

Was ist Selbsthilfe?

Erfahrungen austauschen, voneinander lernen, sich gegenseitig ermutigen, auch aktiv sein und entlasten, gemeinsam Fähigkeiten aneignen, um so den Alltag besser zu meistern.

... **Das ist Selbsthilfe!**

Was bietet die Selbsthilfekontaktstelle?

Wer sich entschlossen hat, einer Selbsthilfegruppe beizutreten, **steht meist vor der Frage:**

- Wie oder wo finde ich eine Gruppe?

Hier helfen wir weiter. In Beratungsgesprächen finden wir die für Sie passende Gruppe und vermitteln an die entsprechende Selbsthilfegruppe.

Auch bei Fragen wie:

- Wer hilft bei einer Gruppengründung und der Finanzierung?
- Gibt es andere Interessentinnen, Interessenten?
- Wo kann man sich treffen?
- Wie können Kontakte zu einem professionellen Umfeld (Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen, Ämter u. a.) aufgebaut werden?

... können wir weiterhelfen.

Die Beratung und die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe sind kostenlos.

Was können wir für Sie tun?



SELBSTHILFE - KONTAKTSTELLE

IM LANDKREIS BAUTZEN



Büro Hoyerswerda

Schulstraße 5, 02977 Hoyerswerda
Tel. 03571/408365
Fax 03571/427182
sks-hoyerswerda@st-martin-stattrand.de

Sprechzeiten

Dienstag 13.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag 10.00 – 15.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Büro Bautzen

Löhrstraße 33, 02625 Bautzen
Tel. 03591/3515863
Fax 03591/6796926
sks-bautzen@st-martin-stattrand.de

Sprechzeiten

Dienstag 10.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag 13.00 – 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

www.st-martin-stattrand.de

www.sh-lk-bz.de



St. Martin
StattRand
gGmbH



Standort Haus Bethesda Hoyerswerda



Standort Bautzen

SELBSTHILFE - KONTAKTSTELLE

IM LANDKREIS BAUTZEN

Selbsthilfe im Landkreis Bautzen

- Chronische Erkrankungen
z. B. Krebserkrankungen,
Erkrankungen des Bewegungs-
apparates
- Menschen mit Behinderungen
z. B. Rheuma,
Kinder mit Behinderungen
- Sucht
alle Suchterkrankungen
- Psychosoziale Bereiche
z. B. Depressionen,
Angst, Trauer
- Angehörigenselbsthilfe
z. B. Pflege- und Adoptivfamilien,
Autismus
- Soziale und Seniorenselbsthilfe
z. B. Männergruppe,
Trauergruppe, Senioren

Wer kann sich an uns wenden?

- *Jeder*, der Hilfe in seiner per-
sönlichen Situation benötigt
- *Jeder*, der Kontakt zu Gleich-
gesinnten sucht
- *Jeder*, der Informationen zu
bestehenden Selbsthilfegruppen
möchte
- *Jeder*, der Erfahrungen und
Informationen austauschen
möchte
- *Jeder*, der Unterstützung und
Verständnis sucht



Was sind unsere Angebote?

- Individuelle Beratung
- Vermittlung an Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei der Gründung
einer Selbsthilfegruppe
- Begleitung der Selbsthilfegruppe
in der Anfangsphase und bei
Bedarf
- Informationsveranstaltungen
zu unterschiedlichen Themen
- Fort- und Weiterbildungen
- Zusammenarbeit mit
Ämtern, Krankenkassen,
Verbänden
- Angebote für Selbsthilfegruppen