

*Warum kann Selbsthilfe  
genau das Richtige für  
mich sein?*

- um Kontakte zu anderen Menschen zu bekommen, die sich in ähnlichen Situationen befinden
- um die Krankheit zu bewältigen, zu akzeptieren und aus der Isolation herauszutreten
- um Informationen zum Krankheitsbild zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden
- um Informationen zu erhalten und sich auszutauschen
- um wieder Mut zu bekommen
- um einen stützenden Zusammenhalt zu erfahren
- um Hilfe zu geben und selbst anzunehmen
- um mit dem Thema nicht allein zu sein

Gefördert durch die Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfeförderung der Gesetzlichen  
Krankenkassen in Sachsen-Anhalt und

den Landkreis Anhalt-Bitterfeld



*So erreichen Sie uns ...*

**Paritätische Selbsthilfekontaktstelle  
Salzlandkreis**

Heike Krümmling  
Humperdinkstraße 5  
06844 Dessau-Roßlau

Tel.: 0340 | 66158117, Fax: 0340 | 66158116  
Mail: [hkrueemmling@paritaet-isa.de](mailto:hkrueemmling@paritaet-isa.de)

**Beratungszeiten:**

Montag | Mittwoch | Freitag    08.00 – 12.00 Uhr  
Dienstag | Donnerstag        14.00 – 16.00 Uhr

nach Vereinbarung auch vor Ort in

- Zerbst
- Wolfen
- Bitterfeld
- Köthen



Unser Träger:



Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege



Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege

Manchmal ist es  
**schwierig**  
mit der Familie  
oder Freunden  
immer wieder über  
dasselbe Thema  
**zu reden.**

**Selbsthilfe-  
kontaktstelle  
Anhalt-Bitterfeld**

DER PARITÄTISCHE SACHSEN-ANHALT | Regionalstelle Mitte-Ost  
[www.paritaet-isa.de](http://www.paritaet-isa.de) | [www.selbsthilfekontaktstellen-isa.de](http://www.selbsthilfekontaktstellen-isa.de)

## Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe nutzt die Kraft der Gemeinschaft. Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen mit ähnlichen Herausforderungen oder Anliegen im gesundheitlichen, sozialen oder persönlichen Bereich. Sie sind eine wertvolle Ergänzung zu ärztlicher und psychotherapeutischer Behandlung und anderen professionellen (Beratungs-) Angeboten im Gesundheits- und Sozialwesen.

In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen regelmäßig zusammen, um Erfahrungen auszutauschen. Betroffene informieren sich gegenseitig über Behandlungsmöglichkeiten, hören sich zu, helfen einander und sind gemeinsam aktiv. Vieles wird leichter, wenn man darüber sprechen kann. Das gibt Halt und Perspektive.

In Deutschland gibt es mittlerweile ca. 100.000 Selbsthilfegruppen.

## Was macht eine Selbsthilfekontaktstelle?

In jedem Landkreis und jeder kreisfreien Stadt in Sachsen-Anhalt gibt es eine Selbsthilfekontaktstelle. Diese bietet für Selbsthilfeinteressierte und Selbsthilfegruppen themenübergreifend Informationen, Kontakte und Unterstützung auf örtlicher Ebene. Hauptamtliches Personal informiert und berät Angehörige und Betroffene bei der Gruppengründung und bietet Hilfestellung in schwierigen Situationen. Sie helfen dem Einzelnen, Gleichgesinnte in bereits bestehenden Gruppen zu finden, unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit, führen Seminare durch und stellen Räume zur Verfügung. Selbsthilfekontaktstellen arbeiten indikationsübergreifend.

## Wie arbeitet eine Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe bestimmen die Teilnehmer\*innen selbst über die Häufigkeit und die Inhalte der Treffen. Der Austausch und das vertrauensvolle Gespräch stehen immer im Vordergrund.


- meist überschaubare Teilnehmerzahl (6-12 Personen)
- regelmäßige Treffen
- Teilnehmer\*innen entscheiden selbst über die Dauer der Treffen
- alle sind gleichgestellt
- was besprochen wird, bleibt in der Gruppe
- wie viel sich jede/r einbringt, entscheidet jede/r für sich
- findet in neutralen Räumen statt, nicht im privaten Rahmen
- manchmal Einladung von Referent\*innen in die Gruppe
- Teilnahme ist freiwillig, kostenfrei und krankenkassenunabhängig

Selbsthilfegruppen gibt es zu vielen Themen, zu Erkrankungen und Beeinträchtigungen, für psychosoziale Herausforderungen und Lebenskrisen sowie für zahlreiche soziale Anliegen.

Ist nicht die passende Selbsthilfegruppe dabei, unterstützt die Selbsthilfekontaktstelle Neugründungen gern vor Ort.

## Selbsthilfegruppen im Salzlandkreis

- Alkohol
- Angehörige Demenz
- Angst und Depressionen
- Aphasie
- Blinde und Sehbehinderte
- Defibrillator
- Diabetiker
- Drogen- und Suchtabhängige
- Frauen mit Tumorerkrankungen
- Gastroschisis
- Herz-Kreislauf
- Jung verwitwet
- Krebs
- Organtransplantierte
- Osteoporose
- Parkinson
- Psychisch Erkrankte
- Rheuma



Wir verbindet,  
Wir stärkt,  
Wir hilft.



Aktionswoche  
Selbsthilfe 2019

## SAVE THE DATE

### Aktionswoche Selbsthilfe vom 18. – 26. Mai 2019

Unter dem Motto "Wir hilft" findet im kommenden Jahr erstmalig eine bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe statt. Wir laden alle Organisationen, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Kontaktstellen ein, sich mit eigenen Veranstaltungen und Aktionen zu beteiligen!

Mehr Informationen auf:

[www.wir-hilft.de](http://www.wir-hilft.de)



Gefördert durch



Eine Initiative von

