Wegweiser

Selbsthilfe

Im Landkreis Meißen

- Über 60 Selbsthilfegruppen
- Anschriften
- Hintergründe

2019

Inhalt

Vorwort 1
Was können Selbsthilfegruppen leisten? 2
Wie funktioniert die Selbsthilfegruppen-Arbeit? 3
Wo findet Selbsthilfe Unterstützung? 5
Verzeichnis der Selbsthilfegruppen 7
Allergie, Asthma, Neurodermitis 7
Arbeitslosigkeit / Erwerbsunfähigkeit 7
Behinderung 8
Blindheit / Sehbehinderung 8
Demenz 10
Diabetes 11
Essstörungen 12
Kehlkopferkrankungen 12
Krebserkrankungen 13
Lowe-Syndrom 15
Lungenkrankheiten 16
Morbus Bechterew 16
Morbus Sudeck 17
Multiple Sklerose 17
Osteoporose 18
Parkinson 22
Pflege 22
Psychische Erkrankungen 23
PTBS-Erkrankungen 27
Rheuma 27
Schlafstörungen 28
Spaltträger 28
Sprachstörungen 29
Sucht 29
Seltene Erkrankungen 34
Selbsthilfe im Internet, überregionale Gruppen 34
Kreisarbeitsgemeinschaft der Behinderten-verbände (KAG) im Landkreis Meißen 35
Angebote für Trauernde 36
AGUS e.V., Hilfe für Suizidtrauernde bundesweit 37
Fördervoraussetzungen für Selbsthilfegruppen 38

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

niemand da zum Reden?

Das Leben scheint durch unsere Krankheit aus den Fugen zu geraten. Die Erschütterung erstreckt sich auf alle Lebensbereiche. Angesichts der Bedrohung des eigenen Lebens stellt sich ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit ein.

Der Weg, der jetzt vor einem liegt, erscheint steinig und unüberwindbar. Wir, die Mitglieder der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., sind ihn bereits gegangen.

Vor dem Hintergrund der gesammelten Erfahrungen helfen die Selbsthilfegruppen Betroffenen, ihren persönlichen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden. Wir wollen helfen, die Lebensqualität zu verbessern. Wichtig ist uns dabei die Hilfe zur Selbsthilfe, die Überwindung von Isolation sowie die Förderung von Selbstvertrauen und Kreativität.

Unser ehrenamtliches Engagement gibt Hilfesuchenden Zuversicht, Trost und Mut. Die Dankbarkeit der Betroffenen bestärkt uns, weiterhin aktiv die Selbsthilfe zu gestalten.

Kommen Sie zu uns.

Ich wünsche Ihnen Zuversicht,

Ihre Isolde Tanneberger

Leiterin der Gruppe Riesa
Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

Da sich die Kontaktdaten der Selbsthilfegruppen ändern können, bieten wir Ihnen die jeweils aktuellste Version dieses Wegweisers im Internet als PDF-Datei an:
Link unten auf dieser Seite der Diakonie: http://bit.ly/2h2C9RW
Und hier: http://www.kreis-meissen.org/2712.html
Hier finden Sie auch die Antragsformulare des Landkreises Meißen zur Unterstützung der Selbsthilfegruppen.

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 professionellen 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 sechs und zwölf 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 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 die Selbsthilfe im Landkreis Meißen ist die

- Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) Meißen, Johannesstraße 9, 01662 Meißen
  Tel.: 03521 – 728259 13
  E-mail: freiwilligenzentrale@diakonie-meissen.de
  Sprechzeit: Dienstag von 9:00 – 12:00 und 14:00 – 18:00 Uhr
  nach vorheriger Vereinbarung auch möglich im Markt 1, Rathaus Zi. 204, 01662 Meißen
- Außenstelle Riesa
  Heinrich-Heine-Straße 1,

Landratsamt Zimmer 239, 01589 Riesa, Sprechzeit: Montag von 13:00 – 15:00 Uhr nach vorheriger Vereinbarung
- Außenstelle Großenhain Naundorfer Straße 9, Beratungsraum, 01558 Großenhain Sprechzeit: Donnerstag von 10:30 – 13:30 Uhr nach vorheriger Vereinbarung

KISS Meißen ist da für jeden,
- der eine Selbsthilfegruppe sucht
- der eine Selbsthilfegruppe gründen möchte
- Ansprechpartner für die Selbsthilfegruppen bei Fragen der Förderung, organisatorischen Fragen und Weiterbildungen
- der mehr über Selbsthilfe wissen möchte.

Die Mitarbeiterin der KISS
- berät und informiert über Selbsthilfemöglichkeiten
- vermittelt Kontakte zu bestehenden Gruppen
- begleitet Gruppen in schwierigen Situationen
- berät und unterstützt Gruppen bei der Beantragung und Abrechnung von Förderungen
- organisiert Weiterbildungen und Erfahrungsaustausch für die Selbsthilfegruppen.

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

Verzeichnis der Selbsthilfegruppen

Allergie, Asthma, Neurodermitis

SHG Allergie, Asthma, Neurodermitis

Ansprechpartner	Margit Buck
Telefon	03525 – 632207
E-Mail	lie-bu-sx@t-online.de
Ort des Treffens	ASB, Hohe Straße 22 – 24, 01589 Riesa
Zeitpunkt	Jeden 3. Dienstag im Monat 15:00 Uhr Änderungen möglich

Arbeitslosigkeit / Erwerbsunfähigkeit

SHG Aktive Frauen

Ansprechpartner	Marianne Gerbert
Telefon	03522 – 62641
E-Mail	mariannegerbert@online.de
Ort des Treffens	Katharinengasse 18, 01558 Großenhain
Zeitpunkt	Montag 9:30 Uhr, 14-tägig und nach Plan

Donnerstagsgruppe

Ansprechpartner	Isolde Eichner
Telefon	03525 – 734319
E-Mail	irene.riedel@diakonie-rg.de
Ort des Treffens	Diakonie, Hohe Str. 9, 01587 Riesa
Zeitpunkt	Donnerstag einmal im Monat 14:00 – 16:00 Uhr

Behinderung

SHG geistig/körperlich behinderte Menschen

Ansprechpartner	Diakonie Riesa-Großenhain
Telefon	03522 – 3089467
E-Mail	baerbel.foerster@diakonie-rg.de
Ort des Treffens	Diakonie, Naundorfer Straße 9 (Orangerie) 01558 Großenhain
Zeitpunkt	Donnerstag einmal im Monat 15:30 Uhr

SHG Elternfrühstück

Ansprechpartner	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Telefon / Fax	03521 – 72825913
E-Mail	freiwilligenzentrale@diakonie-meissen.de
Ort des Treffens	Diakonie, Hohe Str. 9, 01587 Riesa
Zeitpunkt	Jeden 1. Freitag im Monat 9:00 – 11:00 Uhr

Blindheit / Sehbehinderung

BSVS e.V. KO Coswig

Ansprechpartner	Eva Prinz
Telefon	035242 – 70985
E-Mail	info@bsv-sachsen.de
Internetseite	www.bsv-sachsen.de
Ort des Treffens	Betreutes Wohnen, Lutherstr. 4, 01640 Coswig
Zeitpunkt	Telefonisch erfragen

BSVS e.V. KO Großenhain

Ansprechpartner	Eva Prinz
Telefon	035242 – 70985
E-Mail	info@bsv-sachsen.de
Internetseite	www.bsv-sachsen.de
Ort des Treffens	Begegnungsstätte, Alleegäßchen 1, 01558 Großenhain
Zeitpunkt	Telefonisch erfragen

BSVS e.V. KO Meißen

Ansprechpartner	Eva Prinz
Telefon	035242 – 70985
E-Mail	info@bsv-sachsen.de
Internetseite	www.bsv-sachsen.de
Ort des Treffens	Bahnhofsgaststätte SAXONIA, 01662 Meißen
Zeitpunkt	Telefonisch erfragen

Eigentlich sollte man einen Menschen überhaupt nicht bemitleiden, besser ist es, man hilft ihm.

Maxim Gorki

Demenz

SHG für Angehörige von Menschen mit Demenz

Ansprechpartner	Elke Wegge
Telefon	0351 – 8397380
E-Mail	alzheimer-radebeul@web.de
Internetseite	www.alzheimer-radebeul.de
Ort des Treffens	Kötitzer Str. 6, 01445 Radebeul
Zeitpunkt	Jeden 2. Dienstag im Monat 15:00 – 16:30 Uhr

Gesprächskreis Demenz

Ansprechpartner	Diana Fischer
Telefon	03522 – 37590
E-Mail	dianafischer46@gmail.com
Ort des Treffens	Advita Tagespflege, Frauenmarkt 27, 01558 Großenhain
Zeitpunkt	Jeden 2. Dienstag im Monat 16:00 Uhr

SHG für Angehörige von Menschen mit Demenz Lommatzsch

Ansprechpartner	Karin Klier
Telefon	035241 – 58441
E-Mail	karin.klier@hotmail.de
Ort des Treffens	Gemeindesaal, Döbelner Straße 6, 01623 Lommatzsch
Zeitpunkt	Letzter Mittwoch im Monat 9:30 – 11:30 Uhr

Meißner SHG Demenz e.V.

Ansprechpartner	Steffen Kummerlöw
Telefon	0351 – 4089011
E-Mail	hl.meissen@procivitate.de
Ort des Treffens	Alten- und Pflegeheim, Köhlerstr. 1, 01662 Meißen, Dachgeschoss
Zeitpunkt	Jeder 3. Donnerstag im Monat 14:00 Uhr

Diabetes

SHG Diabetes für Coswig und Umgebung

Ansprechpartner	Peter Hartlepp oder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Telefon	03523 – 71355 oder 03521 – 72825913
E-Mail	phartlepp@t-online.de, freiwilligenzentrale@diakonie-meissen.de
Ort des Treffens	Seniorenwohnanlage der Volkssolidarität Lutherstraße 4, 01640 Coswig
Zeitpunkt	Mittwoch einmal im Monat 18:30 – 20:00 Uhr

Man kann den Menschen nicht auf Dauer helfen, wenn man für sie tut, was sie selbst tun können und sollten. *Abraham Lincoln*

Essstörungen

SHG für Angehörige von Menschen mit Essstörungen

Ansprechpartner	Kerstin Enders, Marianne Horns
Telefon	03521 – 7253402
E-Mail	sha-essstoerung@web.de
Ort des Treffens	Gesundheitsamt Meißen, Dresdner Str. 25, Beratungsraum 3. Etage, 01662 Meißen
Zeitpunkt	Jeden 2. Montag im Monat 19:00 Uhr

Kehlkopferkrankungen

Bezirksverband der Kehlkopflosen und Kehlkopfoperierten Riesa-Meißen e.V.

Ansprechpartner	Christian Leschik
Telefon	03525 - 893506
E-Mail	leschikchristian@gmail.com
Ort des Treffens	Gaststätte „Am Humboldring“ Am Hang, 01587 Riesa
Zeitpunkt	Jeden 2. Donnerstag im Monat 14:00 Uhr

Krebserkrankungen

Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband Sachsen e.V. Miltitzer Dorfstr. 7, 04205 Leipzig

Ansprechpartner	Ingrid Hager
E-Mail	kontakt@frauenselbsthilfe.de
Internet	www.frauenselbsthilfe.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Gröditz

Ansprechpartner	Ilona Kautge
Telefon	035263 – 175992
E-Mail	i.kautge@frauenselbsthilfe.de
Ort des Treffens	Nach Absprache
Zeitpunkt	Mittwoch 15:00 Uhr, Termine nach Absprache

Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Großenhain

Ansprechpartner	Marianne Gerbert
Telefon	03522– 62641
E-Mail	mariannegerbert@online.de
Ort des Treffens	Konferenzraum AOK, Albertstraße 8, 01558 Großenhain
Zeitpunkt	Jeden 3. Donnerstag im Monat 14:00 – 16:00 Uhr

Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Riesa

Ansprechpartner	Isolde Tanneberger
Telefon	03525 – 5259025
E-Mail	i.tanneberger@t-online.de
Ort des Treffens	Nach Absprache
Zeitpunkt	Jeden 3. Mittwoch im Monat 14:00 Uhr

Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Radebeul

Ansprechpartner	Regine Scheer
Telefon	0351 – 8385203
E-Mail	–
Ort des Treffens	Vereinshaus, Dr.-Külz-Str. 4, 01445 Radebeul Schwimmhalle, Richard-Wagner-Straße 5 01445 Radebeul
Zeitpunkt	Montag 16:30 – 17:30 Uhr und nach Plan

Meißner Selbsthilfegruppe für Tumorerkrankte

Ansprechpartner	Über Gesundheitsamt
Telefon	03521 – 7253444
E-Mail	tumorberatung@kreis-meissen.de
Ort des Treffens	Gesundheitsamt Meißen, Dresdner Str. 25, Raum 309, 01662 Meißen
Zeitpunkt	Nach Plan

Frauen nach Krebs, Gruppe Nossen

Ansprechpartner	Ulrike Mosch
Telefon	035244 – 41099
E-Mail	ulrike.manfred@gmx.de
Ort des Treffens	DKSB Nossen Waldheimer Straße 40, 01683 Nossen
Zeitpunkt	Jeden 3. Montag im Monat 13:30 Uhr

Lowe-Syndrom

Gemeinnütziger Verein Lowe-Syndrom e.V.

Ansprechpartner	Marion Arnold
Telefon	0351 – 8482599
E-Mail	marion-jens-arnold@web.de
Internetseite	www.lowe-syndrom.de
Ort des Treffens	Jahrestreffen zu erfragen

Es müssen nicht Männer mit Flügeln sein,
die Engel.
Sie gehen leise, sie müssen nicht schrei'n,
oft sind sie alt und hässlich und klein,
die Engel.
Dem Hungernden hat er das Brot gebracht,
der Engel.
Dem Kranken hat er das Bett gemacht,
er hört, wenn du ihn rufst in der Nacht,
der Engel.

Rudolf Otto Wiemer

Lungenkrankheiten

Deutsche Sauerstoff- und Beatmungsliga LOT e.V., Regionalgruppe Dresden

Ansprechpartner	Claus-Peter Müller
Telefon / Fax	03522 – 502125
E-Mail	dresden@sauerstoffliga.de
Internetseite	www.sauerstoffliga.de
Ort des Treffens	Fachkrankenhaus Coswig, Neucoswiger Str. 21, 01640 Coswig
Zeitpunkt	Mittwoch alle zwei Monate 15:30 Uhr

Morbus Bechterew

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, Gruppe Meißen

Ansprechpartner	Heidrun Fiksel
Telefon / Fax	0351 – 83988874
E-Mail	–
Ort des Treffens	Talbad, Talstraße 7, 01662 Meißen und Elblandklinik Meißen im Wechsel
Zeitpunkt	Mittwoch 18:00 Uhr

Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.

Maxim Gorki

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, Therapiegruppe Radebeul

Ansprechpartner	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Telefon / Fax	03521 – 72825913
E-Mail	freiwilligenzentrale@diakonie-meissen.de tg-radebeul@dvmb-sn.de
Internetseite	http://bit.ly/2xTari9
Ort des Treffens	AOK-Gebäude, Rennerbergstraße 1, 01445 Radebeul
Zeitpunkt	Freitag 17:00 Uhr

Morbus Sudeck

Informationen über:

E-Mail	info@sudeck-meissen.de
Internet	www.sudeck-meissen.de

Multiple Sklerose

SHG Multiple Sklerose, Radebeul

Ansprechpartner	Kathrin Ehnert
Telefon / Fax	0351 – 8483399
E-Mail	kathrin-ehnert@t-online.de
Ort des Treffens	Familienzentrum / Café, 01445 Radebeul, Altkötzschenbroda 20
Zeitpunkt	Jeden 3. Mittwoch im Monat 16:00 – 17:30 Uhr

Osteoporose

SHG Osteoporose 1 Großenhain im Sozialverband VdK Sachsen e.V.

Ansprechpartner	Ulrike Große
Telefon / Fax	03522 – 507000
E-Mail	ov-riesa-grossenhain@vdk.de
Internet	www.osteoporose-sachsen.de
Ort des Treffens	Sporttreff des VdK, Büro- und Ärztehaus C.-M.-v.-Weber-Allee 51, 01558 Großenhain
Zeitpunkt	Dienstag 13:45 – 14:45 Uhr und nach Jahresplan

SHG Osteoporose 2 Großenhain im Sozialverband VdK Sachsen e.V.

Ansprechpartner	Ulrike Große
Telefon / Fax	03522 – 507000
E-Mail	ov-riesa-grossenhain@vdk.de
Internet	www.osteoporose-sachsen.de
Ort des Treffens	Sporttreff des VdK, Büro- und Ärztehaus C.-M.-v.-Weber-Allee 51, 01558 Großenhain
Zeitpunkt	Dienstag 12:45 – 13:45 Uhr und nach Jahresplan

SHG Osteoporose 3 Großenhain im Sozialverband VdK Sachsen e.V.

Ansprechpartner	Ulrike Große
Telefon / Fax	03522 – 507000
E-Mail	ov-riesa-grossenhain@vdk.de
Internet	www.osteoporose-sachsen.de
Ort des Treffens	Sporttreff des VdK, Büro- und Ärztehaus C.-M.-v.-Weber-Allee 51, 01558 Großenhain
Zeitpunkt	Dienstag 10:45 – 11:45 Uhr und nach Jahresplan

SHG Osteoporose 4 Großenhain im Sozialverband VdK Sachsen e.V.

Ansprechpartner	Ulrike Große
Telefon / Fax	03522 – 507000
E-Mail	ov-riesa-grossenhain@vdk.de
Internet	www.osteoporose-sachsen.de
Ort des Treffens	Sporttreff des VdK, Büro- und Ärztehaus C.-M.-v.-Weber-Allee 51, 01558 Großenhain
Zeitpunkt	Dienstag 9:45 – 10:45 Uhr und nach Jahresplan

Biete deine Hilfe an egal wie groß sie ist, du wirst immer belohnt. *Maxim Gorki*

SHG Osteoporose 5 Großenhain im Sozialverband VdK Sachsen e.V.

Ansprechpartner	Ulrike Große
Telefon / Fax	03522 – 507000
E-Mail	ov-riesa-grossenhain@vdk.de
Internet	www.osteoporose-sachsen.de
Ort des Treffens	Sporttreff des VdK, Büro- und Ärztehaus C.-M.-v.-Weber-Allee 51, 01558 Großenhain
Zeitpunkt	Mittwoch 12:45 – 13:45 Uhr und nach Jahresplan

SHG Osteoporose 6 Großenhain im Sozialverband VdK Sachsen e.V.

Ansprechpartner	Ulrike Große
Telefon / Fax	03522 – 507000
E-Mail	ov-riesa-grossenhain@vdk.de
Internet	www.osteoporose-sachsen.de
Ort des Treffens	Sporttreff des VdK, Büro- und Ärztehaus C.-M.-v.-Weber-Allee 51, 01558 Großenhain
Zeitpunkt	Mittwoch 13:45 – 14:45 Uhr und nach Jahresplan

SHG Osteoporose Radebeul – Mitglied im Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.

Ansprechpartner	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Telefon / Fax	03521 – 72825913
E-Mail	freiwilligenzentrale@diakonie-meissen.de
Ort des Treffens	Vereinshaus Radebeul Dr.-Külz-Straße 4, 01445 Radebeul
Zeitpunkt	Donnerstag 14:00 – 15:00 Uhr

SHG Osteoporose Riesa – Mitglied im Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.

Ansprechpartner	Christine Kötteritzsch
Telefon	03525 – 733831
E-Mail	–
Ort des Treffens	Vereinszimmer der Gaststätte „Goldner Herold“ An der Gasanstalt 9, 01587 Riesa
Zeitpunkt	Donnerstag 15:30 – 17:00 Uhr

SHG Osteoporose und Angehörige, Nossen

Ansprechpartner	Ursula Krause
Telefon	035242 – 66499
E-Mail	anja@ml-net2.de
Ort des Treffens	Freiberger Str. 36, 01683 Nossen
Zeitpunkt	Montag und Mittwoch 9:00 – 10:00 Uhr

Parkinson

SHG Parkinson, Riesa

Ansprechpartner	Wolfgang Eller
Telefon	035268 – 83303
E-Mail	woer@live.de
Internet	www.parkinson-riesa.de
Ort des Treffens	Räume der AWO, Hauptstr. 68, 01587 Riesa
Zeitpunkt	Jeden 2. Dienstag im Monat 14:00 – 16:00 Uhr

Pflege

Stammtisch für pflegende Angehörige

Ansprechpartner	Dr. Roswitha Eißler, Martin Lars Weber
Telefon	03521 – 405190
E-Mail	meissen@senioren-park.de
Ort des Treffens	Seniorenpark carpe diem, Restaurant „Vier Jahreszeiten“, Dresdner Str. 34
Zeitpunkt	Jeden 2. Montag im Monat 16:00 – 17:30 Uhr

Psychische Erkrankungen

SHG seelische Gesundheit

Ansprechpartner	Psychosozialer Trägerverein Sachsen e.V., Frau Eulenberger
Telefon	03521 – 727638
E-Mail	kbs-meissen@ptv-dresden.de
Internet	www.ptv-sachsen.de/kbsmei/kbsmei.html
Ort des Treffens	Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Ludwig-Richter-Straße 5, 01662 Meißen
Zeitpunkt	Mittwoch 16:00 – 18:00 Uhr, 14-tägig

SHG Psychisch kranke Menschen

Ansprechpartner	Psychosozialer Trägerverein Sachsen e.V., Frau Eulenberger
Telefon	03521 – 727638
E-Mail	kbs-meissen@ptv-dresden.de
Internet	www.ptv-sachsen.de/kbsmei/kbsmei.html
Ort des Treffens	Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Ludwig-Richter-Straße 5, 01662 Meißen
Zeitpunkt	Jeden 1. Dienstag im Monat 15:00 – 17:00 Uhr

SHG Ängste / Depressionen

Ansprechpartner	Psychosozialer Trägerverein Sachsen e.V., Frau Eulenberger
Telefon	03521 – 727638
E-Mail	kbs-meissen@ptv-dresden.de
Internet	www.ptv-sachsen.de/kbsmei/kbsmei.html
Ort des Treffens	Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Ludwig-Richter-Straße 5, 01662 Meißen
Zeitpunkt	Freitag 14:00 – 16:00 Uhr, 14-tägig

SHG Angehörige für psychisch Kranke

Ansprechpartner	SpDi Meißen, Frau Weigelt SpDi Radebeul, Herr Lehmann
Telefon	03521 – 7253474, 03521 – 7253475
E-Mail	gesundheitsamt@kreis-meissen.de
Ort des Treffens	Gesundheitsamt Meißen, Dresdner Str. 25, 01662 Meißen
Zeitpunkt	Dienstag einmal im Monat

SHG Coswiger Montagsgruppe

Ansprechpartner	SpDi Coswig, Siegfried Gundermann
Telefon	03523 – 534047
E-Mail	gesundheitsamt@kreis-meissen.de
Ort des Treffens	Psychosoziale Kontakt – und Beratungsstelle, Radebeuler Straße 9, 01640 Coswig
Zeitpunkt	Telefonsich erfragen

SHG Lebensfreude Großenhain

Ansprechpartner	SpDi Großenhain, Frau Staudinger
Telefon	03522 – 3033472
E-Mail	gesundheitsamt@kreis-meissen.de
Ort des Treffens	Nach Absprache
Zeitpunkt	2. und 4. Mittwoch im Monat 14:30 – 16:00 Uhr

SHG Hoffnung Großenhain

Ansprechpartner	SpDi Großenhain, Frau Staudinger
Telefon	03522 – 3033472
E-Mail	gesundheitsamt@kreis-meissen.de
Ort des Treffens	Nach Absprache
Zeitpunkt	1. und 3. Mittwoch im Monat 14:30 – 16:00 Uhr

SHG Chronisch psychisch kranke Menschen

Ansprechpartner	Diakonie Riesa-Großenhain
Telefon	03522 – 3089461
E-Mail	carina.schwibs@diakonie-rg.de
Ort des Treffens	Diakonie, Braugasse 4, 01558 Großenhain
Zeitpunkt	Jeder letzte Montag im Monat 15:30 Uhr

SHG Lichtblick

Ansprechpartner	SpDi Riesa
Telefon	03525 – 633765
E-Mail	–
Ort des Treffens	Landratsamt Riesa, Heinestr. 1, 01587 Riesa, Zimmer 239
Zeitpunkt	Mittwoch 16:00 Uhr, 14-tägig

SHG psychisch Betroffene

Ansprechpartner	Arche gGmbH Waldheim
Telefon	03525 – 5290073
E-Mail	archewaldheim@aol.com
Ort des Treffens	Kontaktstelle, Goethestr. 87, 01587 Riesa
Zeitpunkt	Donnerstag 17:00 Uhr

SHG Angehörige psychisch Betroffener

Ansprechpartner	Arche gGmbH Waldheim
Telefon	03525 – 5290073
E-Mail	archewaldheim@aol.com
Ort des Treffens	Kontaktstelle, Goethestr. 87, 01587 Riesa
Zeitpunkt	Telefonisch erfragen

PTBS-Erkrankungen

Hope after Trauma

Ansprechpartner	Annkatrin Hoentzsch
Telefon	0351 – 83654518
E-Mail	abyss-dresden@web.de
Internetseite	www.hope-after-trauma.de
Ort des Treffens	Kötitzer Str. 6 (EG), 01445 Radebeul
Zeitpunkt	Mittwoch 17:30 Uhr, 14-tägig

Rheuma

Rheuma - Liga Sachsen e.V. AG Meißen

Ansprechpartner	Annelies Lange
Telefon	03521 / 735897
E-Mail	Rheuma-Liga-AG-Meissen@t-online.de
Ort des Treffens	Nach Jahresplan

Rheuma - Liga Sachsen e.V. AG Radebeul

Ansprechpartner	Hannelore Höhne
Telefon	0351 – 8301811
E-Mail	radebeul@rheumaliga-sachsen.de
Ort des Treffens	Vereinshaus, Dr.-Wilhelm-Külz-Str. 4, 01445 Radebeul
Zeitpunkt	Jeden 3. Mittwoch im Monat, 15:00 - 17:00 Uhr

Schlafstörungen

Verein zur Selbsthilfe bei Schlafapnoe/ Schlafstörungen e.V. Sachsen Regionalgruppe Meißen/Coswig

Ansprechpartner	Ralf Engemann
Telefon	03521 – 754306
E-Mail	regionalguppe-meissen-coswig@outlook.de schlafapnoe_sachsen@gmx.org
Internetseite	www.schlafapnoe-sachsen.de
Ort des Treffens	Seniorenwohnanlage, Erdgeschoss, Lutherstr. 4, 01640 Coswig
Zeitpunkt	Montag

Spaltträger

Informationen über:

Internet	www.spaltkind.de

Unglück hat mich gelehrt,
Unglücklichen Hilfe zu leisten. *Vergil*

Sprachstörungen

SHG Sprachstörungen Riesa

Ansprechpartner	Maika Kristan
Telefon	0176 – 56708240
E-Mail	selbsthilfegruppe-aphasie@t-online.de
Internetseite	www.selbsthilfegruppe-sprachstörung-riesa.de
Ort des Treffens	Seniorenclub Jahnishausen Jahnatalstr. 3 01594 Riesa
Zeitpunkt	Jeden 1. und 3. Montag im Monat 17:00 – 18:30 Uhr

Sucht

SHG „Sucht“ Meißen

Ansprechpartner	Suchtberatungs- und Behandlungsstelle Meißen oder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Telefon	03521 – 738173 oder 03521 – 72825913
E-Mail	freiwilligenzentrale@diakonie-meissen.de
Ort des Treffens	Diakonie, Johannesstr. 9, 01662 Meißen
Zeitpunkt	Donnerstag 18:00 Uhr

SHG Nossen – Freundeskreis Suchtkrankenhilfe

Ansprechpartner	Michael Blumhagen
Telefon	035242 – 62175
E-Mail	michaelblumhagen@t-online.de
Ort des Treffens	Lindenstraße 11, 01683 Nossen
Zeitpunkt	Donnerstag 18:00 Uhr, 14-tägig

SHG Röderaue

Ansprechpartner	Ulrike C. Fahle
Telefon	0173 – 6142296
E-Mail	ulrike_fahle@web.de
Ort des Treffens	Diakonie, Naundorfer Str. 9, 01558 Großenhain
Zeitpunkt	Dienstag 17:00 – 18.00 Uhr

SHG Gröditz / Frauenhain

Ansprechpartner	Joachim Kaubisch
Telefon	03522 – 508000
E-Mail	–
Ort des Treffens	**Im Sommer:** Pfarrhaus, OT Frauenhain, Hauptstr. 58, 01609 Gröditz **Im Winter:** Gemeindezentrum Weinbergstr. 1, 04932 Merzdorf
Zeitpunkt	Freitag 19:00 Uhr, 14-tägig

SHG für Angehörige von Alkoholkranken

Ansprechpartner	Karin Schmolke
Telefon	03525 – 738347
E-Mail	schmolke52@web.de
Ort des Treffens	Begegnungsstätte der Volkssolidarität Bahnhofstraße 20, 01587 Riesa
Zeitpunkt	Jeden 1. Donnerstag im Monat, 16:00 Uhr

SHG Montagsgruppe Riesa

Ansprechpartner	Jens Minkner
Telefon	03525 – 6381580
E-Mail	jensmin70@web.de
Ort des Treffens	Diakonie, Hohe Str. 9, 01589 Riesa
Zeitpunkt	Montag, 18:00 Uhr

SHG „Willkommen im Leben“

Ansprechpartner	Carmen Reiche
Telefon	0175 – 7493398
E-Mail	suchtberatung.riesa@diakonie-rg.de
Ort des Treffens	Diakonie, Hohe Str. 9, 01589 Riesa
Zeitpunkt	Mittwoch, 18:00 Uhr, 14-tägig

SHG Partnergruppe

Ansprechpartner	Günther Pawel
Telefon	035248 – 82591 0176 – 65205996
E-Mail	suchtberatung.riesa@diakonie-rg.de
Ort des Treffens	Diakonie, Hohe Str. 9, 01589 Riesa
Zeitpunkt	Jeder 2. Donnerstag im Monat 19:00 Uhr

SHG Donnerstagsgruppe

Ansprechpartner	Hans-Peter Barth
Telefon	03523 – 700504
E-Mail	barthhanspeter@aol.com
Ort des Treffens	Radebeuler Str. 9, 01640 Coswig
Zeitpunkt	Donnerstag, 18:30 Uhr

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe SHG Radebeul - Montagsgruppe

Ansprechpartner	Thomas Ritzschel
Telefon	01522 – 8867806
E-Mail	selbsthilfe-radebeul@gmx.de
Ort des Treffens	Lutherhaus der Friedenskirche zu Radebeul, Altkötzschenbroda 40, 01445 Radebeul
Zeitpunkt	Montag, 19:15 Uhr

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe SHG Radebeul - Donnerstagsgruppe

Ansprechpartner	Georg Eickert
Telefon	0351 – 8956355
E-Mail	selbsthilfe-radebeul@gmx.de
Ort des Treffens	Lutherhaus der Friedenskirche zu Radebeul, Altkötzschenbroda 40, 01445 Radebeul
Zeitpunkt	Donnerstag, 19:00 Uhr

Bennogruppe Radebeul

Ansprechpartner	Gabriele Träber
Telefon	0351 – 21459420
E-Mail	gabi.traeber@web.de
Ort des Treffens	Vereinshaus, Dr.-Külz-Str. 4 01445 Radebeul
Zeitpunkt	Donnerstag, 16:30 Uhr

Seltene Erkrankungen

Von einer seltenen Erkrankung spricht man, wenn einer von 10.000 Menschen davon betroffen ist. Für den Einzelfall ist das immer dramatisch, aber oft eben so selten, dass es keine anderen Betroffen in der Umgebung gibt. Für Sachsen gibt es eine gute Zusammenstellung bestehender Gruppen mit seltenen Erkrankungen in der Kontaktstelle Leipzig. Im Internet kann man sie finden unter www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/gesundheit/selbsthilfe/seltene-erkrankungen.

Selbsthilfe im Internet, überregionale Gruppen

Auch im Internet kann man Selbsthilfe finden. Zum einen kann man über Suchmaschinen zu Stichworten suchen. Zum anderen gibt es virtuelle Selbsthilfegruppen, die über Chaträume kommunizieren. Außerdem findet man im Internet die Selbsthilfekontaktstellen in Sachsen unter https://www.selbsthilfenetzwerk-sachsen.de. Weitere Unterstützung findet man auch bei der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, die unter www.nakos.de zu erreichen ist.

Überregionale Gruppen treffen sich in der Regel seltener als regionale Gruppen und nutzen häufig das Internet. Beispiele sind hier der deutsche Diabetikerbund, der unter www.diabetikerbund-sachsen.de zu finden ist oder das Thema Asthma, das unter http://www.shg-asthma.de/ erscheint. In unserem Landkreis gibt es eine Gruppe, die deutschlandweit arbeitet. Das ist der Gemeinnützige Verein Lowe Syndrom e.V. http://www.lowe-syndrom.de/

Es gibt zu vielen Selbsthilfethemen auch Bundesverbände. Sie sind auch über Suchmaschinen zu finden und können Auskunft geben, ob es in der Nähe Selbsthilfeangebote gibt.

Kreisarbeitsgemeinschaft der Behindertenverbände (KAG) im Landkreis Meißen

In der KAG sind Behindertenverbände / -beauftragte und Selbsthilfegruppen des Landkreises Meißen integriert. Sie beraten zu gemeinsamen Themen, planen gemeinsam Aktionen mit dem Ziel, die Lebenssituation der Betroffenen zu verbessern.

Die KAG versteht sich als beratendes Gremium für alle Angelegenheiten im Behindertenbereich, einschließlich Entscheidungsfindungen im Landkreis Meißen.

Es sollte aber auch der Informationsaustausch untereinander zwischen der Liga der Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege, der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfenetzwerk Sachsen, sowie dem Sächsischen Behindertenbeauftragten der Staatsregierung dienen.

Gemeinsam können anstehende Probleme diskutiert und an die Kommunen herangebracht, Fördermittel und Möglichkeiten beraten und Hinweise für Richtlinien und Gesetzgebungen eingebracht werden.

Die KAG trifft sich monatlich.

Mitglieder in der KAG:

- Behindertenbeauftragter des Landkreis Meißen
  Volkmar Patzelt / Tel: 03521 7257052 Fax: 03521 17257050,
  Mail: volkmar.patzelt@kreis-meissen.de
- Behindertenbeauftragte Große Kreisstadt Meißen
- Behindertenbeauftragter Große Kreisstadt Radebeul
- Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.
- Caritas Verband Meißen / Liga der Wohlfahrtsverbände
- Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. LV Sachsen
- Gehörlosenverein Meißen e.V.
- Selbsthilfegruppe Herzklappenpatienten
- Integrationsfachdienst Meißen
- Tumorberatung im Gesundheitsamt Meißen
- Psychosozialer Trägerverein Sachsen e.V.
- Lebenshilfe Meißen e.V.
- Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose Coswig
- Rollstuhlfahrer Selbsthilfegruppe
- Schwerbehindertenvertrauensperson der Porzellanmanufaktur Meißen
- Sozialverband VdK

Angebote für Trauernde – Verlust gemeinsam bewältigen

1. Sie können sich beim Hospitzdienst telefonisch melden und werden dann weiter beraten und vermittelt.
2. Trauerbegleiterinnen stehen Ihnen zur Verfügung.
3. In größeren Abständen gibt es Gruppentreffen für Trauernde.

Zum Leben gehört der Tod. Trotzdem trifft es uns oft unvermittelt und mit aller Härte, wenn ein Verwandter, Freund oder Kollege plötzlich nicht mehr bei uns ist.

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust. Sie ist als Prozess zu verstehen. Trauer zu durchleben bedeutet, sich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen und ein neues Selbstverständnis als Person zu entwickeln – als Witwe, Weise etc. Trauer kann lange anhalten und wird nie ganz vergehen. Für manche Menschen ist es deshalb hilfreich, sich für ihren Trauerprozess Austausch oder Begleitung zu suchen.

Um das zu ermöglichen, kooperieren seit 2017 die Stadt Meißen, das Diakonische Werk Meißen und der Caritasverband Meißen sowie die Trauerbegleiterinnen Roswitha Bickhardt und Elke Haubold.

Zukünftig wird es ein- bis zweimal jährlich ein Gruppenangebot für Trauernde geben. Außerdem ist es jederzeit möglich, eine individuelle Trauerbegleitung in Anspruch zu nehmen.

Die Angebote werden vom Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst des Caritasverbandes Meißen koordiniert. Trauernde können sich dort informieren und werden mit ihren Anliegen an die Partner aus dem Kooperationsverbund weiter vermittelt.

Kontakt und Information

Caritasverband für das Dekanat Meißen e.V.
Ambulante Hospiz- und Palliativberatungsdienste

Ludwig-Richter-Straße 1
01662 Meißen
Tel. 03521 – 40675120

E-Mail:
hospizdienst@caritas-meissen.de

AGUS e.V. Hilfe für Suizidtrauernde bundesweit

AGUS – Angehörige um Suizid e.V. ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Trauernde, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Dabei ist es unerheblich, wie lange der Suizid her ist.

AGUS ist in Europa der größte und älteste Verein, der sich für die Belange und Interessen Suizidtrauernder einsetzt. Getragen wird der Verein vom ehrenamtlichen Engagement der Gruppenleiter, Vorstände und Mitglieder.

AGUS bietet die Kompetenz Betroffener an und die langjährige Über-Lebenserfahrung nach einem Suizid. Die AGUS-Arbeit gibt Menschen Halt und zeigt Perspektiven auf, wenn das eigene Leben unwiederbringlich zerstört scheint.

Das AGUS-Angebot ist kein Ersatz für manchmal notwendige medizinisch-therapeutische oder seelsorgerische Hilfe, sondern eine wichtige Ergänzung. Der Austausch unter Betroffenen, die im wahrsten Sinne des Wortes „mitfühlen" können, ohne im gemeinsamen Leid zu versinken, ist eine wesentliche Hilfe bei der Verarbeitung eines Suizides.

Die Angebote richten sich an:

- Trauernde, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben, unabhängig davon, wie lange der Suizid her ist
- Freunde, Bekannte, Kollegen, die einen Suizidtrauernden gerne hilfreich begleiten möchten
- Menschen, die durch ihren Beruf mit dieser Todesart in Berührung kommen und die sich über die Situation der Hinterbliebenen informieren möchten
- Ärzte, Therapeuten, Pfarrer, Lehrer, Erzieher usw., von denen aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit kompetente Hilfe erwartet wird.

Angebote

Als Unterstützung für Suizidtrauernde bietet AGUS an:

- Beratung von Betroffenen per Telefon und/oder Email
- Kontaktvermittlung zwischen Betroffenen mit ähnlichem Schicksal unter Wahrung des Datenschutzes
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen
- Unterstützung der bestehenden AGUS-Gruppen sowie Hilfestellung bei Neugründungen.
- Durchführung von Wochenendseminaren für Betroffene und für Gruppenleiter.

- Bundesweite Jahresversammlung mit Fachvorträgen.
- Eigene Materialien: Buch, Video, Broschüre, CD, Wanderausstellung
- Betrieb eines Internetforums für Betroffene
- Literaturempfehlungen

Im Internet finden Sie weitere Informationen und die Kontaktdaten: www.agus-selbsthilfe.de

Fördervoraussetzungen für Selbsthilfegruppen

Fördervoraussetzungen des Landkreises Meißen für Gruppen mit einem sozialen und gesundheitlichen Bezug

Selbsthilfegruppen sollten:
- bereit sein für die partnerschaftliche Zusammenarbeit
- offen sein für neue Mitglieder
- keine parteipolitischen und keine kommerziellen Interessen verfolgen
- ihre Interessen nur von Betroffenen wahrnehmen und vertreten lassen
- verlässliche und fortlaufende Gruppenarbeit betreiben
- mindestens ein Jahr existieren (gefördert werden aber auch Selbsthilfegruppen, die sich gerade neu gründen
- grundsätzlich mindesten sechs Mitglieder haben. Ausnahmen sind bei Selbsthilfegruppen mit seltenen Erkrankungen möglich

Gefördert werden: Laufende Kosten
- Miete
- Fahrtkosten inkl. Parkgebühren
- Portogebühren
- Telefongebühren
- Internet(anschluss)gebühren
- Faxgebühren
- Toner (für Drucker, usw.)
- Kopierkosten
- Briefumschläge
- Briefpapier
- Büromaterial-Kleinbedarf
- Vereinsführung, Gebühren für das Vereinsregister und Amtsgericht

Büroaufwendungen
- Anrufbeantworter
- Mobiles Telefon
- Faxgerät
- PC mit Internetanschluss
- Kopierer
- Overheadprojektor, Beamer
- Schreibmaschine
- Büroeinrichtung (Stuhl, Tisch, usw.)

Öffentlichkeitsarbeit
- Faltblätter und Plakate
- Einladungen
- Mitgliederrundbriefe
- Briefbogen mit Logo
- Kopier- und Druckkosten für Infomaterial
- Stellwände, Faltdisplays
- Projektständer und Infotheken
- Transparente
- Fahrtkosten z. B. für den Transport von Material und ggfs. Gruppenmitgliedern zu Veranstaltungen

Projekte
- Honorarkosten für Referenten (für Fachleute, die auf Bezahlung bestehen)
- Sachkosten

Nicht gefördert werden dagegen:
- Urlaubsreisen
- Freizeitaktivitäten
- Konzert- und Theaterbesuche
- Andere Kulturveranstaltungen
- Kinobesuche
- Verpflegung z. B. bei Mitgliederversammlungen, Vorstandssitzungen usw.
- Blumen (auch nicht als Honorarersatz)

Fördervoraussetzungen der IKK classic für Gruppen mit einem gesundheitlichen Bezug
- Verlässliche und kontinuierliche Gruppenarbeit und Erreichbarkeit (dem jeweiligen Krankheitsbild entsprechend)
- Gruppengröße von mindestens 6 Mitgliedern und Offenheit für neue Mitglieder
- Die Selbsthilfegruppe hat ein Gründungstreffen durchgeführt und ihre Existenz protokolliert und ihr Gruppenangebot öffentlich bekannt gemacht (in Selbsthilfekontaktstellen oder Presse)
- Die Selbsthilfegruppe arbeitet ausschließlich ehrenamtlich
- Interessenwahrnehmung durch Betroffene und ihre Angehörigen
- Die Finanzsituation und Mittelverwendung wird offen dargelegt
- Es ist ein eigenes Konto vorhanden, das nur zum Zwecke der Selbsthilfe genutzt wird
- Es besteht die Bereitschaft mit der IKK classic zusammenzuarbeiten
- Ein Antrag darf nur Kosten für ein Projekt enthalten
- Der Antrag muss mindestens einen Monat vor Projektbeginn bei der IKK classic vorliegen
- Unabhängigkeit von wirtschaftlichen Interessen

Gefördert werden können Projekte von Selbsthilfegruppen,

- die für ihre Mitglieder und deren Angehörige gegenseitige Hilfe und Unterstützung anbieten und einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch ermöglichen
- deren Selbsthilfearbeit und Interessenwahrnehmung durch die Betroffenen getragen wird (Selbsthilfeprinzip)
- die sich auf die gemeinsame Bewältigung eines bestimmten Krankheitsbildes, einer Krankheitsfolge und/oder psychischen Problemen richten und mit dazu beitragen, die persönliche Lebensqualität zu verbessern (gemäß Krankheitsverzeichnis)

Nicht förderfähige Ausgaben

- Projekte von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen, die sich nicht auf gesundheitsbezogene Maßnahmen und Aktivitäten im Sinne des § 20h SGB V ausrichten (z. B. „selbsthilfeferne" Freizeitaktivitäten oder Angebote, die sich an den sozialen Belangen bestimmter Personenkreise ausrichten wie Alleinerziehende oder Senioren, Bürger-, Stadtteil-, Verkehrs-und Umweltinitiativen)
- Finanzierung von Studien, die ausschließlich der Erforschung von Krankheiten und ihren Ursachen dienen (Grundlagenforschung)
- Projektbezogene Raum- und Mietkosten von Privaträumen
- Patientenschulungsmaßnahmen, Funktionstraining und Rehabilitationssport, Nachsorgemaßnahmen gemäß § 43 SGB V
- Leistungen zur Früherkennung und Frühförderung (§ 30 SGB IX), Soziotherapie (§ 37a SGB V)
- Therapiegruppen gemäß §§ 27 ff. SGB V (z. B. Psychotherapie, Verhaltens-, Gesprächstherapie, Ergotherapie),
- Primärpräventive Maßnahmen/Präventionskurse (§ 20 SGB V)

Impressum

Diakonie Meißen
Diakonisches Werk Meißen e.V.

KISS Meißen, Frau Heike Ilc
Johannesstraße 9, 01662 Meißen
Telefon: 03521 / 72825913
E-Mail: freiwilligenzentrale@diakonie-meissen.de
www.diakonie-meissen.de

IKK classic

Regionaldirektion IKK classic, Frau Marita Kaps
Telefon: 0351 / 4292-415042
E-Mail: marita.kaps@ikk-classic.de
www.ikk-classic.de

Landkreis Meißen

Landratsamt Meißen
Kreissozialamt
Loosestraße 17/19, 01662 Meißen
Telefon: 03521 / 72 53 105
Fax: 03521 / 72 53 100
E-Mail: sozialplanung@kreis-meissen.de

Download der Antragsformulare des Landkreises:
http://www.kreis-meissen.org/2712.html

Dieser Wegweiser Selbsthilfe wurde mit freundlicher Unterstützung der IKK classic erstellt.

Stand: Mai 2019
Layout: Hagen Henke, hagen.henke@gmx.de
Druck: Druckerei Richter, Meißen
Bildnachweis: Über fotolia: freunde klatschen hände zusammen © contrastwerkstatt Cover (U1); freunde zeigen herzen © contrastwerkstatt S 2; vereint, sajola / photocase.de S 4; Fingermalen, nailiaschwarz / photocase.de S 5; Skyjumper, Lovepool / photocase.de S 6; fotolia: vier freunde arm in arm © contrastwerkstatt S 44 (U4).

Wegweiser Selbsthilfe
Herausgegeben von:
Diakonisches Werk Meißen e.V.
IKK classic und dem Landkreis Meißen