ängste vor Operationen
- Kontakt:
Ulrich Lange
Telefon: (03 51) 30 90 20 14
E-Mail: ulrichdd@gmx.de
- Treff:
jeden 2. Dienstag des Monats, 14–16.30 Uhr, Keimed GmbH, Glashütter Straße 53, 01309 Dresden

» Körperliche, geistige und Sinnesbehinderungen

Behindertentreff

Behindertentreff – Club am Freitag

- Wir über uns:
In unserer Gruppe sind Menschen mit den verschiedensten Körperbehinderungen, viele von ihnen sind Rollstuhlfahrer. In den Treffen tauschen wir Erlebnisse und Alltagsprobleme aus, helfen uns gegenseitig beim Ausfüllen von Formularen, Briefe schreiben und anderen Dingen des Alltags. In regelmäßigen Abständen basteln oder musizieren wir oder organisieren gemeinsame Freizeitgestaltung und kommen so aus der sozialen Isolation heraus. Seit Ende 2007 besitzen wir den Status der Gemeinnützigkeit.
- Kontakt:
Heidi Wittig
Telefon: (03 51) 8 48 58 83
E-Mail: Heidi.Wittig@t-online.de
Internet: www.schreibspecht.de
- Treff:
jeden 1. Freitag des Monats, 17–20 Uhr
Begegnungsstätte der Volkssolidarität,
Alfred-Althus-Straße 2, 01067 Dresden
Wir bitten um vorherige Kontaktaufnahme.

Stammtisch für Eltern mit behinderten Kindern

- **Wir über uns:**
Wir sind Eltern behinderter Kinder, die sich über alle Themen der Behinderung und über die Entwicklung der Kinder austauschen.
- **Kontakt:**
Ing-Britt Tampe
Telefon: (01 72) 3 51 58 15
E-Mail: ing-britt@tampes.com
- **Treff:**
Termine bitte bei Ing-Britt Tampe erfragen
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Down-Syndrom

Upside Down

Eltern von Kindern mit Down-Syndrom

- **Wir über uns:**
Wir sind eine offene Gruppe für Familien, in denen Kinder mit Down-Syndrom leben. Wir wollen Ansprechpartner sein für Familien, in denen ein Down-Kind erwartet wird oder geboren wurde, aber auch für Familien mit größeren Kindern. Wir tauschen uns aus über spezifische Fragen des Down-Syndroms, wie Therapien, gesundheitliche, erzieherische, rechtliche Fragen, Schule usw. Bei den Treffen und Ausflügen können die Kinder (natürlich auch die Geschwisterkinder) miteinander spielen, und wir Eltern haben Zeit, ins Gespräch zu kommen.
- **Kontakt:**
Ute Schulz
Telefon: (01 78) 5 05 94 23
E-Mail: kontakt@down-syndrom-dresden.de
Internet: www.down-syndrom-dresden.blogspot.de
- **Treff:**
Termine und Themen sind im Internet unter www.down-syndrom-dresden.blogspot.de zu finden.

Fragiles-X-Syndrom

Interessengemeinschaft Fragiles X e. V. Regionalvertretung Sachsen

- **Wir über uns:**
Unsere Zielgruppe sind Eltern, Verwandte, Ärzte, Menschen aus medizinischen, sozialen, pädagogischen Berufen und Betroffene. Ziele unserer Arbeit sind:
 - Bekanntmachung des Erscheinungsbildes des Fragilen X-Syndroms in der Öffentlichkeit
 - Kontakte zwischen den betroffenen Familien
 - Erreichen einer optimalen Förderung der betroffenen Kinder und Erwachsenen
 - Erfahrungsaustausch und Beratung im Umgang mit Behörden
 - Weiterbildung
- **Kontakt:**
Kerstin Lunze
Telefon: (03 51) 4 42 02 25
E-Mail: wolf-tilo.lunze@kabelmail.de
- **Treff:**
bitte bei Kerstin Lunze erfragen
- **Sonstiges:**
Internet: www.frax.de

Taubblinde und hör-sehbehinderte Menschen Fachgruppe im Blinden- und Sehbehindertenverband Sachsen e. V.

- **Wir über uns:**
Wir organisieren verschiedene öffentliche Aktionen und engagieren uns für die Anerkennung des Merkzeichens „TBL-taubblind“ im Schwerbehindertenausweis. Auf unserem Programm stehen auch gemeinsame Ausflüge zu interessanten Zielen in Sachsen, wo es etwas zu erfühlen, zu ertasten gibt. Wegen unserer Mehrfachbehinderung sind wir auf Begleitung/Assistenz angewiesen. Unser Stammtisch findet vierteljährlich an einem Sonnabend statt. Wir unterhalten uns in Laut-Lautsprache, Lormen und Gebärdensprache.
- **Kontakt:**
Rita Börner

Telefax: (03 51) 3 34 41 46
E-Mail: fg-taubblind@bsv-sachsen.de
■ Treff:
Termine bitte bei Rita Börner erfragen
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Hörschädigung

BILI – die bilinguale Spielgruppe in deutscher Gebärdensprache

- Wir über uns:
Du oder Dein Kind sind hörend, gehörlos oder schwerhörig? Oder Du hast Lust, Babyzeichen zu lernen? Dann ist BILI genau richtig. Bei uns gibt es Gebärdensprache und Lautsprache, Kaffee und Kekse, gemeinsames Spielen und Informationen. Wir treffen uns zwei Mal im Monat, ein Mal im Kinder- und Jugendhaus Louise, das andere Mal sind wir gemeinsam unterwegs. Dann geht es ins Schwimmbad, zu einem Bauernhof, ins Hygiene-Museum... Unsere Homepage informiert über das aktuelle Programm.
- Kontakt:
Magdalena Stenzel
E-Mail: bili-dresden@gmx.de
Internet: www.gebaerdenhaus-dresden.de
- Treff:
jeden 1. Mittwoch des Monats, 15.30 – 17.30 Uhr, Kinder- und Jugendhaus Louise, Louisenstraße 41, 01099 Dresden
- Sonstiges
aktuelle Informationen zum monatlichen Ausflug auf der Homepage

Cochlear Implant Selbsthilfegruppe Dresden

- Wir über uns:
Seit 1993 werden an der HNO-Universitätsklinik Dresden hochgradig schwerhörige und gehörlose Kinder und Erwachsene, denen Hörgeräte wenig oder gar keinen Nutzen bringen, erfolgreich mit Cochlea-Implantaten (CI) versorgt. Das CI besteht aus einem implantierbaren Teil und dem CI-Prozessor, der hinter dem Ohr

wie ein Hörgerät getragen wird. Da das Hören mit CI zunächst sehr gewöhnungsbedürftig ist und die Technik viele Fragen aufwirft, haben wir 2007 eine Selbsthilfegruppe für erwachsene CI-Versorgte gegründet. Bei unseren Diskussions- und Vortragsveranstaltungen legen wir besonderen Wert auf barrierefreie Kommunikation. Höranlage und Schriftdolmetscher kommen zum Einsatz.

- Kontakt:
Angela Knölker
Telefon: (03 51) 4 76 96 44
Telefax: (03 51) 4 79 95 64
E-Mail: angela.knoelker@gmx.de
- Treff:
Termine und Ort bei Angela Knölker erfragen
- Sonstiges:
Beratung zum CI: jeden Montag, 15–17 Uhr Ortsverein der Schwerhörigen Dresden e. V., Reitbahnstraße 36, 01069 Dresden

Elternkreis „Kleines Ohr“

- Wir über uns:
Wir sind Familien mit (hochgradig, an Taubheit grenzend) schwerhörigen Kindern bis zum Grundschulalter, die mit Hörgeräten, BAHA-Gerät oder Cochlea Implantaten versorgt sind. Sie lernen derzeit alle an Grund- und Oberschulen bzw. an Gymnasien. Stark macht uns unser Netzwerk aus Erfahrung und Information. Wir bieten eine Veranstaltung monatlich für die Kinder und ihre Familien an.
- Kontakt:
Yvonne Simmert
Telefon: (03 50 20) 7 77 81
E-Mail: yvonne.simmert@kleines-ohr.de
Internet: www.kleines-ohr.de
- Treff:
Veranstaltungskalender im Internet oder bei Yvonne Simmert erfragen

Hörgeschädigte, Eltern und Freunde Dresden e. V.

- Wir über uns:
- Selbsthilfe für Eltern mit hörgeschädigten Kindern und Jugendlichen
- Erfahrungsaustausch, Diskussionen, Vorträge unter Einbeziehung von Ärzten, Logopäden, Akustikern, Pädagogen
- Austausch von Fachliteratur und speziellem Spiel- und Beschäftigungsmaterial
- lautsprachorientierte Frühförderung
- Integration der Kinder in Regelkindergärten, Regelschule und Berufsschule
- Kontakt:
Silvia Hilbert
Telefon: (03 51) 4 01 31 47
Internet: www.hoergeschaedigte-kinder-dresden.de
- Treff:
laut Jahresplan im Internet

Ortsverein Schwerhörige Dresden e. V.

- Wir über uns:
- Interessenvertretung der Schwerhörigen und Ertaubten
- Beratung Hörbehinderter zu Hörhilfsmitteln
- Absehunterricht und Hörtraining durch einen Hörgeschädigtenpädagogen (Einzelunterricht und Gruppenübungen)
- Hilfe bei der Überwindung von Problemen durch die Hörbehinderung in Alltag und Berufsleben
- kulturelle Angebote und gemeinsame Veranstaltungen im Kreis von Gleichbetroffenen, um der Ausgrenzung und Vereinsamung entgegenzuwirken
- durch Einsatz von Höranlagen und bei Bedarf Schriftdolmetschern ist bei Veranstaltungen besseres Verstehen gewährleistet
- Kontakt:
Ortsverein Schwerhörige Dresden e. V.,
Reitbahnstraße 36, 01069 Dresden
Telefon: (03 51) 5 01 77 93
Telefax: (03 51) 5 01 77 94
E-Mail: ortsverein@schwerhoerige-dresden.de

Internet: www.schwerhoerige-dresden.de

- Treff:
bitte in der Beratungsstelle erfragen

Schwerhörigenkreis HörBar

- Wir über uns:
Wir sind eine Gruppe älterer Höreräteträger, die wie andere Schwerhörige auch Probleme mit „Hören und Verstehen“ haben. Gehört wird immer etwas, aber längst nicht alles wirklich verstanden. Wichtig ist deshalb bei unseren Treffen, wirkliches Verstehen bei Austausch, Information und Geselligkeit zu üben. Willkommen in unserer Gruppe sind Höreräteträger und auch diejenigen, die (noch) kein Hörgerät besitzen, aber sich schon um gutes Verstehen bemühen müssen. Eine Schwerhörigen-Anlage ist vorhanden.
- Kontakt:
Diakonie-Stadtmission Dresden e. V.
Ambulantes Behinderten-Zentrum, Begegnungsstätte
Hauptstraße 23, 01097 Dresden
Telefon: (03 51) 5 63 32 01
Telefax: (03 51) 5 63 32 02
E-Mail: behindertenzentrum.bg@diakonie-dresden.de
Internet: www.diakonie-dresden.de/abz
- Treff:
Termin bitte anfragen
Ambulantes Behinderten-Zentrum

Tinnitus

- Wir über uns:
Der Gruppe gehören Menschen an, die an chronischem Tinnitus erkrankt sind. Wir treffen uns monatlich und informieren dabei über mögliche Ursachen, bekannte sowie neue Therapien. Wir sind bemüht, dazu auch Fachleute, wie Ärzte, Psychologen, Apotheker und Heilpraktiker, einzuladen. Es werden Fachliteratur und aktuelle alternative Behandlungsangebote vorgestellt. Interessenten können offen den Erfahrungsaustausch mit anderen Hörgeschädigten suchen, jedoch keine fertigen

Lösungen für ihre Probleme erwarten. Zum Jahresprogramm gehören außerdem Exkursionen und Besichtigungen von besonderen Einrichtungen mit anschließendem Erfahrungsaustausch. Wir arbeiten zusammen mit dem Ortsverein Schwerhörige Dresden e. V.

- Kontakt:
Irma Wingenfeld
Telefon: (03 51) 4 59 22 07
- Treff:
Termin bitte bei Irma Wingenfeld erfragen
DRK-Begegnungsstätte, Striesener Straße 39, 01307 Dresden

Körperbehinderung

Verband der Körperbehinderten der Stadt Dresden e. V.

- Wir über uns:
- Ziel unserer Verbandsarbeit ist es, körperbehinderten Menschen und ihren Angehörigen unterstützend zur Seite zu stehen bei der Bewältigung ihres Alltags. Dabei nutzen wir Formen der Selbsthilfe. Eine davon ist unsere Beratungstätigkeit auf der Grundlage des Peer Counseling: Menschen mit Behinderung beraten Menschen mit Behinderung – einfühlsam zuhörend, die Erfahrungen und Wünsche des anderen wertschätzend, partnerschaftlich, kompetent, solidarisch und „ermächtigend“ zu selbstbestimmter Lebensführung.
- Eine weitere Variante sind die Begegnungsangebote mit regelmäßigen Veranstaltungen und Unternehmungen für Körperbehinderte aller Altersgruppen: Sport-, Spiel-, Vereins- und Drachenfest, Wandertag oder kreative Nachmittage. Bei diesen Angeboten besteht die Möglichkeit, mit anderen Teilnehmenden Erfahrungen auszutauschen, sich der Isolation zu entziehen und mit Unterstützung von Assistenten mehr Selbstverwirklichung zu erleben.
- Unser ambulanter mobiler Assistenzdienst

umfasst einmalige wie auch regelmäßige Unterstützung, z. B. bei der Begleitung zu Ärzten, zum Einkaufsbummel oder bei Kulturveranstaltungen.

- Kontakt:
Verband der Körperbehinderten der Stadt Dresden e. V.
Strehleener Straße 24, 01069 Dresden
Telefon: (03 51) 4 72 49 42
Telefax: (03 51) 4 72 96 52
E-Mail: info@kompass-dresden.de
Internet: www.kompass-dresden.org

Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus (ASbH) e. V.
Selbsthilfegruppe Dresden

- Wir über uns:
Unsere Gruppe wendet sich an Betroffene oder Eltern betroffener Kinder. Ziele unserer Arbeit sind Basisinformationen über das Krankheitsbild Spina bifida und/oder Hydrocephalus zu vermitteln, Ansprechpartner für die Zielgruppe in ärztlichen, sozialen, behördlichen Bereichen zu finden und Kontakte zu knüpfen und bei gemeinsamen Veranstaltungen Erfahrungen auszutauschen.
- Kontakt:
Robert Richter
Telefon: (0 35 23) 7 24 75
(01 72) 7 90 59 75
E-Mail: claus-coswig@t-online.de
- Treff:
bitte bei Robert Richter erfragen

Netzhautdegeneration

Pro Retina Deutschland e. V.
Regionalgruppe Dresden

- Wir über uns:
- Wir sind eine Selbsthilfevereinigung von Patienten mit Netzhautdegenerationen, deren Angehörigen, Freunden und Förderern.
- Wir informieren, beraten und leisten praktische Hilfe für die Betroffenen. Es gibt Ansprechpartner, die zu einzelnen Probleme

men, wie Hilfsmittel, soziale, berufliche, psychologische oder medizinische Fragen, beraten. In unserem Mitteilungsheft „Retina aktuell“ informieren wir laufend über Wichtiges und Neues auf dem Gebiet der Netzhautdegenerationen. Wir unterstützen die Forschung, regen selbst Forschungsprojekte an und fördern direkte Kontakte zwischen Patienten, Ärzten und Wissenschaftlern. Durch die „Stiftung zur Verhütung von Blindheit“ wird eine kontinuierliche Forschungsförderung ermöglicht.

- Kontakt:
Elke Weichelt
Telefon: (03 51) 6 44 52 21
E-Mail: e.weichelt@gmx.de
Internet: www.pro-retina.de

» Sonstige Behinderungen

Aphasie

Aphasiker und ihre Angehörigen
Regionalgruppe Dresden im Sächsischen Landesverband Aphasie e. V.

- Wir über uns:
Aphasie ist eine erworbene Sprachstörung, die nach einer Schädigung der linken Gehirnhälfte auftreten kann. Ursache solch einer Schädigung ist in vielen Fällen ein Schlaganfall, eine Hirnblutung, eine Kopfverletzung nach Unfall oder ein Tumor. Gestört sein können das Lesen, Verstehen, Schreiben und Sprechen. Unser Ziel ist es, Wege aus der Isolation und Resignation aufzuzeigen und zu motivieren, wieder aktiv am Leben teilzunehmen. Beim Informationsaustausch unterstützen uns auch Ärzte und Therapeuten. Sehr hilfreich für unsere Arbeit ist das jährlich stattfindende Treffen aller Selbsthilfegruppen, die im Sächsischen Landesverband Aphasie e. V. organisiert sind.
- Kontakt:
■ Peter Rother

Telefon: (03 51) 4 72 96 65
Irmgard Stanja
Telefon: (03 51) 6 50 00 60
E-Mail: iuh.stanja@t-online.de

- Treff:
jeden 3. Freitag des Monats, 16 Uhr (außer Juli und August)
Begegnungsstätte des Verbandes der Körperbehinderten der Stadt Dresden e. V.
Strehleener Straße 24, 01069 Dresden

Autismus

DRESDNER AUTISTEN

- Wir über uns:
Mitglieder sind Erwachsene verschiedenen Alters mit diagnostizierter oder vermuteter Störung aus dem Autismusspektrum. Wir bieten regelmäßige Treffen in lockerer Gesprächsrunde zum Austausch über den Umgang mit Stärken und Schwächen des Autismus und zu (neuen) Erkenntnissen der Autismusforschung. Nach Voranmeldung und gruppeninterner Abstimmung können auch gern Gäste mit berechtigtem Interesse an unserem Thema (Eltern, Pädagogen, Therapeuten, Psychologen...) an den Treffen teilnehmen.
Unsere Ziele:
- Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl durch Ausstieg aus der Außenseiterrolle
- Kompensation autismusspezifischer Defizite durch Austausch über Kompensationsstrategien
- Entdecken von Stärken des Autismus an sich selbst, wie beispielsweise Ausdauer und präzise Arbeitsweise
- Prophylaxe sogenannter Komorbiditäten, wie Depressionen, die im Zusammenhang mit Autismus auftreten
- Training von sozialen Situation, die in der Gruppe leichter zu bewältigen sind
- Öffentlichkeitsarbeit zum besseren Verständnis von Autismus, z. B. Abstreifen des „Rainman-Klischees“

- Kontakt:
Andreas Michel
E-Mail: Kontakt@DRESDNER-AUTISTEN.info
Internet: www.DRESDNER-AUTISTEN.info
www.facebook.com/DRESDNER.AUTISTEN

- Treff:
jeden 2. und 4. Freitag des Monats, 19–21 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Autismus Dresden e. V.

- Wir über uns:
Frühkindlicher Autismus ist eine schwere Behinderung der sozialen Wahrnehmung und der Kommunikation. Sie geht auf eine Störung bei der Verarbeitung der Sinneswahrnehmung zurück. In Dresden trafen sich 1979 zum ersten Mal Eltern autistischer Kinder und gründeten einen Arbeitskreis unter dem Dach der Kirche. Heute existiert in Dresden ein Regionalverband unter dem Dach des Bundesverbandes „Autismus Deutschland e. V.“. Seine zirka 100 Mitglieder sind Eltern, Freunde und Fachleute. Jeder, der autistischen Menschen helfen möchte, kann bei uns Mitglied werden. Aufgaben des Regionalverbandes sind:
- Information der Öffentlichkeit
- Organisation von Hilfe für autistische Menschen und Angehörige
- Schaffung spezieller Einrichtungen zur Diagnose und Therapie
- Entwicklungsförderung von der Geburt bis ins Alter
- Kontakt:
Andreas Boeltzig
Telefon: (03 51) 2 81 58 80
E-Mail: autismus.dresden@gmx.de
- Treff:
nach Vereinbarung
- Sonstiges:
enge Zusammenarbeit mit der Autismusambulanz der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psycho-

therapie, Blasewitzer Straße 86, 01307 Dresden
Telefon: (03 51) 4 58 71 24

Lippen-, Kiefer-, Gaumen-, Nasen-Fehlbildung

IFUS e. V. – Initiativevereinigung zur Förderung und Unterstützung von Spaltträgern e. V.
Regionalgruppe Dresden

- Wir über uns:
Unser Verein berät, betreut und begleitet Menschen mit einer Lippen-, Kiefer-, Gaumen-, Nasen-Fehlbildung.
- Kontakt:
Ines Pfeiffer
Telefon: (01 51) 20 71 57 11
E-Mail: ifus-dresden@spaltkind.de
Internet: www.spaltkind.de
- Treff:
auf Einladung für Mitglieder und Interessenten nach Veranstaltungs- und Arbeitsplan

Lowe-Syndrom

Gemeinnütziger Verein Lowe-Syndrom e. V.

- Wir über uns:
- Das Lowe-Syndrom kommt sehr selten vor und ist eine X-chromosomale erbliche Erkrankung, die nur bei Jungen auftritt. Die Jungen werden mit vielfältigen psychischen und physischen Behinderungen geboren und bedürfen einer ganz besonderen Zuwendung, um ein verhältnismäßig normales Leben führen zu können.
- Unser Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, betroffene Familien aus ganz Deutschland zusammenzubringen, um einen Erfahrungsaustausch anzuregen. Wir möchten Hilfe zur Selbsthilfe bieten. Weiterhin streben wir an, den Aufbau eines Netzwerkes von behandelnden Ärzten zu unterstützen. Außerdem möchten wir den betroffenen Familien Therapiemöglichkeiten aufzeigen, Angebote der Früh-

förderung erörtern und die Hilfsmittelversorgung zur Erleichterung der häuslichen Betreuung erklären.

- Kontakt:
Marion Arnold
Elbwillenweg 5 c, 01139 Dresden
Telefon/Telefax: (03 51) 8 48 25 99
E-Mail: marion-jens-arnold@web.de
Internet: <http://Lowe-Syndrom.de>
Facebook: Lowe-Syndrom.e.V.
- Treff:
Jahrestreffen im Oktober im Ferienhaus der Lebenshilfe Dresden-Gohlis

» Psychische Erkrankungen

Angehörige psychisch Kranker

Angehörige und Freunde psychisch Kranker e. V.

- Wir über uns:
Trotz ihrer Häufigkeit sind die Symptome einer psychischen Erkrankung in der Bevölkerung so wenig bekannt, dass die Angehörigen mit Ratlosigkeit und Angst reagieren, wenn eine psychische Erkrankung in ihrer Familie auftritt. Menschen in der gleichen Lage können sich gegenseitig ermutigen, beraten und ihre Erfahrungen austauschen. Als Verein versuchen wir, die Belange psychisch erkrankter Menschen in der Gesellschaft zu vertreten und die Öffentlichkeit aufzuklären, um die Integration der Kranken zu ermöglichen und die Umwelt zum entsprechenden Umgang mit ihnen zu befähigen.
- Kontakt:
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle der Diakonie, Gisela Oehmichen
Alaunstraße 84 Hinterhaus, 01099 Dresden
Telefon: (03 51) 2 06 32 66
Donnerstag 13.30–17.30 Uhr
E-Mail: info@apk-dresden.de
Internet: www.apk-dresden.de
- Treff:
 - jeden 4. Donnerstag des Monats, 18 Uhr für Eltern, Geschwister und Freunde

- jeden 1. Donnerstag des Monats, 18 Uhr für Ehepartner und Partner
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle der Diakonie, Alaunstraße 84 Hinterhaus, 01099 Dresden

Angsterkrankung

Selbsthilfegruppe Angsterkrankung

- Wir über uns:
In unserer Selbsthilfegruppe, die seit August 2014 besteht, sind Mitglieder jeden Alters und verschiedener Formen von Angsterkrankungen. In lockerer Atmosphäre tauschen wir uns über unsere Ängste und Probleme aus, berichten über Erfolge und auch Misserfolge bei der Angstbewältigung und motivieren uns gegenseitig. Unter Gleichbetroffenen fühlen wir uns verstanden.
- Kontakt:
über KISS, Telefon: (03 51) 2 06 19 85
- Treff:
jeden 1. Montag des Monats, 15.30 Uhr und jeden 3. Montag des Monats, 17 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Bipolare Störung

Bipolar leben

- Wir über uns:
Bipolare Menschen, auch als manisch-depressiv mit affektiver Störung bezeichnet, erleben große Stimmungsschwankungen. Wir sind eine Gruppe betroffener Frauen und Männer aus den verschiedensten Berufen und Altersgruppen, die sich monatlich in lockerer und freundlicher Atmosphäre treffen. Dabei finden wir gegenseitige Hilfe in einem geschützten Rahmen außerhalb des täglichen Umfelds, aufmerksame und verständnisvolle Zuhörer sowie die Möglichkeit, Informationen und Erfahrungen weiterzugeben und aufzunehmen.

- Kontakt:
über Selbsthilfenetzwerk für seelische Gesundheit in Sachsen
Telefon: (03 51) 49 76 98 29
E-Mail: selbsthilfedrei@yahoo.de
- Treff:
jeden letzten Dienstag des Monats, 19.30 Uhr, Begegnungsstätte DRK Kreisverband Dresden e. V., Striesener Straße 39, 01307 Dresden

Borderline-Syndrom

Selbsthilfegruppe Borderline-Syndrom

- Wir über uns:
Unsere Mitglieder unterstützen sich gegenseitig bei Problemen, tauschen Erfahrungen aus. Der wöchentliche Treff ist kein Therapieersatz und wird nicht professionell angeleitet.
- Kontakt:
Monika Klose
Telefon: (03 51) 6 50 54 36
E-Mail: taximoni@hotmail.de
- Treff:
jeden Montag, 16–18 Uhr
Ort bei Monika Klose erfragen

Angehörige Borderline-Erkrankter

- Wir über uns:
Das Leben mit einem Borderline-Erkrankten ist oft wie ein Tanz auf dem Vulkan. Hinzu kommt, dass das Umfeld meist ablehnend reagiert. Unsere Gruppe bietet Eltern, Partnern oder Geschwistern einen Raum, um einfach mal zu reden und sich gegenseitig mit Rat und Tat zu unterstützen.
- Kontakt:
Simone Zscheile
Telefon: (03 51) 6 50 22 40
E-Mail: shg@borderline-dresden.de
Internet: www.borderline-dresden.de
- Treff:
jeden letzten Mittwoch des Monats, 17.30–19.30 Uhr, Psychosozialer Trägerverein, Gabelsberger Straße 27 a, 01307 Dresden

Depressionen

Dresdner Rabenmütter

- Wir über uns:
Eine Geburt stellt das Leben einer Frau auf den Kopf. Meilenweit vom medialen Hochglanz-Bild der glücklichen Mutter und dem eigenen früheren Ich entfernt, fallen vielen Frauen (viel mehr als man glaubt) in ein tiefes Loch. Die Erkenntnis, dass es DIE Super-Mami nicht gibt, dass man den schönen Schein nicht wahren muss und Hilfe in Anspruch nehmen darf, ist für betroffene Mütter ein erster Schritt. Bei den „Dresdner Rabenmüttern“ treffen sich Schwangere und Mütter mit (postpartalen) psychischen Erkrankungen. In den regelmäßigen Treffen tauschen wir Erfahrungen mit unserer Erkrankung aus, teilen Sorgen und Freuden des Lebens mit Kind(ern) und – viel wichtiger – fangen uns gegenseitig auf. Wir geben uns gegenseitig Hilfe und Unterstützung, wenn es mal wieder schwieriger wird.
- Kontakt:
Julia Reichel
Telefon: (01 77) 6 81 80 61
E-Mail: Dresdner-Rabenmuetter@web.de
Internet: www.dresdner-rabenmuetter.de
- Treff:
jeden Freitag, 9–10.30 Uhr Mutter-Kind-Treff, Begegnungsstätte der Volkssolidarität, Alfred-Althus-Straße 2, 01067 Dresden
jeden 1. Mittwoch des Monats Müttergruppe – bitte anfragen

Gemeinsam gegen Depression

- Wir über uns:
Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe und haben uns zum Ziel gesetzt, die Eigeninitiative von Menschen, die an Depressionen leiden, sowie von ihren Angehörigen zu fördern. Es sollen Wege aufgezeigt werden, die durch die Erkrankung eingeschränkten Möglichkeiten für ein weitestgehend selbstbestimmtes Leben zu reaktivieren. Des Weiteren wollen wir ge-

meinsame Aktivitäten für Betroffene und Angehörige im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe anbieten und ein Netzwerk für den Informationsaustausch über etablierte Behandlungsmöglichkeiten sowie zur gegenseitigen Hilfe aufbauen. Wir bieten keinen Ersatz für die notwendige professionelle Behandlung der Erkrankung durch Ärzte und Psychologen an.

- Kontakt:
Petra Schöne
E-Mail: kontakt@ggd-dresden.de
Internet: www.ggd-dresden.de
- Treff:
jeden 2. und 4. Donnerstag des Monats 17.30–19.15 Uhr, Kontakt- und Beratungsstelle der Gesop gGmbH, Michelangelostraße 11, 01217 Dresden

HOPES – Hilfe und Orientierung für Psychisch Erkrankte Studierende

- Wir über uns:
Wir sind eine von Dresdner Studenten ins Leben gerufene Selbsthilfegruppe für Studierende, die psychisch erkrankt sind. Unser Angebot umfasst das ganze Spektrum psychischer bzw. psychiatrischer Erkrankungen. Das Studium mit einer psychischen Erkrankung zu meistern, ist eine besondere Herausforderung, aber es ist machbar. Wir wollen einander zuhören, Erfahrungen austauschen und Tipps geben, um das Studium zu meistern. Die Gruppentreffen sind partizipativ und werden von den Teilnehmenden aktiv mitgestaltet. Wir sind offen für Studierende aller Dresdner Hochschulen.
- Kontakt:
E-Mail: hopes.dresden@googlemail.com
Internet: www.hopes-dresden.de
- Treff:
Gruppe 1: Dienstag der ungeraden Woche, 18–19.30 Uhr
Gruppe 2: Donnerstag der geraden Woche, 18–19.30 Uhr
Ort per E-Mail oder über das Kontaktformular der Homepage anfragen

Junge Menschen mit seelischen Problemen

- Wir über uns:
Die angeleitete Gruppe ist ein Angebot für junge Menschen bis 35 Jahre, ihre seelischen Probleme als Krankheit zu begreifen und Erfahrungen auszutauschen. Das persönliche Erleben steht im Vordergrund. Wenn der Wunsch besteht, kann die Gruppe auch gemeinsam etwas unternehmen. Gesprächsthemen und Unternehmungen werden von der Gruppe bestimmt.
- Kontakt:
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle der AWO Sonnenstein gGmbH
Stephanie Richter
Herzberger Straße 24/26, 01239 Dresden
Telefon: (03 51) 2 88 19 82
E-Mail: kobs@awo-sonnenstein.de
Internet: www.Selbsthilfe-junge-Menschen.de
- Treff:
montags 14-tägig, 19 Uhr
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle der AWO

Messie-Syndrom

Dialog Dresden – Selbsthilfegruppe für Messie-Syndrom-Betroffene

- Wir über uns:
In unserer langjährig bestehenden Gruppe sind etwa 25 Frauen und Männer aus allen Berufs- und Altersgruppen, die nicht mehr in der Lage sind, sich selbst, z. B. den eigenen Haushalt und andere Bereiche im Privatleben, zu organisieren. Loslassen in Bezug auf Dinge, Zeit, Personen, Gedanken usw. fällt uns täglich schwer. Wegwerfen wird zum Problem. Unordnung und Chaos bestimmen das Privatleben, wofür wir uns schämen und Angst haben, jemanden in die Wohnung zu lassen. Wir leben in jahrelanger Isolation, und durch die Einschränkung des Lebensbereiches ist uns die Organisation des Alltags oft extrem erschwert. Jedoch im Berufsleben

können wir normal, mitunter sogar perfekt funktionieren. Die Selbsthilfegruppe will bewirken, dass sich Betroffene nicht mehr ausgegrenzt, allein, unverstanden und schuldbeladen fühlen. Mit Gleichbetroffenen offen reden, Vertrauen aufbauen, gemeinsam nach den Hintergründen dieser Handlungsstörung suchen und uns auf unser Vorwärtsdenken und -handeln zu konzentrieren, sind unsere Ziele.

- Kontakt:
über KISS
Telefon: (03 51) 2 06 19 85
Internet: www.dresden.shg-sachsen.de
- Treff:
jeden 1. und 3. Sonnabend des Monats,
15 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
- Sonstiges:
Informationen für Betroffene und Angehörige auch über das Messie-Selbsthilfe-Netzwerk
Telefon: (0 52 36) 88 87 95
Internet: www.messie-selbsthilfe.de

Psychiatrieerfahrene

Patientenclub

- Wir über uns:
Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Problemen, auch für Patienten nach Klinikentlassung. In unserer Gruppe wird keiner allein gelassen. Wir organisieren gegenseitige Hilfe, auch in Notfällen, bieten Gedächtnistraining, eine Theatergruppe, Spaziergänge an Wochenenden und vieles mehr an.
- Kontakt:
Sabine Simon
Telefon: (03 51) 4 04 37 33
- Treff:
mittwochs 14-tägig, 15.30 Uhr
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle der Diakonie, Alaunstraße 84, 01099 Dresden

WABURA

- Wir über uns:
Der Gruppenname steht für Wahrheit, Angst, Betroffenheit, Unfähigkeit, Ruhelos, Aufbruch. In unserer Gruppe sind Menschen mit Depressionen, Phobien, Somatisierungsstörungen und/oder posttraumatischen Belastungsstörungen. Die monatlichen Gesprächsrunden helfen uns, mit unserer psychosomatischen Erkrankung im Alltag zu bestehen. Wir geben uns gegenseitig Halt, hören zu, motivieren uns und sehen uns als Begleiter in schwierigen Lebenssituationen.
- Kontakt:
über KISS
Telefon: (03 51) 2 06 19 85
- Treff:
jeden 1. Dienstag des Monats, 18.30 Uhr
Ort bitte erfragen

Selbsthilfenetzwerk

Selbsthilfenetzwerk für seelische Gesundheit in Sachsen

- Wir über uns:
Das Netzwerk ist die Sächsische Landesorganisation des BPE e. V. (Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener). Wir sind ein freiwilliger und unabhängiger Zusammenschluss von Menschen aus Selbsthilfegruppen in Sachsen im psychosozialen Bereich und gemeinsam auf dem Weg zur Akzeptanz von Krisen als natürliche Bestandteile des Lebens und als Möglichkeit zur Reifung und Heilung. Wir sind auf der Suche nach hilfreichen Alternativen zur Psychiatrie und setzen uns dafür ein, dass unsere Erfahrungen geachtet, anerkannt und berücksichtigt werden. Gemeinsam wollen wir die regionale Selbsthilfearbeit weiter fördern und vernetzen.
- Kontakt:
Karla Kundisch
Sprechzeit jeden Dienstag 15–17 Uhr im

Büro: Freiburger Straße 31, Raum 402,
01067 Dresden
Telefon: (03 51) 49 76 98 29
E-Mail: selbsthilfedrei@yahoo.de

Malwini – eine Malgruppe

- **Wir über uns:**
Malwini ist eine Malgruppe für Menschen, die wissen (wollen), wie gut es tut, sich immer mal wieder selbst ein Bild zu machen. Bei uns malen Frauen und Männer gemeinsam, auch wenn unser Treffpunkt das Frauenbildungszentrum ist.
- **Kontakt:**
Karla Kundisch
Telefon: (03 51) 49 76 98 29
E-Mail: selbsthilfedrei@yahoo.de
- **Treff:**
jeden Montag 15.15 Uhr
Frauenbildungszentrum, Oskarstraße 1,
01219 Dresden
- **Sonstiges:**
Die Gruppe ist Mitglied im Kulturnetzwerk des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener BPE e. V.

Sozialphobie

Sozialphobiegruppe

- **Wir über uns:**
Unsere Gruppe wurde im November 2002 gegründet und ist offen für alle Menschen, deren Leben mehr oder minder durch die soziale Phobie beeinträchtigt wird. Zu Beginn eines jeden Treffs teilen wir nacheinander freiwillig und kurz einige Worte zu unserem aktuellen Befinden, Erfolgserlebnissen oder Sorgen mit. Anschließend sprechen wir über dadurch aufgeworfene Themen oder Themenvorschläge, tauschen Erfahrungen aus und führen lockeren Smalltalk durch. Da Gesprächsführung und Reden vor anderen Personen zu unseren wesentlichen Problemen gehören, kommt es dabei auch zu Gesprächspau-

sen. Diese helfen den Beteiligten, sich einleitende Sätze für die Darstellung ihres Anliegens zurechtzulegen. Gelegentlich wird Fachliteratur vorgestellt oder finden themenbezogene Veranstaltungen und Fachvorträge statt. Viele von sozialer Phobie Betroffene führen ein sehr zurückgezogenes Leben. Deshalb gehören gemeinsame Freizeitaktivitäten auch außerhalb der regulären Treffen zum Gruppenalltag.

- **Kontakt:**
E-Mail: shg@sozialphobie-dd.de
Internet: www.sozialphobie-dd.de
- **Treff:**
jeden 1. und 3. Freitag des Monats, 18.30 Uhr, Arbeitslosentreff Gorbitz, Leutewitzer Ring 21, 01169 Dresden;
jeden 2. und 4. Freitag des Monats, 18.30 Uhr, KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Stimmenhören

Stimmenhören – Trialoggruppe

- **Wir über uns:**
Stimmenhören kann erhebliche Verunsicherung hervorrufen oder aber auch schützend sein. Aus den unterschiedlichen Perspektiven von Betroffenen, Angehörigen und Professionellen kommen wir miteinander ins Gespräch.
- **Kontakt:**
GESOP gGmbH, Michelangelostraße 11,
01217 Dresden
Sandy Hoefl
Telefon: (03 51) 43 70 82 27
E-Mail: trialog@gesop-dresden.de
Internet: www.gesop-dd.de
- **Treff:**
jeden letzten Dienstag des Monats, 18 – 19.30 Uhr (außer Dezember)
ENSO City-Center, Friedrich-List-Platz 2, Besprechungsraum 1, 01069 Dresden

Zwangserkrankung

Zwangserkrankte und Angehörige

„Der Weg ist das Ziel“

■ Wir über uns:

In unserer 15 Jahre alten Selbsthilfegruppe sind Betroffene und Angehörige aller Altersgruppen. Ob Frau, ob Mann – gemeinsam versuchen wir, jeden Treff zu einer runden Sache zu machen. Sich gegenseitig zuhören, einander helfen, ein offenes und dennoch vertrauliches Mit- und Für-einander sind uns wichtig. „Herr Zwang“ und „Frau Depression“ sind Themen, bestimmen aber nicht allein den Abend. Die Möglichkeit, dass Betroffene und Angehörige sich besser verstehen lernen, gemeinsam nach Lösungen suchen und dass es möglich ist, Akzeptanz und Toleranz aufzubauen, wird als sehr positiv erlebt.

■ Kontakt:

Sylvia Kalix

Telefon: (03 51) 3 27 18 99

(01 72) 3 76 68 56

E-Mail: dresdenzwang@web.de

■ Treff:

jeden 1. Mittwoch des Monats, 18.30 Uhr, Praxisräume Dr. Jähnichen, Charlottenstraße 38, 01099 Dresden

» Seelische Probleme

Co-Abhängigkeit

CoDa, Anonyme Co-Abhängige

Selbsthilfegruppe für gesunde Beziehungen

■ Wir über uns:

CoDa ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten. Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung in dem Sinne, dass wir uns in schädlicher und ungesunder Weise von anderen Menschen abhängig machen. Wir kommen zusammen, um unsere Erfahrung, Kraft

und Hoffnung miteinander zu teilen in dem Bemühen, in unseren Beziehungen Freiheit und Frieden zu finden. Deshalb üben wir uns in den Meetings darin, uns selbst wahrzunehmen, wertzuschätzen und zu lieben, unabhängig davon, wie andere uns gerade sehen oder auf uns reagieren. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen.

■ Treff:

jeden Freitag, 18–19.30 Uhr

Stadtteilhaus Neustadt, 1. Stock, Raum Luise, Prießnitzstraße 18, 01099 Dresden

■ Sonstiges:

Internet: www.coda-deutschland.de

Fehlgeburt

Fehlgeburt, Totgeburt

■ Wir über uns:

Wir sind Mütter und Väter, die um Kinder trauern, die wir durch Fehlgeburt, Frühgeburt, Totgeburt oder durch Abbruch nach medizinischer Indikation verloren haben. In unseren Gruppentreffen lernen wir andere Betroffene kennen und spüren das Wunder der Vertrautheit durch gleiches Erleben. Wir tauschen uns aus über das, was uns widerfahren ist, und gedenken unserer Kinder, die viel zu kurz bei uns waren. Es tut gut, im geschützten Rahmen weinen und klagen zu dürfen. Auch dann noch, wenn die Umgebung meint, es müsse nun gut sein. Informationen zu Fragen der Bestattung werden weitergegeben. Bücher zum Thema stehen zur Ausleihe bereit. Bei Berührungsängsten zur Selbsthilfegruppe kann ein vorheriges Einzelgespräch stattfinden. Aus Tradition winden wir bei unserem Treffen im November Kränze für unsere Kinder und beteiligen uns jedes Jahr an der Gestaltung des weltweiten Gedenktages am 2. Sonntag im Dezember 15 Uhr in Dresden auf dem In-

neren Neustädter Friedhof.

- Kontakt:
KALEB Dresden e. V.
Uta Jarsumbeck
Telefon: (03 51) 8 01 44 32
E-Mail: info@kaleb-dresden.de
Internet: www.kaleb-dresden.de
- Treff:
jeden 3. Montag des Monats,
19.30–22 Uhr
KALEB-Zentrum, 1. Etage, Bautzner Straße
52, 01099 Dresden
- Sonstiges:
Mitarbeit im Verein Sternenkinder
Dresden e. V.

Frauen nach Fehl- oder Totgeburt in einer Folgeschwangerschaft

- Wir über uns:
Wir sind Frauen, die nach dem Verlust eines Kindes durch Fehlgeburt, Früh- oder Totgeburt wieder schwanger sind. Die Monate einer Folgeschwangerschaft sind oft geprägt von Ängsten vor einem erneuten Verlust, aber auch von Schuldgefühlen dem verstorbenen Kind gegenüber. Wir wollen uns gegenseitig durch diese Zeit begleiten und unterstützen.
- Kontakt:
KALEB Dresden e. V.
Uta Jarsumbeck
Telefon: (03 51) 8 01 44 32
E-Mail: info@kaleb-dresden.de
Internet: www.kaleb-dresden.de
- Treff:
Termin bitte bei Uta Jarsumbeck erfragen
KALEB-Zentrum, 1. Etage, Bautzner Straße
52, 01099 Dresden

Frauen mit Gewalterfahrung

Frauen mit Gewalterfahrung in Beziehungen

- Wir über uns:
Häusliche Gewalt hat gravierende Auswirkungen, da sie im unmittelbaren Lebensumfeld stattfindet. Der Ort der Gewalt

ist meist die eigene Wohnung und damit der persönlichste Platz eines Menschen. Gewalt zu erfahren von einer Person, die sehr vertraut ist oder war, zerstört das Selbstwertgefühl. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann für betroffene Frauen neben Therapie und Beratung ein weiterer Schritt zum besseren Verständnis für sich selbst sein. Die angeleitete Gruppe bietet den Raum, sich auszutauschen und nach neuen Lösungsideen zu forschen.

- Kontakt:
sowieso Kultur Beratung Bildung
Angelikastraße 1, 01099 Dresden
Michaela Blisse
Telefon: (03 51) 8 04 14 70
E-Mail: beratung@frauen-ev-sowieso.de
Internet: www.frauen-ev-sowieso.de
- Treff:
Die Treffen finden in der Regel wöchentlich statt. Der Beginn richtet sich nach dem Stand der Anmeldungen.

Hochsensibilität

Hochsensible

- Wir über uns:
In unserer Gruppe treffen sich hochsensible Menschen, denen die entlastenden Gespräche helfen, mit der vorhandenen Empfindsamkeit besser umgehen zu können. Die Gruppe bietet einen Schutzraum, um Gedanken und Gefühle frei äußern zu können, da im persönlichen Umfeld und selbst in der Familie oft kein Verständnis zu finden ist.
- Kontakt:
Yvonne Zschornack-Lubner
Telefon: (01 72) 5 25 61 86
E-Mail: dresden@hochsensibel.org
Internet: www.bewusstsein-yz.de
- Treff:
jeden 2. Montag des Monats, 17–19 Uhr
jeden 4. Donnerstag des Monats, 19–21 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Mobbing

Mobbing-Betroffene

■ Wir über uns:

Die Selbsthilfegruppe wird von Teilnehmern gebildet, die ehemals Betroffene, in akuten Mobbingprozessen Befindliche oder an Prävention Interessierte sind. In unseren Gesprächen geht es – neben dem Erfahrungsaustausch – um das Aufzeigen von Wegen, aus den belastenden Konfliktsituationen herauszukommen und um Angebote für die Hilfe zur Selbsthilfe. Wir stehen dafür, von Mobbing betroffenen Menschen zuzuhören und in vertraulicher Atmosphäre die jeweilige Situation zu besprechen.

■ Kontakt:

Hendrik Starfinger,
c/o ver.di Dresden-Ostsachsen,
Cottaer Straße 2, 01159 Dresden
Telefon: (03 51) 4 94 76 48

E-Mail: info@mobbing-dresden.de

■ Treff:

jeden 1. und 3. Freitag des Monats, 16–18 Uhr

KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

■ Sonstiges:

Mitglied im Präventionsnetzwerk gegen Mobbing

Internet: www.arbeitsschutz-sachsen.de

Telefon: (03 51) 8 01 44 32

E-Mail: info@kaleb-dresden.de

Internet: www.kaleb-dresden.de

■ Treff:

Termin bitte erfragen

KALEB-Zentrum, 1. Etage, Bautzner Straße 52, 01099 Dresden

■ Sonstiges:

vorurteilsfrei, gern auch anonym

Seelische Gesundheit

EA – Emotions Anonymous

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit

■ Wir über uns:

Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Menschen, die ihre ganze Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um an ihren psychischen Problemen zu arbeiten. Wir sind mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei oder Organisation verbunden und erhalten uns selbst nur durch unsere freiwilligen Spenden. Wir kommen zusammen, um mit Hilfe des 12-Schritte-Programms eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben. Wir können bei unseren Treffen alles sagen und haben die Gewissheit, dass das Gesagte unter uns bleibt. Wir respektieren die Anonymität eines jeden und stellen keine Fragen.

■ Kontakt:

E-Mail: eadresden@gmx.de

■ Treff:

jeden Dienstag, 19–20.30 Uhr

KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

■ Sonstiges:

Internet: www.ea-selbsthilfe.net

Schwangerschaftsabbruch

Selbsthilfegruppe nach Schwangerschaftsabbruch

■ Wir über uns:

Egal aus welchen Gründen der Schwangerschaftsabbruch erfolgt ist, das „Danach“ kann von Trauer und Leiden geprägt sein. Das verstehen oft nur Frauen, die dieses selbst erlebt haben. Das Gespräch unter betroffenen Frauen soll helfen, das Geschehen zu verarbeiten.

■ Kontakt:

KALEB Dresden e. V.

Gemeinsam Stärken entdecken

■ Wir über uns:

Frauen, die schwierige Ereignisse zu bewältigen hatten, in ihrer Entfaltung eingeeignet wurden und wenig Unterstützung erfahren, haben häufig ganz besondere Fähigkeiten zur Meisterung ihres Lebens

erworben. In der vertrauensvollen Atmosphäre der Gruppe können sie sich mit anderen Frauen über Bewältigungsstrategien austauschen, eigene Themen reflektieren, Anregungen zur Stärkung aufnehmen und sich selbst ausprobieren.

■ Kontakt:

sowieso Kultur Beratung Bildung
Angelikastraße 1, 01099 Dresden
Katrin Gottschaldt
Telefon: (03 51) 8 04 14 70
E-Mail: beratung@frauen-ev-sowieso.de
Internet: www.frauen-ev-sowieso.de

■ Treff:

Die Treffen finden in der Regel wöchentlich statt. Der Beginn richtet sich nach dem Stand der Anmeldungen.

Sexueller Missbrauch

Frauen, die sexuellen Missbrauch erfahren haben

■ Wir über uns:

Sexualisierte Gewalt stellt einen massiven Angriff auf die Würde, den Körper und die Seele eines Menschen dar. Das Vertrauen in andere, aber auch das Vertrauen in sich selbst wird oft nachhaltig gestört. Die Gruppe richtet sich an Frauen, die sich und die Auswirkungen der erlebten Gewalt besser verstehen möchten. Im Kontakt mit anderen Frauen erleben sie, dass sie mit dem Thema nicht allein sind. Die Teilnehmerinnen erfahren Stärkung, können neue Bewältigungsstrategien kennenlernen und eigene Wege im Umgang mit belastenden Situationen im Alltag für sich entdecken.

■ Kontakt:

sowieso Kultur Beratung Bildung
Angelikastraße 1, 01099 Dresden
Petra Schachtschabel
Telefon: (03 51) 8 04 14 70
E-Mail: beratung@frauen-ev-sowieso.de
Internet: www.frauen-ev-sowieso.de

■ Treff:

Die Treffen finden in der Regel wöchent-

lich statt. Der Beginn richtet sich nach dem Stand der Anmeldungen.

Wildrose – Selbsthilfegruppe für Betroffene von sexuellem Missbrauch

■ Wir über uns:

Sexualisierte Gewalt ist eine Erfahrung, die das Leben nachhaltig beeinflusst. Das Erlebte kann nicht ungeschehen gemacht werden, aber wir möchten eine Möglichkeit bieten, sich über Gefühle und Alltagsprobleme auszutauschen, bei denen man sich missverstanden fühlt. Gespräche zwischen Betroffenen können, begleitend zu Therapie und Beratung, ein Schritt zum besseren Selbstverständnis sein. Vielleicht bringt der Austausch ein Stück Lebensqualität zurück und hebt das Gefühl von Isolation und Einsamkeit auf.

■ Kontakt:

über KISS, Telefon: (03 51) 2 06 19 85
E-Mail: post-fuer-wildrose@gmx.de

Trauer

Angehörige um Suizid
im Dachverband AGUS e. V.

■ Wir über uns:

Einen nahestehenden Menschen durch Suizid zu verlieren ist ein Schicksalsschlag, auf den niemand vorbereitet ist. Wir sind eine Gesprächsgruppe von und für Trauernde und Angehörige, unabhängig davon, wie lange der Suizid her ist. Gemeinsam versuchen wir, das Geschehene zu verstehen und uns als Hinterbliebene gegenseitig im Trauerprozess zu unterstützen.

Dabei sehen wir uns als eine wichtige Ergänzung bei der Trauerbewältigung, nicht als Ersatz für manchmal notwendige medizinisch-therapeutische oder seelsorgerische Hilfe. Durch unser Angebot und die Öffentlichkeitsarbeit wollen wir zur Enttabuisierung der Todesart Suizid beitragen.

- Kontakt:
Katja Spitzer
Telefon: (03 51) 1 60 36 80,
(01 72) 3 62 22 04
E-Mail: agus-selbsthilfe.de
Internet: <http://dresden.agus-selbsthilfe.de>
- Treff:
jeden 2. Dienstag des Monats, 19 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Trauerkreis Dresden

- Wir über uns:
Der Mut, mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen und eigene Trauer zuzulassen, ist ein entscheidender Schritt im Trauerprozess. Unsere Selbsthilfegruppe bietet dafür einen geschützten Raum, in dem jeder zu sich selbst finden und von den Erfahrungen der anderen profitieren kann. Die Gestaltung der Abende liegt in den Händen der Gruppenmitglieder. Die Themen reichen von den Möglichkeiten des Umgangs mit Trauer und Verlust über den Erfahrungsaustausch bei der Bewältigung alltagspraktischer Schwierigkeiten bis hin zu Spielen und Beschäftigung mit Kunst oder Musik, um die Freude im Leben wiederzufinden.
- Kontakt:
Birgit Restel
Telefon: (03 51) 8 88 88 42
E-Mail: birgit.restel@ahorn-ag.de
- Treff:
jeden 1. Mittwoch des Monats, 15 Uhr
ANTEA Bestattung, Großenhainer Straße 163, 01129 Dresden

Verwaiste Eltern

- Wir über uns:
Teilnehmen können Mütter und Väter, die ein Kind verloren haben durch Totgeburt, FrühTod, plötzlichen Säuglingstod, Krankheit, Unfall, Suizid oder Gewaltverbrechen – unabhängig von Alter, Geschlecht, Wohnort, Familienstand oder Konfession, ebenso betroffene Geschwister und Großeltern. Im schützenden Raum einer

Gruppe von trauernden Müttern und Vätern und einer Gruppe von Geschwistern sprechen wir über den Tod unseres Kindes, unserer Schwester, unseres Bruders. Wir können Trauer, Verzweiflung und Hilflosigkeit zulassen und zeigen. Der Kontakt mit Gleichbetroffenen vermittelt das Gefühl, nicht allein zu sein auf dem langen und leidvollen Weg durch die Trauer. Die Begegnung mit länger Betroffenen kann Wege aufzeigen und zur neuen Orientierung verhelfen.

- Kontakt:
für Mütter und Väter:
Karla Oetzel
Telefon: (0 35 29) 52 27 78
E-Mail: k.oetzel@gmx.de
- für Geschwister:
Kerstin Gleißberg
Telefon: (0 35 29) 52 18 84
E-Mail: kerstin.gleissberg@web.de
- Treff:
jeden 1. Dienstag des geraden Monats, 19 Uhr
Evangelische Erwachsenenbildung, Tauscherstraße 44, 01277 Dresden

Verwaiste Großeltern

im Sonnenstrahl e. V. – Förderkreis für krebskranke Kinder und Jugendliche

- Wir über uns:
Die Erkrankung und der Tod eines Kindes treffen auch die Großeltern schwer und stellen diese vor die Aufgabe, einen Weg für ihre Trauer zu finden. Wir laden alle Großeltern, die ein Enkelkind durch Krebs oder eine andere schwere Erkrankung verloren haben, zu einem offenen begleiteten Treffen ein.
- Kontakt:
Sonnenstrahl e. V.
Goetheallee 13, 01309 Dresden
Telefon: (03 51) 4 41 72 60
E-Mail: info@sonnenstrahl-ev.org
Internet: www.sonnenstrahl-ev.org
- Treff:
bitte im Sonnenstrahl e. V. anfragen

Verwaiste Väter

im Sonnenstrahl e. V. – Förderkreis für krebskranke Kinder und Jugendliche

■ Wir über uns:

In der Gruppe finden Väter, die ihr Kind durch Krebs oder eine andere schwere Erkrankung verloren haben, die Möglichkeit zu Austausch und Unterstützung. Regelmäßige Gesprächsrunden und gemeinsame Unternehmungen helfen, sich mit der oft schwierigen und lang nachwirkenden Trauer besser zurechtzufinden. Das gegenseitige Verständnis wie auch das Zuhören und selbst Erzählen kann Kraft geben, mit der Situation umzugehen.

■ Kontakt:

Sonnenstrahl e. V.

Goetheallee 13, 01309 Dresden

Telefon: (03 51) 4 41 72 60

E-Mail: info@sonnenstrahl-ev.org

Internet: www.sonnenstrahl-ev.org

■ Treff:

bitte im Sonnenstrahl e. V. anfragen

Verlassene Eltern

■ Wir über uns:

Die Gruppe bietet Eltern, die von ihren Kindern verlassen oder verstoßen worden sind, die Möglichkeit, Angst und Hoffnung, Gedanken und Informationen miteinander zu teilen, sich gegenseitig Mut zu machen, neue Kontakte zu knüpfen – und Lebensfreude wieder einzuüben.

■ Kontakt:

Werner Schmiedecke

Telefon: (03 51) 2 68 63 15

E-Mail: werner.schmiedecke@online.home.de

■ Treff:

jeden 3. Donnerstag des geraden Monats, 18.30 Uhr (nur mit Anmeldung)
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

» Sucht

Drogen

Anker – Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige suchtkranker Kinder und Jugendlicher

■ Wir über uns:

Wir sind Eltern und Angehörige von meist schon erwachsenen Kindern, die Drogen konsumieren und in ihrer Sucht gefangen sind. Als Eltern haben wir sehr unterschiedliche Erfahrungen machen müssen. Das eigene Leiden ist dabei nicht unerheblich und die Co-Abhängigkeit vorprogrammiert. Auch Geschwisterkinder sind in unserer Runde, die ebenso betroffen sind und einen ganz eigenen Blickwinkel auf die Ereignisse in der Familie haben. Die Probleme sind häufig sehr komplex und bringen die Angehörigen schnell an ihre eigenen emotionalen, finanziellen und oft auch gesundheitlichen Grenzen. Ziel unserer Treffen ist es deshalb, uns auszutauschen, gegenseitig Halt und Kraft zu geben und uns ein Stück weit aus der Falle der Co-Abhängigkeit zu befreien.

■ Kontakt:

Ines Gude

E-Mail: AnkerDD@gmx.de

Internet: www.Anker-Dresden.de

■ Treff:

jeden 2. Dienstag des Monats, 18.45 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Narcotics Anonymous

■ Wir über uns:

Gib dir eine Chance! Narcotics Anonymous (NA) funktioniert – seit über 60 Jahren. NA ist eine Selbsthilfegruppe von Frauen und Männern, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Wer den Wunsch hat, mit dem Drogennehen aufzuhören, kann zu unseren Treffen kommen. Wer zu uns kommt, muss nicht clean sein.

■ Kontakt:

Roland

Telefon: (01 51) 56 14 82 40

E-Mail: dresden@narcotics-anonymous.de

- Treff:
jeden Freitag, 19–20.30 Uhr
Begegnungsstätte der Volkssolidarität
Alfred-Althus-Straße 2, 01067 Dresden

Alkohol, Medikamente

AA – Anonyme Alkoholiker

- Wir über uns:
Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu helfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; sie erhält sich durch eigene Spenden. Die AA sind mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie wollen sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.
- Kontakt:
Telefon: (01 73) 4 48 79 20
- Treff:
 - jeden Montag und Mittwoch, 19.30–21.30 Uhr, KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
 - jeden Freitag, 17.30 Uhr, Dreikönigskirche, Hauptstraße 23, 01097 Dresden
- Sonstiges:
Internet: www.anonyme-alkoholiker.de

Al-Anon-Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

- Wir über uns:
Die Al-Anon-Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen.

Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann. Al-Anon ist nicht gebunden an irgendeine Sekte, Konfession, politische Gruppierung, Organisation oder irgendwelche Institutionen. Al-Anon geht auf keinen Meinungsstreit ein, bei Anliegen außerhalb der Al-Anon-Gemeinschaft wird kein Standpunkt befürwortet oder abgelehnt. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge. Al-Anon erhält sich selbst durch die eigenen freiwilligen Zuwendungen. Al-Anon hat nur das eine Anliegen: den Familien von Alkoholikern zu helfen. Dies geschieht dadurch, dass wir selbst das 12-Schritte-Programm zur Genesung praktizieren, dass uns Angehörige von Alkoholikern willkommen sind und wir sie trösten, und dass wir dem Alkoholiker Verständnis entgegen bringen und ihn ermutigen.

- Kontakt:
Telefon: (01 51) 21 78 15 34
- Treff:
jeden, außer 2. Montag, 19 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
- Sonstiges:
Internet: www.al-anon.de

Angehörige Suchtkranker

- Wir über uns:
In unserer Gruppe können Angehörige Suchtkranker (Alkohol, Drogen, Spielsucht u. a.) ganz ungeschminkt ihre Situation schildern und klären, welche Unterstützung sie sich wünschen. Diese Gespräche sind entlastend und geben das Gefühl, nicht allein zu sein mit dem Problem.
- Kontakt:
Christina Gatzke
Telefon: (03 51) 4 60 47 31
E-Mail: chr.gatzke@arcor.de
- Treff:
jeden 1. Montag des Monats, 17.30–19 Uhr
Suchtberatungsstelle der Caritas, Görlitzer Straße 18, Hinterhaus, 01099 Dresden

Angehörige von Suchtkranken
beim Diakonischen Werk – Stadtmission
Dresden e. V.

- Wir über uns:
Es gibt Hoffnung – suchen Sie den Weg zu uns, egal ob Sie Ehepartner, Eltern oder Freund sind.
- Kontakt:
Ingeburg Krause
Telefon: (03 51) 8 80 73 39
- Treff:
jeden letzten Mittwoch des Monats, 18 Uhr Suchtberatungs- und Behandlungsstelle der Diakonie, Glacisstraße 42, Hinterhaus, 01099 Dresden

Begegnungsgruppen
des Blauen Kreuz Deutschland e. V.

- Wir über uns:
Die Blaukreuzgruppen sind eine Gemeinschaft von abstinenzorientierten Menschen bei Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Wir bieten eine vertrauliche Gruppenatmosphäre, Gespräche und Vorträge zur Wirkung der Sucht und deren Überwindung, Einzelgespräche und auch Hausbesuche. Ziel ist es, über den christlichen Glauben wieder ein Leben ohne Suchtmittel aufzubauen.
- Kontakt:
 - Begegnungsgruppe Dresden-Neustadt
Dietmar Seidel
Telefon: (01 72) 8 04 16 03
jeden Mittwoch, 17 Uhr
Katharinenstraße 17, 01099 Dresden
 - Begegnungsgruppe Dresden-Südvorstadt
Bernd Suckut
Telefon: (03 51) 8 01 30 58
jeden Freitag, 17.45 Uhr
Zionskirche, Bayreuther Straße 28, 01187 Dresden
 - Begegnungsgruppe Sankt Pauli
Volkmar Göhler
Telefon: (01 51) 67 21 08 50
Termin bitte bei Volkmar Göhler erfragen
Hechtstraße 78 a, 01127 Dresden

- Begegnungsgruppe Dresden-Striesen
Hannes Tuppak
Telefon: (03 51) 2 51 16 04
jeden Montag, 16.45 Uhr
Bergmannstraße 19, 01309 Dresden

Begegnungsgruppe für Suchtgefährdete
Gemeindegruppe der Evangelisch-methodistischen Kirche Dresden-Cotta

- Wir über uns:
Zielgruppe sind vorrangig Alkoholranke, aber auch Medikamentenabhängige. Die Gruppe ist für jeden offen, auch für Angehörige unabhängig von Glaubern oder Weltanschauung des Einzelnen. In den Gruppenstunden wird über allgemeine Suchtprobleme und spezielle Probleme der einzelnen Mitglieder gesprochen. Durch den Pastor unserer Kirchengemeinde wird begleitende Seelsorge angeboten.
- Kontakt:
Frank Liebschner
Telefon: (01 77) 8 67 96 54
E-Mail: frank.liebschner@freenet.de
- Treff:
jeden Donnerstag, 17 Uhr,
Evangelisch-methodistische Kirche Dresden-Cotta, Hühndorfer Straße 22, 01157 Dresden

Der Weg ist das Ziel – Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

- Wir über uns:
Der Weg ist das Ziel: nach einer abgeschlossenen ambulanten oder stationären Reha ist ein Suchtkranker nicht gleichzeitig auch geheilt. Um auf dem Weg der Abstinenz zu bleiben, schlagen wir gemeinsam in der Gruppe Brücken.
- Kontakt:
über Suchtberatungsstelle der ISIS gGmbH
Telefon: (03 51) 46 44 68 60
- Treff:
jeden Donnerstag, 18–19.30 Uhr
Suchtberatungsstelle der ISIS gGmbH,
Hinterhaus
Emil-Ueberall-Straße 22, 01159 Dresden

Die Füchse

- **Wir über uns:**
Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und geben uns gegenseitig Halt und Unterstützung. Eine abgeschlossene Therapie ist für die Teilnahme an den Gruppentreffen nicht unbedingt notwendig.
- **Kontakt:**
Sandra Fiebig
Telefon: (01 62) 2 74 93 70
E-Mail: sf_in_town@web.de
- **Treff:**
jeden Dienstag, 17 Uhr
Suchtberatungsstelle der GESOP gGmbH,
Gasanstaltstraße 10, 01237 Dresden

Die Glasklaren

- **Wir über uns:**
Um die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen, setzen wir uns in den Gruppengesprächen mit unserer Alkohol- oder Medikamentensucht auseinander. Dies geschieht in gegenseitiger Achtung, Ehrlichkeit, Vertrauen und mit aufgestellten Regeln. Um Erfolgserlebnisse zu schaffen, gehen wir zum Beispiel ein Mal im Monat mit Angehörigen zum Bowling.
- **Kontakt:**
Steffen Zimmert
Telefon: (01 62) 8 48 57 06
E-Mail: steffen.zimmert@web.de
- **Treff:**
jeden Donnerstag, 17.30 Uhr
Suchtberatungsstelle der GESOP gGmbH,
Gasanstaltstraße 10, 01237 Dresden

Die Trockenfrüchte

- **Wir über uns:**
Wir sind trockene Alkoholiker nach Abschluss der Therapie. Unsere Gruppenziele sind die Sicherung der Abstinenz, die gleichberechtigte und gegenseitige Unterstützung bei der Bewältigung der jeweiligen Lebenssituation, Kontakt, Austausch, Verständnis, Beistand und Hilfe.
- **Kontakt:**
über KISS

Telefon (03 51) 2 06 19 85

- **Treff:**
jeden Donnerstag, 18–19.30 Uhr
Kulturraum Niedersiedlitzer Straße 61,
01257 Dresden

Gruppe im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Sachsen e. V.

- **Wir über uns:**
Wir sind eine offene Gruppe von Betroffenen (Alkohol und Drogen) ohne Altersbegrenzung, meistens mit abgeschlossener Therapie. Unser Ziel ist, zufrieden abstinent zu bleiben.
- **Kontakt:**
Kristina Epperlein
Telefon: (03 51) 2 51 26 45
- **Treff:**
jeden Donnerstag, 17 Uhr
Suchtberatungsstelle der Caritas, Görlitzer
Straße 18, Hinterhaus, 01099 Dresden

GAMMA

- **Wir über uns:**
Unserer Gruppe gehören ehemalige Alkohol- und Medikamentenabhängige an. Neben den wöchentlichen Gruppentreffen gehören auch die gegenseitige Hilfe bei alltäglichen Angelegenheiten, Ämtergängen, Renovierungen usw. sowie Freizeitunternehmungen zu unserem Programm.
- **Kontakt:**
über Suchtberatungsstelle Horizont
Telefon: (03 51) 4 20 77 38
- **Treff:**
jeden Donnerstag, 16 Uhr
Suchtberatungsstelle Horizont, Kesselsdorfer
Straße 2, 01159 Dresden

Gut drauf

- **Wir über uns:**
Wir sind eine Gruppe von trockenen Alkoholikerinnen und Alkoholikern, die sich wöchentlich zum Austausch über die Sucht und Probleme des täglichen Lebens treffen. Wir geben Unterstützung bei Rückfällen, auch mit den Angehörigen, und unter-

nehmen gemeinsam Freizeitaktivitäten.

- Kontakt:
über Suchtberatungsstelle Horizont
Telefon: (03 51) 4 20 77 38
- Treff:
jeden 2. Montag des Monats, 16.30 Uhr
Suchtberatungsstelle Horizont, Kesselsdorfer Straße 2, 01159 Dresden

Hirschgruppe 07 Dresden

- Wir über uns:
Zu unserem Gruppenleben gehören nicht nur die regelmäßigen Treffs, sondern auch gemeinsame Freizeitgestaltung und gegenseitige Hilfen im alltäglichen Leben. Wir führen auch persönliche Gespräche mit Betroffenen und Partnern über Wege aus der Sucht.
- Kontakt:
Michael Renschen
Telefon: (03 51) 3 27 76 19
E-Mail: michael.renschen@gmx.de
- Treff:
jeden Mittwoch, 17–19 Uhr
ASB „Prager Zeile“, St. Petersburger Straße 32, 01069 Dresden

Hoffnung

- Wir über uns:
Wir wollen Angehörigen Suchtkranker ein Wegbegleiter sein. Hilfe, Unterstützung und stets ein offenes Ohr sind uns genau so wichtig wie der Erfahrungsaustausch.
- Kontakt:
Iris Götze-Vogt
Telefon: (03 51) 4 12 55 40
- Treff:
jeden 1. und 3. Dienstag des Monats,
17.30 Uhr
Suchtberatungsstelle Horizont, Kesselsdorfer Straße 2, 01159 Dresden

Lebenskünstler

- Wir über uns:
Ziel unserer Gruppe ist es, unsere Mitglieder bei der Erhaltung der Alkoholabstinenz zu unterstützen. Neben dem wöchentli-

chen Treff organisieren wir auch gemeinsame Freizeit und Bildungsaktivitäten. Neue Gruppenmitglieder sollten mindestens ein Jahr abstinent sein.

- Kontakt:
Dietmar Keil
Telefon: (03 51) 4 08 29 78
E-Mail: dietmarkeil@gmx.de
- Treff:
jeden Donnerstag, 15–16 Uhr
Suchtberatungsstelle Horizont, Kesselsdorfer Straße 2, 01159 Dresden

Lebenslicht – Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

- Wir über uns:
Die Sucht bedrohte unser Leben in dunkler Zeit. Wenn wir weiterhin gemeinsam auf unsere alltäglichen Probleme schauen, „das Licht anmachen“ und zusammen besser sehen, können wir unsere Lebensfreude und Gesundheit bewahren. Betroffene mit einer abgeschlossenen stationären oder ambulanten Reha sind willkommen.
- Kontakt:
über Suchtberatungsstelle der ISIS gGmbH,
Emil-Ueberall-Straße 22, 01159 Dresden
Telefon: (03 51) 46 44 68 60
- Treff:
jeden Montag, 18–19.30 Uhr
Suchtberatungsstelle der ISIS gGmbH,
Hinterhaus

Lotus

- Wir über uns:
Allen, die abstinent leben wollen, bieten wir einen vertraulichen Rahmen und helfen dabei, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zurückzugewinnen. Die Gespräche dienen dazu, Rückfälle aufzuarbeiten, den Weg zu einer Therapie vorzubereiten und die ersten Schritte in ein neues Leben zu tun. Wir sind auch offen für Suchtkranke, die zusätzlich unter Depressionen oder einer Borderline-Störung leiden.
- Kontakt:
Brunhilde Curth
Telefon: (03 51) 3 17 94 99

E-Mail: achimlau1@googlemail.com

- **Treff:**
jeden Mittwoch, 18–19.30 Uhr
Suchtberatungsstelle der Caritas, Görlitzer
Straße 18, Hinterhaus, 01099 Dresden

Neuer Weg

- **Wir über uns:**
Unserem Namen entsprechend wollen wir gemeinsam einen „neuen Weg“ gehen in ein Leben ohne Suchtmittel. Wir möchten als offene Gruppe all jene unterstützen, die dazu bereit sind.
- **Kontakt:**
Maik Vogt
Telefon: (03 51) 4 12 55 40
E-Mail: Maik.Vogt1@gmx.net
- **Treff:**
jeden Mittwoch, 18.30 Uhr
Suchtberatungsstelle Horizont, Kesselsdorfer Straße 2, 01159 Dresden

Suchtselbsthilfegruppe Prohlis

- **Wir über uns:**
In einer vertraulichen Gruppenatmosphäre unterstützen wir Betroffene auf dem Weg zu einer zufriedenen Abstinenz. Wir unterstützen auf dem Weg in Kliniken und führen bei Bedarf auch Einzelgespräche.
- **Kontakt:**
Gabriele Voigt
Telefon: (0 35 29) 5 98 64 16
E-Mail: shg-prohlis@gmx.de
- **Treff:**
jeden Dienstag, 17.30 Uhr
Kirchgemeindezentrum Dresden-Prohlis,
Georg-Palitzsch-Straße 2, 01239 Dresden

Ess-Störungen

Frauen mit Ess-Störungen

- **Wir über uns:**
Für viele Frauen und Mädchen mit Ess-Störungen wie Bulimie (Ess-Brechsucht) und Anorexie (Magersucht) kann eine Selbsthilfegruppe eine wichtige Unterstützung

sein. Obwohl diesem Thema immer mehr öffentliche Beachtung geschenkt wird, sind Betroffene in der Bewältigung ihres Alltags nicht selten allein und fühlen sich unverstanden. Eine Gruppe gibt die Möglichkeit, mit den Problemen nicht allein zu bleiben, Verständnis zu finden, sich auszutauschen und nach eigenen Lösungen zu suchen. Angeleitet wird die Gruppe von einer Mitarbeiterin von *sowieso*.

- **Kontakt:**
sowieso Kultur Beratung Bildung
Angelikastraße 1, 01099 Dresden
Karen Isaak
Telefon: (03 51) 8 04 14 70
E-Mail: beratung@frauen-ev-sowieso.de
- **Treff:**
Die Treffen finden in der Regel wöchentlich statt. Der Beginn richtet sich nach dem Stand der Anmeldungen.

Frauen mit Ess-Sucht / Binge Eating

- **Wir über uns:**
Frauen und Mädchen mit Ess-Sucht fühlen sich in „gemischten“ Gruppen Essgestörter häufig als Außenseiterinnen. Sie unterliegen zusätzlichem äußeren Druck durch gesellschaftliche Abwertung des Dickseins, medizinischen Diagnosen und Mahnungen zur Gewichtsreduzierung. Oft geht es dabei ausschließlich um das Übergewicht, und die Ess-Störung wird mit ihrer Dynamik zu wenig betrachtet. Deshalb soll eine spezielle Gruppe Betroffenen Unterstützung geben.
- **Kontakt:**
sowieso Kultur Beratung Bildung
Angelikastraße 1, 01099 Dresden
Karen Isaak
Telefon: (03 51) 8 04 14 70
E-Mail: beratung@frauen-ev-sowieso.de
Internet: www.frauenzentrumsowieso.de
- **Treff:**
Die Treffen finden in der Regel wöchentlich statt und werden von einer Beraterin begleitet. Der Beginn richtet sich nach dem Stand der Anmeldungen.

OA – Overeaters Anonymous

- Wir über uns:
Anonyme Ess-Süchtige sind eine Gemeinschaft von Menschen, die ein Problem verbindet: das zwanghafte Essen. Sie haben sich zusammengeschlossen, um dieses Problem zu lösen, indem sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen und sich gegenseitig unterstützen. Wir heißen jeden willkommen, der mit dem zwanghaften Essen aufhören will. Mitglieder in unserer Gruppe sind Magersüchtige, Bulimiker, Ess-Süchtige, die bereit sind, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören. OA ist mit keiner öffentlichen oder privaten Organisation, politischen Bewegung, Ideologie oder Religion verbunden; wir nehmen keine Stellung zu Fragen außerhalb unserer Gemeinschaft. Wir arbeiten nach einem 12-Schritte-Programm von OA. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; wir erhalten uns selbst durch unsere eigenen Spenden.
- Kontakt:
Carla
Telefon: (03 51) 4 01 36 32
- Treff:
jeden Donnerstag, 18.30 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

» Eltern, Kind

Eltern für Kinder e. V.

- Wir über uns:
Aus dem Verein Väteraufbruch für Kinder e. V. hervorgegangen, wollen wir neue Wege beschreiten und Ansprechpartner für getrennt lebende Mütter und Väter, ebenso wie für Großeltern, Stiefeltern und auch Pflegeeltern sein. Wir stehen ein zum Beispiel für:
- Alle Kinder haben das Recht auf persönliche Fürsorge durch ihre leiblichen Eltern.
- Alle umgangsverpflichteten Elternteile haben die Pflicht, (nicht nur finanziell) für ihr Kind zu sorgen.

- Alle sorgeberechtigten Elternteile haben die Pflicht, (nicht nur emotional) für ihr Kind zu sorgen.
- gemeinsame elterliche Verantwortung auch nach Trennung und Scheidung
- gemeinsame elterliche Sorge als fest verankertes Grundrecht
- Kontakt:
Matthias Werner
Telefon: (01 74) 2 04 25 31
E-Mail: werner_matthias-michael@web.de
Internet: www.elternfuerkinderev.de
- Treff:
jeden 1. Mittwoch des Monats (außer Juli und August), 19.30 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Eltern behinderter Kinder

- siehe Seite 35

Eltern herzkranker Kinder

- siehe Seite 19

Eltern rheumakranker Kinder

- siehe Seite 28

Eltern von diabeteserkrankten Kindern

- siehe Seite 15

Eltern von Kindern mit Down-Syndrom

- siehe Seite 35

Elterngruppe „Federleicht“

im Verein „Das frühgeborene Kind e. V.“

- Wir über uns:
Wir sind Eltern frühgeborener Kinder mit jeweils unterschiedlichen Erkrankungen, Erfahrungen und Verläufen. Wir wissen, was es heißt, das neugeborene Kind nicht bei sich zu haben, Angst zu haben und um den nächsten Tag zu bangen. Aber wir kennen auch die Hoffnung und die Freude über kleine Erfolge und den Moment, wenn man das Kind endlich nach Hause holen kann. Mit der Weitergabe dieser Erfahrungen möchten wir Eltern und Familien unterstützen, die sich aktuell in dieser Situation befinden.
- Kontakt:
Manuela Fechner

Telefon: (0 35 89) 35 04 40
E-Mail: elterngruppe.federleicht@online.de
Internet: www.elterngruppe-federleicht.com

- **Treff:**
jeden 2. Donnerstag des Monats, 18.30 Uhr Elternhaus „Teddybär“, Schubertstraße 7, 01307 Dresden

Kaiserschnittmamas

- **Wir über uns:**
Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Frauen, welche mit einer Kaiserschnittbindung im Nachhinein nicht gut zurechtkommen, ganz egal, ob diese medizinisch notwendig oder von der Frau selbst gewünscht war. Bei uns fühlt sich keine Mutti mehr allein gelassen und kann offen über ihre Erfahrungen und Gefühle sprechen. Es ist uns ein besonderes Anliegen, gemeinsame Wege zur Problembewältigung zu finden und auf unsere Problematik in der Öffentlichkeit aufmerksam zu machen.
- **Kontakt:**
Katrin Keck
Telefon: (01 62) 2 77 31 00
E-Mail: kaiserschnittmamas@gmx.net
Internet: www.kaiserschnittmamas-dresden.de
- **Treff:**
bitte Termine der Homepage entnehmen FrauenBildungsHaus Dresden e. V., 1. OG, Grüner Salon, Oskarstraße 1, 01219 Dresden

» Besondere soziale Lebenssituationen

Schuldner, sozial und finanziell Benachteiligte

Menschen mit Geldsorgen und Schulden

- **Wir über uns:**
Wir wollen miteinander unsere Erfahrungen und Erlebnisse teilen, uns gegenseitig für den Alltag stärken, unsere (existenziellen) Sorgen und Nöte aussprechen und gemeinsam Perspektiven für unser Leben entwickeln.
- **Kontakt:**
Caritasverband für Dresden e. V.
Schuldner- und Insolvenzberatung
Anke Schinkel
Telefon: (03 51) 4 98 47 15
E-Mail: schuldnerberatung@caritas-dresden.de
- **Treff:**
Termin bitte bei Anke Schinkel anfragen
Schuldner- und Insolvenzberatung, Schweiner Straße 27, 01067 Dresden

Querformat e. V.

- **Wir über uns:**
Wer Probleme hat, macht oft die Erfahrung, dass eins das andere bedingt. Schnell kann man die Übersicht verlieren und resignieren. Wir gehen einen anderen Weg. Ziel unserer Vereinsarbeit ist es, den Teufelskreis aus Isolation, Krankheit, Armut, Ver- bzw. Überschuldung sowie Arbeits- und Perspektivlosigkeit zu durchbrechen. Als Selbsthilfeverein bieten wir für sozial und finanziell Benachteiligte Beratungen rund um den Problembereich Hartz IV und zum Krisenmanagement an und organisieren Informations- und soziokulturelle Veranstaltungen. Dabei orientieren wir uns an den Regeln von Selbsthilfegruppen und praktizieren Hilfe zur Selbsthilfe. Beim offenen Treff kann man miteinander ins Gespräch kommen, sich über die Aktivitäten des Vereins informieren und

Selbsthilfeangebote organisieren.

- Kontakt:
Querformat e. V., Kontaktzentrum
Herzberger Straße 6, 01239 Dresden
(neben Prohlis-Zentrum)
Manuela Stein
Telefon: (03 51) 27 67 78 70
E-Mail: querformat-DD@gmx.de
Internet: www.querformat-dresden.de
- Treff:
bitte im Kontaktzentrum anfragen oder
der Homepage entnehmen
- Sonstiges:
In vielseitigen Einsatzgebieten bietet der
Verein die Möglichkeit, sich ehrenamtlich zu
betätigen, sich auszuprobieren und Selbst-
bestätigung zu holen.

Wohnungslose

Selbsthilfegruppe für Wohnungslose, von Wohnungslosigkeit bedrohte und ehemals wohnungslose Menschen

- Wir über uns:
Das Leben in der extremen Lebensnotlage „Wohnungslosigkeit“ ist für Betroffene mit sehr einschneidenden Erfahrungen in den bis dahin erlebten Alltag verbunden. Dazu zählen Isolation, Ausgrenzung und unterschiedliche Formen der Gewalt. In der Folge entwickeln sich Wünsche nach Dingen, die für viele Nichtbetroffene zur Normalität gehören: Gespräche, soziale Kontakte und kulturelle Unternehmungen bis hin zu sozialpolitischen Aktivitäten. Mit Gründung der Selbsthilfegruppe im Jahr 1995 konnte eine Basis für die Verwirklichung geschaffen werden. Bei der gemeinsamen Planung und Durchführung von Aktivitäten können unterschiedliche Kompetenzen genutzt werden. Die Gruppenmitglieder profitieren voneinander und verschaffen sich Erfolgserlebnisse, wodurch sich wieder Selbstvertrauen und Zuversicht entwickeln. Zum Gruppenalltag gehören das regelmäßige gemeinsame Bowling, Mu-

seumsbesuche, Wandern, Weihnachtsbacken u. a. Die Gruppe ist generell offen für alle interessierten Betroffenen.

- Kontakt:
Diakonisches Werk, Stadtmission Dresden,
Wohnungslosenhilfe
Telefon: (03 51) 8 03 87 32
E-Mail: wohnungslosenhilfe@diakonie-dresden.de
- Treff:
nach Programm und Vereinbarung
Kontakt- und Beratungsstelle für wohnungslose und von Wohnungslosigkeit bedrohte Menschen, Mohnstraße 43, 01227 Dresden

» Sexualität

Angehörige Homosexueller

Eltern und Angehörige von Transgendern und Homosexuellen

- Wir über uns:
 - Wir können Erfahrungen austauschen, einander zuhören und uns gegenseitig Kraft geben.
 - Wir versuchen, uns gegenseitig zu stützen und Mut zu machen.
 - Wir wollen die Transidentität, Homo- und Bisexualität unserer Kinder als deren eigene Lebensweise tolerieren und akzeptieren.
 - Wir wollen unsere Töchter und Söhne so annehmen, wie sie sind.
 - Wir möchten die Gesellschaft für dieses Thema öffnen.
- Kontakt:
Holger Klotzsche
Telefon: (03 51) 8 30 23 69
E-Mail: HKlotzsche@web.de
- Treff:
bei Holger Klotzsche erfragen

Gerede e. V.

- Wir über uns:
Gerede e. V. versteht sich als Interessenvertretung für Lesben, Schwule, bi- und transsexuelle Menschen sowie deren Angehörige. Wir leisten Lebenshilfe für Menschen, welche durch ihre sexuelle Identität in Konflikt mit der Gesellschaft und infolgedessen mit sich selbst geraten. Außerdem leisten wir Aufklärungsarbeit im Rahmen der Jugendhilfe. Dabei verstehen wir uns als Plattform, um integrative und emanzipatorische Angebote und Projekte zur Teilhabe in Dresden und Umgebung zu fördern und zu unterstützen. Unser Ziel ist, die gesellschaftliche Akzeptanz auch von Homo- und Bisexualität sowie Transidentität als eine Möglichkeit von Liebe, Sexualität und Identität zu erreichen.
- Kontakt:
Gerede e. V.
Prießnitzstraße 18, 01099 Dresden
Telefon: (03 51) 8 02 22 51
Telefax: (03 51) 8 02 22 60
E-Mail: kontakt@gerede-dresden.de
Internet: www.gerede-dresden.de
- Sonstiges:
Gruppenangebote und -termine siehe Homepage

Sexsucht

S.L.A.A. – Anonyme Sex- und Liebessüchtige

- Wir über uns:
Anonyme Sex- und Liebessüchtige sind eine Gemeinschaft im Programm der Zwölf Schritte und der Zwölf Traditionen nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu S.L.A.A. ist der Wunsch, mit dem Ausleben eines sex- und liebesüchtigen Verhaltensmusters aufzuhören. S.L.A.A. erhält sich ausschließlich durch

eigene Spenden und steht allen offen, die diese Gemeinschaft brauchen. Wir sind mit keiner Organisation, Bewegung oder Sache religiöser oder weltlicher Art verbunden.

- Kontakt:
Telefon: (01 76) 98 26 41 04
E-Mail: slaa_dresden@gmx.de
Internet: www.slaa.de
- Treff:
jeden Montag, 19.30 Uhr
Ort bitte telefonisch erfragen

Transsexualität

Trans ID

- Wir über uns:
Jenseits der gängigen Schubladen von Geschlecht, männlich oder weiblich, steht „trans ID“. Transsexuelle, Transvestiten, Transidenten und ihre Freunde und Partner treffen sich zum Reden, tauschen Erfahrungen aus, helfen sich gegenseitig und veranstalten Themenabende.
- Kontakt:
Paul
Telefon: (01 79) 9 01 66 20
E-Mail: trans-id@gerede-dresden.de
- Treff:
jeden 4. Sonnabend des Monats, 19 Uhr
Gerede e. V., Prießnitzstraße 18, 01099 Dresden

» Alter, Senioren

Deutsches Sozialwerk DSW e. V.
Gruppe Dresden und Umgebung

- Wir über uns:
Seit 1991 betreuen ehrenamtlich tätige Mitglieder unseres Vereins alleinstehende, gehbehinderte und kranke Senioren in deren Wohnungen oder in Senioren- und Pflegeheimen in Dresden und Radebeul. In zehn Interessengemeinschaften, wie zum Beispiel im Literaturkreis, Dia-Zirkel, bei Stadtspaziergängen, beim Wandern, Singen, Gedächtnistraining, künstlerischen Basteln und bei technischen Exkursionen, erleben die Mitglieder Geselligkeit in der Gemeinschaft. Für unsere Mitglieder organisieren wir auch Advents- und Weihnachtsfeiern, Busreisen und PKW-Fahrten für Gehbehinderte. Wir helfen Menschen aus dem Alleinsein, indem wir sie in unsere Gemeinschaft einbeziehen, ihnen geistige Anregung und gemeinsames Erleben bieten.
- Kontakt:
Gisela Fritsche
Telefon: (03 51) 2 81 70 31
E-Mail: Gisela.Fritsche@gmx.net
Geschäftsstelle des DSW,
Bertolt-Brecht-Allee 22, 01309 Dresden
Telefon: (03 51) 21 35 98 93
- Treff:
Sprechzeit in der Geschäftsstelle: jeden 2. Dienstag des Monats, 10–12 Uhr

Jahresringe

Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V.

- Wir über uns:
Unser Verein wurde 1991 gegründet als Selbsthilfverein für Menschen, die sich im Vorruhestand, im Altersübergang oder in Rente befinden. Wir verstehen uns als Interessenvertreter für Menschen, die auch im Alter nach einem gesellschaftlichen Gebrauchwerden mit neuen Lebenszielen streben. Wir treten für eine sinnvolle Gestaltung des dritten Lebens-

abschnittes, für gegenseitige Hilfe und solidarische Unterstützung ein. Unsere Interessen- und Arbeitsgruppen beschäftigen sich mit Bildung, Kultur, Sport, allgemein interessierenden Alltagsfragen und gemeinsamer Freizeitgestaltung.

- Kontakt:
jeden Freitag, 9–11 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
Telefon: (03 51) 5 00 76 35
(nur in der angegebenen Zeit)
- Treff:
Die Termine für alle Aktivitäten und Veranstaltungen können den Monatsplänen entnommen werden.
- Sonstiges:
Es werden ein Eintrittsbeitrag, monatliche Mitgliedsbeiträge und ein Jahreshaftpflichtbeitrag erhoben.
Internet: www.sachsen-info.com/senior

Anhang

» Stichwortverzeichnis

AA – Anonyme Alkoholiker	52	Borreliose	13
Adipositas	11	Bronchitis	11
AIDS	11	Brustkrebs	31-34
Al-Anon	52	Bulimie	56, 57
Alkoholismus	52-56	Chronisches Erschöpfungssyndrom	13
Allergien	11	Chronisch obstruktive Bronchitis	11,14
Alzheimer	12	Co-Abhängigkeit	46
Angehörige		Cochlear Implant	36
■ von Alkoholikern	52, 53	Colitis ulcerosa	22
■ von Borderline-Erkrankten	42	CRPS	14
■ Demenzkranker	12	Darmerkrankungen	22
■ Homosexueller	59	Defibrillatorträger	18
■ Pflegebedürftiger	27	Demenz	12
■ psychisch Kranker	41	Depression	42, 43
■ Suchtkranker	52	Deutsches Sozialwerk	61
■ suchtkranker Kinder und Jugendlicher	51	Diabetes	14, 15
■ von Transgendern	59	Dialyse	24
■ um Suizid	49	Down-Syndrom	35
Angsterkrankung	41	Drogenproblem	51
Anorexie	56, 57	EA – Emotion Anonymous	48
Aphasie	39	Eltern	
Arbeitslosigkeit	58	■ behinderter Kinder	35, 36
Arthrose	12	■ diabeteserkrankter Kinder	15
Asthma	11	■ frühgeborener Kinder	57
Augenleiden	35, 38	■ herzkranker Kinder	19
Autismus	39, 40	■ hörgeschädigter Kinder	36, 37
Bauchspeicheldrüsenerkrankung	12, 30	■ krebskranker Kinder	31
Bauchspeicheldrüsenkrebs	30	■ rheumakrankter Kinder	28
Beatmung, nichtinvasive	14	■ schwerhöriger Kinder	36, 37
Bechterew	22	■ suchtkranker Kinder und Jugendlicher	51
Binge Eating	56	Endometriose	16
Bipolare Störung	41	Epilepsie	16
Bluthochdruck	12	Ertaubte	37
Blutungsleiden	17	Ess-Störungen	56, 57
Borderline-Syndrom	42	Ess-Sucht	56, 57

Fehlgeburt	46, 47	Magersucht	56, 57
Fibromyalgie	16, 17	Manisch-depressive Erkrankung	41
Fragiles X-Syndrom	35	Medikamentenabhängige	53, 54
Frauen		Messie-Syndrom	43
■ mit Gewalterfahrung	47	Migräne	21
■ sexuell missbrauchte	49	Mobbing-Betroffene	48
■ unfruchtbare	27	Morbus	
Frauenselbsthilfe nach Krebs	31	■ Bechterew	22
FSME	13	■ Crohn	22
		■ Parkinson	26
Gefäßerkrankte	18	■ Sudeck	14
Gehörschaden	35-37	Multiple Sklerose	22, 23
Gewalt, häusliche	47	Muskelerkrankungen	23
Glasknochenkrankheit	25	Myalgische Enzephalomyelitis	13
Guillain-Barré-Syndrom	17	Myasthenie	24
Hämophilie	17	Narcotics Anonymous	51
Hauterkrankungen	17, 18	Natürliche Lebensweise	24
Hautkrebs	31	Netzhautdegeneration	38
Herz-Kreislauf-Erkrankung	18, 19	Nebennierenerkrankung	20
Herztransplantierte	19	Nierenerkrankung	24
Hirntumor	32		
HIV	11	OA – Overeaters Anonymous	57
Hochsensibilität	47	Organtransplantation	19
Homosexuelle	60	Osteogenesis imperfecta	25
Hörgeschädigte	35-37	Osteoporose	25, 26
Huntington	20		
Hydrocephalus	38	Pankreaskarzinom	12, 30
Hypophysenerkrankung	20	Parkinson	26
		Pflegende Angehörige	27
IFUS	40	Poliomyelitis	27
Insulinpumpenträger	15	Polyzistisches Ovarialsyndrom (PCOS)	27
		Post-Polio-Syndrom	27
Kaiserschnittentbindung	58	Postpartale psychische Erkrankung	42
Kehlkopflose	33	Prostatakrebs	33
Körperbehinderte	38	Psoriasis	17
		Psychatrieerfahrene	44
Lesben	60	Psychisch Kranke	41-46
Leukämie	33		
Liebessucht	60	Rabenmütter	42
Lipödem	21	Restless-Legs-Syndrom	28
Lippen-, Kiefer-, Gaumen-, Nasenspalte	40	Rheuma	28
Lowe-Syndrom	40		
Lupus Erythematodes	20	Sarkoidose	28
Lymphödeme	21	Schlafapnoe	29
Lymphome	33	Schlafstörungen	29
		Schlaganfall	29, 30

Schuldner	58
Schuppenflechte	17
Schwangerschaftsabbruch	48
Schwerhörige	36, 37
Schwule	60
Seelische Gesundheit	48
Senioren	61
Sexsucht	60
Sexueller Missbrauch	49
Sexuell missbrauchte Frauen	49
Sklerodermie	30
Sozialphobie	45
Spaltträger	40
Spina bifida	38
Stimmenhören	45
Stomaträger	34
Sucht	51-57
Taubblinde	35
Tinnitus	37
Totgeburt	46, 47
Transsexualität	60
Trauer	50, 51
Tumorerkrankungen	30-34
Übergewicht	11
Urostomie	34
Verlassene Eltern	51
Verwaiste Eltern	50
Verwaiste Großeltern	50
Verwaiste Väter	51
Vitiligo	18
Von-Willebrand-Jürgens-Syndrom	17
Vorhofflimmern	19
Vorruhestand	61
Weißfleckenkrankheit	18
Wohnungslosigkeit	59
Zeckenbiss	13
Zwangserkrankung	46

» Weitere Selbsthilfegruppen in Dresden

Die Veröffentlichung in diesem Wegweiser ist für die Selbsthilfegruppen freiwillig. Aus diesem Grund sind in dieser Broschüre nicht alle Gruppen, die in Dresden aktiv sind, vertreten. Darüber hinaus gibt es auch immer wieder aktuell Neugründungen von Selbsthilfefuzamenschlüssen. Wenn Sie also in diesem Wegweiser das gesuchte Thema nicht finden, lohnt sich in jedem Fall eine Nachfrage in der Selbsthilfekontaktstelle. Findet sich auch dann kein geeignetes Angebot für Ihr persönliches Problem, dann besteht die Möglichkeit, selbst eine Gruppe ins Leben zu rufen. Die Kontaktstelle hilft Ihnen gern beim Aufbau und der Begleitung einer neuen Selbsthilfegruppe.

Kontakt: KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
 Telefon: (03 51) 2 06 19 85
 E-Mail: kiss-dresden@t-online.de

Für die finanzielle Unterstützung zur Herausgabe dieser Broschüre bedanken wir uns bei der Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe der Gesetzlichen Krankenversicherung im Freistaat Sachsen.

Impressum

Herausgeberin:
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- und 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:
Marion Panek, Ina Richter

Gesamtherstellung:
designXpress dresden – Werbeagentur

7. (aktualisierte) Auflage, Februar 2016

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.

www.dresden.de/selbsthilfe