



# SELBST- HILFE

GRUPPEN  
IM LANDKREIS GÖRLITZ



Soziales Netzwerk  
Lausitz

*Einfach. Gut. Tun.*

**Seite**

- 3 Die KISS für den Landkreis Görlitz
- 4 10 Gute Gründe für Selbsthilfe

**Selbsthilfegruppen zum Thema:**

- 6 Suchterkrankungen
  - 8 Psychische Erkrankungen | Depressionen | Verhaltensstörungen
  - 10 Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems, der Gelenke | der Muskeln
  - 12 Erkrankungen der Sinnesorgane | Sprachbehinderungen
  - 14 Tumorerkrankungen
  - 16 Bei Pflegefällen | Krankheiten des Nervensystems | demenzielle Erkrankungen | Schlaganfall
  - 18 Geistige oder physische Behinderungen
  - 20 Erkrankungen des endokrinen Systems (Hormonsystem) | Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen
  - 22 Sonstige Erkrankungen
- 
- 24 Selbsthilfe zum Nachlesen
  - 26 Gründung einer Selbsthilfegruppe
  - 28 Das Soziale Netzwerk Lausitz

**DIE KISS FÜR DEN LANDKREIS GÖRLITZ**

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe und Selbsthilfeforensierte

Wir machen uns stark für die Selbsthilfe im Landkreis Görlitz, ermutigen zu Eigeninitiative und vermitteln Kontakte zwischen Menschen mit ähnlichen Problemen und Anliegen.

Die KISS informiert über Gruppen- und Beratungsangebote und unterstützt beim Aufbau neuer Initiativen.

Wir sind im gesamten Landkreis Görlitz unterwegs, klären auf und informieren zu gesundheitsbezogener und sozialer Selbsthilfe. Die KISS unterstützt zudem freiwilliges Engagement und Selbsthilfeinitiativen mit dem Ziel, Angehörige in ihrem Alltag zu begleiten und zu entlasten.

Unser Team der Kontaktstelle finden Sie in Weißwasser und seit Juli 2020 in unserer Außenstelle in Niesky. Hier bieten wir zugleich Beratungs- und Vermittlungsangebote und die Möglichkeit für Selbsthilfegruppen, sich in unseren Räumen regelmäßig zu treffen.

Außensprechstunden bieten wir in Görlitz, Zittau, Rothenburg und Großschweidnitz an. Auf Wunsch und nach Vereinbarung kommen wir auch zu Ihnen aufs Land und helfen Ihnen dabei, Ihre Selbsthilfe-Initiative weiter zu entwickeln.

## 10 GUTE GRÜNDE FÜR SELBSTHILFE

Zuhören | Überwinden | Helfen | Vertrauen | Verstehen |  
Befreien | Erleben | Kämpfen | Öffnen | Lernen



„Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann.  
Der eine heißt Gestern, der andere heißt Morgen.“

Dalai Lama

## SUCHTERKRANKUNGEN

### **BAD MUSKAU**

- Die trockenen Schwestern

### **GÖRLITZ**

- AL-ANON Kath. Pfarrgemeinde
- Alkanti - Magazin e.V.
- Alkohol
- Anonyme Alkoholiker Görlitz
- Blaues Kreuz Ortsverein Görlitz
- Drogen
- Null Promille

### **NIESKY**

- Freundeskreis zur Abstinenz Niesky - Gruppe Becker
- Freundeskreis zur Abstinenz Niesky - Gruppe Wirth

### **RIETSCHEN**

- Buntspecht

### **WEISSWASSER**

- CMA - Chronisch mehrfachgeschädigte Abhängigkeitskranke
- Fit ohne Sprit
- Sucht für Angehörige
- Suchtproblematik Migranten
- Trockenes Ufer
- Verein der Abstinenzler



### **EBERSBACH-NEUGERSDORF**

- 2001 Ebersbach
- 2017 Angehörige

### **LÖBAU**

- Abstinente lebende Alkoholiker
- Come Back
- Freundeskreis abstinent lebender Alkoholiker

### **REICHENBACH**

- Leben ohne Alkohol

### **ZITTAU**

- Help
- AL-ANON Kath. Pfarrgemeinde

## PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN I DEPRESSIONEN I VERHALTENSTÖRUNGEN

### GÖRLITZ

- ADHS im Erwachsenenalter Görlitz
- Angehöriger psychisch Kranker GR
- Beratung und Vermittlung -
- Essstörungen (auch Angehörige)
- Betroffene psychisch Kranker GR
- I Betroffene von Depressionen
- II Betroffene von Depressionen
- III Betroffene von Depressionen
- Depression des ASB Görlitz
- Mamseel
- Montagstreff für psychisch Kranke
- „Mittwochscafé“ für psychisch kranke
- Seelisch und körperlich erkrankte
- Frauen Görlitz
- Sonnenblumenkreis - SHG für verwaiste Eltern
- Trauercafé

### NIESKY

- Gemeinsam sind wir stark
- Menschen mit Depressionen u. Ängsten NY
- Trauercafé

### WEISSWASSER

- Buntspecht
- Depression „Die Meisen“
- Die Außergewöhnlichen
- Die Sternenflieger
- Eltern von Sternenkindern
- Regenbogen
- Trauercafé
- Unser Weg

### EBERSBACH-NEUGERSDORF

- Angst und Panik
- Neugersdorfer Malgruppe
- Selbsthilfe im Oberland e.V.

### EIBAU

- Burnout

### HERRNHUT

- Wege aus der Depression

### LÖBAU

- Angst und Depression
- Händedruck Löbau
- Psychisch Kranke

### OLBERSDORF

- Gemeinsam stark

### ZITTAU

- Depression des ASB Zittau
- Füreinander Stark
- Freundeskreis „Hoffnung“
- Kunstgruppe Augen-Blick-Mal / Treff im Atelier
- Nähgruppe Flotte Nadel
- Zittauer Malgruppe



## ERKRANKUNG DES MUSKEL-SKELETT-SYSTEMS I DER GELENKE I DER MUSKELN



### **BAD MUSKAU**

- Rheuma-Liga Bad-Muskau

### **GÖRLITZ**

- DVMB Gruppe Görlitz / Morbus Bechter e.V.
- Jugendgruppe Mitteldeutschland
- Osteoporose Görlitz e.V.

### **WEISSWASSER**

- Fibromyalgie Weißwasser

### **LÖBAU**

- Blaue Steine (MS)
- Gesprächskreis Lausitz (Muskelerkrankungen)
- Fibromyalgie Löbau
- Morbus Bechterew - Ortsgruppe Löbau
- Morbus Bechterew - Therapiegruppe Löbau

### **OLBERSDORF**

- chron. Schmerzen

### **ZITTAU**

- AG Rheumaliga Zittau
- Osteoporose Zittau
- Borreliose

## ERKRANKUNGEN DER SINNESORGANE I SPRACHBEHINDERUNGEN



### **GÖRLITZ**

- Schwerhörige Görlitz
- Tinnitus

### **NIESKY**

- Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.
- Hörgeschädigte Niesky

### **SACHSEN**

- Blickpunkt-Auge
- Blinden- u. Sehbehinderten Verband Sachsen

### **LÖBAU**

- Blinden- und Sehbehindertenverband Löbau-Zittau
- Kehlkopflösenselbsthilfe

### **ZITTAU**

- Selbsthilfekreis für blinde und sehbehinderte Menschen



### **GÖRLITZ**

- Frauen nach Krebs Görlitz I
- Frauen nach Krebs Görlitz II
- Leben mit Krebs

### **NIESKY**

- Frauen nach Krebs Niesky und Umgebung

### **WEISSWASSER**

- Frauenselbsthilfe nach Krebs

### **LÖBAU**

- Kehlkopfselbsthilfe

### **ODERWITZ**

- nach Krebs - Mut zur Veränderung

### **SEIFHENNERSDORF**

- Die Hoffnungsvollen

### **ZITTAU**

- Frauen nach Krebs Zittau



#### **GÖRLITZ**

- Betreuende Angehörige von an Demenz erkrankter Menschen
- Multiple Sklerose
- Schlafapnoe Görlitz
- Selbsthilfegruppe für Eltern mit geistig und körperlich behinderten Kindern

#### **NIESKY**

- Multiple Sklerose

#### **KÖNIGSHAIN**

- Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige (Demenzkranker Menschen)

#### **WEISSWASSER**

- Stammtisch für Angehörige von Demenzerkrankten

#### **LÖBAU**

- Multiple Sklerose
- Südliche Oberlausitz

#### **REICHENBACH**

- Apoplexie

#### **ZITTAU**

- Borreliose
- Familien mit Kleinkindern
- Multiple Sklerose
- Schlafapnoe Zittau
- Schlaganfall Zittau
- Selbsthilfegruppe für Betroffene von Epilepsie
- Südliche Oberlausitz, Parkinson



**GÖRLITZ**

- Bewegung-Gespräche-Vielseitigkeit
- Eltern mit behinderten Kindern
- Seelisch und körperlich erkrankte Frauen Görlitz
- SHG für Eltern mit geistig und körperlich behinderten Kindern

**WEISSWASSER**

- SHG Eltern besonderer Kinder
- Sportgruppe für geistig und körperlich behinderte Kinder

**GROSSSCHÖNAU**

- IFUS e.V. Sachsen/Großschönau

**OPPACH**

- Sonnenwind 21

## ERKRANKUNG DES ENDOKRINEN SYSTEMS (Hormonsystem)

### ERNÄHRUNGS- UND STOFFWECHSELKRANKHEITEN



#### **GÖRLITZ**

- Diabetes Typ 1
- Diabetiker Görlitz
- Zöliakie

#### **NIESKY**

- Diabetiker Niesky

#### **ROTHENBURG**

- Diabetiker Rothenburg

#### **WEISSWASSER**

- Adipositas
- Adi-Positiv
- Leben mit CED - Morbus Chron / Colitis ULCEROSA

#### **EBERSBACH-NEUGERSDORF**

- Adipositas - und was nun?

#### **ZITTAU**

- Diabetiker Kreis Zittau

## **SONSTIGE ERKRANKUNGEN** (Herz-Kreislaufkrankungen, chronische Schmerzen, Multimorbide, Vereinigung von mehreren Krankheitsbildern, u.a.)



### **GÖRLITZ**

- Defi-SHG Görlitz und Umgebung
- Chronischer Schmerz Görlitz
- Health-Pro-Zurück ins Leben
- Mütterlobby Ostsachsen
- Witwen und alleinstehende Frauen

### **NIESKY**

- Chronische Schmerzen Niesky

### **WEISSWASSER**

- Eltern besonderer Kinder

### **DEUTSCHLANDWEIT**

- achse-Allianz chronischer seltener Erkrankungen
- Krümelkiste - Williams-Beuren-Syndrom (WBS)
- Lichen sclerosus Deutschland

Erfahren Sie, welche Rechte Sie als Betroffene haben.

Welche Rechte stehen Menschen mit Behinderungen zu? Wer bezahlt die Unterstützung, die ich benötige? Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Das sind nur einige von vielen Fragen, denen Betroffene begegnen.

Der Handlungsleitfaden „Hilfe zur Selbsthilfe - für Menschen mit Behinderungen im Landkreis Görlitz“ liefert die passenden Antworten. Der Ratgeber des Sozialen Netzwerk Lausitz informiert übersichtlich und in Alltagssprache über Leistungen, Rechte und regionale Ansprechpartner. Auch Helfer und Betroffene kommen zu Wort und geben Einsichten in ihren Alltag.



Den Handlungsleitfaden erhalten Sie gedruckt oder online beim Sozialen Netzwerk Lausitz.



### Hinweise:

- Ideale Gruppengröße: 6-12 Personen
- Selbsthilfegruppen haben keine Leitung von außen - alle sind gleichberechtigt.
- Sie können einen Pauschalantrag für Selbsthilfegruppen bei der Krankenkasse oder beim Gesundheitsamt des Landkreis Görlitz stellen. Eröffnen Sie dafür ein separates Gruppenkonto.



Suchen Sie Mitstreiter mit gleichem oder ähnlichem Krankheitsbild oder Anliegen.  
(Hinweis: keine guten Bekannten)



Organisieren Sie sich einen geeigneten (neutralen) Raum für die Gruppentreffen.  
(gern auch in unseren Räumlichkeiten)



Treffen Sie sich regelmäßig  
(1x die Woche oder 2x im Monat, egal ob persönlich oder virtuell)



Suchen Sie sich Unterstützung bei Ihrer Selbsthilfekontaktstelle KISS und lassen Sie sich als Selbsthilfegruppe registrieren.

Wir unterstützen Sie bei Ihrer Lebensgestaltung.

Mit unseren Angeboten schaffen wir ein Mehr an menschlicher Zuwendung, persönlicher Nähe und Sicherheit durch soziale Netze. Dabei bieten wir für jeden Einzelnen die Chance, eigene Kompetenzen einzubringen.

Zusammen mit unseren Förderern und Partnern setzen wir uns für ein menschlicheres Miteinander ein, fördern bestehende Netzwerke und bauen sie aus. Wir bringen uns in gesellschaftliche Prozesse ein und wirken an der guten Gestaltung eines lebenswerten Sozialraums mit.

## HILFE ZUR SELBSTHILFE

Wir sind die Selbsthilfekontaktstelle KISS für den Landkreis Görlitz und beraten, vermitteln, unterstützen Menschen in schwierigen Lebenslagen.



## FREIZEITANGEBOTE

Wir vermitteln Tages- und Mehrtagesfahrten, auf die Bedürfnisse von Senioren zugeschnitten und organisieren Veranstaltungen, die Gemeinschaften stärken.



## BEGEGNUNGEN

Bei uns treffen sich Menschen mit gemeinsamen Interessen: Selbsthilfegruppen, Seniorengruppen, Sportgruppen, uvm. Zeit zum Wohlfühlen mit moderner Ausstattung und Küche zur Selbstversorgung.

## ZEIT FÜR ANDERE

Wir sind Freiwilligenagentur und Koordinierungsstelle Nachbarschaftshilfe für Weißwasser und Umgebung. Wir bringen Menschen zusammen, die einander begleiten möchten und vermitteln an andere soziale Projekte / Vereine der Region.

## SOZIALE INNOVATIONEN

Wir gestalten den Sozialraum und entwickeln Strategien für den sozialen Strukturwandel. In unserer „Medienstube“ denken wir die Möglichkeiten der Digitalisierung sozial ohne die Werte des direkten menschlichen Kontakts zu vergessen.





## Soziales Netzwerk Lausitz

Kontakt und Informationsstelle für  
Selbsthilfe und Selbsthilfeinteressierte

### KISS Landkreis Görlitz

c/o Soziales Netzwerk Lausitz gGmbH

### Firmensitz Weißwasser

Albert-Schweitzer-Ring 32  
02943 Weißwasser  
Telefon: 03576 / 218270

### Außenstelle Niesky

Schulstraße 10  
02906 Niesky  
Telefon: 03588 / 25 92 202

info@soziales-netzwerk-lausitz.de  
www.kiss-netzwerk-lausitz.de

www.facebook.com/KissLandkreisGR  
www.instagram.com/soziales.netzwerk.lausitz

www.soziales-netzwerk-lausitz.de

**KRISEN-  
TELEFON**  
(Ehrenamtlich)

**0176 / 83 883 356**

täglich  
18:00 - 21:00 Uhr

**SKYPE-CHAT**

**kiss\_weisswasser**

Di 15:00 - 17:00 Uhr &  
Do 13:00 - 15:00 Uhr

**SELBSTHILFE.  
NEU.  
[ER]LEBEN.**



# WIR SIND FÜR SIE DA!

## in Weißwasser

**Montag bis Freitag**  
**9:00 bis 16:00 Uhr**  
(und nach Vereinbarung)  
Tel: 03576 / 21 82 70

## in Niesky

**Mittwoch 14:00-18:00 Uhr**  
**Donnerstag 8:00 - 12:00 Uhr**  
(und nach Vereinbarung)  
Tel: 03588 / 25 92 202

## ODER über:



**Sorgentelefon** (ehrenamtlich)  
Montag - Sonntag | 18 - 21 Uhr  
mobil: 0176 - 83 883 356



**Selbsthilfe-App Mam(Mut)**  
kostenlos im App- oder Play-Store Ihres Smartphones



**Psychosoziale Skype-Beratung**  
nach Vereinbarung unter  
kiss\_weisswasser



**Website**  
[www.soziales-netzwerk-lausitz.de](http://www.soziales-netzwerk-lausitz.de)



Mit freundlicher Unterstützung von:

