

# KOEB

Psychosoziale  
**Kontakt- und Beratungsstelle**  
Weißwasser/O.L. | Niesky



Soziales Netzwerk  
Lausitz

*Einfach. Gutes. Tun*



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Beschriebene Szenarien sind Beispiele aus unserer Beratungspraxis. Sie spiegeln eine unvollständige Auswahl aus der Vielfalt der möglichen Anliegen wider, warum Menschen unsere Kontakt- und Beratungsstelle aufsuchen.

## **K**EIN PLAN wie es weiter gehen kann?

Es gibt Situationen im Leben, da braucht es Zeit für Klarheit und Gespräche, die neue Wege ebnen...

Herzlich willkommen beim **Sozialen Netzwerk Lausitz!**  
Wir sind als Kontakt- und Beratungsstelle (KOB) in Weißwasser und Niesky u.a. zu folgenden Themen für Sie da:

**Beratung**

**Begleitung**

**Vermittlung**

**Selbsthilfegruppen**

**Tagesstrukturierung**

**Schule**

**Arbeit**

**Leben**

**Partnerschaft**

**Ehrenamt**

**Krise**

**Therapeutensuche**

**Nachbarschaftshilfe**



### Unser Angebot

- persönliche Beratung in Erstgesprächen
- Clearinggespräche oder Krisenintervention
- Entlastungs-, Bedarfs- und Reflexionsgespräche

### Nutzen Sie die Kontakt- und Beratungsstelle in Weißwasser oder Niesky für Einzel- und Gruppengespräche, ohne lange Wartezeiten.

#### *Frau M. aus Weißwasser:*

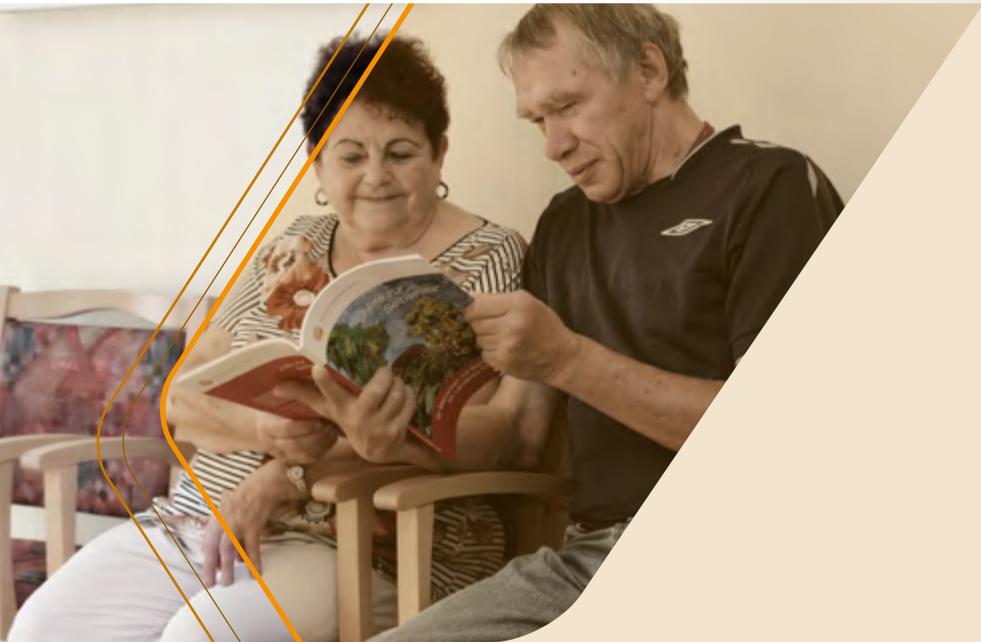
Ich musste lange auf meinen ersten Termin beim Psychotherapeuten warten. Beim SNL konnte ich die Zeit überbrücken dank einer angebotenen Überbrückungsbegleitung.

#### *Herr T. aus Bad Muskau:*

Meine Frau hat eine Bipolare Störung und es wurde für mich zunehmend schwerer. Beim Entlastungsgespräch konnte ich endlich einmal reden und wurde dann an den SPDI weitervermittelt, der mich sehr gut aufgefangen hat. Ich habe zudem wertvolle Tipps erhalten, wie ich auch auf mich als Angehöriger achten kann.

#### *Frau F. aus Niesky:*

Nach der Trennung von meinem Partner rutschte ich in eine tiefe Krise. Gut, dass ich zum SNL gekommen bin. Unter anderem tat mir die Beratung wirklich gut, denn es gibt gute und schlechte Tage, aber ich weiß: Ich bin nicht allein.



### Unser Angebot

- Kontakt zu Gleichgesinnten (Peer-To-Peer Begleitung)
- Krisentelefon (täglich ehrenamtlich besetzt) von 18 bis 21 Uhr  
unter: 0176-83883356

**Wir bringen Sie mit Menschen zusammen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, wie Sie. Somit können Sie Erfahrungen teilen und neuen Mut schöpfen.**

*Frau T. aus Rietschen:*

Abends um 20 Uhr noch einen Ansprechpartner zu haben ist Gold wert, gerade bei dem dringenden Bedürfnis, doch wieder zur Flasche zu greifen. Ich habe das Krisentelefon des Sozialen Netzwerk Lausitz schon öfter genutzt um so erste Entlastung zu spüren, ohne erhobenen Zeigefinger, sondern von einem, der selbst schon am Boden lag.

*Frau G. aus Kreba-Neudorf:*

Depressionen sind ein ständiges Auf und Ab im Lernen. Natürlich nehme ich meine Therapien wahr und gehe zur Selbsthilfegruppe. Was ich ergänzend dazu nicht missen möchte: Mich begleitet über alle Höhen und Tiefen hinweg eine ExIn-Beraterin, die mittlerweile auch zu einer tollen Freundin geworden ist.

*Frau B. aus Weißwasser:*

Ohne die Unterstützung der Wegbegleiterin des SNL, hätte ich niemals den ersten Schritt zu einem Psychologen geschafft.



### Unser Angebot

- Vermittlung an den Sozialpsychiatrischen Dienst
- Zusammenarbeit mit weiteren regionalen Anbietern für ergänzende Hilfen

**Wir kennen die psychosozialen Angebote in unserer Region und vermitteln Ihnen auf kurzem Weg Ihren passenden Ansprechpartner.**

*Herr N. aus Niesky:*

Wohnt allein zur Miete und kommt sehr schlecht zum Einkaufen. Über die Vermittlung von nachbarschaftlichen Hilfen hat er neben sozialen Kontakten genügend Lebensmittel - auch für lange Winterabende - im Haus.

*Frau P. aus Boxberg:*

ist körperlich mit weit über 80 Jahren noch fit. Allerdings fehlen ihr die sozialen Kontakte. Ihre finanzielle Situation ist nicht sehr gut, so dass sie an Ausflügen oder ähnlichen Aktivitäten nicht teilnehmen kann. Als Ehrenamtliche teilt sie nun ihre Lebenserfahrung und die Kenntnisse aus der Natur mit den Schülern der freien Schule im Schulgarten.

*Frau Z. aus Weißwasser:*

Ist besorgt über den Lebenswandel ihrer 16. Jährigen Tochter und wendet sich hilfeschend an das SNL. Bereits eine Woche später hatte sie einen Beratungstermin bei der örtlichen Erziehungsberatungsstelle.



### Unser Angebot

- offene, geschlossene oder digitale Themengruppen
- Unterstützung bei der Gründung und / oder Vermittlung zu Gruppen

**Über 150 Selbsthilfegruppen im Landkreis stehen in engem Kontakt mit uns. Wir vermitteln Sie an eine passende Gruppe, oder helfen Ihnen bei der Gründung einer eigenen.**

*Frau J. aus Bad Muskau*

Vor dem ersten Selbsthilfegruppentreffen der SHG Depression war ich sehr nervös gleich alles aus meinem Leben erzählen zu müssen. Dabei war es ganz anders, ich war nur dabei und mir wurde viel Verständnis und Wertschätzung entgegen gebracht.

*KISS Ina Müller*

Der Aufbau und die Begleitung der „SHG besondere Kinder“ war auch für mich persönlich ein sehr spannendes und zugleich sehr schönes Erlebnis. Es ist beeindruckend zu erleben, wie sich Gleichgesinnte auf ganz unterschiedlichen Wegen zusammenfinden.



**Regelmäßige Abläufe oder feste Termine sind hilfreich bei der Bewältigung verschiedener Erkrankungen und Lebensthemen. Wir unterstützen Sie dabei, eine neue Routine zu entwickeln.**

*Frau T. aus Weißwasser:*

Durch die langanhaltenden Kontaktbeschränkungen und geschlossenen Lokalitäten, fällt mir vermehrt die „Decke auf den Kopf“. Beim SNL fand ich eine sinnvolle ehrenamtliche Tätigkeit für mich.

*Herr J. aus Klitten:*

Durch die gemeinsamen Erarbeitung eines Tagesablaufs kann ich auch weiterhin zu Hause wohnen. Es hilft mir, mich zu orientieren, damit meine Demenz nicht die Oberhand gewinnt.

### **Unser Angebot**

- gemeinsame Strukturierung des Tages
- Finden neuer Routinen



### **Unser Angebot**

- großes Netzwerk an kompetenten Partnern / Unterstützern
- zielführende Vermittlung, Begleitung und Beratung durch breitgefächerte Netzwerke

**Mit unserem umfangreichen Netzwerk an Kooperationspartnern und psychosozialen Einrichtungen finden wir gemeinsam die passende Institution für Sie.**

Zusammen mit Partnern der Region veranstalten wir die jährliche Aktion „Kamera sensibel“ zur Woche der seelischen Gesundheit.

Bei den regelmäßigen Gesundheitsnetzwerken mit allen sozialraumbezogenen Akteuren werden psychosoziale Themen besprochen und gemeinsam nach Lösungen für die Herausforderungen der Träger bzw. des Gesundheitssystems in Bezug auf Klienten gesucht und erarbeitet.

Die Vermittlung an den Sozialpsychiatrischen Dienst (SPDi) ist für viele Klienten eine wichtige Hilfestellung bei der Klärung ihrer Problemlagen. Eine schnelle und unkomplizierte Kooperation hilft somit oft weitreichenden Folgen vorzubeugen (z.B. Suizid).



	Weißwasser	Niesky
<b>Suchtberatungsstelle</b>	03576 200007	03588 204206
<b>Erziehungsberatungsstelle</b>	03576 203630	03588 204205
<b>SPDI</b> Sozialpsych. Dienst	<b>03581 6632713</b> <b>spdi@kreis-gr.de</b>	
<b>Notruf</b>	112	
<b>Krankenhaus</b>	03576 2670	03588 2640
<b>Polizeirevier</b>	03576 2620	03588 2650

<b>Hilfstelefone</b>	
<b>Oberlausitzer Telefonseelsorge</b> 24/7 anonym	<b>0800 1110111</b> <b>0800 1110222</b>
<b>Kinder- und Jugendtelefon</b> Mo-Sa 14 - 20 Uhr	<b>0800 1110333</b> <b>0800 116111</b>
<b>Info-Telefon zu Depressionen</b> Mo/Di/Do 13 - 17 Uhr Mi/Fr 8:30 - 12:30 Uhr	<b>0800 3344533</b>
<b>Hilfstelefon zu Ge- walt gegen Frauen</b> 24/7	<b>0800 0116016</b>



**KRISEN-  
TELEFON**  
(Ehrenamtlich)

**0176 / 83 883 356**  
täglich  
18:00 - 21:00 Uhr

**Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (KOB)**  
c/o Soziales Netzwerk Lausitz gGmbH

**Firmensitz Weißwasser**

Albert-Schweitzer-Ring 32

02943 Weißwasser

Telefon: 03576 / 218270

Montag bis Freitag 09 – 15 Uhr und nach Vereinbarung

**Außenstelle Niesky**

Schulstraße 10

02906 Niesky

Telefon: 03588 / 25 92 202

Mittwoch 14 - 18 Uhr

Donnerstag 08 - 16 Uhr

Freitag 10 - 13 Uhr

**E-Mail**

[info@soziales-netzwerk-lausitz.de](mailto:info@soziales-netzwerk-lausitz.de)

**Website**

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

**Facebook**

[www.facebook.com/KissLandkreisGR](https://www.facebook.com/KissLandkreisGR)

**Instagram**

[www.instagram.com/soziales.netzwerk.lausitz](https://www.instagram.com/soziales.netzwerk.lausitz)

**TikTok**

@SozialesNetzwerkLausitz

**SKYPE-CHAT**

**kiss\_weisswasser**

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





Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts und mit Haushaltsmitteln des Landkreises Görlitz.

Redaktion: © SNL gGmbH

1. Auflage: 1.000 Stk.

Stand: März 2021

Bilder: Freepik / D. Grützmann / M. Gahmann / C. Jurtz



Soziales Netzwerk  
Lausitz

*Einfach. Gut. Tun.*