

## SELBSTHILFE KONTAKTSTELLE

IM LANDKREIS BAUTZEN



## KONTAKTSTELLE FÜR PFLEGESELBSTHILFE

LANDKREIS BAUTZEN



### Büro Hoyerswerda

Schulstraße 5, 02977 Hoyerswerda

Tel. 035 71/40 83 65

Fax 035 71/42 71 82

Mobil 01 51/11 16 52 48

sks-hoyerswerda@st-martin-stattrand.de

### Sprechzeiten Selbsthilfekontaktstelle

Dienstag 13.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag 10.00 – 15.00 Uhr

und nach Vereinbarung

### Sprechzeiten Pflegeselbsthilfe

Mittwoch 13.00 – 15.00 Uhr

und nach Vereinbarung

### Büro Bautzen

Löhrstraße 33, 02625 Bautzen

Tel. 035 91/35 15 86 3

Fax 035 91/67 96 92 6

sks-bautzen@st-martin-stattrand.de

### Sprechzeiten Selbsthilfekontaktstelle

Dienstag 10.00 – 15.00 Uhr

Donnerstag 13.00 – 17.00 Uhr

und nach Vereinbarung

### Sprechzeiten Pflegeselbsthilfe

Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr

und nach Vereinbarung

[www.st-martin-stattrand.de](http://www.st-martin-stattrand.de)

[www.sh-lk-bz.de](http://www.sh-lk-bz.de)



# SELBSTHILFEGRUPPEN Kamenz, Pulsnitz und Umgebung

Gefördert im Rahmen der  
Gesundheitsinitiative der



Rucksack zu voll? - Selbsthilfe!



## Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden.

»Der Sinn und Zweck einer Selbsthilfegruppe liegt nicht in einer Therapie oder Behandlung, sondern darin, Bezugspersonen und Ansprechpartner zu finden, die gemeinsam über dieselbe Brücke gehen, der die Planken fehlen.«

(Diana Friel Mc Gowin)

## Was tun Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen arbeiten selbstbestimmt und gleichberechtigt. Sie werden nicht unbedingt von professionellen Helfern geleitet. In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit gemeinsamen Problemen oder Anliegen.

Das Miteinander in einer Selbsthilfegruppe ist geprägt von Verständnis und Vertrauen.

»Es kommt auf mich an, aber ... es hängt nicht alles von mir ab.« (Paul Watzlawik)

Die wichtigste **Gruppenregel** lautet: Das Gesagte verlässt den Raum nicht.

Die **Angebote** einer Selbsthilfegruppe sind vielseitig:

- Gespräche (auch mal Einzelgespräche)
- Erfahrungsaustausch
- gegenseitige Hilfe
- Vorträge
- Teilnahme an Veranstaltungen, Weiterbildungen und Tagungen
- gemeinsamer Sport, Rehasport und/oder Funktionstraining
- Teilnahme an Kursen
- gesellige Veranstaltungen und Ausflüge u. v. m.

## Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?

Sie können Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe über die **Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Bautzen** oder über die **Pflegeselbsthilfekontaktstelle Landkreis Bautzen** finden. Nutzen Sie dazu bitte die Kontaktdaten auf der Rückseite.

Wir beraten Sie gern.

## Selbsthilfethemen

- Suchterkrankungen
- Adipositas (für gesamten Landkreis)
- Betroffene Blindheit und Sehbeeinträchtigungen
- Bluthochdruck
- Depressionen
- Frauen mit an Depression erkrankter Männer
- Psychische Erkrankungen
- Rheuma
- Morbus Bechterew
- Trauer

Unter diesem QR-Code haben wir auf unserer Website alle Selbsthilfegruppen in Ihrer Umgebung sowie deren Kontaktdaten zusammengestellt.

Informieren Sie sich auch unter

<https://selbsthilfe-landkreis-bautzen.de/downloads.html>

