



Selbsthilfe

Wegweiser zu gesundheitlichen
und sozialen Gruppen

Selbsthilfe

Wegweiser zu gesundheitlichen
und sozialen Gruppen

Inhalt

Vielseitige Selbsthilfelandschaft in und um Dresden	5
Was können Selbsthilfegruppen leisten?	7
Wo findet Selbsthilfe Unterstützung?	8
Selbsthilfegruppen in Dresden	11
Gesundheit, chronische Erkrankungen	13
Körperliche, geistige und Sinnesbehinderungen	39
Sonstige Behinderungen	44
Psychische Erkrankungen	46
Psychische Probleme	52
Sucht	57
Eltern, Kind	63
Besondere soziale Lebenssituationen	64
Sexualität	65
Alter, Senioren	67
Soziale Initiativen	68
Anhang	69
Stichwortverzeichnis	69
Weitere Selbsthilfegruppen in Dresden	72

Vielseitige Selbsthilfelandchaft in und um Dresden

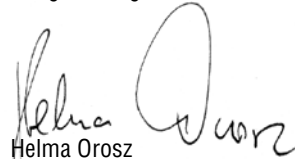
Mit einer chronischen Krankheit, schweren Behinderung oder unbekanntem Diagnose leben, den Alltag nach einem Unfall oder einer Operation meistern, den Verlust eines nahen Angehörigen verarbeiten, als Alleinerziehender zu recht kommen oder nach dem Arbeitsleben auch im Ruhestand Erfüllung finden – in Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit gesundheitlichen, seelischen oder sozialen Problemen zusammen. Gemeinsam mit anderen wollen sie ihre Lebenssituation besser bewältigen. In der Gemeinschaft finden sie Kontakt und Austausch, Verständnis und Information, auch Ausgleich und Energie. Vor allem aber bieten die Gruppen Wege aus der Isolation.

Die Selbsthilfe überzeugt mit mehreren Vorteilen: Freiwilligkeit, Gleichberechtigung und Selbstbestimmung gehören zu den obersten Prinzipien. Das gemeinsame Interesse verbindet und verbündet, die kontinuierliche Mitwirkung weckt Potenziale. Dabei kann jeder den eigenen Fortschritt bestimmen, in Ruhe seine Lage sondieren, ohne äußeren Druck nach Auswegen suchen. Die Gemeinschaft gibt ihm Rückhalt. Ärztliche Betreuung und professionelle Beratung sind durch Selbsthilfe keineswegs überflüssig, aber sie können mit ihr sinnvoll ergänzt und unterstützt werden. Die Gruppen bieten die Möglichkeit, eigenständig aktiv zu werden. Damit

sind sie eine wirksame Stütze für das Gesundheits- und Sozialsystem.

Obwohl Selbsthilfe natürlich zuerst auf den Einzelnen gerichtet ist, hat sich das bürgerschaftliche Engagement zu einer Bewegung von sozialpolitischer Bedeutung entwickelt. Deutschlandweit arbeiten über 70 000 Gruppen mit rund drei Millionen Mitgliedern. Auch in und um Dresden besteht eine vielseitige Selbsthilfelandchaft mit konkreten Angeboten für Betroffene und deren Angehörige. In über zweihundert Gruppen wirken einige Tausend Menschen mit.

Die meisten Selbsthilfegruppen sind offen für Interessierte. Dieser Wegweiser gibt einen hilfreichen Überblick. Weitere Informationen und detaillierte Beratung bietet vor Ort die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Dresdner Sozialamtes an. Mit Einfühlungsvermögen und Fachkenntnis vermitteln die Mitarbeiterinnen zu geeigneten Gruppen, unterstützen umfassend deren Arbeit und sind auch bei Neugründungen behilflich.



Helma Orosz
Oberbürgermeisterin
der Landeshauptstadt Dresden

Was können Selbsthilfegruppen leisten?

Immer mehr Menschen nutzen die Chance, in einer Selbsthilfegruppe seelische, gesundheitliche und soziale Probleme auf einer unmittelbar persönlichen Ebene anzugehen. Dies geschieht zusammen mit anderen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden. Ärztliche Betreuung und professionelle Hilfe werden damit nicht überflüssig, aber sie können durch Selbsthilfe sinnvoll ergänzt und unterstützt werden. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e. V. Gießen gibt folgende Definition:

„Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie – entweder selber oder als Angehörige – betroffen sind. Sie wollen mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften. Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld. In der regelmäßigen, oft wöchentlichen Gruppenarbeit betonen sie Authentizität, Gleichberechtigung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe. Die Gruppe ist dabei ein Mittel, die äußere (so-

ziale, gesellschaftliche) und die innere (persönliche, seelische) Isolation aufzuheben.

Die Ziele von Selbsthilfegruppen richten sich vor allem auf ihre Mitglieder und nicht auf Außenstehende; darin unterscheiden sie sich von anderen Formen des Bürgerengagements. Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfern geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Experten zu bestimmten Fragestellungen hinzu.“

Selbsthilfegruppen sind Gesprächskreise mit einer überschaubaren Anzahl von etwa 6 bis 15 Personen. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig (z. B. wöchentlich, 14-tägig oder monatlich) und

- helfen sich gegenseitig bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen
- tauschen Erfahrungen, Informationen und Wissen aus
- ermöglichen selbstbewusstes und eigenverantwortliches Handeln
- informieren sich über das gesundheitliche bzw. soziale Versorgungssystem
- geben einander menschliche und emotionale Unterstützung
- helfen, soziale Isolierung und Einsamkeit zu verringern
- zeigen Alternativen auf und ermutigen zum selbstbestimmten Engagement.

Wo findet Selbsthilfe Unterstützung?

Der sicherste Weg, Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen zu bekommen, besteht darin, das Unterstützungsangebot einer Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen zu nutzen. Selbsthilfekontaktstellen bieten interessierten Bürgerinnen und Bürgern und bestehenden Selbsthilfegruppen kostenlos Unterstützung und Beratung unabhängig von der konkreten Problemstellung oder Erkrankung an. Sie sind auch kompetente Kooperationspartner für professionelle Helfer und Institutionen des sozialen und gesundheitlichen Versorgungssystems. Ansprechpartner für Selbsthilfe in Dresden ist die

■ Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)

Sozialamt
Abteilung Allgemeine Verwaltung/Grundsatz
Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
Telefon: (03 51) 2 06 19 85
Telefax: (03 51) 5 00 76 36
E-Mail: KISS-dresden@t-online.de
Internet: www.dresden.de/selbsthilfe

Sprechzeiten:

Montag	9–12 Uhr
Dienstag	9–18 Uhr
Donnerstag	9–18 Uhr
Freitag	9–12 Uhr

KISS Dresden ist da für jeden, der

- Kontakte zu einer Selbsthilfegruppe in Dresden oder auch überregional sucht
- eine Selbsthilfegruppe gründen möchte und Unterstützung beim Start braucht
- Hilfe benötigt in besonderen Situationen und komplizierten Lebenslagen
- sich für Selbsthilfe interessiert, etwa
- Personen, die Kontakte suchen zu Menschen mit gleichen Problemen,
- bestehende Selbsthilfegruppen und Initiativen,
- Professionelle aus Gesundheits- und Sozialberufen.

Die Mitarbeiterinnen von KISS

- beraten und informieren Bürger über Selbsthilfemöglichkeiten sowie über geeignete Hilfsangebote im Sozial- und Gesundheitswesen
- vermitteln Kontakte zu bestehenden Selbsthilfegruppen, Initiativen und Vereinen
- unterstützen selbsthilfeinteressierte Bürger bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- begleiten Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase sowie bei schwierigen Gruppensituationen
- beraten und unterstützen Selbsthilfegruppen in allen Fragen, etwa bei der Beantragung von Fördermitteln, bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei

der Raumsuche, bei technisch-organisatorischen Abläufen

- organisieren Weiterbildungen und Erfahrungsaustausche für Selbsthilfegruppen
- bieten kostenlose Serviceleistungen für Selbsthilfegruppen an, wie Ausleihe technischer Hilfsmittel, Selbsthilfebibliothek, Bürodienstleistungen, Nutzung von Gruppenräumen und Gemeinschaftsbüro
- fördern die Zusammenarbeit und Vernetzung zwischen Selbsthilfegruppen sowie deren Kooperation mit Fachleuten
- bieten dem Personal in sozialen und Gesundheitseinrichtungen Informationen darüber an, wie es auf seinen Arbeitsfeldern Selbsthilfe anregen und unterstützen kann.

Alle Leistungen und Beratungsdienste der Kontaktstelle sind kostenlos. Informationen und Daten werden vertraulich behandelt.

Selbsthilfegruppen in Dresden

Gesundheit, chronische Erkrankungen	13	Organtransplantierte	28
Adipositas	13	Osteogenesis imperfecta	28
Aids	13	Osteoporose	29
Allergie und Asthma	13	Parkinson	30
Alzheimer	14	Pflegende Angehörige	30
Apherese	14	Poliomyelitis	31
Arthrose	14	Polyzystisches Ovarialsyndrom	31
Bauchspeicheldrüsenerkrankung	14	Restless-Legs-Syndrom	32
Bluthochdruck	15	Rheuma	32
Borreliose	15	Sarkoidose	33
Chronisches Erschöpfungssyndrom	15	Schlafapnoe	33
COPD	16	Schlaganfall	34
Diabetes	16	Sjögren-Syndrom	34
Endometriose	18	Sklerodermie	35
Epilepsie	18	Tumorerkrankungen	35
Fibromyalgie	19	Wirbelsäulenerkrankung	39
Guillain-Barré-Syndrom	19		
Hämophilie	20	Körperliche, geistige und	
Hauterkrankungen	20	Sinnesbehinderungen	39
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	21	Behindertentreff	39
Huntington	22	Down-Syndrom	40
Hypophysenerkrankung	23	Fragiles-X-Syndrom	40
Lupus Erythematodes	23	Hörschädigung	41
Lymphödeme	24	Körperbehinderung	43
Morbus Bechterew	24	Netzhautdegeneration	44
Morbus Crohn, Colitis ulcerosa	25		
Multiple Sklerose	25	Sonstige Behinderungen	44
Muskelerkrankungen	26	Aphasie	44
Natürliche Lebensweise	27	Autismus	44
Nierenerkrankung	27	Lippen-, Kiefer-, Gaumen-, Nasen-Fehlbildung	45

■ **Gesundheit, chronische Erkrankungen**

Adipositas

Die Mollybetiker Dresden e. V.

■ **Wir über uns:**

Wir haben uns als Gruppe von Adipositas-Betroffenen zusammengefunden, um uns auszutauschen, gegenseitig zu unterstützen und zu motivieren. Wir fühlen uns wohl in der Gruppe und verstanden, denn jeder weiß, wovon gesprochen wird. Es finden auch Fachvorträge von Ärzten, Therapeuten, Ernährungsberatern und anderen Experten statt.

■ **Kontakt:**

Kontaktstelle der Mollybetiker
jeden 1. Mittwoch des Monats, 16–18 Uhr
Krankenhaus Dresden-Neustadt, Station MK 1
Telefon: (01 52) 03 18 68 16
Internet: www.mollybetiker.de

■ **Treff:**

jeden 2. Sonnabend des Monats, 15 Uhr
Krankenhaus Dresden-Neustadt, Speiseraum,
Industriestraße 40, 01129 Dresden

■ **Sonstiges:**

regelmäßige Bowlingabende, Schwimmbadbesuche, Stammtische
Wir sind Mitglied im Adipositas Verband Deutschland e. V.

Aids

HIV-positive Frauen und Männer

■ **Wir über uns:**

Bei unseren monatlichen Treffen planen wir gemeinsame Unternehmungen (Ausflüge, Kino, Theater) und Veranstaltungen (z. B. Vorträge). Die Gruppenmitglieder tauschen Erfahrungen im Umgang mit der HIV-Infektion und Aids-Erkrankung aus. Auf Wunsch steht ein Sozialpädagoge hilfreich zur Seite. Die Aids-

Hilfe Dresden e. V. stellt Räume, Bürotechnik und organisatorische Hilfe zur Verfügung.

■ **Kontakt:**

Geschäftsstelle der Aids-Hilfe Dresden e. V.
Bischofsweg 46, 01099 Dresden
Telefon: (03 51) 4 41 61 42
Telefax: (03 51) 8 04 44 90
E-Mail: info@aidshilfe-dresden.de
Internet: www.aidshilfe-dresden.de

■ **Treff:**

monatlich, bitte in der Geschäftsstelle erfragen

■ **Sonstiges:**

persönliche Beratung durch eine Fachkraft ist möglich (z. B. zu medizinischen, sozialrechtlichen Problemen)

Allergie und Asthma

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)

Ortsverband Dresden

■ **Wir über uns:**

Wir tauschen Erfahrungen aus über Probleme bei Allergien, Asthma und chronisch obstruktiver Bronchitis. Zweimal im Jahr finden Vorträge zu Themen, wie Arzneimittel oder Ernährung, statt. Wir nehmen teil am Lungentag in Coswig, am Deutschen Allergie- und Asthmatag und arbeiten eng zusammen mit dem Landesverband Sachsen in Leipzig.

■ **Kontakt:**

Christa Hartmann
Achtbeeteweg 6, 01189 Dresden
Telefon: (03 51) 4 01 06 55

■ **Treff:**

jeden 2. Dienstag des Monats, 15–17.30 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

■ **Sonstiges:**

Mitglied im DAAB e. V., Landesverband Sachsen, Kohlenstraße 2, 04107 Leipzig
Telefon: (03 41) 2 13 21 37 oder 2 13 21 38

Alzheimer

Alzheimer-Selbsthilfegruppe
in der Alzheimergesellschaft Dresden e. V.

- Wir über uns:
Für Angehörige von Alzheimer- und demenzkranken Menschen bietet die Gruppe
- Kontakt mit anderen pflegenden Angehörigen
- praktische Ratschläge und Anregungen für die Alltagsbewältigung
- Unterstützung in emotional belastenden Situationen
- aktuelle Informationen über sozialrechtliche Hilfen durch Fachleute
- Kontakt:
Caritas-Seniorenberatung
Am See 11, 2. Etage, 01067 Dresden
Telefon: (03 51) 4 96 21 78
Telefax: (03 51) 4 81 03 48
E-Mail: seniorenberatung@caritas-dresden.de
- Treff: bitte erfragen

Apherese

APS Selbsthilfeverein der Apherese-Patienten
Sachsen e. V., Gemeinnütziger Verein

- Wir über uns:
Unser Verein unterstützt vorwiegend seine Mitglieder beim Erlangen von lebenswichtigen Apherese-Behandlungen. Dabei handelt es sich um ambulante Blutwäsche-Verfahren, die u. a. bei Patienten, welche an einer hochgradigen Stoffwechselerkrankung mit koronarer Beteiligung leiden, anzuwenden sind.
- Kontakt:
Peter Walther, Vorsitzender
Neundorfer Straße 9, 01257 Dresden
Telefon: (03 51) 2 00 19 94
E-Mail: aps-ev@web.de
- Treff: Termine bei Peter Walther erfragen

Arthrose

Arthrose-Selbsthilfegruppe Dresden

- Wir über uns:
In unseren Zusammenkünften sprechen wir darüber, welche Erfahrungen die einzelnen Gruppenmitglieder bei der Behandlung und Vorbeugung der Erkrankung gesammelt haben. Dazu gibt es Kurzvorträge, z. B. wie man sich ernähren kann und welche Vitamine wichtig sind, um Schmerzen vorzubeugen. Wir stellen neue wissenschaftliche Erkenntnisse der Arthroreforschung vor und laden Therapeuten ein, die uns Möglichkeiten zum Umgang mit der Erkrankung vorstellen.
- Kontakt:
über KISS Telefon: (03 51) 2 06 19 85
- Treff:
jeden 2. Dienstag des Monats, 14–16 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Bauchspeicheldrüsenerkrankung

Bauchspeicheldrüsenerkrankte - AdP e. V.

- Wir über uns:
Der Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. (AdP) ist eine bundesweite Selbsthilfeorganisation für Menschen, die an der Pankreas operiert wurden oder operiert werden sollen oder die an einer chronischen Pankreatitis leiden. Die Regionalgruppe Dresden ist offen und für jeden zugänglich. Die Treffen finden regelmäßig mit Referenten und anschließenden Gesprächen statt. Dabei geht es um Themen wie Ernährung, Diabetes, Pankreaskarzinom, Angst- und Stressbewältigung.
Der AdP ist ein gemeinnütziger Verein und als besonders förderwürdig anerkannt.
- Kontakt:
Barbara Hübenthal
Telefon: (0 30) 67 89 26 03

E-Mail: barbara.huebenthal@arcor.de
Internet: www.adp-bonn.de
Sächsische Krebsgesellschaft e. V., Dr.-Friedrich-Wolf-Straße 2, 01097 Dresden
Claudia Smolka
Telefon: (03 51) 27 95 97 02
E-Mail: info@skg-ev.de

- **Treff:**
Termin bitte erfragen
Sächsische Krebsgesellschaft e. V., Dr.-Friedrich-Wolf-Straße 2, 01097 Dresden

Bluthochdruck

Bluthochdruck Selbsthilfegruppe Dresden

- **Wir über uns:**
Schwerpunkte in unseren Zusammenkünften sind:
 - Informationen zur Erkrankung durch Arztvorträge und Auswertung aktueller Literatur
 - Erlernen der korrekten Blutdruckmessung
 - gemeinsames Üben nichtmedikamentöser Behandlungsmöglichkeiten, wie z. B. Entspannungsübungen, Stressbewältigung, gesundes Kochen
 - Kennenlernen medizinischer Einrichtungen
 - Freizeitangebote
- **Kontakt:**
Gerda Fels, Telefon: (03 52 07) 8 23 44
- **Treff:**
jeden letzten Montag des Monats, 16–18 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
- **Sonstiges:**
Deutsche Hochdruckliga Heidelberg, Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg
Telefon: (0 62 21) 47 48 00

Borreliose

Borreliose und FSME Selbsthilfegruppe Dresden im Borreliose und FSME Bund Deutschland e. V.

- **Wir über uns:**
Die Borreliose Selbsthilfegruppe Dresden wurde 1997 gegründet mit dem Ziel, betroffenen Menschen und deren Angehörigen Hilfe und Unterstützung zu gewähren, besonders bei der Suche nach einem borreliosebehandelnden Arzt. In der Gruppe wird ein reger Erfahrungsaustausch gepflegt. Besonders wichtig sind uns Aufklärung und Prävention zur Erkrankung mit den vielen Gesichtern, die oft auch als Chamäleon der Medizin bezeichnet wird. Gesprächsthema sind auch andere durch Zecken übertragene Erreger, die bei Borrelioseverdacht fast nie getestet werden.
- **Kontakt:**
über KISS
Telefon: (03 51) 2 06 19 85
E-Mail: helithi@aol.com
- **Treff:**
jeden 2. Mittwoch des Monats, 19 Uhr (außer Juli, August),
Begegnungsstätte DRK Kreisverband Dresden e. V., Striesener Straße 39, 01307 Dresden
- **Sonstiges:**
Internet: www.borreliose-bund.de

Chronisches Erschöpfungssyndrom

Myalgische Enzephalomyelitis

- **Wir über uns:**
ME ist eine chronische neuroimmunologische Systemerkrankung, auch bekannt als Chronisches Erschöpfungssyndrom. Zentrales Krankheitsmerkmal ist eine mental nicht beeinflussbare, quälende, andauernde körperliche Schwäche, verbunden mit schweren kognitiven Störungen, schlechtem Schlaf und

vielfältigen Schmerzen. Zu den Gruppentreffen informieren wir über Diagnostik, Therapie und Strategien zur Krankheitsbewältigung. Wir freuen uns auf ein hilfreiches Miteinander der Erkrankten, die den Diagnoseschlüssel G93.3 haben, und besonders auch deren Angehörigen.

- Kontakt:
Christine Bilger
Telefon: (03 51) 8 21 15 38 (nur mittwochs 18–22 Uhr)
- Treff:
jeden 1. Donnerstag des geraden Monats, 15–18 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

COPD

COPD – Dresdner Selbsthilfegruppe für nicht-invasive Beatmung

- Wir über uns:
Die Selbsthilfe kann eine wertvolle Ergänzung zur Therapie sein. Wir wollen Betroffenen und ihren Angehörigen ermöglichen, miteinander ins Gespräch zu kommen, ihr Wissen zu erweitern und ihre Fähigkeiten zu vertiefen, um im Alltag besser zurechtzukommen mit den verschiedenen Atemwegs- und Lungenerkrankungen.
- Kontakt:
Wolfgang Unterainer, Wiesenstraße 25, 01277 Dresden
Telefon: (03 51) 3 10 85 40 (nur freitags 17.30–19 Uhr)
E-Mail: copd-dd@web.de
- Treff:
jeden 3. Mittwoch des Monats, 17–19 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Diabetes

Diabetikerselbsthilfegruppe Dresden-Mitte im Deutschen Diabetiker Bund

- Wir über uns:
Unsere Ziele sind:
 - kontinuierliche Vermittlung von Informationen zu sozialen, medizinischen, psychologischen und populärwissenschaftlichen Themen, die im Zusammenhang mit unserem Krankheitsbild stehen
 - Pflege des Erfahrungsaustausches mit Gleichbetroffenen über die eigene Therapieführung zur Verbesserung der individuellen Lebenssituation und zur Inanspruchnahme von Medikamenten, Heil- und Hilfsmitteln
 - gemeinsame Freizeitgestaltung, wie Wanderungen, Besuch von Veranstaltungen, Fachexkursionen u. a. zur Pflege von Gemeinschaftssinn und Geselligkeit
 - Zusammenarbeit mit Fachleuten für Diabetes (Ärzte, Ernährungsberater u. a.), um sie durch ihr Auftreten in der Gruppe als Helfer und Partner zu gewinnen
 - Bereicherung des Wirkens anderer Selbsthilfeinitiativen durch Beteiligung an regionalen Veranstaltungen, Pflege der Zusammenarbeit
- Kontakt:
Lutz Gerlach
Telefon: (03 51) 2 03 98 86
- Treff:
jeden 1. Mittwoch des Monats, 15 Uhr, Begegnungsstätte DRK Kreisverband Dresden e. V., Striesener Straße 39, 01307 Dresden
- Sonstiges:
Die Selbsthilfegruppe ist Mitglied im Deutschen Diabetiker Bund, Landesverband Sachsen e. V., Striesener Straße 39, 01307 Dresden, Telefon: (03 51) 4 52 66 52

Diabetikerselbsthilfegruppe Dresden-Altstadt im Deutschen Diabetiker Bund

■ Wir über uns:

In unserer monatlich stattfindenden Gesprächsrunde tauschen wir uns zu Fragen und Problemen zur Führung des Diabetes aus oder besuchen medizinische Einrichtungen. Außerdem unternehmen wir kleinere Wanderungen in die nähere Umgebung Dresdens, wo wir die in den Weiterbildungsveranstaltungen gewonnenen Erkenntnisse für die effektive Stoffwechselführung unter Belastung anwenden.

■ Kontakt:

Dr. Renate Pfriem
Prohliser Allee 23, 01239 Dresden
Telefon: (03 51) 2 75 26 46

■ Treff:

jeden 2. Montag des Monats, 14.30–16 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

■ Sonstiges:

Die Selbsthilfegruppe ist Mitglied im Deutschen Diabetiker Bund, Landesverband Sachsen e. V., Striesener Straße 39, 01307 Dresden
Telefon: (03 51) 4 52 66 52

Diabetikerselbsthilfegruppe „Optimisten“ im Deutschen Diabetiker Bund

■ Wir über uns:

In unseren monatlichen Gruppentreffen geht es in Diskussionsrunden wie auch in Vorträgen von Fachleuten um alle Fragen rund um den Diabetes.

■ Kontakt:

Erika Griebbach, Telefon: (03 51) 2 00 05 12
E-Mail: griessbach-erika@t-online.de

■ Treff:

jeden 1. Dienstag des Monats, 15–17 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Diabetes und Herz

■ Wir über uns:

Herzkrankte Diabetiker treffen sich regelmäßig, um sich mit dem Metabolischen Syndrom auseinander zu setzen. Dabei handelt es sich um das gefährliche Zusammentreffen von Übergewicht, Bluthochdruck, Überernährung, Fett- und Stoffwechselstörungen und mangelnder Bewegung. Neben dem Erfahrungsaustausch treffen wir uns regelmäßig jeden Montag, 9.30 Uhr im Großen Garten zu gemeinsamen sportlichen Aktivitäten.

■ Kontakt:

Jens Bogawski
Telefon: (03 51) 2 72 35 67
(01 76) 49 06 38 10
E-Mail: sachsenpassat@ok.de

■ Treff:

jeden 1. Freitag des Monats, 15 Uhr
AWO-Begegnungsstätte, Prohliser Allee 31,
01239 Dresden

Gehörlose Diabetiker

■ siehe Seite 41

Insulinpumpenträger im Deutschen Diabetiker Bund

■ Wir über uns:

■ monatliche Treffen

■ Austausch, Information, Fachvorträge

■ Ansprechpunkt für Interessenten der Insulinpumpentherapie

■ Kontakt:

Jürgen R. Prigge
Kesselsdorfer Straße 46, 01159 Dresden
Telefon: (03 51) 42 43 71 50
E-Mail: juergen-prigge@t-online.de

■ Treff:

jeden 1. Montag des Monats, 17.30 Uhr
Universitätsklinikum Dresden, Haus 27/DINZ,
Raum 0.637

■ Sonstiges:

Die Selbsthilfegruppe ist Mitglied im Deutschen Diabetiker Bund, Landesverband Sachsen e. V., Striesener Straße 39, 01307 Dresden
Telefon: (03 51) 4 52 66 52

Zucker-Kids Dresden

im Verein „Diabetiker Sachsen e. V.“

■ Wir über uns:

Wir geben Familien mit an Diabetes erkrankten Kindern und Jugendlichen eine Plattform, um die verschiedenen Facetten der Selbsthilfe bei unterschiedlichsten Aktivitäten kennenzulernen. Mit unserer „selbsthelfenden Erlebnispädagogik“ schaffen wir dafür einen Rahmen. So findet nicht nur der Erfahrungsaustausch untereinander, sondern auch mit Ärzten, Diabetes-Beratern, Ernährungsfachkräften usw. statt. Dies realisieren wir nicht nur bei Informationsveranstaltungen mit fachkundigen Referenten, sondern auch mit verschiedenen Freizeitangeboten. Höhepunkt ist unser alljährliches Diabetes-Freizeit-Wochenende. Fachkundige und aktive Unterstützung erhalten wir dabei vom „Diabetiker Sachsen e. V.“

■ Kontakt:

Ralf Oehme
Telefon: (0 35 94) 7 89 31 62
E-Mail: info@diasa.de
Internet: www.diasa.de

■ Treff:

siehe Jahresveranstaltungsplan im Internet

Endometriose

„Tilia“ Endometriose-Selbsthilfegruppe Dresden

■ Wir über uns:

Endometriose ist ein chronisches, aber gutartiges Frauenleiden. Unsere Gruppenarbeit bietet Vernetzung und Austausch mit gleich-

betroffenen Frauen, Unterstützung und Beratung sowie Kooperation mit Bereichen des Gesundheitswesens. Die Gruppe hilft, das Selbsthilfepotential zur aktiveren Krankheitsbewältigung und für bessere Therapieerfolge zu stärken.

■ Kontakt:

E-Mail: Endometrioseshg Leipzig@gmail.com
Internet: endometriose-tilia.jimdo.com

■ Treff:

jeden 1. Dienstag des Monats, 19 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

■ Sonstiges:

Um Anmeldung wird gebeten.

Epilepsie

Epilepsie e. V.

■ Wir über uns:

Zu unseren Gruppenabenden organisieren wir Vorträge, in denen Ärzte über Epilepsie und deren Begleiterscheinungen sprechen. Damit wir Patienten uns persönlich näher kennen lernen können, unternehmen wir gemeinsam Besuche von Sehenswürdigkeiten usw.

■ Kontakt:

Matthias Ferner
Telefon: (0 35 21) 72 73 96
E-Mail: info@epilepsie-dresden.de
Internet: www.epilepsie-dresden.de

■ Treff:

bitte bei Matthias Ferner erfragen

Treff junger Leute mit Epilepsie

■ Wir über uns:

Wir sind junge Epilepsie-Betroffenen im Alter zwischen 20 und 35 Jahren und treffen uns monatlich zum Reden und Spielen. Da wir alle Anfälle haben, sind diese in der Gruppe ganz normal und wir reden viel darüber. Gern tref-

fen wir uns auch an einem anderen Ort, z. B. zum Bowling oder Billard.

- Kontakt:
Epilepsie-Beratungsstelle Dresden
Wolfshügelstraße 20, 01324 Dresden
Elisabeth Reichel
Telefon: (03 51) 4 81 02 70
E-Mail: epilepsieberatung@kleinwachau.de
- Treff:
jeden 1. Dienstag des Monats, 18 Uhr
Epilepsie-Beratungsstelle
- Sonstiges:
Um Anmeldung wird gebeten.

Fibromyalgie

Fibromyalgie-Gruppe Dresden 1

- Wir über uns:
Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Patienten, die unter der chronischen, äußerst schmerzhaften und nicht entzündlichen Muskelerkrankung Fibromyalgie leiden. Wir versuchen in der Selbsthilfegruppe, unsere Probleme bewusst zu machen und Ansätze zur Bewältigung zu finden, helfen anderen Betroffenen, besser mit ihren Problemen fertig zu werden und sind Ansprechpartner für andere gleichbetroffene Frauen und Männer sowie Eltern betroffener Kinder.
- Kontakt:
über KISS, Telefon: (03 51) 2 06 19 85
- Treff:
jeden 2. Montag des Monats, 10 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Fibromyalgie-Gruppe Dresden 2

- Wir über uns:
Unsere Selbsthilfegruppe wendet sich an Patienten mit chronischen Ganzkörperschmerzen, für die keine organische Ursache gefunden wird. Hier liegt meist die Diagno-

se Fibromyalgie vor, die jedoch noch immer nicht zeitnah gestellt wird. Wir tauschen uns über unsere Erfahrungen mit Ärzten und Therapeuten aus und suchen nach Behandlungsmethoden, die unsere Beschwerden lindern können. Für Vorträge und Gesprächsrunden zu Gesundheits- und Rechtsthemen laden wir kompetente Referenten ein.

- Kontakt:
Marika Adamiak
Telefon: (01 52) 26 03 83 29
E-Mail: fmsdresden2@gmail.com
- Treff:
jeden 4. Mittwoch des Monats, 17 – 19 Uhr
(außer Sommerferien)
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Guillain-Barré-Syndrom

Deutsche GBS-Initiative e. V., Landesverband Sachsen

- Wir über uns:
Die Deutsche GBS-Initiative ist eine Vereinigung von Guillain-Barré-Syndrom-Betroffenen und Angehörigen zur Aufklärung, Betreuung und Information über die Erkrankung. Wir unterstützen bei der Durchsetzung von Rechten unserer Mitglieder und bei der Kontaktaufnahme zu Rehabilitationskliniken und Fachspezialisten.
- Kontakt:
Eckhard Schröter
Telefon: (0 35 01) 58 86 71
E-Mail: e.schroeter@gbs-selbsthilfe.de
Internet: www.gbs-selbsthilfe.de
- Treff:
an wechselnden Orten in Sachsen
bitte bei Eckhard Schröter erfragen

Hämophilie

Deutsche Hämophiliegesellschaft zur Bekämpfung von Blutungskrankheiten e. V.

Landesgruppe Sachsen

■ Wir über uns:

Die Hämophilie ist eine angeborene Blutungskrankheit. Durch den genetisch bedingten Mangel eines Blutgerinnungsfaktors wird eine wirksame Blutgerinnung bei äußeren und inneren Blutungen verzögert. Jährlich bieten wir mehrere regionale Veranstaltungen an: Mitgliederversammlungen, Familien- und Kinderwochenenden, Kinderfreizeiten über 14 Tage für Kinder zwischen 8 und 16 Jahren. Wir sind eine Interessengemeinschaft der an einer angeborenen oder erworbenen Blutungskrankheit Leidenden, ihrer Angehörigen sowie ihrer medizinischen und sozialen Betreuer. Zu unseren Mitgliedern gehören Patienten mit

■ Hämophilie (zahlenmäßig größte Gruppe)

■ von-Willebrand-Jürgens-Syndrom

■ anderen selteneren Blutungsleiden.

■ Kontakt:

Andreas Mothes

Diesterwegstraße 19 a, 01259 Dresden

Telefon: (03 51) 2 51 47 59

E-Mail: andreas.mothes@dhg.de

Internet: www.dhg.de

Hauterkrankungen

Hautkrebs-Selbsthilfegruppe

■ siehe Seite 36

Schuppenflechte

■ Wir über uns:

Schuppenflechte, auch Psoriasis genannt, ist neben Neurodermitis die häufigste Hauterkrankung, die auch die Gelenke befallen kann.

Der Erfahrungsaustausch in unserer Gruppe über die Therapien, Medikamente und Kliniken dient jedem dazu, zum Experten für seine Schuppenflechte zu werden. Wir laden Fachleute in unsere Gruppe ein, besuchen Kliniken und nutzen Weiterbildungen des Bundesverbandes.

■ Kontakt:

Frank Meise

Boltenhagener Straße 4, 01109 Dresden

Telefon: (03 51) 8 03 25 38

E-Mail: FrankMeise@web.de

■ Treff:

jeden 4. Donnerstag des Monats, 18 Uhr

KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

■ Sonstiges:

Die Gruppe ist organisiert im Deutschen Psoriasis Bund e. V.

Internet: www.psoriasis-bund.de

Vitiligo

■ Wir über uns:

Wir unterstützen uns gegenseitig beim Umgang mit unserer Erkrankung Vitiligo, auch als Weißfleckenkrankheit bekannt. Zu den Gruppentreffen geben wir Informationen zum Krankheitsbild und den assoziierten Erkrankungen weiter und tauschen uns aus über mögliche Therapien, Spezialärzte und -kliniken sowie zur Inanspruchnahme medizinischer und psychosozialer Versorgung.

■ Kontakt:

Rita Ranzauer

Telefon: (03 51) 33 28 81 11

Telefax: (03 51) 30 95 91 84

E-Mail: dresden@vitiligo-bund.de

■ Treff:

jeden 1. Donnerstag des Monats, 19 Uhr

Bürgerzentrum Elsa,

Richard-Rösch-Straße 22, 01129 Dresden

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Defibrillatorenträger I

in Defibrillator (ICD) Deutschland e. V.

■ Wir über uns:

Im Vordergrund der Arbeit unserer Gruppe steht die Hilfe für und der Erfahrungsaustausch mit den Betroffenen und ihren Angehörigen.

■ Kontakt:

Günter Runge
Rietschelstraße 4, 01069 Dresden
Telefon: (03 51) 4 41 93 61

■ Treff:

jeden 2. Mittwoch des Monats, 15 Uhr
Herzzentrum Dresden, Seminarraum, Fetscherstraße 76, 01307 Dresden

Defibrillatorenträger II

in Defibrillator (ICD) Deutschland e. V.

■ Wir über uns:

In unserer Gruppe sind Menschen, denen ein implantierbarer Cardioverter Defibrillator (ICD) aufgrund von Rhythmusstörungen oder anderer Herzkrankheiten implantiert wurde. Die regelmäßigen Treffen helfen uns, Ängste zu überwinden, indem wir unsere Gefühle und Gedanken austauschen können und auch fachliche Unterstützung von Ärzten und Fachkräften erhalten.

■ Kontakt:

Frank Börnig
Telefon: (03 51) 28 56 13 15
E-Mail: boernig@primacom.net
Internet: www.defidresden.web99.de

■ Treff:

jeden 1. Donnerstag des ungeraden Monats, 16 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
in geraden Monaten Veranstaltungen laut Jahresplan, siehe Homepage

Herz- und Gefäßkrankheiten
der Deutschen Herzstiftung e. V.

■ Wir über uns:

Unsere Selbsthilfegruppe für Herz- und Gefäßpatienten wurde im Januar 2007 gegründet. Wir kommen regelmäßig ein Mal im Monat zusammen, um unsere gesundheitlichen Probleme zu besprechen und durch gegenseitige Beratung Ängste zu überwinden. Ärzte und Pharmazeuten referieren in unserer Gruppe. Durch die Praxisklinik Herz und Gefäße und die Deutsche Herzstiftung erhalten wir Unterstützung und die Möglichkeit, an Tagungen und Patientenseminaren teilzunehmen. Wir kooperieren mit anderen Selbsthilfegruppen, um vor allem bei speziellen Themenveranstaltungen vielen Patienten die Teilnahme zu ermöglichen.

■ Kontakt:

über KISS, Telefon: (03 51) 2 06 19 85

■ Treff:

Termin bitte erfragen
Praxisklinik Herz und Gefäße, Konferenzraum,
Forststraße 3, 01099 Dresden

Herzkinder Dresden

■ Wir über uns:

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Eltern herzkranker Kinder, die zur Kontaktfindung betroffener Familien und zur gegenseitigen Information über Behandlungsmöglichkeiten beitragen will.

■ Kontakt:

Kinderzentrum Dresden-Friedrichstadt e. V.,
Friedrichstraße 32, 01067 Dresden
Annelie Schulz
Telefon: (03 51) 4 16 10 80
E-Mail: verein@kid-dresden.de

■ Treff:

jeden 2. Sonnabend des Monats, 10–12 Uhr,
außer Juli, August, Dezember; Kinderzentrum
Dresden-Friedrichstadt, Vereinsraum

Herztransplantierte

■ Wir über uns:

Selbst transplantiert in der Zeitspanne zwischen einem und vor 19 Jahren verstehen wir uns als Kontaktplattform für Patienten und deren Angehörige vor und nach einer Herztransplantation. Aus unserer eigenen Erfahrung schöpfend klären wir über die besonderen Lebensumstände und Vorsichtsmaßnahmen nach einer Transplantation auf. Wichtig ist uns auch die Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Organspende.

■ Kontakt:

Bernd Kunath

Telefon: (03 51) 4 41 94 24

E-Mail: shg-hzdd@gmx.de

■ Treff:

Termin bei Bernd Kunath erfragen, Herzzentrum Dresden, Fetscherstr. 34, 01307 Dresden

Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler

in der Bundesvereinigung JEMAH e. V.

■ Wir über uns:

Ein Leben mit angeborenem Herzfehler bedeutet lebenslange, regelmäßige medizinische Betreuung und Nachsorge, oft auch mehrere Operationen. Häufig haben die Betroffenen eine stark eingeschränkte Leistungsfähigkeit mit Auswirkungen auf Ausbildung, Beruf, Familienplanung. In regionalen Gruppentreffen bieten wir Erfahrungsaustausch und Hilfestellung, und wir nutzen die vielfältigen Informations-, Bildungs- und Begegnungsmöglichkeiten der Bundesvereinigung.

■ Kontakt:

Sandra Grohmann

E-Mail: s.grohmann1@web.de

Kathrin Helle

Telefon: (03 71) 64 12 95

Internet: www.jemah.de

■ Treff:

an wechselnden Orten in Sachsen
bitte bei den Kontaktpersonen erfragen

Lebensstil Herz

■ Wir über uns:

Der amerikanische Arzt Dr. Dean Ornish belegte in Studien, dass durch eine Veränderung der Lebensweise und der Ernährungsgewohnheiten eine Rückbildung von Herzkranzgefäßverengungen bewirkt werden kann. In unserer im Herbst 2002 gegründeten Selbsthilfegruppe befassen wir uns mit diesen Erkenntnissen, insbesondere mit herzgesunder Ernährung, Entspannungstechniken und angemessenem Ausdauersport.

Ziel unserer Gruppenarbeit ist die Vorbeugung des Entstehens und Fortschreitens der koronaren Herzerkrankung.

■ Kontakt:

über KISS, Telefon: (03 51) 2 06 19 85

■ Treff:

jeden 2. Freitag des Monats, 15.30–17.30 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Huntington

Huntington-Ataxie-Gruppe

■ Wir über uns:

Unsere Selbsthilfegruppe arbeitet seit dem Jahr 2000 gemeinsam mit und für Patienten und Angehörige mit der Huntington-Krankheit und mit Ataxie-Erkrankungen. Wir sind offen für alle Fragen, die sich rund um progredient verlaufende chronische neurologische Erkrankungen ergeben. Wir treffen uns regelmäßig zum Stammtisch und geben Hilfe zur Selbsthilfe zu allen alltagsrelevanten Fragen, wie Therapien, Pflege- und Hilfsmittel oder Umgang mit Ämtern.

- Kontakt:
Martina Hanke
Wartburgstraße 18, 01705 Freital
Telefon: (03 51) 2 10 85 15
E-Mail: Martina_Hanke@web.de
- Treff:
jeden 2. Sonnabend im geraden Monat, 13 Uhr
Krankenhaus St. Joseph-Stift, Kongressbereich,
Wintergartenstr. 15/17, 01307 Dresden
- Sonstiges:
Mitglied in der Deutschen Huntington Hilfe
Mitteldeutschland e. V. und in der Deutschen
Heredo-Ataxie-Gesellschaft e. V.

Hypophysenerkrankung

Netzwerk für Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e. V.

Regionalgruppe Sachsen

- Wir über uns:
Unsere Regionalgruppe ist Ansprechpartner für Patienten mit einer Erkrankung der Hypophyse oder der Nebennieren und deren Angehörige. Wir treffen uns vierteljährlich zum Erfahrungsaustausch und zu Vorträgen zu medizinischen, sozialen und rechtlichen Fragen. Einmal im Jahr organisieren wir den „Hypophysen- und Nebennierentag“ in Dresden mit Endokrinologen und anderen Fachärzten.
- Kontakt:
Monika Poliwoda
Telefon: (0 37 61) 7 20 75
Internet: www.glandula-online.de
- Treff:
Termin bitte erfragen oder der Homepage entnehmen
Begegnungsstätte der Volkssolidarität,
Alfred-Althus-Straße 2, 01067 Dresden

Lupus Erythematodes

Lupus Erythematodes

Regionalgruppe der Lupus Erythematodes
Selbsthilfegemeinschaft e. V. Wuppertal

- Wir über uns:
Beim Lupus Erythematodes handelt es sich um eine Erkrankung des Abwehrsystems (Immunsystems), die sich gegen den eigenen Körper richtet. Entzündlich erkranken können insbesondere die Haut, die inneren Organe, das Muskel- und Nervensystem, die Gelenke sowie die Gefäße, und es kann zu Veränderungen des Blutes kommen. Ziel unserer Gruppe ist die Hilfe zur Selbsthilfe für Personen, die an Lupus erkrankt sind:
- Austausch von Informationen und Erfahrungen zu Behandlungsmöglichkeiten
- Vermeiden der Isolation durch die Erkrankung
- Kontakt:
über KISS, Telefon: (03 51) 2 06 19 85
E-Mail: dresden@lupus-rheumanet.org
- Treff:
jeden 1. Montag des Monats, 15 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
(nach vorheriger Anfrage bei KISS)

Lupus Erythematodes für Berufstätige

Regionalgruppe der Lupus Erythematodes
Selbsthilfegemeinschaft e. V. Wuppertal

- Wir über uns:
Unsere Gruppe wurde im November 2007 gegründet. Wir helfen einander durch Erfahrungsaustausch über eigenverantwortliches Verhalten und sinnvollen Umgang mit der Erkrankung. Unser Wissen über die Erkrankung erweitern wir durch Arztvorträge, Patiententage und durch eine aktive Mitarbeit im Bundesverband.
- Kontakt:
Heike Schulz
Telefon: (03 51) 6 44 22 92

E-Mail: dresden-land@rheumanet.org

- **Treff:**
jeden 3. Dienstag des Monats, 18 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Lymphödeme

Lymphi-Selbsthilfegruppe

- **Wir über uns:**
Unsere Gruppe bietet Austausch von Informationen für Ödembetroffene und -gefährdete. Wir besuchen Veranstaltungen, organisieren Fachvorträge und nehmen an Weiterbildungsveranstaltungen teil.
- **Kontakt:**
Erika Kutschke
Großsedlitzer Weg 1, 01257 Dresden
Telefon: (03 51) 2 03 74 13
- **Treff:**
jeden 1. Donnerstag des Monats, 16 Uhr,
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Selbsthilfegruppe im Lymphnetz Region Dresden

- **Wir über uns:**
Unsere Selbsthilfegruppe ist offen für Betroffene und Angehörige von Patienten mit Lymphödem, Lipödem. Es geht uns um den Austausch von Informationen über das gesundheitliche und soziale Versorgungssystem sowie eigener Erfahrungen bei der Bewältigung der durch die Krankheit verursachten Alltagsprobleme. Wir suchen Mittel, Wege und Methoden, um soziale Isolierung und auch durch Vorurteile entstehende soziale Ausgrenzung zu minimieren.
- **Kontakt:**
Gerhard Rhode
Telefon: (03 51) 21 96 80 67
E-Mail: gerhardrhode@gmx.de
Internet: www.shg-lymphe-dresden.de

- **Treff:**
Termin bitte bei Gerhard Rhode erfragen
Orthopädie- und Rehasentrum, Seminarraum,
Fetscherstraße 70, 01307 Dresden

Morbus Bechterew

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V.
Landesverband Sachsen e. V.

Gruppe Dresden

- **Wir über uns:**
Wir sind eine Selbsthilfegemeinschaft von Patienten, die an Morbus Bechterew oder verwandten entzündlichen Wirbelsäulenerkrankungen leiden und deren Angehörigen und allen, die sich für diese Patienten einsetzen. Das Gruppenmotto unserer Arbeit lautet: „Bechterewler brauchen Bewegung, Begegnung und Beratung“. Daher gehört die Organisation von Warmwassergymnastik und Trockengymnastik unter Anleitung von erfahrenen Therapeuten zu den wichtigsten Aufgaben. Auch andere sportliche Betätigung wie Wandern und Kegeln wird angeboten. Um unseren Mitgliedern eine umfassende Beratung zu gewährleisten, werden regelmäßig Arzt-Patienten-Seminare bzw. Vorträge zu verschiedenen Themen organisiert. Das persönliche Gespräch mit Betroffenen, die wissen „wovon man redet“, ist sehr wichtig.
- **Kontakt:**
Ralf Blechschmidt
Telefon: (03 51) 4 46 95 31
E-Mail: tg-dresden@dvmv-sn.de
Internet: www.dvmb-sn.de oder
www.bechterew.de
- **Treff:**
bitte erfragen bei Ralf Blechschmidt oder
Veranstaltungsplan im Internet abrufen

Morbus Crohn, Colitis ulcerosa

Morbus Crohn, Colitis ulcerosa Dresden

■ Wir über uns:

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Patienten mit chronisch entzündlicher Darmerkrankung (CED). Im Mittelpunkt steht bei uns die menschliche Beziehung bei Betroffenen und ihren Angehörigen. Wir beraten zu medizinischen Versorgungsmöglichkeiten wie Arztwahl und Kuren, zu sozialen und rechtlichen Problemen und Arzt-Patienten-Seminaren. Die Selbsthilfegruppe möchte den Erkrankten das Gefühl geben, mit ihren Sorgen und Problemen nicht allein zu sein.

■ Kontakt:

■ Cordula Groß

Telefon: (03 51) 8 36 08 32

E-Mail: cgross@dccv.de

■ Christine Spremberg

Telefon: (03 51) 4 03 36 53

■ Treff:

jeden 1. Dienstag des Monats, 18 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

■ Sonstiges:

Bundesverband Deutsche Morbus Crohn, Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV e. V.)

Telefon: (030) 20 00 39 20

Internet: www.dccv.de

Multiple Sklerose

Multiple Sklerose-Gruppe „Dennoch“

■ Wir über uns:

In unserer Selbsthilfegruppe sind junge und jüngere MS-Betroffene. Wir sind auch offen für neubetroffene MS-Patientinnen und -patienten.

■ Kontakt:

Beate Minkley

Telefon: (03 51) 4 94 11 87

■ Treff:

jeden 2. Mittwoch des Monats, 10–12 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

MS-Gruppen

in der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), Landesverband Sachsen e. V.

■ Wir über uns:

Die Selbsthilfegruppen Multiple Sklerose verstehen sich als Anlaufstelle zum Austausch über alle kleinen und großen Probleme im Alltag von MS-Erkrankten und deren Angehörigen. Die Altersstruktur und der Grad der Behinderung der Mitglieder der Gruppen ist sehr unterschiedlich. Diese Mischung fördert den solidarischen Gedanken und ist unsere Stärke. In den meist monatlichen Treffen oder Veranstaltungen geht es um Fragen der Lebensbewältigung und gemeinsame Erlebnisse, wobei Spaß und Freude, aber auch sportliche und physiotherapeutische Betätigung eine große Rolle spielen. Einige Mitglieder sind noch berufstätig.

■ Kontakt:

■ SHG Leeder

Sibylla Leeder

Telefon: (03 51) 4 96 17 18

■ SHG Wirbelwind

Olaf Rehling

Telefon: (03 51) 4 60 50 45

■ SHG Hamster

Daniel Remsperger

Telefon: (03 51) 2 51 4 9 5 8

■ SHG Marie

Kara Knuschke

Telefon: über LV (03 51) 6 58 88 75

■ Stammtisch 20+

Telefon: über LV (03 51) 6 58 88 75

■ Sonstiges:

Die Gruppen sind tätig unter dem Dach der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Sachsen e. V., Fiedlerstraße 4,

01307 Dresden
Telefon: (03 51) 6 58 88 75
Telefax: (03 51) 6 58 88 79
E-Mail: dmsg-sachsen@dmsg.de
Internet: www.dmsg-sachsen.de

Muskelerkrankungen

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e. V.
(DGM)

Landesverband Sachsen der DGM e. V.

■ Wir über uns:

Der Landesverband Sachsen gründete sich Ende 1991. Wir wollen Menschen oder deren Angehörigen helfen, die mit der Diagnose Muskelkrankheit konfrontiert werden. Unser Landesverband zählt heute über 250 Mitglieder. Wir arbeiten mit den Muskelzentren in Dresden und Leipzig zusammen, die an der jeweiligen Universitätsklinik angeschlossen sind. Unser Vorstand ist ausschließlich ehrenamtlich tätig. An unserer Seite stehen meist selbst Betroffene oder nahe Angehörige von Muskelkranken. Sie geben Hilfe in sozialen Belangen, vermitteln Informationen über Behörden und Ämter, beraten zu zweckmäßigen Hilfsmitteln und geben somit Betroffenen und deren Familien Rückhalt. Wir führen eigene Gesprächskreise wie den „Elternkreis muskelkranker Kinder“ und den „Gesprächskreis für Erkrankte an Amyotropher Lateralsklerose (ALS)“, den „PROMMGesprächskreis“ und den „Myositis-Gesprächskreis“ durch, die jeweils etwa dreimal jährlich stattfinden. Weiterhin besteht die Möglichkeit, zum „Stammtisch“ zu kommen. In diesen Veranstaltungen bieten wir eine breite Themenvielfalt an. Zum Beispiel laden wir Mitarbeiter von Krankenkassen oder Sanitätshäusern ein. Für medizinische Vorträge stehen uns Ärzte des Muskelzentrums zur Verfügung. Innerhalb des

„Stammtisches“ erfolgt auch der Austausch zu behindertengerechtem Urlaub, Hilfsmitteln oder verschiedenen Hobbys. Jährlich führen wir unser traditionelles Begegnungs- und Freizeitwochenende durch.

■ Kontakt:

Ute Müller

Johann-Meyer-Straße 13 d, 01097 Dresden

Telefon: (03 51) 4 11 39 23

E-Mail: ute.mueller@dgm.org

Internet: www.sachsen.dgm.org

■ Treff:

„Stammtisch“ in der Regel jeden 1. Montag des Monats 17–20 Uhr

Begegnungsstätte des Verbandes der Körperbehinderten der Stadt Dresden e. V.

Strehleener Straße 24, 01069 Dresden

■ Sonstiges:

große Palette an Merkblättern, Broschüren und Rundbriefen zu krankheitsspezifischen Themen; vierteljährliche Vereinszeitschrift „Muskelreport“; umfangreiche Informationen auch unter www.dgm.org

Deutsche Myasthenie Gesellschaft e. V. (DMG)

Regionalgruppe Dresden

■ Wir über uns:

Die Myasthenie (schwere Muskelschwäche) ist eine Autoimmunerkrankung, die auf einer Blockade der Erregungsübertragung von Nerv zu Muskel beruht. Die recht seltene Erkrankung äußert sich in einer krankhaften, vorzeitigen Ermüdung der Muskulatur. Häufige Symptome sind auch Sehstörungen durch Doppelbilder und hängende Augenlider. Um der Erkrankung mit all ihren Problemen künftig noch besser begegnen zu können, wurde 1986 die Deutsche Myasthenie Gesellschaft e. V. von Patienten gegründet. Sie hat sich u. a. zur Aufgabe gemacht, den Informationsaustausch unter den Erkrankten, ihren Angehörigen und den Ärzten zu fördern, die

Betroffenen zu beraten und zu informieren und Forschungsvorhaben, die die Behandlungsmöglichkeiten verbessern sollen, zu fördern. Die regionalen Treffen bieten den Patienten und ihren Angehörigen Beratung und Hilfestellung.

- Kontakt:
Ilona Gaumer
Telefon: (03 51) 6 52 87 61
Telefax: (03 51) 30 71 00 29
E-Mail: ilona.gaumer@dmg-online.de
Internet: www.dmg-online.de
- Treff:
Die Termine werden auf der Homepage bekanntgegeben bzw. können bei Ilona Gaumer angefragt werden.

Natürliche Lebensweise

Naturgemäß Leben und Heilen

- Wir über uns:
Erfahrungen mit den verschiedensten Krankheiten und deren Heilung führen uns seit 1994 zusammen. Diese Erfahrungen möchten wir weitergeben. Deshalb sind unsere Treffen offen für alle Interessierten und alle Fragen. Wissenschaft und Medizin warnen vor den Gefahren des gegenwärtigen Lebensstils (Metabolismus und Intoxikation). Wir wollen deshalb eigenverantwortlich unseren Lebensstil so weit wie möglich ändern. Dabei ist eine naturgemäße Ernährung (Rohkost) entscheidend wichtig. Wir nehmen damit Erfahrungen aus der Antike und der Tradition der Naturheilkunde in Dresden zu Anfang des 20. Jahrhunderts auf.
Unsere Ziele sind:
 - Leben in Selbstverantwortung
 - einen ausgewogenen Alltag in Aktivität und Besinnung (Ganzheitlichkeit)
 - Aktivierung der Selbstheilungskräfte

- mehr Wissen und einen Erfahrungsaustausch darüber.

Unsere Themen sind deshalb weit gefächert: Ernährung als körperliche und geistige Nahrungsaufnahme, bewusste Bewegung und Wandern, Verstehen der Ursachen gesundheitlicher Störungen hinter den äußerlichen Symptomen, eine bewusste Rückbindung in das Netzwerk der Natur/Schöpfung mit ihren Gesetzmäßigkeiten.

- Kontakt:
Wilfried Junghans
Telefon: (03 51) 4 21 87 60
E-Mail: wilfried.junghans@gmx.net
- Treff:
jeden 1. Donnerstag und 3. Freitag des Monats, 19 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Nierenerkrankung

Interessengemeinschaft der Nierenkranken in Dresden e. V.

- Wir über uns:
Die Mitglieder unseres Selbsthilfvereins sind der Auffassung, dass ärztliche Betreuung und professionelle Hilfe, die für alle Nierenpatienten lebenswichtig und daher unerlässlich sind, durch einen Selbsthilfverein sinnvoll ergänzt werden können. Wir sehen unser Anliegen darin, uns immer dann um unsere Mitpatienten zu bemühen, wenn die Aufgaben seitens der Medizin erfüllt sind, aber dennoch viele wichtige Fragen offen bleiben.
Die Interessengemeinschaft der Nierenkranken in Dresden e. V.
 - informiert in der Öffentlichkeit über Nierenerkrankungen und deren Folgen
 - hilft bei der Bewältigung der spezifischen Lebenssituation
 - bietet psychosoziale Beratung und Betreuung

- organisiert Sprechstunden, Informations- und Kulturveranstaltungen
- fördert die Kommunikation der Mitglieder durch Gesprächsrunden und die Fachzeitschrift
- berät bei organisatorischen Problemen der Urlaubsgestaltung (wie z. B. Dialysemöglichkeit)
- unterstützt die Interessen der Betroffenen gegenüber Kassen und Behörden.
- Kontakt:
Christine Paulick
Telefon: (0 35 23) 6 33 32
Löbnitzstraße 23, 01640 Coswig
- Treff:
Termin bei Christine Paulick erfragen
Begegnungsstätte der Volkssolidarität,
Alfred-Althus-Straße 2, 01067 Dresden
- Sonstiges:
Mitglied im Dialyseverband Sachsen e. V. und im Verein „Dialysepatienten Deutschlands“ e. V.

Organtransplantierte

Arbeitsgruppe Organspende
im Selbsthilfeverein der Apherese-Patienten
Sachsen e. V.

- Wir über uns:
In Deutschland kann seit Jahren nur rund ein Drittel der medizinisch notwendigen Organtransplantationen wegen des Mangels an Spenderorganen durchgeführt werden. Wir sehen auch bei der gegebenen rechtlichen Situation ein breites Spektrum von Möglichkeiten, die Zahl der Organspender und damit der Transplantationen deutlich zu steigern. Hierzu gehört vor allen Dingen die Aufklärung der Bevölkerung. Unsere Aufgaben sind unter anderem die Betreuung von Wartepatienten und deren Angehörigen, Gespräche in Vereinen und Institutionen sowie Vorträge in kleinem

und großem Rahmen. Vorbereitende Gespräche mit Lebendspendern gehören genauso zu unserer Arbeit wie die Mitarbeit in medizinischen oder politischen Bereichen, wo wir als Betroffene mit unserem Erfahrungsschatz willkommene Gesprächspartner sind. Wir betreuen auch die Hinterbliebenen von Organspendern, indem wir sie auch im Nachhinein von der Richtigkeit ihrer Entscheidung „pro Organspende“ bestärken und dadurch ihre Zweifel und seelischen Nöte lindern helfen. Die Selbsthilfe ist die Grundlage unserer Arbeit, die Hilfe von Mensch zu Mensch. Diese psychosoziale Arbeit soll die medizinische Versorgung ergänzen und ein lebenswertes Leben mit der Behinderung ermöglichen.

- Kontakt:
Peter Walther, Vorsitzender
Neundorfer Straße 9, 01257 Dresden
Telefon: (03 51) 2 00 19 94
E-Mail: aps-ev@web.de
- Treff:
Termine bitte bei Peter Walther erfragen

Herztransplantierte

- siehe Seite 22

Osteogenesis imperfecta

Gesellschaft für Osteogenesis imperfecta Betroffene e. V.

Landesverband Ost

- Wir über uns:
Da die Glasknochenkrankheit nur sehr selten auftritt, haben wir uns 1990 in einem Landesverband zusammengeschlossen. Zurzeit haben wir 134 Mitglieder, welche in den neuen Bundesländern einschließlich Berlin wohnen. Auf unseren Herbsttreffen findet ein reger persönlicher Erfahrungsaustausch statt. Bereichert werden die Treffen durch Vorträge

und Diskussionen zu Themen wie medizinische und therapeutische Behandlungsmethoden, Beantragung von Hilfsmitteln, Möglichkeiten zur Integration in Kindergarten, Schule und Beruf sowie selbstständige Lebensführung.

Die Ziele unseres Verbandes sind:

- Betreuung und Aufklärung der Betroffenen und ihrer Angehörigen
- Förderung und Unterstützung von Aktivitäten zur Erforschung und Behandlung von Osteogenesis imperfecta durch Kontaktpflege zu Ärzten und Kliniken
- Aufklärung der Öffentlichkeit über die Probleme der Betroffenen und ihrer Angehörigen.
- Kontakt:
Ansprechpartner für Dresden:
Andreas Bergmann
Telefon: (03 51) 8 30 69 07
E-Mail: info@weintrauben-apo.de
- Treff:
jährliches Herbsttreffen, Termin, Informationen im Internet unter www.oi-gesellschaft.de

Osteoporose

Osteoporose Gruppe I und II
im Osteoporose-Selbsthilfedachverband e. V.
Gotha

- Wir über uns:
Wir möchten Betroffene aller Altersgruppen ansprechen. Unser Ziel ist, die Erfahrungen jedes Einzelnen im Umgang mit der Krankheit in der Gruppe auszutauschen und somit Erkenntnisse nutzbar zu machen. Dies wird nur durch regelmäßige Treffen möglich, bei denen wir uns durch Diskussionen, Vorträge von Ärzten, Heilpraktikern, Ernährungsberatern, Physiotherapeuten u. a. über den neuesten Stand von möglichen Therapien informieren. Des Weiteren organisieren wir Be-

sichtigungen von Kureinrichtungen u. a. Auch geselliges Beisammensein ist in unserem Programm enthalten. Wir können außerdem eine wöchentliche Trocken- und Wassergymnastik als verordnungsfähiges Funktionstraining anbieten.

- Kontakt:
über KISS
Telefon: (03 51) 2 06 19 85
E-Mail: shg-osteoporose@web.de
- Treff:
jeden 3. Montag des Monats, 15 und 17 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
- Sonstiges:
Informationsmaterial vorhanden

Osteoporose-Selbsthilfegruppe Dresden-Klotzsche
im Osteoporose-Selbsthilfedachverband e. V.
Gotha

- Wir über uns:
Unsere Gruppe besteht seit 2003 und hat über 30 Mitglieder. Wir haben regelmäßige Zusammenkünfte mit Erfahrungsaustausch, Arztvorträgen und Geselligkeit. Wöchentlich wird in drei Therapiegruppen unter qualifizierter Anleitung ein Funktionstraining durchgeführt.
- Kontakt:
Günther Raedisch
Kiefernweg 2 b, 01465 Langebrück
Telefon: (03 52 01) 8 09 15
- Treff:
bitte bei Günther Raedisch erfragen

Osteoporose-Selbsthilfegruppe Striesen
im Kuratorium Knochengesundheit e. V.

- Wir über uns
Der Kontakt zu unserer Gruppe kann von Patienten mit ärztlicher Verordnung für Funktionstraining aufgenommen werden. Einmal wöchentlich wird von speziell ausgebildeten Übungsleitern Trockengymnastik durchge-

führt. Wir bieten weiterhin regelmäßigen Erfahrungsaustausch, Auswertung von Infomaterialien und Besuch von Veranstaltungen zu unserem Krankheitsbild.

■ Kontakt:

Edelgard Fröhlich

Telefon: (03 51) 4 59 37 01

■ Treff:

jeden Dienstag, 10–10.45 und 11–11.45 Uhr
Studio für Sport und Gesundheit, Fetscherplatz 3, 01307 Dresden

Osteoporose-Selbsthilfegruppe Dresden-Weixdorf im Landesselbsthilfeverband Sachsen für Osteoporose e. V.

■ Wir über uns

In unserer seit 2003 bestehenden Gruppe bieten wir verordnungsfähiges Funktionstraining unter fachlicher Anleitung an. Weiterhin finden Zusammenkünfte statt mit Vorträgen zu solchen Themen wie Ernährung bei Osteoporose oder Maßnahmen zur Muskelstärkung.

■ Kontakt:

Gerlinde Scheunig

Telefon: (03 51) 4 21 35 73

■ Treff:

jeden Mittwoch und Donnerstag, 10.30 Uhr
Funktionstraining
Fitness-Studio Marquardt, Königsbrücker Landstraße 277, 01108 Dresden

Parkinson

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V.
Regionalgruppe Dresden

■ Wir über uns:

Die Gruppe ist offen für Parkinsonkranke und Angehörige. Ihr Wirkungsfeld ist die Information und Aufklärung zur Krankheit, zu neuen Therapien, Forschungen und Medikamenten,

des Weiteren zum Umgang mit der Krankheit und allen Begleiterscheinungen. Ebenso werden Kontakte zum sozialen Umfeld gefördert und Möglichkeiten gezeigt, den oft schwierigen Alltag zu bewältigen, Lebensqualität und Selbstständigkeit zu behalten. Themen der regelmäßigen Veranstaltungen und Treffen sind u. a.: Erfahrungsaustausch, Bewegungstraining, Angehörigengespräche, Vorträge von Ärzten, Therapeuten, Vertretern sozialer Einrichtungen und Ämter.

■ Kontakt:

Karin Karlsson-Hammer

Telefon/Telefax: (03 51) 8 03 79 03

E-Mail: parkinson-dd@web.de

■ Treff:

Kontaktsprechstunde:

jeden 2. Dienstag des Monats, 15–16.30 Uhr,
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Telefon: (03 51) 5 00 76 35

nur in der angegebenen Zeit

Runder Tisch:

jeden 1. Mittwoch des Monats, 14.30 Uhr,
Begegnungsstätte der Volkssolidarität,
Trachenberger Straße 6, 01129 Dresden

■ Sonstiges:

Informationsmaterial vorhanden

Pflegende Angehörige

Gruppe für pflegende Angehörige

■ Wir über uns:

■ Das Angebot ist offen für alle Betroffenen und Interessierten, welche z. T. ohne Unterstützung eines Pflegedienstes ihre Angehörigen zu Hause pflegen

■ Ziele und Inhalte unserer Gruppenarbeit sind Informationen rechtlicher, medizinischer und sozialer Art, Anleitung, Beratung, Gespräch, moralische Unterstützung, Belastung reflektieren, individuelle Entlastungsangebote, Ge-

borgenheit in der Gruppe, auch um Distanz zur Pflegesituation zu Hause schaffen

- Kontakt:
Seniorenberatung, Helga Laskowski
Königsbrücker Landstraße 6 a, 01109 Dresden
Telefon: (03 51) 8 80 42 87
E-Mail: helga.laskowski@diakonie-dresden.de
Internet: www.diakonie-dresden.de
- Treff:
jeden 2. Donnerstag des Monats, 16 Uhr
Beratungsstelle für Senioren und Angehörige,
Königsbrücker Landstraße 6 a, 01109 Dresden

Pflegende Angehörige
der Seniorenbegegnungsstätte Bülowh

- Wir über uns:
Die Gruppe ist offen für alle, die ihre Angehörigen pflegen und betreuen. Ziel ist, das Selbsthilfepotenzial jedes Einzelnen zu stärken. Die Gespräche miteinander ermöglichen Austausch und Ermutigung und unterstützen bei der Bewältigung von Konflikten und Schuldgefühlen. Oft ergeben sich beim gemeinsamen Nachdenken neue Gesichtspunkte.
- Kontakt:
Seniorenbegegnungsstätte Bülowh
Anja Klemm und Jeanette Lorenz
Telefon: (03 51) 2 68 89 88
E-Mail: sbs@buelowh.de
Internet: www.buelowh.de
- Treff:
jeden 2. Mittwoch des Monats, 15 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte Bülowh,
Pillnitzer Landstraße 12, 01326 Dresden

Poliomyelitis

Polio-Selbsthilfegruppe Dresden
Regionalgruppe im Bundesverband Poliomyelitis e. V.

- Wir über uns:
Die Interessengemeinschaft von Personen mit Kinderlähmungsfolgen bietet Betroffenen sowie Ärzten und Therapeuten umfangreiche Publikationen zum Thema „Poliomyelitis, Post-Polio-Syndrom“, leistet Hilfe zur Selbsthilfe für Polio-Betroffene, die dies wünschen, trifft sich regelmäßig zu medizinischen und ergänzenden Vorträgen, zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch, gibt Tipps, kennt erfahrene Ärzte, Therapeuten, gute orthopädische Werkstätten und vermittelt die neuesten Informationen vom Bundesverband Poliomyelitis und der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe für behinderte Menschen e. V.
- Kontakt:
Roselore Sickert
Telefon: (03 51) 2 02 20 12
Helga Döring
Telefon: (03 51) 8 30 59 35
E-Mail: helgadoering@web.de
- Treff:
jeden 2. Mittwoch des Monats, 13.30–16.30 Uhr
Seniorenzentrum Amadeus, Striesener Straße 2, 01307 Dresden

Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)

PCOS
Regionalgruppe der PCOS Selbsthilfe Deutschland e. V.

- Wir über uns:
Das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCO-Syndrom) ist eine der häufigsten Stoffwechsel-

störungen geschlechtsreifer Frauen und Ursache für erhöhte Androgenspiegel, Zyklusstörungen und Unfruchtbarkeit der Frau. Unsere Selbsthilfegruppe haben wir 2005 gegründet, weil uns gegenseitige Unterstützung und Verständnis sehr wichtig sind.

■ Kontakt:

Sandra Haucke

Telefon: (01 72) 7 95 09 25

E-Mail: dresden@pcos-selbsthilfe.org

Internet: www.pcos-selbsthilfe.org

■ Treff:

im Internet abrufbar

Restless-Legs-Syndrom

Restless-Legs-Syndrom

in der Deutschen Restless Legs Vereinigung e. V.

■ Wir über uns:

Das Restless-Legs-Syndrom, auch als „Syndrom der unruhigen Beine“ bekannt, ist eine alte, aber leider bis heute oft unerkannte neurologische Krankheit. Die Selbsthilfegruppe will durch ihre Gespräche vermitteln, wie jeder einzelne Betroffene mit seinem Leiden umgeht und welche Hausmittel oder Verhaltensweisen neben den Medikamenten das Leben mit RLS erträglicher machen. Gleichzeitig werden Fortschritte in der RLS-Forschung besprochen und durch aktive Teilnahme an Studien unterstützt.

■ Kontakt:

Rainer Ziesemann

Am Waldrand 14, 01737 Hartha

Telefon: (03 52 03) 23 03

E-Mail: gisela-rainer@web.de

■ Treff:

Termine bitte bei Rainer Ziesemann erfragen
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Rheuma

Rheuma-Liga Sachsen e. V.

Arbeitsgemeinschaft Dresden

■ Wir über uns:

Es existieren 5 Gesprächsgruppen, zu denen alle Betroffenen (Patienten des rheumatischen Formenkreises) als Mitglieder der Rheuma-Liga Sachsen Zugangsvoraussetzungen haben. „Begegnung, Beratung und Bewegung“ sind Inhalte der Selbsthilfgruppenarbeit.

■ Kontakt:

Beratung und Erstkontakt: jeden 1. Mittwoch des Monats, 14–15.30 Uhr (außer August)

KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Telefon: (03 51) 5 00 76 35

nur in der angegebenen Zeit

E-Mail: rhl.dd.em@googlemail.com

Eltern rheumakranker Kinder

in der Rheuma-Liga Sachsen e. V.

■ Wir über uns:

Unsere Selbsthilfegruppe für Familien mit rheumakranken Kindern trifft sich seit Oktober 2009 viermal im Jahr zum Elterntreff. Wir möchten interessierten Familien und Betroffenen mit Informationen und Erfahrungsaustausch helfen Wege zu finden, um die Krankheit in den Alltag zu integrieren.

■ Kontakt:

Oda Sommermeier

Telefon: (01 71) 6 46 18 08

E-Mail: o.sommermeier@web.de

Ines Kopoczek-Hassan

Telefon: (01 52) 21 64 32 29

Internet: www.rheumaliga-sachsen.de/rheumaliga/wirvorort/eltern.htm

■ Treff:

Termine bitte bei den Kontaktpersonen erfragen
Café Saite, Seitenstraße 4 b, 01097 Dresden

Sarkoidose

Sarkoidose Gesprächskreis Dresden/Coswig
in der Deutschen Sarkoidose Vereinigung e. V.

■ Wir über uns:

Unser Gesprächskreis wurde im September 2007 gegründet mit dem Ziel, eine Basis für den Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen, deren Angehörigen und Ärzten zu schaffen. Bei den sechsmal im Jahr stattfindenden Treffen ist Raum sowohl für persönliche Kontakte als auch für Fachvorträge.

■ Kontakt:

Angelika Funkhänel
Telefon: (03 52 49) 7 94 07
E-Mail: sarkoidose-dresden@web.de
Internet: www.sarkoidose.de

■ Treff:

bei Angelika Funkhänel erfragen

■ Sonstiges:

Eine Mitgliedschaft in der Deutschen Sarkoidose Vereinigung e. V. ist empfehlenswert.

bestimmt und eigenverantwortlich handeln. Unsere Selbsthilfegruppe wurde vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt.

■ Kontakt:

Ilona Buschmann
Telefon: (03 51) 88 96 77 57
E-Mail: ilona.buschmann@web.de

■ Treff:

jeden 3. Donnerstag des Monats, 15 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Verein zur Selbsthilfe Schlafapnoe/Schlafstörungen e. V. Sachsen

Regionalgruppe Dresden

■ Wir über uns:

Unsere Dresdner Regionalgruppe ist eine von elf Gruppen innerhalb des Landesverbandes Schlafapnoe. Zu den Gruppenabenden bieten wir:

■ Erfahrungsaustausch der Betroffenen

■ Hinweise zum Umgang mit der Erkrankung und zur Therapie

■ Hilfe bei der Bewältigung der Alltagsprobleme

■ Expertenvorträge zur Vermittlung neuester medizinischer und medizintechnischer Erkenntnisse

■ Aufklärung über eine noch bei vielen Menschen unbekanntes Erkrankung

■ Vermittlung zwischen Patienten, Ärzten, Medizintechnikern, Schlaflaboren und Kostenträgern.

Auch persönliche Problemfälle finden bei uns Gehör und Hilfe. Außerdem bieten wir eine monatliche Schlafmasken-Sprechstunde an.

■ Kontakt:

Christa Stosch
Ockerwitzer Ring 17, 01156 Dresden
Telefon: (03 51) 4 21 43 84
E-Mail: christa.stosch@googlemail.com
Internet: www.schlafapnoe-sachsen.de

■ Treff:

Termine laut Jahresplan im Internet

Schlafapnoe

Dresdner Schlafapnoe Selbsthilfe

■ Wir über uns:

Wir sind Betroffene, die am Schlafapnoe-Syndrom erkrankt sind. Wichtigstes Ziel unserer Selbsthilfegruppe, die sich 2002 gründete, ist die Verbesserung der Lebensqualität. Wir bieten Betroffenen und deren Angehörigen Erfahrungsaustausch, Hilfe zur Selbsthilfe, medizinische Informationen sowie Tipps und Tricks zur Therapie. Außerdem organisieren wir Gesprächsrunden mit Ärzten, Krankenkassen, Hilfsmittelherstellern und Servicefirmen. In Zusammenarbeit mit dem VdK Sozialverband unterstützen wir Patienten bei der Wahrnehmung ihrer sozialen Rechte, denn nur gut informierte Patienten können selbst-

KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
Maskenberatung:
jeden 1. Dienstag des Monats bei Christa
Stosch (telefonische Anmeldung erforderlich)

Schlaganfall

Schlaganfallgruppe Gorbitz

■ Wir über uns:

Unsere Selbsthilfegruppe möchte den vom Schlaganfall betroffenen Mitgliedern Hilfe und Unterstützung geben. Wir sind auch für die Angehörigen offen. Zu unseren Treffen organisieren wir Vorträge zu sozialen und medizinischen Themen, gestalten Bastelnachmittage oder unternehmen Ausflüge in die nähere Umgebung.

■ Kontakt:

Bernd Hanke
Leutewitzer Ring 24, 01169 Dresden
Telefon: (03 51) 4 16 28 31

■ Treff:

jeden 4. Dienstag des Monats 14–16 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

„Schlaglichter“ Dresden

■ Wir über uns:

Wir sind eine Gruppe Schlaganfallbetroffener mit ihren Angehörigen. Im Miteinander versuchen wir, mit unseren Grenzen zu leben und diese immer weiter hinauszuschieben.

■ Kontakt:

Irene Sollfrank
Telefon: (03 15) 2 84 66 81

■ Treff:

in der Regel jeden letzten Mittwoch des Monats, 15 – 17 Uhr

Gemeindehaus Prohlis, Georg-Palitzsch-Straße 2, 01239 Dresden

UN-SCHLAG-BAR

Selbsthilfegruppe für „junge“ Schlaganfall-Betroffene

■ Wir über uns:

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich jüngere Schlaganfall-Betroffene und Angehörige. Die Gründerin und Präsidentin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Liz Mohn, sagte einmal: „Der Schlaganfall trifft junge Menschen nicht schlimmer, er trifft sie anders als ältere.“ Deshalb schenken wir solchen Themen wie berufliche Wiedereingliederung, Hilfsmittelversorgung, Autofahren nach Schlaganfall, Familie, Sexualität und Partnerschaft besondere Aufmerksamkeit. Auch die Angehörigen kommen zu Wort und haben Gelegenheit für einen intensiven Erfahrungsaustausch. Unterstützt werden wir durch das „SOS-Care“-Projekt des Universitätsklinikums und durch die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.

■ Kontakt:

Katja Flämmig
Telefon: (03 51) 4 01 77 96
E-Mail: thomas.flaemmig@freenet.de
Regina Mallock
Telefon: (03 51) 4 72 27 55
E-Mail: reginamallock@googlemail.com

■ Treff:

jeden 2. Dienstag des Monats, 15.30 Uhr
Ort bitte bei den Kontaktpersonen erfragen

Sjögren-Syndrom

Sjögren-Gesprächskreis Dresden

■ Wir über uns:

Das Sjögren-Syndrom ist eine chronisch-entzündliche systemische Autoimmunkrankheit. Die Beschäftigung mit diesem komplexen Krankheitsbild, die Kontakte mit anderen Betroffenen und gute Tipps sollen dazu beitra-

gen, die Alltagsprobleme zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

- Kontakt:
über KISS
Telefon: (03 51) 2 06 19 85
- Treff:
jeden 3. Donnerstag im 2. Monat eines Quartals, 16.30 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Sklerodermie

Sklerodermie Selbsthilfe e. V.
Regionalgruppe Dresden

- Wir über uns:
Ziel unserer Gruppenarbeit ist es, den Betroffenen Ängste zu nehmen, durch Fachvorträge besser zu informieren und mit Menschen in Erfahrungsaustausch zu treten, die unsere Probleme verstehen. Dadurch können wir sozialer Isolation entgegenwirken. Durch die Mitgliedschaft in verschiedenen überregionalen Fachverbänden, wie der BAG Selbsthilfe, ACHSE e. V. (Allianz Chronisch Seltener Erkrankungen) oder dem Kindernetzwerk Aschaffenburg sind wir vernetzt und immer aktuell informiert.
- Kontakt:
Margitta Antusch
Telefon: (03 51) 8 38 32 48
E-Mail: mar.ant@web.de
- Treff:
Termine bitte bei Margitta Antusch erfragen
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Tumorerkrankungen

TEB e. V. – Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
Regionalgruppe Mittel- und Südsachsen

- Wir über uns:
Unsere Zielgruppe sind Betroffene mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Schwerpunkt Tumore, sowie der Nachbarorgane. Auch die Angehörigen sind uns willkommen. Wir veranstalten eine Vielzahl von Vorträgen zu grundlegenden Themen rund um die Bauchspeicheldrüse und führen einen intensiven Erfahrungsaustausch unter den Betroffenen.
- Kontakt:
Joachim Horcher
Telefon: (0 79 71) 9 19 18 09
(01 76) 42 59 54 26
E-Mail: joachim.horcher@yahoo.de
Internet: www.teb-selbsthilfe.de

- Treff:
Termine bitte bei Joachim Horcher erfragen oder im Internet abrufen
Begegnungsstätte der Volkssolidarität, Alfred-Althus-Straße 2, 01067 Dresden
- Sonstiges:
Einzelgespräche auch außerhalb der Gruppentreffen sind jederzeit möglich.

Bauchspeicheldrüsenkrebs

- siehe auch Seite 14

Chaka-Mädels

- Wir über uns:
Wir Chaka-Mädels sind Brustkrebspatientinnen im Heilungsprozess nach überstandener Krankheit. Unser Ziel ist, freudvolle Begegnungen und Erlebnisse zu schaffen, indem wir uns für abwechslungsreiche und interessante Aktivitäten entscheiden. Wir konzentrieren uns auf das, was Freude macht und was JETZT ist und lassen die Vergangenheit mit all ihren Sorgen hinter uns. Die Themen, Inhalte und Termine unserer Treffen legen wir zu Beginn des Jahres gemeinsam fest.

- Kontakt:
E-Mail: chakamaedels@yahoo.de
- Treff:
bitte per E-Mail anfragen

Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband Sachsen e. V., Gruppe Dresden

- Wir über uns:
Betroffene finden in unserer Gruppe unter dem Gedanken „Krebskranke helfen Krebskranken“ eine Gesprächsrunde, um Erfahrungen auszutauschen und Informationen weiterzugeben. Wir treffen uns zu Einzel- und Gruppengesprächen, nehmen an Arztvorträgen und Fortbildungen teil. Wir gehen wandern, besuchen Ausstellungen und vereinbarten Treffen, die uns gut tun und Freude bereiten.
- Kontakt:
Gudrun Sachse
Telefon: (03 52 08) 24 59
- Treff:
Gruppentreff vierwöchentlich; bitte bei Gudrun Sachse erfragen
- Sonstiges:
Informationsmaterialien: Schriftenreihe der Deutschen Krebshilfe über einzelne Krebserkrankungen, Wegweiser zu Sozialleistungen

Hautkrebs-Selbsthilfegruppe Dresden

- Wir über uns:
Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe für Hautkrebspatientinnen und -patienten, die vom hellen oder schwarzen Hautkrebs betroffen sind. Zu unseren Gruppentreffen organisieren wir Vorträge und Diskussionsrunden mit Fachleuten, zu denen auch Interessierte herzlich willkommen sind.
- Kontakt:
Katrin-Maria Starre-Münch
Telefon: (01 74) 1 05 75 57 (wochentags ab 15.30 Uhr)

E-Mail: post@selbsthilfe-hautkrebs.info
Internet: www.selbsthilfe-hautkrebs.info

- Treff:
Termine werden auf der Internetseite bekanntgegeben.
Universitätsklinikum, Klinik und Poliklinik für Dermatologie, Haus 8, Dachetage,
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

Gesprächskreis Hirntumor Dresden

- Wir über uns:
Wir Patienten mit einem Hirntumor und teilweise auch unsere Angehörigen fühlen uns wohl und verstanden in der Gruppe, denn jeder weiß, was die Diagnose Hirntumor für den einzelnen bedeutet. Wir bieten Kontakt zu anderen Betroffenen, Hilfestellung bei Anträgen und Behördengängen und auf Wunsch auch Begleitung zu Befundbesprechungen. Gelegentlich organisieren wir Gesprächsrunden mit Fachleuten, wie Neurochirurgen, Onkologen oder Physiotherapeuten, und pflegen Kontakte zur Sächsischen Krebsgesellschaft e. V., der Deutschen Hirntumorhilfe e. V., zu themengleichen Gruppen in anderen Städten Deutschlands.
- Kontakt:
Stephan Fischer
E-Mail: shg-hirntumor@web.de
- Treff:
jeden 3. Freitag des Monats, 17 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Jüngere ILCO Sachsen der Deutschen ILCO e. V.

- Wir über uns:
Unsere Gruppe besteht seit dem Jahr 2003. Wir sind eine Gemeinschaft aus jungen und junggebliebenen „Kängurus“ mit künstlichem Darm- oder Blasenausgang und treffen uns ein Mal im Quartal. Wir verreisen zusammen, haben die Patenschaft für ein Känguru im

Dresdner Zoo, hören Vorträge von Ärzten und Stomatherapeuten. Am wichtigsten sind uns die Gespräche. Wir möchten anderen Betroffenen zeigen, dass das Leben trotz Handicap lebenswert ist.

- Kontakt:
Kathrin Krasselt
Töpfergasse 2 b, 04821 Brandis
Telefon: (03 42 92) 7 23 54
E-Mail: m-krasselt@t-online.de
- Treff:
bitte bei Kathrin Krasselt erfragen
- Sonstiges:
Internet: www.ilco.de

„Wir für uns“ – Jüngere Frauen mit einer Tumorerkrankung

- Wir über uns:
Wir sind eine Selbsthilfegruppe für jüngere Frauen mit einer Tumorerkrankung, offen für alle Diagnosen. Es geht uns darum, Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung auszutauschen, in Fachvorträgen Neues zu erfahren und bei gemeinsamen Aktivitäten Kraft für den Alltag zu tanken.
- Kontakt:
Tumorberatungsstelle des Gesundheitsamtes, Braunsdorfer Straße 13, 01159 Dresden
Ulrike Hübner
Telefon: (03 51) 4 88 53 81
E-Mail: uhuebner@dresden.de
- Treff:
jeden 1. Montag des Monats, 14 Uhr
Tumorberatungsstelle, Braunsdorfer Str. 13
- Sonstiges:
Durch unser abwechslungsreiches Programm sind wir oft unterwegs. Deshalb bitten wir um telefonische Anmeldung.

Kehlkopflöse
Bezirksvereinigung der Kehlkopflösen Dresden und Umgebung e. V.

- Wir über uns:
In Abstimmung mit den HNO-Kliniken und mit Zustimmung der Betroffenen werden Kontakte zu den Menschen, die vor der Situation stehen, dass ihr Kehlkopf entfernt werden muss, aufgenommen. Die Betreuung durch Betroffene soll den Patienten vor und nach der Operation helfen, mit dieser neuen Situation, ohne menschliche Stimme und als Halsatmer, fertig zu werden. Weiterhin werden die Betroffenen auch nach dem Klinikaufenthalt von uns sozial und gesellschaftlich betreut.
- Kontakt:
Götz Uth
Telefon: (0 35 23) 7 53 57
E-Mail: goetz.uth@gmail.com
- Treff:
Termin bitte bei Götz Uth erfragen
Begegnungsstätte der Volkssolidarität
Alfred-Althus-Straße 2, 01067 Dresden

Leukämie und Lymphome bei Erwachsenen

- Wir über uns:
Wir sind eine Gruppe von Erkrankten, ihren Angehörigen, Partnern und Freunden, die versucht, die alltäglichen persönlichen Probleme gemeinsam zu bewältigen, denn so geht sich mancher schwere Weg einfacher und angenehmer. Deshalb treffen wir uns regelmäßig, um
- uns auszusprechen und gegenseitig Hilfe zu geben
- Informationen und Erfahrungen auszutauschen
- Kontakte zu knüpfen
- mit Fachkräften zu sprechen.
Wir besuchen Veranstaltungen und halten Kontakt zu Betroffenen, die sich in stationärer Behandlung befinden, aber wir erfreuen uns auch an gemeinsamen Ausflügen und Wan-

derungen.

■ Kontakt:

Barbara Hauptmann

Telefon: (03 51) 4 12 64 95

■ Treff:

jeden 2. Mittwoch des Monats, 15–18 Uhr

KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Prostatakrebs Dresden

im Bundesverband Prostatakrebs (BPS) e. V.

■ Wir über uns:

Wir organisieren monatliche Gruppentreffen mit Erfahrungsaustausch und Arztvorträgen.

Wir sind Kooperationspartner der Prostatakrebszentren des Krankenhauses Friedrichstadt und der Uniklinik.

■ Kontakt:

Wolfgang Prager

Georg-Kühne-Straße 10, 01465 Langebrück

Telefon: (03 52 01) 7 12 62

E-Mail: woprala71@t-online.de

■ Treff:

jeden 4. Mittwoch des Monats, 16 Uhr

Begegnungsstätte DRK Kreisverband Dresden e. V., Striesener Straße 39, 01307 Dresden

■ Sonstiges:

Informationsmaterial und eine umfangreiche Bibliothek sind vorhanden

Stomaträger Dresden-Mitte

der Deutschen ILCO e. V.

Vereinigung für Menschen mit künstlichem

Darmausgang oder künstlicher Harnableitung

■ Wir über uns:

Unsere Gruppe ist seit 1990 in Dresden wirksam mit der Aufgabe, Stomaträgern zu helfen, ihre Lebenssituation zu verbessern und ein sinnvolles Leben zu gestalten. Inhalte der Treffen sind u. a. medizinische Vorträge, Informationen über rechtliche und gesetzliche Bestimmungen, Neuerungen in der Stomaversorgung, Austausch von Erfahrungen, ge-

sellige und kulturelle Veranstaltungen sowie gemeinsame Ausfahrten. Auf Wunsch bieten wir Besuche zu Hause bzw. in den Kliniken an.

■ Kontakt:

Siegfried Spielvogel

Seilergasse 13, 01067 Dresden

Telefon: (03 51) 4 90 12 25

E-Mail: siegfried.spielvogel@web.de

■ Treff:

Bitte bei Siegfried Spielvogel anfragen.

Tumorerkrankte

■ Wir über uns:

Gemeinsam mit Ärzten und Therapeuten überwinden wir die Angst vor weiteren Untersuchungen und Therapien und überlegen, was jeder selbst zur Förderung seiner Genesung, seiner Widerstandskraft und seiner Lebensqualität bei Krebserkrankung tun kann. In unserer Selbsthilfegruppe haben die Mitglieder aus eigener gleicher Betroffenheit für die Lebenssituation des anderen Verständnis. Auf dieser gemeinsamen Grundlage entwickelt sich das Vertrauen, das das zwanglose Gespräch ermöglicht. Jeder hört von den Problemen und Erfahrungen der anderen und findet offene Ohren für die eigenen. Betroffene Frauen und Männer und deren Angehörige sind jederzeit bei uns willkommen.

■ Kontakt:

■ Dr. Alwin Liehmann

Telefon: (03 51) 4 53 76 99

■ Gesundheitsamt Dresden, Tumorberatungsstelle

Telefon: (03 51) 4 88 53 81

■ Treff:

jeden 1. und 3. Mittwoch des Monats, 14–16 Uhr, Gruppenraum des Gesundheitsamtes, Braunsdorfer Straße 13, 01159 Dresden

Urostomie Dresden
der Deutschen ILCO e. V.

Vereinigung für Menschen mit künstlichem
Darmausgang oder künstlicher Harnableitung

- Wir über uns:
 - Ein Stoma oder eine künstliche Harnableitung bedeuten für jeden Betroffenen einen Einschnitt in das gewohnte Leben. Wir möchten mit unserer Arbeit in der Selbsthilfegruppe glaubwürdig darstellen, dass ein sinnvolles Leben trotz Stomas möglich ist und wie es gestaltet werden kann. Unsere Gruppe erfährt dabei fachliche Unterstützung von außen. Inhalte unserer Arbeit sind:
 - regelmäßiges Treffen der Gruppe (dabei sind Angehörige willkommen)
 - Austausch von Erfahrungen im Umgang mit dem Stoma
 - Behandlung von allgemein interessierenden Themen
 - Führen von gewünschten Gesprächen zum Abbau möglicher Ängste vor bevorstehenden Operationen
- Kontakt:
Ulrich Lange
Telefon: (03 51) 30 90 20 14
E-Mail: ulrichldd@gmx.de
- Treff:
jeden 2. Dienstag des Monats, 14–16.30 Uhr
Keimed GmbH, Glashütter Straße 53, 01309 Dresden

Wirbelsäulenerkrankung

Selbsthilfegruppe Wirbelsäulenerkrankte

- Wir über uns:
Wir bieten Patienten mit einer Erkrankung der Wirbelsäule, wie z. B. Bandscheibenschäden oder Skoliose:
- den Austausch von Informationen und Erfahrungen zur Erkrankung

- von uns organisierte Vorträge von Physiotherapeuten, Ärzten und anderen Fachleuten zu aktuellen Therapiemöglichkeiten
- gemeinsame Freizeitgestaltung, wie z. B. kleine Wanderungen

- Kontakt:
 - Hermann Beutel
Telefon: (03 51) 2 68 73 36
E-Mail: hermann.beutel@freenet.de
 - Karin Schmidt
Telefon: (03 51) 4 96 34 53
- Treff:
jeden 3. Dienstag des Monats, 15 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

■ Körperliche, geistige und Sinnesbehinderungen

Behindertentreff

Behindertentreff – Club am Freitag

- Wir über uns:
In unserer Gruppe sind Menschen mit den verschiedensten Körperbehinderungen, viele von ihnen sind Rollstuhlfahrer. In den Treffen tauschen wir Erlebnisse und Alltagsprobleme aus, helfen uns gegenseitig beim Ausfüllen von Formularen, Briefe schreiben und anderen Dingen des Alltags und essen gemeinsam zu Abend. In regelmäßigen Abständen basteln oder musizieren wir oder bekommen Besuch von einer Laiengruppe Puppenspieler. Wir organisieren gemeinsame Freizeitgestaltung und kommen so aus der sozialen Isolation heraus. Seit Ende 2007 besitzen wir den Status der Gemeinnützigkeit.
- Kontakt:
Heidi Wittig
Telefon: (03 51) 8 48 58 83
(01 76) 51 08 01 86
E-Mail: Heidi.Wittig@t-online.de

Internet: www.schreibspecht.de

■ **Treff:**

jeden 1. und 3. Freitag des Monats, 17 – 20 Uhr
Begegnungsstätte der Volkssolidarität, Alfréd-Althus-Straße 2, 01067 Dresden
Wir bitten um vorherige Kontaktaufnahme.

Stammtisch für Eltern mit behinderten Kindern

■ **Wir über uns:**

Wir sind Eltern behinderter Kinder, die sich über alle Themen der Behinderung und über die Entwicklung der Kinder austauschen.

■ **Kontakt:**

Ing-Britt Tampe
Telefon: (01 72) 3 51 58 15
E-Mail: ing-britt@tampes.com

■ **Treff:**

jeden 2. Donnerstag des ungeraden Monats,
20 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Down-Syndrom

Upside Down

Eltern von Kindern mit Down-Syndrom

■ **Wir über uns:**

Wir sind eine offene Gruppe für Familien, in denen Kinder mit Down-Syndrom leben. Wir wollen Ansprechpartner sein für Familien, in denen ein Down-Kind erwartet wird oder geboren wurde, aber auch für Familien mit größeren Kindern. Wir tauschen uns aus über spezifische Fragen des Down-Syndroms, wie Therapien, gesundheitliche, erzieherische, rechtliche Fragen, Schule usw. Bei den Treffen und Ausflügen können die Kinder (natürlich auch die Geschwisterkinder) miteinander spielen, und wir Eltern haben Zeit, ins Gespräch zu kommen.

■ **Kontakt:**

Ute Schulz

Potschappler Straße 37, 01189 Dresden

Telefon: (01 74) 9 72 09 79

E-Mail: kontakt@down-syndrom-dresden.de

Internet: www.down-syndrom-dresden.de

■ **Treff:**

Termine und Themen sind im Internet unter www.down-syndrom-dresden.de zu finden.

Fragiles-X-Syndrom

Interessengemeinschaft Fragiles X e. V.

Regionalvertretung Sachsen

■ **Wir über uns:**

Unsere Zielgruppe sind Eltern, Verwandte, Ärzte, Menschen aus medizinischen, sozialen, pädagogischen Berufen und Betroffene. Ziele unserer Arbeit sind:

- Bekanntmachung des Erscheinungsbildes des Fragilen X-Syndroms in der Öffentlichkeit
- Kontakte zwischen den betroffenen Familien
- Erreichen einer optimalen Förderung der betroffenen Kinder und Erwachsenen
- Erfahrungsaustausch und Beratung im Umgang mit Behörden

■ **Weiterbildung**

■ **Kontakt:**

Kerstin Lunze
Salzburger Straße 21, 01279 Dresden
Telefon: (03 51) 4 42 02 25
E-Mail: wolf-tilo.lunze@kabelmail.de

■ **Treff:**

bitte bei Kerstin Lunze erfragen

■ **Sonstiges:**

Internet: www.frax.de

Hörschädigung

Cochlear Implant Selbsthilfegruppe Dresden

■ Wir über uns:

Seit 1993 werden an der HNO-Universitätsklinik Dresden hochgradig schwerhörige und gehörlose Kinder und Erwachsene, denen Hörgeräte wenig oder gar keinen Nutzen bringen, erfolgreich mit Cochlea Implantaten (CI) versorgt. Das CI besteht aus einem implantierbaren Teil und einem Sprachprozessor, der hinter dem Ohr wie ein Hörgerät getragen wird. Da das Hören mit CI zunächst sehr gewöhnungsbedürftig ist und die Technik viele Fragen aufwirft, haben wir 2007 eine Selbsthilfegruppe für erwachsene CI-Versorgte gegründet. Bei unseren Diskussions- und Vortragsveranstaltungen legen wir besonderen Wert auf barrierefreie Kommunikation. Hörschleife und Schriftdolmetscher kommen zum Einsatz.

■ Kontakt:

Angela Knölker

Telefon: (03 51) 4 76 96 44

Telefax: (03 51) 4 79 95 64

E-Mail: angela.knoelker@gmx.de

■ Treff:

Termine und Ort bei Angela Knölker erfragen

■ Sonstiges:

Beratung zum CI: jeden Montag, 15–17 Uhr beim Ortsverein Schwerhörige Dresden e. V., Reitbahnstraße 36, 01069 Dresden

Elternkreis „Schwerhörige Kinder“

■ Wir über uns:

Wir sind Familien mit (hochgradig, an Taubheit grenzend) schwerhörigen Kindern bis zum Grundschulalter, die mit Hörgeräten, BAHA-Gerät oder Cochlea Implantaten versorgt sind. Stark macht uns unser Netzwerk aus Erfahrung und Information. Wir bieten eine Veranstaltung monatlich für die Kinder

und ihre Familien an.

■ Kontakt:

Yvonne Simmert

Telefon: (01 72) 3 78 87 94

E-Mail: yvonne.simmert@kleines-ohr.de

Internet: www.kleines-ohr.de

■ Treff:

Veranstaltungskalender im Internet oder bei Yvonne Simmert erfragen

Eltern und Freunde hörgeschädigter Kinder Dresden e. V.

■ Wir über uns:

■ Selbsthilfe für Eltern mit hörgeschädigten Kindern und Jugendlichen

■ Erfahrungsaustausch, Diskussionen, Vorträge unter Einbeziehung von Ärzten, Logopäden, Akustikern, Pädagogen

■ Austausch von Fachliteratur und speziellem Spiel- und Beschäftigungsmaterial

■ lautsprachorientierte Frühförderung

■ Integration der Kinder in Regelkindergarten, Regelschule und Berufsschule

■ Kontakt:

Silvia Hilbert

Telefon: (03 51) 4 01 31 47

Internet:

www.hoergeschaedigte-kinder-dresden.de

■ Treff:

laut Jahresplan im Internet

Gehörlose Diabetiker

■ Wir über uns:

Zu unseren Gruppentreffen geht es um das Thema Diabetes. Wir kommunizieren dabei in Gebärdensprache und veranstalten Fachvorträge mit Gebärdendolmetscher:

■ Kontakt:

Monika Schwarz

E-Mail: MnkSchwarz@web.de

Gehörlosenzentrum, Carolinenstraße 10, 01097 Dresden

Dagmar Dietzel

Telefon: (03 51) 8 03 07 75

Internet: www.deaf-dresden.de

■ Treff:

Termine bitte erfragen

Gehörlosenzentrum, Carolinenstraße 10,
01097 Dresden

Ortsverein Schwerhörige Dresden e. V.

■ Wir über uns:

■ Interessenvertretung der Schwerhörigen und Ertaubten

■ Beratung Hörbehinderter zu Hörhilfsmitteln

■ Absehungunterricht und Hörtraining durch einen Hörgeschädigtenpädagogen (Einzelunterricht und Gruppenübungen)

■ Hilfe bei der Überwindung von Problemen durch die Hörbehinderung in Alltag und Berufsleben

■ kulturelle Angebote und gemeinsame Veranstaltungen im Kreis von Gleichbetroffenen, um der Ausgrenzung und Vereinsamung entgegenzuwirken

■ durch Einsatz von Höranlagen und bei Bedarf Schriftdolmetschern ist bei Veranstaltungen besseres Verstehen gewährleistet

■ Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Besonderheiten dieser, unserer unsichtbaren Behinderung

■ Interessengruppen Wandern, Kegeln, Rommé und Schwimmen

■ Kontakt:

Ortsverein Schwerhörige Dresden e. V.,

Reitbahnstraße 36, 01069 Dresden

Telefon: (03 51) 5 01 77 93

Telefax: (03 51) 5 01 77 94

E-Mail: ortsverein@schwerhoerige-dresden.de

Internet: www.schwerhoerige-dresden.de

■ Treff:

bitte in der Beratungsstelle erfragen

Schwerhörigenkreis der Diakonie Dresden

■ Wir über uns:

Wir sind eine Gruppe älterer Hörgeräteträger, die wie andere Schwerhörige auch Probleme mit „Hören und Verstehen“ haben. Gehört wird immer etwas, aber längst nicht alles wirklich verstanden. Wichtig ist deshalb bei unseren Treffen, wirkliches Verstehen bei Austausch, Information und Geselligkeit zu üben. Willkommen in unserer Gruppe sind Hörgeräteträger und auch diejenigen, die (noch) kein Hörgerät besitzen, aber sich schon um gutes Verstehen bemühen müssen. Eine Schwerhörigen-Anlage ist vorhanden.

■ Kontakt:

Diakonie-Stadtmission Dresden e. V.

Ambulantes Behinderten-Zentrum, Begegnungsstätte

Hauptstraße 23, 01097 Dresden

Telefon: (03 51) 5 63 32 01

Telefax: (03 51) 5 63 32 02

E-Mail: behindertenzentrum.bg@diakoniedresden.de

Internet: www.diakonie-dresden.de/abz

■ Treff:

Termin bitte anfragen

Ambulantes Behinderten-Zentrum

Tinnitus

■ Wir über uns:

Der Gruppe gehören Menschen an, die an chronischem Tinnitus erkrankt sind. Wir treffen uns monatlich und informieren dabei über mögliche Ursachen, bekannte sowie neue Therapien. Wir sind bemüht, dazu auch Fachleute, wie Ärzte, Psychologen, Apotheker und Heilpraktiker, einzuladen. Es werden Fachliteratur und aktuelle alternative Behandlungsangebote vorgestellt. Interessenten können offen den Erfahrungsaustausch mit anderen Hörgeschädigten suchen, jedoch keine fertigen Lösungen für ihre Probleme erwarten. Zum

Jahresprogramm gehören außerdem Exkursionen und Besichtigungen von besonderen Einrichtungen mit anschließendem Erfahrungsaustausch. Wir arbeiten zusammen mit dem Ortsverein Schwerhörige Dresden e. V.

- Kontakt:
über KISS
Telefon: (03 51) 2 06 19 85
- Treff:
Termin bitte über KISS erfragen
DRK-Begegnungsstätte, Striesener Straße 39,
01307 Dresden

Körperbehinderung

Verband der Körperbehinderten der Stadt Dresden e. V.

- Wir über uns:
 - Ziel unserer Verbandsarbeit ist es, körperbehinderten Menschen und ihren Angehörigen unterstützend zur Seite zu stehen bei der Bewältigung ihres Alltags. Dabei gibt es mehrere Varianten der Selbsthilfe. Eine davon ist unsere Beratungstätigkeit auf der Grundlage des Peer Counseling: Menschen mit Behinderung beraten Menschen mit Behinderung – einfühlsam zuhörend, die Erfahrungen und Wünsche des anderen wertschätzend, partnerschaftlich, kompetent, solidarisch und „ermächtigend“ zu selbstbestimmter Lebensführung.
 - Eine weitere Variante sind die Begegnungsangebote mit regelmäßigen Veranstaltungen und Unternehmungen für Körperbehinderte aller Altersgruppen: Sport-, Spiel-, Vereins- und Drachenfest, Wandertag oder kreative Nachmittage. Bei diesen Angeboten besteht die Möglichkeit, mit anderen Teilnehmenden Erfahrungen auszutauschen, sich der Isolation zu entziehen und durch Assistenzen Selbstverwirklichung zu erleben.

- Unser ambulanter mobiler Assistenzdienst umfasst einmalige wie auch regelmäßige Unterstützung, z. B. bei der Begleitung zu Ärzten, zum Einkaufsbummel oder bei Zoo-besuchen.

- Kontakt:
 - Kati Stephan, Vorsitzende
 - Matthias Pohle, Leiter der Geschäftsstelle
Strehleener Straße 24, 01069 Dresden
Telefon: (03 51) 4 72 49 42
Telefax: (03 51) 4 72 96 52
E-Mail: info@kompass-dresden.de
Internet: www.kompass-dresden.de

- Treff:
jeden Donnerstag 15–18 Uhr Beratung auf Basis von Peer Counseling, mit Reiseberatung nach vorheriger Vereinbarung
- Sonstiges: Vereinszeitschrift KOMPASS

Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus (ASbH) e. V.
Selbsthilfegruppe Dresden

- Wir über uns:
Unsere Gruppe wendet sich an Betroffene oder Eltern betroffener Kinder. Ziele unserer Arbeit sind Basisinformationen über das Krankheitsbild Spina bifida und/oder Hydrocephalus zu vermitteln, Ansprechpartner für die Zielgruppe in ärztlichen, sozialen, behördlichen Bereichen zu finden und Kontakte zu knüpfen und bei gemeinsamen Veranstaltungen Erfahrungen auszutauschen.
- Kontakt:
Robert Richter
Telefon: (0 35 23) 7 24 75
(01 72) 7 90 59 75
Telefax: (0 35 23) 53 46 05
E-Mail: claus-coswig@t-online.de
- Treff:
bitte bei Robert Richter erfragen

Netzhautdegeneration

Pro Retina Deutschland e. V., Regionalgruppe
Dresden

- Wir über uns:
- Wir sind eine Selbsthilfvereinigung von Patienten mit Netzhautdegenerationen, deren Angehörigen, Freunden und Förderern.
- Wir informieren, beraten und leisten praktische Hilfe für die Betroffenen. Es gibt Ansprechpartner, die zu einzelnen Problemen, wie Hilfsmittel, soziale, berufliche, psychologische oder medizinische Fragen, beraten. In unserem Mitteilungsheft „Retina aktuell“ informieren wir laufend über Wichtiges und Neues auf dem Gebiet der Netzhautdegenerationen. Wir unterstützen die Forschung, regen selbst Forschungsprojekte an und fördern direkte Kontakte zwischen Patienten, Ärzten und Wissenschaftlern. Durch die „Stiftung zur Verhütung von Blindheit“ wird eine kontinuierliche Forschungsförderung ermöglicht.
- Kontakt:
Elke Weichelt
Leisnitz 48, 01705 Freital
Telefon: (03 51) 6 44 52 21
E-Mail: e.weichelt@gmx.de
Internet: www.pro-retina.de

■ Sonstige Behinderungen

Aphasie

Aphasiker und ihre Angehörigen
Regionalgruppe Dresden im Sächsischen Landesverband Aphasie e. V.

- Wir über uns:
Aphasie ist eine erworbene Sprachstörung, die nach einer Schädigung der linken Gehirnhälfte auftreten kann. Ursache solch einer

Schädigung ist in vielen Fällen ein Schlaganfall, eine Hirnblutung, eine Kopfverletzung nach Unfall oder ein Tumor. Gestört sein können das Lesen, Verstehen, Schreiben und Sprechen. Unser Ziel ist es, Wege aus der Isolation und Resignation aufzuzeigen und zu motivieren, wieder aktiv am Leben teilzunehmen. Beim Informationsaustausch unterstützen uns auch Ärzte und Therapeuten. Sehr hilfreich für unsere Arbeit ist das jährlich stattfindende Treffen aller Selbsthilfegruppen, die im Sächsischen Landesverband Aphasie e. V. organisiert sind.

- Kontakt:
Peter Rother
Gambrinusstraße 3, 01159 Dresden
Telefon: (03 51) 4 72 96 65
- Treff:
jeden 3. Freitag des Monats, 16 Uhr (außer Juli und August)
Begegnungsstätte des Verbandes der Körperbehinderten der Stadt Dresden e. V.
Strehlemer Straße 24, 01069 Dresden

Autismus

DRESDNER AUTISTEN

- Wir über uns:
Mitglieder sind Erwachsene verschiedenen Alters mit diagnostizierter oder vermuteter Störung aus dem Autismusspektrum. Wir bieten regelmäßige Treffen in lockerer Gesprächsrunde zum Austausch über den Umgang mit Stärken und Schwächen des Autismus und zu (neuen) Erkenntnissen der Autismusforschung. Nach Voranmeldung und gruppeninterner Abstimmung können auch gern Gäste mit berechtigtem Interesse an unserem Thema (Eltern, Pädagogen, Therapeuten, Psychologen...) an den Treffen teilnehmen.

Unsere Ziele:

- Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl durch Ausstieg aus der Außenseiterrolle
- Kompensation autismusspezifischer Defizite durch Austausch über Kompensationsstrategien
- Entdecken von Stärken des Autismus an sich selbst, wie beispielsweise Ausdauer und präzise Arbeitsweise
- Prophylaxe sogenannter Komorbiditäten, wie Depressionen, die im Zusammenhang mit Autismus auftreten
- Training von sozialen Situation, die in der Gruppe leichter zu bewältigen sind
- Öffentlichkeitsarbeit zum besseren Verständnis von Autismus, z. B. Abstreifen des „Rainman-Klischees“
- Kontakt:
Andreas Michel
E-Mail: Kontakt@DRESDNER-AUTISTEN.info
Internet: www.DRESDNER-AUTISTEN.info
www.facebook.com/DRESDNER-AUTISTEN
- Treff:
jeden 2. und 4. Freitag des Monats, 19–21 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Autismus Dresden e. V.

- Wir über uns:
Frühkindlicher Autismus ist eine schwere Behinderung der sozialen Wahrnehmung und der Kommunikation. Sie geht auf eine Störung bei der Verarbeitung der Sinneswahrnehmung zurück. In Dresden trafen sich 1979 zum ersten Mal Eltern autistischer Kinder und gründeten einen Arbeitskreis unter dem Dach der Kirche. Heute existiert in Dresden ein Regionalverband unter dem Dach des Bundesverbandes „Autismus Deutschland e. V.“. Seine zirka 100 Mitglieder sind Eltern, Freunde und Fachleute. Jeder, der autistischen Men-

schen helfen möchte, kann bei uns Mitglied werden. Aufgaben des Regionalverbandes sind:

- Information der Öffentlichkeit
- Organisation von Hilfe für autistische Menschen und Angehörige
- Schaffung spezieller Einrichtungen zur Diagnose und Therapie
- Entwicklungsförderung von der Geburt bis ins Alter
- Kontakt:
Andreas Boeltzig
Telefon: (03 51) 2 81 58 80
E-Mail: autismus.dresden@gmx.de
- Treff:
nach Vereinbarung
- Sonstiges:
enge Zusammenarbeit mit der Autismusambulanz der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Blasewitzer Straße 86, 01307 Dresden
Telefon: (03 51) 4 58 71 24

Lippen-, Kiefer-, Gaumen-, Nasen-Fehlbildung

IFUS e. V. – Initiativvereinigung zur Förderung und Unterstützung von Spaltträgern e. V.

Regionalgruppe Dresden

- Wir über uns:
Unser Verein berät, betreut und begleitet Menschen mit einer Lippen-, Kiefer-, Gaumen-, Nasen-Fehlbildung.
- Kontakt:
Inka Tenner
Am Winkel 23, 01109 Dresden
Telefon: (03 51) 8 80 70 83
E-Mail: ifus-dresden@spaltkind.de
Internet: www.spaltkind.de
- Treff:
auf Einladung für Mitglieder und Interessenten nach Veranstaltungs- und Arbeitsplan

Lowe-Syndrom

Gemeinnütziger Verein Lowe-Syndrom e. V.

- Wir über uns:
- Das Lowe-Syndrom kommt sehr selten vor und ist eine X-chromosomale erbliche Erkrankung, die nur bei Jungen auftritt. Die Jungen werden mit vielfältigen psychischen und physischen Behinderungen geboren und bedürfen einer ganz besonderen Zuwendung, um ein verhältnismäßig normales Leben führen zu können.
- Unser Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, betroffene Familien aus ganz Deutschland zusammenzubringen, um einen Erfahrungsaustausch anzuregen. Wir möchten Hilfe zur Selbsthilfe bieten. Weiterhin streben wir an, den Aufbau eines Netzwerkes von behandelnden Ärzten zu unterstützen. Außerdem möchten wir den betroffenen Familien Therapiemöglichkeiten aufzeigen, Angebote der Frühförderung erörtern und die Hilfsmittelversorgung zur Erleichterung der häuslichen Betreuung erklären.
- Kontakt:
Marion Arnold
Elbvillenweg 5 c, 01139 Dresden
Telefon/Telefax: (03 51) 8 48 25 99
E-Mail: marion-jens-arnold@web.de
Internet:
<http://Lowesyndromgroups.multiply.com>
- Treff:
Jahrestreffen im Oktober im Ferienhaus der Lebenshilfe Dresden-Gohlis

■ Psychische Erkrankungen

Angehörige psychisch Kranker

Angehörige und Freunde psychisch Kranker e. V.

- Wir über uns:
Trotz ihrer Häufigkeit sind die Symptome einer psychischen Erkrankung in der Bevölkerung so wenig bekannt, dass die Angehörigen mit Ratlosigkeit und Angst reagieren, wenn eine psychische Erkrankung in ihrer Familie auftritt. Menschen in der gleichen Lage können sich gegenseitig ermutigen, beraten und ihre Erfahrungen austauschen. Als Verein versuchen wir, die Belange psychisch erkrankter Menschen in der Gesellschaft zu vertreten und die Öffentlichkeit aufzuklären, um die Integration der Kranken zu ermöglichen und die Umwelt zum entsprechenden Umgang mit ihnen zu befähigen.
- Kontakt:
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle der Diakonie, Gisela Oehmichen
Alaunstraße 84 Hinterhaus, 01099 Dresden
Telefon: (03 51) 2 06 32 66
Donnerstag 13.30–17.30 Uhr
E-Mail: info@apk-dresden.de
Internet: www.apk-dresden.de
- Treff:
 - jeden 4. Donnerstag des Monats, 18 Uhr für Eltern, Geschwister und Freunde
 - jeden 1. Donnerstag des Monats, 18 Uhr für Ehepartner und Partner
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle der Diakonie, Alaunstraße 84 Hinterhaus, 01099 Dresden

Bipolare Störung

Bipolar leben

- **Wir über uns:**
Bipolare Menschen, auch als manisch-depressiv mit affektiver Störung bezeichnet, erleben große Stimmungsschwankungen. Wir sind eine Gruppe betroffener Frauen und Männer aus den verschiedensten Berufen und Altersgruppen, die sich monatlich in lockerer und freundlicher Atmosphäre treffen. Dabei finden wir gegenseitige Hilfe in einem geschützten Rahmen außerhalb des täglichen Umfelds, aufmerksame und verständnisvolle Zuhörer sowie die Möglichkeit, Informationen und Erfahrungen weiterzugeben und aufzunehmen.
- **Kontakt:**
über KISS, Telefon: (03 51) 2 06 19 85
- **Treff:**
jeden letzten Dienstag des Monats, 19.30 Uhr Begegnungsstätte DRK Kreisverband Dresden e. V., Striesener Str. 39, 01307 Dresden
- **Sonstiges:**
Kontakt besteht zum Bundesverband für Psychiatrieerfahrene BPE e. V. und zum Netzwerk für seelische Gesundheit in Sachsen

Borderline-Syndrom

Selbsthilfegruppe Borderline-Syndrom

- **Wir über uns:**
Unsere Mitglieder unterstützen sich gegenseitig bei Problemen, tauschen Erfahrungen aus. Der wöchentliche Treff ist kein Therapieersatz und wird nicht professionell angeleitet.
- **Kontakt:**
Monika Klose, Telefon: (01 76) 65 81 73 02
E-Mail: taximoni@hotmail.de
- **Treff:**
jeden Donnerstag, 16–18 Uhr
Ort bei Monika Klose erfragen

Angehörige Borderline-Erkrankter

- **Wir über uns:**
Das Leben mit einem Borderline-Erkrankten ist oft wie ein Tanz auf dem Vulkan. Hinzu kommt, dass das Umfeld meist ablehnend reagiert. Unsere Gruppe bietet Eltern, Partnern oder Geschwistern einen Raum, um einfach mal zu reden und sich gegenseitig mit Rat und Tat zu unterstützen.
- **Kontakt:**
Simone Zscheile, Telefon: (03 51) 6 50 22 40
E-Mail: shg@sima-team.de
Internet: www.borderline-dresden.de
- **Treff:**
jeden letzten Mittwoch des Monats, 17.30 – 19.30 Uhr, Psychosozialer Trägerverein, Gabelsberger Straße 27 a, 01307 Dresden

Depressionen

Depressionen und Ängste

- **Wir über uns:**
Unsere Selbsthilfegruppe ist offen für alle, die sich mit Gleichbetroffenen über ihre Krankheit austauschen und mit damit verbundenen Alltagsproblemen auseinandersetzen wollen. Wir fragen nach Ursachen, tauschen uns über Hilfsmöglichkeiten aus und machen uns Mut zur Bewältigung der Angst. Willkommen sind auch die Erfahrungen von Menschen, die ihre Depressionen überwunden haben.
- **Kontakt:**
Gudrun Heyne
Telefon: (03 51) 8 80 56 40
- **Treff:**
jeden 1. und 3. Mittwoch des Monats, 17 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

HOPES – Hilfe und Orientierung für Psychisch Erkrankte Studierende

■ Wir über uns:

Wir sind eine von Dresdner Studenten ins Leben gerufene Selbsthilfegruppe für Studierende, die psychisch erkrankt sind. Unser Angebot umfasst das ganze Spektrum psychischer bzw. psychiatrischer Erkrankungen. Das Studium mit einer psychischen Erkrankung zu meistern ist eine besondere Herausforderung, aber es ist machbar. Wir wollen einander zuhören, Erfahrungen austauschen und Tipps geben, um das Studium zu meistern. Die Gruppentreffen sind partizipativ und werden von den Teilnehmenden aktiv mitgestaltet. Wir sind offen für Studierende aller Dresdner Hochschulen.

■ Kontakt:

E-Mail: hopes.dresden@googlemail.com

Internet: www.hopes-dresden.de

■ Treff:

Gruppe 1: Dienstag der ungeraden Woche, 18–19.30 Uhr

Gruppe 2: Donnerstag der geraden Woche, 18–19.30 Uhr

Ort per E-Mail oder über das Kontaktformular der Homepage anfragen

Junge Menschen mit seelischen Problemen

■ Wir über uns:

Die angeleitete Gruppe ist ein Angebot für junge Menschen bis 35 Jahre, ihre seelischen Probleme als Krankheit zu begreifen und Erfahrungen auszutauschen. Das persönliche Erleben steht im Vordergrund. Wenn der Wunsch besteht, kann die Gruppe auch gemeinsam etwas unternehmen. Gesprächsthemen und Unternehmungen werden von der Gruppe bestimmt.

■ Kontakt:

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle der AWO Sonnenstein gGmbH

Stephanie Richter

Herzberger Straße 24/26, 01239 Dresden

Telefon: (03 51) 2 88 19 82

E-Mail: kobs@awo-sonnenstein.de

Internet: www.awo-sonnenstein.de

■ Treff:

montags 14-tägig, 18.30 Uhr

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle der AWO

Peripartale psychische Erkrankung

Mutterglück und Tränen

■ Wir über uns:

„In der schwersten Krise meines Lebens kam unsere Tochter zur Welt. Doch statt Freude kam ein weiteres sehr langes, finsternes Jahr der Depression zu mir. Es gibt Situationen im Leben, wo wir alleine nicht klarkommen und es notwendig ist, die Hilfe anderer zu suchen und anzunehmen. Hier in der Gruppe fühlte ich mich endlich verstanden und schöpfte Kraft und Lebensmut.“ (Frau D., 34 Jahre)

■ Kontakt:

Kaleb-Zentrum

Anne Weidlich, Carola Bockhacker

Telefon: (03 51) 8 01 44 32

E-Mail: mail@anneweidlich.de

■ Treff:

jeden 1. und 3. Mittwoch des Monats, 11 Uhr, Kaleb-Zentrum, 1. Etage, Bautzner Straße 52, 01099 Dresden

■ Sonstiges:

Internet: www.schatten-und-licht.de

SAD Selbsthilfe Aktiv mit Depression

■ Wir über uns:

SAD ist eine offene Selbsthilfegruppe und hat sich zum Ziel gesetzt, die Eigeninitiative von Menschen, die an Depressionen leiden, sowie von ihren Angehörigen zu fördern. Es sollen Wege aufgezeigt werden, die durch die Erkrankung eingeschränkter Möglichkeiten

für ein weitestgehend selbstbestimmtes Leben zu reaktivieren. Des Weiteren wollen wir gemeinsame Aktivitäten für Betroffene und Angehörige im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe anbieten und ein Netzwerk für den Informationsaustausch über etablierte Behandlungsmöglichkeiten sowie zur gegenseitigen Hilfe aufbauen. Die Arbeit der Gruppe orientiert sich an folgenden Grundsätzen:

- Wir bieten keinen Ersatz für die notwendige professionelle Behandlung der Erkrankung durch Ärzte und Psychologen an.
- Jeder ist für sein Handeln und Tun selbst verantwortlich.
- Wir verfolgen keine politischen oder religiösen Interessen.
- Wir akzeptieren die Persönlichkeitsrechte eines jeden.
- Kontakt:
Jörg Freiershausen
Holbeinstraße 46, 01307 Dresden
Telefon: (03 51) 4 59 02 56 (ab 18 Uhr)
E-Mail: sad-dresden@yahoo.de
Internet: www.sad-dresden.de
- Treff:
jeden 2. und 4. Donnerstag des Monats
17.30–19.15 Uhr, Kontakt- und Beratungsstelle der Gesop gGmbH, Michelangelostraße 11, 01217 Dresden

Messie-Syndrom

Dialog Dresden

Selbsthilfegruppe für Messie-Syndrom-Betroffene

- Wir über uns:
In unserer über 18 Jahren bestehenden Gruppe sind etwa 25 Frauen und Männer aus allen Berufs- und Altersgruppen, die nicht mehr in der Lage sind, sich selbst, z. B. den eigenen Haushalt und andere Bereiche im Privatleben, zu organisieren. Loslassen in Bezug auf

Dinge, Zeit, Personen, Gedanken usw. fällt uns täglich schwer. Wegwerfen wird zum Problem. Unordnung und Chaos bestimmen das Privatleben, wofür wir uns schämen und Angst haben, jemanden in die Wohnung zu lassen. Wir leben in jahrelanger Isolation, und durch die Einschränkung des Lebensbereiches ist uns die Organisation des Alltags oft extrem erschwert. Jedoch im Berufsleben können wir normal, mitunter sogar perfekt funktionieren. Die Selbsthilfegruppe will bewirken, dass sich Betroffene nicht mehr ausgegrenzt, allein, unverstanden und schuldbeladen fühlen. Mit Gleichbetroffenen offen reden, Vertrauen aufbauen, gemeinsam nach den Hintergründen dieser Handlungsstörung suchen und uns auf unser Vorwärtsdenken und -handeln zu konzentrieren, sind unsere Ziele.

- Kontakt:
über KISS
Telefon: (03 51) 2 06 19 85
Internet: www.dresden.shg-sachsen.de
- Treff:
jeden 1. und 3. Sonnabend des Monats, 15 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
- Sonstiges:
Informationen für Betroffene und Angehörige auch über das Messie-Selbsthilfe-Netzwerk -M-S-N-
Bundesgeschäftsstelle beim FEM e. V., Tegerstraße 15, 32825 Blomberg
Telefon: (0 52 36) 88 87 95
Internet: www.messie-selbsthilfe.de

Psychiatrieerfahrene

Die Anderen – Selbsthilfegruppe für Psychosebetroffene

- Wir über uns:
Die Probleme werden nicht unbedingt klei-

ner, aber in einer Gemeinschaft wie unserer Selbsthilfegruppe können sie leichter ausgehalten werden. Informationen zur Erkrankung, Zeit zum Reden und gemeinsame Freizeitaktivitäten gehören zum Gruppenleben.

■ Kontakt:

Sandra Fiebig

Telefon: (01 73) 3 69 15 27

E-Mail: sf_in_town@web.de

■ Treff:

jeden 2. und letzten Montag des Monats,
16.30 – 18 Uhr

Begegnungsstätte DRK Kreisverband Dresden
e. V., Striesener Straße 39, 01307 Dresden

Die Wölfe – Selbsthilfegruppe für Psychiatrieerfahrene

■ Wir über uns:

Unsere Gruppe ist Anlaufstelle für Menschen mit seelischen Sorgen und Psychiatrieerfahrene, die sich konstruktiv mit ihren Erfahrungen und Erlebnissen beschäftigen wollen. Ziel ist es, sich gegenseitig bei der Bewältigung des Alltags zu unterstützen, stabilisierende Strukturen aufrecht zu erhalten und somit auch eine Wiedereingliederung in die Gesellschaft zu erleichtern. In Form von kreativen Projekten, wie z. B. Ausstellungen, Kurse, Vorträge oder Veranstaltungen, möchten wir Angesprochene dazu ermuntern, sich mit ihrer Situation und sich selbst auseinanderzusetzen.

■ Kontakt:

E-Mail: woelfe-selbsthilfegruppe@gmx.de

■ Treff:

jeden 2. Dienstag des Monats, 19–21 Uhr
Nachbarschaftshilfeverein, Leutewitzer Ring
57, 01169 Dresden

Patientenclub

■ Wir über uns:

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Problemen, auch für Patien-

ten nach Klinikentlassung. In unserer Gruppe wird keiner allein gelassen. Wir organisieren gegenseitige Hilfe, auch in Notfällen, bieten Gedächtnistraining, eine Theatergruppe, Spaziergänge an Wochenenden und vieles mehr an.

■ Kontakt:

Sabine Simon

Telefon: (03 51) 4 04 37 33

■ Treff:

mittwochs 14-tägig, 15.30 Uhr

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
der Diakonie, Alaunstraße 84, 01099 Dresden

WABURA

■ Wir über uns:

Der Gruppenname steht für **W**ahrheit, **A**ngst, **B**etroffen, **U**nfähig, **R**uehelos, **A**ufbruch.

In unserer Gruppe sind Menschen mit Depressionen, Phobien, Somatisierungsstörungen und/oder posttraumatischen Belastungsstörungen. Die monatlichen Gesprächsrunden helfen uns, mit unserer psychosomatischen Erkrankung im Alltag zu bestehen. Wir geben uns gegenseitig Halt, hören zu, motivieren uns und sehen uns als Begleiter in schwierigen Lebenssituationen.

■ Kontakt:

über KISS

Telefon: (03 51) 2 06 19 85

■ Treff:

jeden 1. Mittwoch des Monats, 18.30 Uhr
Ort bitte erfragen

Selbsthilfenetzwerk

Selbsthilfenetzwerk für seelische Gesundheit in Sachsen im Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e. V.

■ Wir über uns:

Wir sind ein freiwilliger und unabhängiger Zusammenschluss von Menschen aus Selbst-

hilfegruppen in Sachsen im psychosozialen Bereich und gemeinsam auf dem Weg zur Akzeptanz von Krisen als natürliche Bestandteile des Lebens und als Möglichkeit zur Reifung und Heilung. Wir sind auf der Suche nach hilfreichen Alternativen zur Psychiatrie und setzen uns dafür ein, dass unsere Erfahrungen geachtet, anerkannt und berücksichtigt werden. Gemeinsam wollen wir die regionale Selbsthilfearbeit weiter fördern und vernetzen.

■ Kontakt:

Karla Kundisch
Sprechzeit jeden Dienstag 15–17 Uhr
im Büro: Freiberger Straße 31, Raum 402,
01067 Dresden
Telefon: (03 51) 49 76 98 29
E-Mail: selbsthilfdrei@yahoo.de

Malwini – eine Malgruppe

■ Wir über uns:

Malwini ist eine Malgruppe für Menschen, die wissen (wollen), wie gut es tut, sich immer mal wieder selbst ein Bild zu machen. Bei uns malen Frauen und Männer gemeinsam, auch wenn unser Treffpunkt das Frauenbildungszentrum ist.

■ Kontakt:

Karla Kundisch
Telefon: (03 51) 49 76 98 29 (nur Dienstag
15–17 Uhr)
E-Mail: selbsthilfdrei@yahoo.de

■ Treff:

jeden Montag 15.15 Uhr
Frauenbildungszentrum, Oskarstraße 1,
01219 Dresden

■ Sonstiges:

Die Gruppe ist Mitglied im Kulturnetzwerk des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener BPE e. V. und im Netzwerk Selbsthilfe für seelische Gesundheit in Sachsen.

Sozialphobie

Sozialphobiegruppe

■ Wir über uns:

Unsere Gruppe wurde im November 2002 gegründet und ist offen für alle Menschen, deren Leben mehr oder minder durch die soziale Phobie beeinträchtigt wird. Zu Beginn eines jeden Treffs teilen wir nacheinander freiwillig und kurz einige Worte zu unserem aktuellen Befinden, Erfolgserlebnissen oder Sorgen mit. Anschließend sprechen wir über dadurch aufgeworfene Themen oder Themenvorschläge, tauschen Erfahrungen aus und führen lockeren Smalltalk durch. Da Gesprächsführung und Reden vor anderen Personen zu unseren wesentlichen Problemen gehören, kommt es dabei auch zu Gesprächspausen. Diese helfen den Beteiligten, sich einleitende Sätze für die Darstellung ihres Anliegens zurechtzulegen. Gelegentlich wird Fachliteratur vorgestellt oder finden themenbezogene Veranstaltungen und Fachvorträge statt. Viele von sozialer Phobie Betroffene führen ein sehr zurückgezogenes Leben. Deshalb gehören gemeinsame Freizeitaktivitäten auch außerhalb der regulären Treffen zum Gruppenalltag.

■ Kontakt:

E-Mail: shg@sozialphobie-dd.de
Internet: www.sozialphobie-dd.de

■ Treff:

jeden 1. und 3. Freitag des Monats, 18.30 Uhr
Arbeitslosentreff Gorbitz, Leutewitzer Ring 21,
01169 Dresden;
jeden 2. und 4. Freitag des Monats, 18.30
Uhr, KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Stimmenhören

Stimmenhören – Dialoggruppe

■ Wir über uns:

Stimmenhören kann erhebliche Verunsicherung hervorrufen oder aber auch schützend sein. Aus den unterschiedlichen Perspektiven von Betroffenen, Angehörigen und Professionellen kommen wir miteinander ins Gespräch.

■ Kontakt:

GESOP gGmbH, Michelangelostraße 11,
01217 Dresden
Annegret Breithaupt
Telefon: (03 51) 43 70 82 27
E-Mail: dialog@gesop-dd.de
Internet: www.gesop-dd.de

■ Treff:

jeden letzten Dienstag des Monats, 18–19.30
Uhr (außer Dezember)
ENSO City-Center, Friedrich-List-Platz 2, Be-
sprechungsraum 1, 01069 Dresden

Zwangserkrankung

Zwangserkrankte und Angehörige

„Der Weg ist das Ziel“

■ Wir über uns:

In unserer elf Jahre alten Selbsthilfegruppe sind Betroffene und Angehörige aller Altersgruppen. Ob Frau, ob Mann – gemeinsam versuchen wir, jeden Treff zu einer runden Sache zu machen. Sich gegenseitig zuhören, einander helfen, ein offenes und dennoch vertrauliches Mit- und Füreinander sind uns wichtig. „Herr Zwang“ und „Frau Depression“ sind Themen, bestimmen aber nicht allein den Abend. Die Möglichkeit, dass Betroffene und Angehörige sich besser verstehen lernen, gemeinsam nach Lösungen suchen und dass es möglich ist, Akzeptanz und Toleranz aufzubauen, wird als sehr positiv erlebt.

■ Kontakt:

Sylvia Kalix
Telefon: (03 51) 3 27 18 99
(01 72) 3 76 68 56
E-Mail: dresdenzwang@web.de

■ Treff:

jeden 1. Mittwoch des Monats, 18.30 Uhr,
Praxisräume Dr. Jähnichen, Charlottenstraße
38, 01099 Dresden

■ Psychische Probleme

Co-Abhängigkeit

CoDa, Anonyme Co-Abhängige
Selbsthilfegruppe für gesunde Beziehungen

■ Wir über uns:

CoDa ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten. Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung in dem Sinne, dass wir uns in schädlicher und ungesunder Weise von anderen Menschen abhängig machen. Wir kommen zusammen, um unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen in dem Bemühen, in unseren Beziehungen Freiheit und Frieden zu finden. Deshalb üben wir uns in den Meetings darin, uns selbst wahrzunehmen, wertzuschätzen und zu lieben, unabhängig davon, wie andere uns gerade sehen oder auf uns reagieren. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen.

■ Treff:

jeden Freitag, 19–20.30 Uhr
Stadtteilhaus Neustadt, 1. Stock, Raum Luise,
Prießnitzstraße 18, 01099 Dresden

■ Internet: www.coda-deutschland.de

Fehlgeburt

Fehlgeburt, Totgeburt

■ Wir über uns:

Wir sind Mütter und Väter, die um Kinder trauern, die wir durch Fehlgeburt, Frühgeburt, Totgeburt oder durch Abbruch nach medizinischer Indikation verloren haben. In unseren Gruppentreffen lernen wir andere Betroffene kennen und spüren das Wunder der Vertrautheit durch gleiches Erleben. Wir tauschen uns aus über das, was uns widerfahren ist, und gedenken unserer Kinder, die viel zu kurz bei uns waren. Es tut gut, im geschützten Rahmen weinen und klagen zu dürfen. Auch dann noch, wenn die Umgebung meint, es müsse nun gut sein. Informationen zu Fragen der Bestattung werden weitergegeben. Bücher zum Thema stehen zur Ausleihe bereit. Bei Berührungängsten zur Selbsthilfegruppe kann ein vorheriges Einzelgespräch stattfinden.

Aus Tradition winden wir bei unserem Treffen im November Kränze für unsere Kinder und beteiligen uns jedes Jahr an der Gestaltung des weltweiten Gedenktages am 2. Sonntag im Dezember 15 Uhr in Dresden auf dem Inneren Neustädter Friedhof.

■ Kontakt:

KALEB Dresden e. V.
Margret Mehner
Telefon: (03 51) 8 01 44 32
E-Mail: info@kaleb-dresden.de
Internet: www.kaleb-dresden.de

■ Treff:

jeden 3. Montag des Monats, 19.30 Uhr,
KALEB-Zentrum, 1. Etage, Bautzner Straße 52,
01099 Dresden

■ Sonstiges:

Mitarbeit im Verein Sternenkinder Dresden e. V.

Frauen nach Fehl- oder Totgeburt in einer Folgeschwangerschaft

■ Wir über uns:

Wir sind Frauen, die nach dem Verlust eines Kindes durch Fehlgeburt, Früh- oder Totgeburt wieder schwanger sind. Die Monate einer Folgeschwangerschaft sind oft geprägt von Ängsten vor einem erneuten Verlust, aber auch von Schuldgefühlen dem verstorbenen Kind gegenüber. Wir wollen uns gegenseitig durch diese Zeit begleiten und unterstützen.

■ Kontakt:

KALEB Dresden e. V.
Uta Jarsumbeck
Telefon: (03 51) 8 01 44 32
E-Mail: info@kaleb-dresden.de
Internet: www.kaleb-dresden.de

■ Treff:

Termin bitte bei Uta Jarsumbeck erfragen
KALEB-Zentrum, 1. Etage, Bautzner Straße 52,
01099 Dresden

Frauen mit Gewalterfahrung

Frauen mit Gewalterfahrung

■ Wir über uns:

Häusliche Gewalt hat gravierende Auswirkungen, da sie im unmittelbaren Lebensumfeld stattfindet. Der Ort der Gewalt ist meist die eigene Wohnung und damit der persönlichste Platz eines Menschen. Gewalt zu erfahren von einer Person, die sehr vertraut ist oder war, zerstört das Selbstwertgefühl. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann für betroffene Frauen neben Therapie und Beratung ein weiterer Schritt zum besseren Verständnis für sich selbst sein. Die angeleitete Gruppe bietet den Raum, sich auszutauschen und nach neuen Lösungsideen zu forschen.

■ Kontakt:

sowieso Kultur Beratung Bildung

Angelikastraße 1, 01099 Dresden
Michaela Blisse, Petra Schachtschabel
Telefon: (03 51) 8 04 14 70
E-Mail: beratung@frauenzentrumsowieso.de
Internet: www.frauenzentrumsowieso.de

■ **Treff:**

Die Treffen finden in der Regel wöchentlich statt. Der Beginn richtet sich nach dem Stand der Anmeldungen.

Frauen mit Missbrauchserfahrung

Frauen, die sexuellen Missbrauch in der Kindheit erfahren haben

■ **Wir über uns:**

Sexueller Missbrauch ist ein schwerwiegender Eingriff in die Selbstbestimmung eines Kindes. Frauen und Mädchen leiden oft lange Zeit an den Folgen dieser Gewalt. Die Selbsthilfegruppe kann neben Therapie und Beratung ein weiterer Schritt zum besseren Verständnis für sich selbst sein. Sie bietet Raum, sich auszutauschen und nach neuen Lösungsideen zu forschen. Angeleitet wird die Gruppe von einer Mitarbeiterin des *so-wieso* mit langjähriger Erfahrung und Begleitung gewaltbetroffener Frauen.

■ **Kontakt:**

so-wieso Kultur Beratung Bildung
Angelikastraße 1, 01099 Dresden
Michaela Blisse, Petra Schachtschabel
Telefon: (03 51) 8 04 14 70
E-Mail: beratung@frauenzentrumsowieso.de
Internet: www.frauenzentrumsowieso.de

■ **Treff:**

Die Treffen finden in der Regel wöchentlich statt. Ein- bis zweimal im Jahr beginnt eine neue Gruppe. Der Beginn richtet sich nach dem Stand der Anmeldungen.

Hochsensibilität

Hochsensible

■ **Wir über uns:**

In unserer Gruppe treffen sich hochsensible Menschen, denen die entlastenden Gespräche helfen, mit der vorhandenen Empfindsamkeit besser umgehen zu können. Die Gruppe bietet einen Schutzraum, um Gedanken und Gefühle frei äußern zu können, da im persönlichen Umfeld und selbst in der Familie oft kein Verständnis zu finden ist.

■ **Kontakt:**

Yvonne Zschornack-Lubner
Telefon: (01 72) 5 25 61 86
E-Mail: dresden@hochsensibel.org
Internet: www.bewusstsein-yz.de

■ **Treff:**

jeden 2. Montag des Monats, 17–19 Uhr
jeden 4. Donnerstag des Monats, 19–21 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Mobbing

Mobbing-Betroffene

■ **Wir über uns:**

Die Selbsthilfegruppe wird von Teilnehmern gebildet, die ehemals Betroffene, in akuten Mobbingprozessen Befindliche oder an Prävention Interessierte sind. In unseren Gesprächen geht es – neben dem Erfahrungsaustausch – um das Aufzeigen von Wegen, aus den belastenden Konfliktsituationen herauszukommen und um Angebote für die Hilfe zur Selbsthilfe. Wir stehen dafür, von Mobbing betroffenen Menschen zuzuhören und in vertraulicher Atmosphäre die jeweilige Situation zu besprechen.

■ **Kontakt:**

Hendrik Starfinger, c/o ver.di Dresden-Oberelbe, Cottaer Straße 2, 01159 Dresden

Telefon: (03 51) 4 94 76 48
E-Mail: info@mobbing-dresden.de

- **Treff:**
jeden 1. und 3. Freitag des Monats, 16–18 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
- **Sonstiges:**
Mitglied im Präventionsnetzwerk gegen Mobbing
Internet: www.arbeitsschutz-sachsen.de

Schwangerschaftsabbruch

Selbsthilfegruppe nach Schwangerschaftsabbruch

- **Wir über uns:**
Egal aus welchen Gründen der Schwangerschaftsabbruch erfolgt ist, das „Danach“ kann von Trauer und Leiden geprägt sein. Das verstehen oft nur Frauen, die dieses selbst erlebt haben. Das Gespräch unter betroffenen Frauen soll helfen, das Geschehen zu verarbeiten.
- **Kontakt:**
KALEB Dresden e. V.
Grit
Telefon: (03 51) 8 01 44 32
E-Mail: info@kaleb-dresden.de
Internet: www.kaleb-dresden.de
- **Treff:**
jeden 4. Montag des Monats, 19.30 Uhr
KALEB-Zentrum, 1. Etage, Bautzner Straße 52, 01099 Dresden
- **Sonstiges:**
vorurteilsfrei, gern auch anonym

Seelische Gesundheit

EA – Emotions Anonymous

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit

- **Wir über uns:**
Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Menschen, die ihre ganze Erfahrung,

Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um an ihren psychischen Problemen zu arbeiten. Wir sind mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei oder Organisation verbunden und erhalten uns selbst nur durch unsere freiwilligen Spenden. Wir kommen zusammen, um mit Hilfe des 12-Schritte-Programms eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben. Wir können bei unseren Treffen alles sagen und haben die Gewissheit, dass das Gesagte unter uns bleibt. Wir respektieren die Anonymität eines jeden und stellen keine Fragen.

- **Kontakt:**
über KISS
Telefon: (03 51) 2 06 19 85
- **Treff:**
jeden Dienstag, 19–20.30 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
- **Sonstiges:**
Internet: www.EmotionsAnonymous.de

Trauer

Angehörige um Suizid
im Dachverband AGUS e. V.

- **Wir über uns:**
Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Trauernde, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Wir beraten und betreuen Betroffene, vermitteln Kontakt untereinander und unterstützen Hinterbliebene. In unserer Öffentlichkeitsarbeit wollen wir zur Enttabuisierung der Todesart Suizid beitragen.
- **Kontakt:**
Kai Werner
Telefon: (03 51) 4 11 33 43
E-Mail: kaiwerner@t-online.de
Internet: www.agus-dresden.de
- **Treff:**
jeden 4. Dienstag des Monats, 19 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Trauerkreis Dresden

■ Wir über uns:

Der Mut, mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen und eigene Trauer zuzulassen, ist ein entscheidender Schritt im Trauerprozess. Unsere Selbsthilfegruppe bietet dafür einen geschützten Raum, in dem jeder zu sich selbst finden und von den Erfahrungen der anderen profitieren kann. Die Gestaltung der Abende liegt in den Händen der Gruppenmitglieder. Die Themen reichen von den Möglichkeiten des Umgangs mit Trauer und Verlust über den Erfahrungsaustausch bei der Bewältigung alltagspraktischer Schwierigkeiten bis hin zu Spielen und Beschäftigung mit Kunst oder Musik, um die Freude im Leben wiederzufinden.

■ Kontakt:

Birgit Restel
Telefon: (03 51) 8 88 88 42
E-Mail: birgit.restel@ahorn-ag.de

■ Treff:

jeden 1. Mittwoch des Monats, 15 Uhr
ANTEA Bestattung, Großenhainer Straße 163,
01129 Dresden

■ Sonstiges:

kein Mitgliedsbeitrag

Verwaiste Eltern

■ Wir über uns:

Teilnehmen können Mütter und Väter, die ein Kind verloren haben durch Totgeburt, Früh-
tod, plötzlichen Säuglingstod, Krankheit,
Unfall, Suizid oder Gewaltverbrechen – un-
abhängig von Alter, Geschlecht, Wohnort, Fami-
lienstand oder Konfession, ebenso betroffene
Geschwister und Großeltern. Im schützenden
Raum einer Gruppe von trauernden Müttern
und Vätern und einer Gruppe von Geschwis-
tern sprechen wir über den Tod unseres Kin-
des, unserer Schwester, unseres Bruders.
Wir können Trauer, Verzweiflung und Hilflo-

sigkeit zulassen und zeigen. Der Kontakt mit
Gleichbetroffenen vermittelt das Gefühl, nicht
allein zu sein auf dem langen und leidvollen
Weg durch die Trauer. Die Begegnung mit
länger Betroffenen kann Wege aufzeigen und
zur neuen Orientierung verhelfen.

■ Kontakt:

■ für Mütter und Väter:

Judith Euscher
Telefon: (03 51) 2 03 53 10
E-Mail: JuEu@gmx.de

■ für Geschwister:

Kerstin Gleißberg
Telefon: (0 35 29) 52 18 84
E-Mail: kerstin.gleissberg@web.de
Internet: www.verwaiste-eltern-dresden.de

■ Treff:

■ für Mütter und Väter:

jeden 1. Dienstag des Monats, 19 Uhr

■ für Geschwister:

Termine bitte erfragen bei Kerstin Gleißberg
Evangelische Erwachsenenbildung, Tauscher-
straße 44, 01277 Dresden

Verlassene Eltern

■ Wir über uns:

Die Gruppe bietet Eltern, die von ihren Kin-
dern verlassen oder verstoßen worden sind,
die Möglichkeit, Angst und Hoffnung, Gedan-
ken und Informationen miteinander zu teilen,
sich gegenseitig Mut zu machen, neue Kon-
takte zu knüpfen – und Lebensfreude wieder
einzüben.

■ Kontakt:

Werner Schmiedecke
E-Mail: werner.schmiedecke@onlinehome.de

■ Treff:

jeden 3. Donnerstag des geraden Monats,
18.30 Uhr

KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

■ Sucht

Alkohol, Medikamente und Drogen

Narcotics Anonymous

■ Wir über uns:

NA ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Wir sind Süchtige auf dem Weg zur Genesung, die regelmäßig zusammenkommen und sich gegenseitig helfen, clean zu bleiben. Dies ist ein Programm völliger Abstinenz von allen Drogen. Es gibt nur eine einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit: Das Verlangen, mit Drogen aufzuhören. Mit NA sind keinerlei Verpflichtungen verbunden. Wir sind unabhängig von anderen Organisationen, haben keine Aufnahmegebühren oder Mitgliedsbeiträge, keine Verpflichtungen zu unterschreiben, und niemandem müssen Versprechen gemacht werden. Wir haben keine Verbindung zu Justizbehörden, politischen oder religiösen Gruppen und stehen niemals unter Aufsicht.

■ Kontakt:

■ Sebastian

Telefon: (01 52) 57 36 52 95

■ Konrad

Telefon: (01 52) 23 87 57 25

■ Treff:

jeden Donnerstag, 18 Uhr

Jugend- und Drogenberatungsstelle, Richard-Wagner-Straße 17, 01219 Dresden

AA – Anonyme Alkoholiker

■ Wir über uns:

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu

helfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; sie erhält sich durch eigene Spenden. Die AA sind mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie wollen sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

■ Kontakt:

Telefon: (01 73) 4 48 79 20

■ Treff:

■ jeden Montag und Mittwoch, 19.30–21.30 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

■ jeden Freitag, 17.30 Uhr

Dreikönigskirche, Hauptstr. 23, 01097 Dresden

■ Sonstiges:

Internet: www.anonyme-alkoholiker.de

Al-Anon-Familiengruppen

für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

■ Wir über uns:

Die Al-Anon-Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann.

Al-Anon ist nicht gebunden an irgendeine Sekte, Konfession, politische Gruppierung, Organisation oder irgendwelche Institutionen. Al-Anon geht auf keinen Meinungsstreit ein, bei Anliegen außerhalb der Al-Anon-Gemeinschaft wird kein Standpunkt befürwortet oder abgelehnt. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge. Al-Anon erhält sich selbst durch die eigenen freiwilligen Zuwendungen. Al-Anon hat

nur das eine Anliegen: den Familien von Alkoholikern zu helfen. Dies geschieht dadurch, dass wir selbst das 12-Schritte-Programm zur Genesung praktizieren, dass uns Angehörige von Alkoholikern willkommen sind und wir sie trösten, und dass wir dem Alkoholiker Verständnis entgegen bringen und ihn ermutigen.

■ Kontakt:

Telefon: (01 51) 21 78 15 34

■ Treff:

jeden Montag, 19.30–21.30 Uhr (am 3. Montag offenes Meeting mit AA-Gruppe)

KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

■ Sonstiges:

Internet: www.al-anon.de

Angehörige Suchtkranker

■ Wir über uns:

In unserer Gruppe können Angehörige Suchtkranker (Alkohol, Drogen, Spielsucht u. a.) ganz ungeschminkt ihre Situation schildern und klären, welche Unterstützung sie sich wünschen. Diese Gespräche sind entlastend und geben das Gefühl, nicht allein zu sein mit dem Problem.

■ Kontakt:

Christina Gatzke

Telefon: (03 51) 4 60 47 31

E-Mail: chr.gatzke@arcor.de

■ Treff:

jeden 1. Montag des Monats, 17.30–19 Uhr
Suchtberatungsstelle der Caritas, Görlitzer Straße 18, Hinterhaus, 01099 Dresden

Angehörige von Suchtkranken

beim Diakonischen Werk – Stadtmission Dresden e. V.

■ Wir über uns:

Es gibt Hoffnung – suchen Sie den Weg zu uns, egal ob Sie Ehepartner, Eltern oder Freund sind.

■ Kontakt:

Ingeburg Krause

Telefon: (03 51) 8 80 73 39

Uwe Müller

Telefon: (03 51) 8 30 04 84

■ Treff:

jeden letzten Mittwoch des Monats, 18 Uhr
Suchtberatungs- und Behandlungsstelle der Diakonie, Glacisstraße 42, Hinterhaus, 01099 Dresden

Begegnungsgruppen

des Blauen Kreuz Deutschland e. V.

■ Wir über uns:

Die Blaukreuzgruppen sind eine Gemeinschaft von abstinentorientierten Menschen bei Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Wir bieten eine vertrauliche Gruppenatmosphäre, Gespräche und Vorträge zur Wirkung der Sucht und deren Überwindung, Einzelgespräche und auch Hausbesuche. Ziel ist es, über den christlichen Glauben wieder ein Leben ohne Suchtmittel aufzubauen.

■ Kontakt:

■ Begegnungsgruppe Dresden-Neustadt
Bernd Suckut

Telefon: (03 51) 8 01 30 58

E-Mail: bernd.suckut@arcor.de

jeden Mittwoch, 17 Uhr

Katharinenstraße 17, 01097 Dresden

■ Begegnungsgruppe Dresden-Mickten

Uwe Müller

Telefon: (03 51) 8 30 04 84

jeden Montag, 17 Uhr

Homiliusstraße 15, 01139 Dresden

■ Begegnungsgruppe Sankt Pauli

Volkmar Göhler

Telefon: (01 60) 95 37 01 36

jeden Montag, 17 Uhr

Hechtstraße 78 a, 01127 Dresden

■ Begegnungsgruppe Dresden-Striesen

Undine Tscharnke

Telefon: (03 51) 2 75 90 70
jeden Montag, 16.45 Uhr
Bergmannstraße 19, 01309 Dresden

Begegnungsgruppe für Suchtgefährdete
Gemeindegruppe der Evangelisch-methodistischen Kirche Dresden-Cotta

■ **Wir über uns:**

Zielgruppe sind vorrangig Alkoholranke, aber auch Medikamentenabhängige. Die Gruppe ist für jeden offen, auch für Angehörige. Man muss nicht Mitglied der Kirche und auch nicht gläubig sein. In den Gruppenstunden wird über allgemeine Suchtprobleme und spezielle Probleme der einzelnen Mitglieder gesprochen. Durch den Pastor unserer Kirchgemeinde wird begleitende Seelsorge angeboten.

■ **Kontakt:**

Barbara Liebschner
Telefon: (03 51) 7 92 29 59

■ **Treff:**

jeden Donnerstag, 17.30 Uhr,
Evangelisch-methodistische Kirche Dresden-Cotta, Hühndorfer Straße 22, 01157 Dresden

Der Weg ist das Ziel – Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

■ **Wir über uns:**

Der Weg ist das Ziel: nach einer abgeschlossenen ambulanten oder stationären Reha ist ein Suchtkranker nicht gleichzeitig auch geheilt. Um auf dem Weg der Abstinenz zu bleiben, schlagen wir gemeinsam in der Gruppe Brücken.

■ **Kontakt:**

über Suchtberatungsstelle der ISIS gGmbH
Telefon: (03 51) 46 44 68 60

■ **Treff:**

jeden Donnerstag, 18–19.30 Uhr
Suchtberatungsstelle der ISIS gGmbH, Hinterhaus
Emil-Ueberall-Straße 22, 01159 Dresden

Die Füchse

■ **Wir über uns:**

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und geben uns gegenseitig Halt und Unterstützung. Eine abgeschlossene Therapie ist für die Teilnahme an den Gruppentreffen nicht unbedingt notwendig.

■ **Kontakt:**

Sandra Fiebig
Telefon: (01 73) 3 69 15 27
E-Mail: sf_in_town@web.de

■ **Treff:**

jeden Dienstag, 17 Uhr
Suchtberatungsstelle der GESOP gGmbH,
Gasanstaltstraße 10, 01237 Dresden

Die Glasklaren

■ **Wir über uns:**

Um die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen, setzen wir uns in den Gruppensprächen mit unserer Alkohol- oder Medikamentensucht auseinander. Dies geschieht in gegenseitiger Achtung, Ehrlichkeit, Vertrauen und mit aufgestellten Regeln. Um Erfolgserlebnisse zu schaffen, nutzen wir Angebote des Sportvereins, spielen zusammen Tischtennis oder gehen mit Angehörigen zum Bowling.

■ **Kontakt:**

Steffen Zimmert
Telefon: (01 62) 8 48 57 06
E-Mail: steffen.zimmert@web.de

■ **Treff:**

jeden Donnerstag, 17.30 Uhr
Suchtberatungsstelle der GESOP gGmbH,
Gasanstaltstraße 10, 01237 Dresden

Die Trockenfrüchte

■ **Wir über uns:**

Wir sind trockene Alkoholiker nach Abschluss der Therapie. Unsere Gruppenziele sind die Sicherung der Abstinenz, die gleichberech-

tigte und gegenseitige Unterstützung bei der Bewältigung der jeweiligen Lebenssituation, Kontakt, Austausch, Verständnis, Beistand und Hilfe.

■ Kontakt:
über KISS

Telefon (03 51) 2 06 19 85

■ Treff:

jeden Donnerstag, 18–19.30 Uhr
Kulturraum Niedersiedlitzer Straße 61, 01257
Dresden

Frauengruppe „Kreativ“

■ Wir über uns:

Unsere Gruppe besteht seit dem Jahr 2000. Wir treffen uns wöchentlich, um uns gegenseitig Kraft zu geben und zu motivieren, dass wir abstinent bleiben. Aktuelle Themen und Probleme haben immer Vorrang. Wir stellen auch Bastel- und Handarbeiten her.

■ Treff:

jeden Dienstag, 16.30 Uhr
Suchtberatungsstelle der Caritas, Görlitzer
Straße 18, Hinterhaus, 01099 Dresden

Gruppe im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Landesverband Sachsen e. V.

■ Wir über uns:

Wir sind eine offene Gruppe von Betroffenen (Alkohol und Drogen) ohne Altersbegrenzung, meistens mit abgeschlossener Therapie. Unser Ziel ist, zufrieden abstinent zu bleiben.

■ Kontakt:

Kristina Epperlein
Telefon: (03 51) 2 51 26 45

■ Treff:

jeden Donnerstag, 17 Uhr
Suchtberatungsstelle der Caritas, Görlitzer
Straße 18, Hinterhaus, 01099 Dresden

GAMMA

■ Wir über uns:

Unserer Gruppe gehören ehemalige Alkohol- und Medikamentenabhängige an. Neben den wöchentlichen Gruppentreffen gehören auch die gegenseitige Hilfe bei alltäglichen Angelegenheiten, Ämtergängen, Renovierungen usw. sowie Freizeitunternehmungen zu unserem Programm.

■ Kontakt:

über Suchtberatungsstelle Horizont
Telefon: (03 51) 4 20 77 38

■ Treff:

jeden Donnerstag, 16 Uhr
Suchtberatungsstelle Horizont, Kesselsdorfer
Straße 2, 01159 Dresden

Gut drauf

■ Wir über uns:

Wir sind eine Gruppe von trockenen Alkoholikerinnen und Alkoholikern, die sich wöchentlich zum Austausch über die Sucht und Probleme des täglichen Lebens treffen. Wir geben Unterstützung bei Rückfällen, auch mit den Angehörigen, und unternehmen gemeinsam Freizeitaktivitäten.

■ Kontakt:

über Suchtberatungsstelle Horizont
Telefon: (03 51) 4 20 77 38

■ Treff:

jeden 2. und 4. Montag des Monats, 16.30 Uhr
Suchtberatungsstelle Horizont, Kesselsdorfer
Straße 2, 01159 Dresden

Hirschgruppe 07

■ Wir über uns:

Zu unserem Gruppenleben gehören nicht nur die regelmäßigen Treffs, sondern auch gemeinsame Freizeitgestaltung und gegenseitige Hilfen im alltäglichen Leben. Wir führen auch persönliche Gespräche mit Betroffenen und Partnern über Wege aus der Sucht.

- Kontakt:
Michael Renschen
Telefon: (03 51) 3 27 76 19
E-Mail: michael.renschen@gmx.de
- Treff:
jeden Mittwoch, 17–19 Uhr
ASB „Prager Zeile“, St. Petersburger Straße
32, 01069 Dresden

Hoffnung

- Wir über uns:
Wir wollen Angehörigen Suchtkranker ein Wegbegleiter sein. Hilfe, Unterstützung und stets ein offenes Ohr sind uns genau so wichtig wie der Erfahrungsaustausch.
- Kontakt:
Iris Götze-Vogt, Telefon: (03 51) 4 12 55 40
- Treff:
jeden 1. und 3. Dienstag des Monats, 17.30 Uhr
Suchtberatungsstelle Horizont, Kesselsdorfer
Straße 2, 01159 Dresden

Lebenskünstler

- Wir über uns:
Ziel unserer Gruppe ist es, unsere Mitglieder bei der Erhaltung der Alkoholabstinenz zu unterstützen. Neben dem wöchentlichen Treff organisieren wir auch gemeinsame Freizeit- und Bildungsaktivitäten. Neue Gruppenmitglieder sollten mindestens ein Jahr abstinent sein.
- Kontakt:
Dietmar Keil
Telefon: (03 51) 4 08 29 78
E-Mail: dietmarkeil@gmx.de
- Treff:
jeden Donnerstag, 18–19 Uhr
Suchtberatungsstelle Horizont, Kesselsdorfer
Straße 2, 01159 Dresden

Lebenslicht – Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

- Wir über uns:
Die Sucht bedrohte unser Leben in dunkler Zeit. Wenn wir weiterhin gemeinsam auf unsere alltäglichen Probleme schauen, „das Licht anmachen“ und zusammen besser sehen, können wir unsere Lebensfreude und Gesundheit bewahren. Betroffene mit einer abgeschlossenen stationären oder ambulanten Reha sind willkommen.
- Kontakt:
über Suchtberatungsstelle der ISIS gGmbH,
Emil-Ueberall-Straße 22, 01159 Dresden
Telefon: (03 51) 46 44 68 60
- Treff:
jeden Montag, 18–19.30 Uhr
Suchtberatungsstelle der ISIS gGmbH, Hinterhaus

Lotus ZKW

- Wir über uns:
Allen, die abstinent leben wollen, bieten wir einen vertraulichen Rahmen und helfen dabei, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zurückzugewinnen. Die Gespräche dienen dazu, Rückfälle aufzuarbeiten, den Weg zu einer Therapie vorzubereiten und die ersten Schritte in ein neues Leben zu tun. Wir sind auch offen für Suchtkranke, die zusätzlich unter Depressionen oder einer Borderline-Störung leiden.
- Kontakt:
Antje Bogott
Telefon: (03 51) 8 21 23 13
(01 63) 6 90 14 91
- Treff:
jeden Mittwoch, 18–19.30 Uhr
Suchtberatungsstelle der Caritas, Görlitzer
Straße 18, Hinterhaus, 01099 Dresden

Neuer Weg

■ Wir über uns:

Unserem Namen entsprechend wollen wir gemeinsam einen „neuen Weg“ gehen in ein Leben ohne Alkohol. Wir möchten als offene Gruppe all jene unterstützen, die dazu bereit sind.

■ Kontakt:

Maik Vogt

Telefon: (03 51) 4 12 55 40

E-Mail: Maik.Vogt1@gmx.net

■ Treff:

jeden Mittwoch, 18.30 Uhr

Suchtberatungsstelle Horizont, Kesselsdorfer Straße 2, 01159 Dresden

Suchtselbsthilfegruppe Prohlis

■ Wir über uns:

In einer vertraulichen Gruppenatmosphäre unterstützen wir Betroffene auf dem Weg zu einer zufriedenen Abstinenz. Wir unterstützen auf dem Weg in Kliniken und führen bei Bedarf auch Einzelgespräche.

■ Kontakt:

Gabriele Voigt

Telefon: (0 35 29) 5 98 64 16

E-Mail: shg-prohlis@gmx.de

■ Treff:

jeden Dienstag, 17.30 Uhr

Kirchgemeindezentrum Dresden-Prohlis, Georg-Palitzsch-Straße 2, 01239 Dresden

Ess-Störungen

Frauen mit Ess-Störungen

■ Wir über uns:

Für viele Frauen und Mädchen mit Ess-Störungen wie Bulimie (Ess-Brechsucht) und Anorexie (Magersucht) kann eine Selbsthilfegruppe eine wichtige Unterstützung sein. Obwohl diesem Thema immer mehr öffentliche

Beachtung geschenkt wird, sind Betroffene in der Bewältigung ihres Alltags nicht selten allein und fühlen sich unverstanden. Eine Gruppe gibt die Möglichkeit, mit den Problemen nicht allein zu bleiben, Verständnis zu finden, sich auszutauschen und nach eigenen Lösungen zu suchen. Angeleitet wird die Gruppe von einer Mitarbeiterin von *sowieso*.

■ Kontakt:

sowieso Kultur Beratung Bildung

Angelikastraße 1, 01099 Dresden

Karen Isaak

Telefon: (03 51) 8 04 14 70

E-Mail: beratung@frauenzentrumsowieso.de

■ Treff:

Die Treffen finden in der Regel wöchentlich statt. Ein- bis zweimal im Jahr beginnt eine neue Gruppe. Der Beginn richtet sich nach dem Stand der Anmeldungen.

Frauen mit Ess-Sucht / Binge Eating

■ Wir über uns:

Frauen und Mädchen mit Ess-Sucht fühlen sich in „gemischten“ Gruppen Essgestörter häufig als Außenseiterinnen. Sie unterliegen zusätzlichem äußeren Druck durch gesellschaftliche Abwertung des Dickseins, medizinischen Diagnosen und Mahnungen zur Gewichtsreduzierung. Oft geht es dabei ausschließlich um das Übergewicht, und die Ess-Störung wird mit ihrer Dynamik zu wenig betrachtet. Deshalb soll eine spezielle Gruppe Betroffenen Unterstützung geben.

■ Kontakt:

sowieso Kultur Beratung Bildung

Angelikastraße 1, 01099 Dresden

Karen Isaak

Telefon: (03 51) 8 04 14 70

E-Mail: beratung@frauenzentrumsowieso.de

Internet: www.frauenzentrumsowieso.de

■ Treff:

Die Treffen finden in der Regel wöchentlich

statt und werden von einer Beraterin begleitet. Der Beginn richtet sich nach dem Stand der Anmeldungen.

OA – Overeaters Anonymous

■ Wir über uns:

Anonyme Ess-Süchtige sind eine Gemeinschaft von Menschen, die ein Problem verbindet: das zwanghafte Essen. Sie haben sich zusammengeschlossen, um dieses Problem zu lösen, indem sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen und sich gegenseitig unterstützen. Wir heißen jeden willkommen, der mit dem zwanghaften Essen aufhören will. Mitglied in unserer Gruppe sind Magersüchtige, Bulimiker, Ess-Süchtige, die bereit sind, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören. OA ist mit keiner öffentlichen oder privaten Organisation, politischen Bewegung, Ideologie oder Religion verbunden; wir nehmen keine Stellung zu Fragen außerhalb unserer Gemeinschaft. Wir arbeiten nach einem 12-Schritte-Programm von OA. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; wir erhalten uns selbst durch unsere eigenen Spenden.

■ Kontakt:

Carla

Telefon: (03 51) 4 01 36 32

■ Treff:

jeden Donnerstag, 18.30 Uhr

KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

■ Eltern, Kind

Eltern für Kinder e. V.

■ Wir über uns:

Aus dem Verein Väteraufbruch für Kinder e. V. hervorgegangen, wollen wir neue Wege beschreiten und Ansprechpartner für getrennt lebende Mütter und Väter, ebenso wie für

Großeltern, Stiefeltern und auch Pflegeeltern sein. Wir stehen ein z. B. für:

- Alle Kinder haben das Recht auf persönliche Fürsorge durch ihre leiblichen Eltern.
- Alle umgangsverpflichteten Elternteile haben die Pflicht, (nicht nur finanziell) für ihr Kind zu sorgen.
- Alle sorgeberechtigten Elternteile haben die Pflicht, (nicht nur emotional) für ihr Kind zu sorgen.
- gemeinsame elterliche Verantwortung auch nach Trennung und Scheidung
- gemeinsame elterliche Sorge als fest verankertes Grundrecht
- Kontakt:
Michael Anacker
Telefon: (01 52) 09 90 55 77
E-Mail: ahrendt@hannig-partner.com
Internet: www.elternfuerkinderev.de
- Treff:
jeden 1. Mittwoch des Monats (außer Juli und August), 19.30 Uhr
KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Eltern behinderter Kinder

- siehe Seite 40

Eltern herzkranker Kinder

- siehe Seite 21

Eltern rheumakranker Kinder

- siehe Seite 32

Eltern von diabeteserkrankten Kindern

- siehe Seite 18

Eltern von Kindern mit Down-Syndrom

- siehe Seite 40

AD(H)S

AD(H)S

im Verein Lichtkinder e. V.

■ Wir über uns:

Unter dem Motto „Du brauchst nicht alles

allein tragen. Gemeinsam kann man vieles bewegen.“ haben wir uns als Eltern von Kindern mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwäche als Selbsthilfegruppe zusammengefunden. Im regelmäßigen Erfahrungsaustausch werden neue Impulse und Anregungen vermittelt, auch in einer intensiven Aufklärungsarbeit für Lehrer und Erzieher.

- Kontakt:
Lichtkinder e. V.
Ursula Ines Keil
Telefon: (03 51) 3 12 57 17
E-Mail: info@lichtkinder-ev.de
Internet: www.lichtkinder-ev.de

- Treff:
jeden 3. Dienstag des Monats, 20 Uhr
Tzschimmerstraße 30, 01309 Dresden
Interessenten bitte telefonisch anmelden.

Frühgeborene

Elterngruppe „Federleicht“
im Verein „Das frühgeborene Kind e. V.“

- Wir über uns:
Wir sind Eltern frühgeborener Kinder mit jeweils unterschiedlichen Erkrankungen, Erfahrungen und Verläufen. Wir wissen, was es heißt, das neugeborene Kind nicht bei sich zu haben, Angst zu haben und um den nächsten Tag zu bangen. Aber wir kennen auch die Hoffnung und die Freude über kleine Erfolge und den Moment, wenn man das Kind endlich nach Hause holen kann. Mit der Weitergabe dieser Erfahrungen möchten wir Eltern und Familien unterstützen, die sich aktuell in dieser Situation befinden.
- Kontakt:
Manuela Fechner, Telefon: (0 35 89) 35 04 40
E-Mail: elterngruppe.federleicht@yahoo.de

- Treff:
Termine bitte bei Manuela Fechner anfragen
Elternhaus „Teddybär“, Schubertstraße 7,
01307 Dresden

Legasthenie

Legasthenie und Dyskalkulie

- Wir über uns:
Kinder mit Legasthenie oder Dyskalkulie benötigen im Schulalltag besondere Unterstützung und Förderung, um einen begabungsgerechten Abschluss zu erreichen. Sie sind keine Schulversager, sondern durchschnittlich bis überdurchschnittlich intelligent. Werden die Teilleistungsstörungen in Deutsch und Mathematik früh erkannt und therapiert, können seelische Störungen vermieden werden. Unser Erfahrungsaustausch dient der Unterstützung betroffener Kinder und ihrer Angehörigen.
- Kontakt:
Marion Liebscher
Telefon: (03 51) 33 21 71 95 (nur mittwochs
18–21 Uhr)
E-Mail: liebscher@lvl-sachsen.de
Internet: www.legasthenie-sachsen.de
- Treff:
bitte bei Marion Liebscher erfragen

■ Besondere soziale Lebenssituationen

Alleinlebende

Alleinlebende

- Wir über uns:
Für das Alleinleben gibt es viele Ursachen, keine Altersbeschränkung, in den seltensten Fällen ist es freiwillig. Die Gefahr von Resignation, Isolation, Erkrankung und dem

Verlust von Lebensmut und -freude ist groß. Wir haben uns zusammengefunden, um dem aktiv entgegen zu wirken. Jeder bringt seine besonderen Fähigkeiten ein und findet in der Gruppe auch Raum und Zeit für seine Probleme. Unser Schwerpunkt liegt ganz bewusst bei der Erfüllung unserer Freizeitwünsche in Form von gemeinsamen abwechslungsreichen Unternehmungen ohne Gruppenzwang.

- Kontakt:
Michaela Natea
über KISS, Telefon: (03 51) 2 06 19 85
- Treff:
nach Absprache
- Sonstiges:
Damit in der Gruppe ein WIR-Gefühl möglich ist, jeder Einzelne in seiner Besonderheit Beachtung erfahren kann und das Gefühl von Geborgenheit erlebbar ist, haben sich eine begrenzte Mitgliederzahl und eine Aufnahme auf Nachfrage bewährt.

Wohnungslose

Selbsthilfegruppe für Wohnungslose, von Wohnungslosigkeit bedrohte und ehemals wohnungslose Menschen

- Wir über uns:
Das Leben in der extremen Lebensnotlage „Wohnungslosigkeit“ ist für Betroffene mit sehr einschneidenden Erfahrungen in den bis dahin erlebten Alltag verbunden. Dazu zählen Isolation, Ausgrenzung und unterschiedliche Formen der Gewalt. In der Folge entwickeln sich Wünsche nach Dingen, die für viele Nichtbetroffene zur Normalität gehören: Gespräche, soziale Kontakte und kulturelle Unternehmungen bis hin zu sozialpolitischen Aktivitäten. Mit Gründung der Selbsthilfegruppe im Jahr 1995 konnte eine Basis für die Verwirklichung geschaffen werden. Bei

der gemeinsamen Planung und Durchführung von Aktivitäten können unterschiedliche Kompetenzen genutzt werden. Die Gruppenmitglieder profitieren voneinander und verschaffen sich Erfolgserlebnisse, wodurch sich wieder Selbstvertrauen und Zuversicht entwickeln. Zum Gruppenalltag gehören das regelmäßige gemeinsame Bowling, Museumsbesuche, Wandern, Weihnachtsbacken u. a. Die Gruppe ist generell offen für alle interessierten Betroffenen.

- Kontakt:
Diakonisches Werk, Stadtmission Dresden,
Wohnungslosenhilfe
Edmund Lawrenz
Telefon: (03 51) 8 03 87 32
E-Mail:
wohnungslosenhilfe@diakonie-dresden.de
- Treff:
nach Programm und Vereinbarung
Kontakt- und Beratungsstelle für wohnungslose und von Wohnungslosigkeit bedrohte Menschen, Mohnstraße 43, 01227 Dresden

■ Sexualität

Angehörige Homosexueller

Eltern und Angehörige von Transgendern und Homosexuellen

- Wir über uns:
 - Wir können Erfahrungen austauschen, einander zuhören und uns gegenseitig Kraft geben.
 - Wir versuchen, uns gegenseitig zu stützen und Mut zu machen.
 - Wir wollen die Transidentität, Homo- und Bisexualität unserer Kinder als deren eigene Lebensweise tolerieren und akzeptieren.
 - Wir wollen unsere Töchter und Söhne so annehmen, wie sie sind.
 - Wir möchten die Gesellschaft für dieses The-

ma öffnen.

- **Kontakt:**
Holger Klotzsche
Telefon: (03 51) 8 30 23 69
E-Mail: HKlotzsche@web.de
- **Treff:**
bei Holger Klotzsche erfragen

Gerede e. V.

- **Wir über uns:**
Gerede e. V. versteht sich als Interessenvertretung für Lesben, Schwule, Bi- und Transsexuelle sowie deren Angehörige. Wir leisten Lebenshilfe für Menschen, welche durch ihre sexuelle Identität in Konflikt mit der Gesellschaft und infolgedessen mit sich selbst geraten. Außerdem leisten wir Aufklärungsarbeit im Rahmen der Jugendhilfe. Dabei verstehen wir uns als Plattform, um integrative und emanzipatorische Angebote und Projekte zur Teilhabe in Dresden und Umgebung zu fördern und zu unterstützen. Unser Ziel ist, die gesellschaftliche Akzeptanz auch von Homo-, Bi- und Transsexualität als eine Möglichkeit von Liebe und Sexualität zu erreichen.
- **Kontakt:**
Gerede e. V.
Prießnitzstraße 18, 01099 Dresden
Telefon: (03 51) 8 02 22 51
Telefax: (03 51) 8 02 22 60
E-Mail: kontakt@gerede-dresden.de
Internet: www.gerede-dresden.de

Sexsucht

S.L.A.A.– Anonyme Sex- und Liebessüchtige

- **Wir über uns:**
Anonyme Sex- und Liebessüchtige sind eine Gemeinschaft im Programm der Zwölf Schritte und der Zwölf Traditionen nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker. Die ein-

zige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu S.L.A.A. ist der Wunsch, mit dem Ausleben eines sex- und liebessüchtigen Verhaltensmusters aufzuhören. S.L.A.A. erhält sich ausschließlich durch eigene Spenden und steht allen offen, die diese Gemeinschaft brauchen. Wir sind mit keiner Organisation, Bewegung oder Sache religiöser oder weltlicher Art verbunden.

- **Kontakt:**
Telefon: (01 76) 98 26 41 04
E-Mail: slaa_dresden@gmx.de
Internet: www.slaa.de
- **Treff:**
jeden Montag, 19.30 Uhr
Ort bitte telefonisch erfragen

Transsexualität

Trans ID

- **Wir über uns:**
Jenseits der gängigen Schubladen von Geschlecht, männlich oder weiblich, steht „trans ID“. Transsexuelle, Transvestiten, Transidenten und ihre Freunde und Partner treffen sich zum Reden, tauschen Erfahrungen aus, helfen sich gegenseitig und veranstalten Themenabende.
- **Kontakt:**
über Gerede e. V.
Telefon: (03 51) 8 02 22 51
E-Mail: trans-id@gerede-dresden.de
- **Treff:**
jeden 2. Sonntagabend des Monats, 19 Uhr
im Gerede e. V.
Prießnitzstraße 18, 01099 Dresden

■ Alter, Senioren

Bund der Ruheständler, Rentner und Hinterbliebenen (BRH) e. V.

Ortsverband Dresden

■ Wir über uns:

■ Der BRH setzt sich ein für eine sozial abgesicherte Zukunft der Generation 50 Plus, für eine gleichberechtigte Teilnahme der Menschen am kulturellen und gesellschaftlichen Leben und eine sinnvolle Gestaltung des Lebensabschnitts im Alter.

■ Der BRH gibt Hilfe und Beratung bei Rentenangelegenheiten, Behördengängen und bei der Bewältigung schwieriger persönlicher Probleme.

■ Unter aktiver Einbeziehung seiner Mitglieder wird ein aktives Verbandsleben gestaltet: politische Gesprächsrunden, Vorträge zu medizinischen, wissenschaftlichen oder kulturellen Themen, Exkursionen, Ausflüge, Theaterbesuche, Urlaubsangebote und informative Mitgliederversammlungen.

■ Kontakt:

jeden Dienstag, 9–12 Uhr

KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Telefon: (03 51) 5 00 76 35 (nur in der angegebenen Zeit)

E-Mail: info@brh-sachsen.de

Internet: www.brh-sachsen.de

Deutsches Sozialwerk DSW e. V.

Gruppe Dresden und Umgebung

■ Wir über uns:

Seit 1991 betreuen ehrenamtlich tätige Mitglieder unseres Vereins alleinstehende, gehbehinderte und kranke Senioren in deren Wohnungen oder in Senioren- und Pflegeheimen in Dresden und Radebeul. In zehn Interessengemeinschaften, wie z. B. im Literaturkreis, Dia-Zirkel, bei Stadtpaziergängen, beim Wandern, Singen, Gedächtnistraining,

künstlerischen Basteln und bei technischen Exkursionen, erleben die Mitglieder Geselligkeit in der Gemeinschaft. Für unsere Mitglieder organisieren wir auch Advents- und Weihnachtsfeiern, Busreisen und PKW-Fahrten für Gehbehinderte. Wir helfen Menschen aus dem Alleinsein, indem wir sie in unsere Gemeinschaft einbeziehen, ihnen geistige Anregung und gemeinsames Erleben bieten.

■ Kontakt:

Gisela Fritsche

Telefon: (03 51) 2 81 70 31

E-Mail: G.Fritsche@gmx.net

Geschäftsstelle des DSW, Bertolt-Brecht-Allee 22, 01309 Dresden,

Telefon: (03 51) 31 99 33 50

■ Treff:

Sprechzeit in der Geschäftsstelle: jeden 2. Dienstag des Monats, 10–12 Uhr

Die vielfältigen Veranstaltungen sind dem Quartals-Programm zu entnehmen.

Jahresringe

Verband für Vorruhestand und aktives Alter e. V.

■ Wir über uns:

Unser Verein wurde 1991 gegründet als Selbsthilfeverein für Menschen, die sich im Vorruhestand, im Altersübergang oder in Rente befinden. Wir verstehen uns als Interessenvertreter für Menschen, die auch im Alter nach einem gesellschaftlichen Gebrauchtwerden mit neuen Lebenszielen streben.

Wir treten für eine sinnvolle Gestaltung des dritten Lebensabschnittes, für gegenseitige Hilfe und solidarische Unterstützung ein. Unsere Interessen- und Arbeitsgruppen beschäftigen sich mit Bildung, Kultur, Sport, allgemein interessierenden Alltagsfragen und gemeinsamer Freizeitgestaltung.

■ Kontakt:

jeden Freitag, 9–11.30 Uhr

KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden

Telefon: (03 51) 5 00 76 35 (nur in der angegebenen Zeit)

■ **Treff:**

Die Termine für alle Aktivitäten und Veranstaltungen können den Monatsplänen entnommen werden.

■ **Sonstiges:**

Es werden ein Eintrittsbeitrag, monatliche Mitgliedsbeiträge und ein Jahreshaftpflichtbeitrag erhoben.

Internet: www.sachsen-info.com/senior

Telefon: (01 51) 55 16 46 21
03 51) 8 62 67 83

E-Mail: a_lehnert@aol.de

■ **Treff:**

Sprechstunde: jeden 2. und 4. Montag des Monats, 16–18 Uhr

Bremer Straße 10 d, 01067 Dresden
(nur nach Voranmeldung)

■ **Sonstiges:**

www.weisser-ring.de

bundesweites Opfer-Telefon: 116006

■ Soziale Initiativen

WEISSER RING e. V.

Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoffern und zur Verhütung von Straftaten e. V., Außenstelle Dresden

■ **Wir über uns:**

Der WEISSE RING kann Opfern helfen durch

■ menschlichen Beistand und persönliche Betreuung nach der Straftat

■ Hilfestellung im Umgang mit Behörden

■ Begleitung zu Gerichtsterminen

■ Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen

■ Unterstützung bei materiellen Notlagen im Zusammenhang mit der Straftat, u. a. durch Beratungsscheck für eine kostenlose Erstberatung bei einem frei gewählten Anwalt

■ Übernahme weiterer Anwaltskosten, insbesondere zur Durchsetzung sozialrechtlicher Ansprüche sowie zur Wahrnehmung von Opferschutzrechten im Strafverfahren

■ Erholungsmaßnahmen für Opfer und ihre Familien

■ finanzielle Zuwendungen zur Überbrückung der Tatfolgen.

■ **Kontakt:**

Arnhold Lehnert, Außenstellenleiter Dresden
(Stadt), Wittenstraße 2, 01219 Dresden

Anhang

■ Stichwortverzeichnis

AA – Anonyme Alkoholiker	57	Bandscheibenschäden	39
AD(H)S	63	Bauchspeicheldrüsenerkrankung	14, 35
Adipositas	13	Bauchspeicheldrüsenkrebs	35
AIDS	13	Beatmung, nichtinvasive	16
AI-Anon	57	Bechterew	24
Alkoholismus	57	Binge Eating	62
Alleinlebende	64	Bipolare Störung	47
Allergien	13	Bluthochdruck	15
Alzheimer	14	Blutungsleiden	20
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)	26	Borderline-Syndrom	47
Angehörige		Borreliose	15
■ von Alkoholikern	57, 58	Bronchitis	13
■ von Borderline-Erkrankten	47	Brustkrebs	35, 36
■ Demenzkranker	14	Bulimie	62, 63
■ Homosexueller	65	Chronisches Erschöpfungssyndrom	15
■ Pflegebedürftiger	30, 31	Chronisch obstruktive Bronchitis	16
■ psychisch Kranker	46	Co-Abhängigkeit	52
■ Suchtkranker	58	Cochlear Implant	41
■ von Transgendern	65	Colitis ulcerosa	25
■ um Suizid	55	Darmerkrankungen	25, 38
Anorexie	62	Defibrillatorträger	21
Aphasie	44	Demenz	14
Apherese	14	Depression	47, 48
Arthrose	14	Deutsches Sozialwerk	67
Asthma	13	Diabetes	16, 17
Augenleiden	44	Diabetiker, gehörlose	41
Autismus	44	Dialyse	27
		Down-Syndrom	40

Drogenproblem	57	Hirntumor	36
Dyskalkulie	64	HIV	13
EA – Emotion Anonymous	55	Hochsensibilität	54
Eltern		Homosexuelle	66
■ behinderter Kinder	40	Hörgeschädigte	41, 42
■ diabeteserkrankter Kinder	18	Huntington	22
■ frühgeborener Kinder	64	Hydrocephalus	43
■ herzkranker Kinder	21	Hypophysenerkrankung	23
■ hörgeschädigter Kinder	41	IFUS	45
■ für Kinder	63	Insulinpumpenträger	17
■ muskelkranker Kinder	26	Kehlkopfloose	37
■ rheumakrankter Kinder	32	Körperbehinderte	39, 43
■ schwerhöriger Kinder	41	Kriminalitätsofopfer	68
■ verlassene	56	Legasthenie	64
Endometriose	18	Lesben	66
Epilepsie	18	Leukämie	37
Ertaubte	42	Liebessucht	66
Ess-Störungen	62	Lipödem	24
Ess-Sucht	62	Lippen-, Kiefer-, Gaumen-, Nasenspalte	45
Fehlgeburt	53	Lowe-Syndrom	46
Fibromyalgie	19	Lupus Erythematodes	23
Fragiles X-Syndrom	40	Lymphödeme	24
Frauen		Lymphome	37
■ mit Gewalterfahrung	53	Magersucht	62
■ sexuell missbrauchte	54	Manisch-depressive Erkrankung	47
■ unfruchtbare	31	Medikamentenabhängige	58, 59
Frauenselbsthilfe nach Krebs	36	Messie-Syndrom	49
FSME	15	Mobbing-Betroffene	54
Gefäßkrankte	21	Morbus	
Gehörschaden	41, 42	■ Bechterew	24
Gewalt, häusliche	53	■ Crohn	25
Glasknochenkrankheit	28	■ Parkinson	30
Guillain-Barré-Syndrom	19	Multiple Sklerose	25
Hämophilie	20	Muskelerkrankungen	26
Hauterkrankungen	20	Myalgische Enzephalomyelitis	15
Hautkrebs	36	Myasthenie	26
Herz-Kreislauf-Erkrankung	21, 22		
Herztransplantierte	22		

Narcotics Anonymous	57	Sklerodermie	35
Natürliche Lebensweise	27	Skoliose	39
Netzhautdegeneration	44	Sozialphobie	51
Nebennierenerkrankung	23	Spaltträger	45
Nierenerkrankung	27	Spina bifida	43
		Stimmenhören	52
OA – Overeaters Anonymous	63	Stomaträger	38
Organspende	28	Sucht	57–63
Organtransplantation	28		
Osteogenesis imperfecta	28	Tinnitus	42
Osteoporose	29, 30	Totgeburt	53
		Transsexualität	66
Pankreaskarzinom	35	Trauer	55, 56
Parkinson	30	Tumorerkrankungen	35–39
Peripartale psychische Erkrankung	48		
Pflegende Angehörige	30, 31	Überaktives Kind	63
Poliomyelitis	31	Übergewicht	13
Polyzistisches Ovarialsyndrom (PCOS)	31	Urostomie	39
Post-Polio-Syndrom	31		
Prostatakrebs	38	Verwaiste Eltern	56
Psoriasis	20	Vitiligo	20
Psychatrieerfahrene	50	Von-Willebrand-Jürgens-Syndrom	20
Psychisch Kranke	46, 50	Vorruhestand	67
Psychosebetroffene	49		
		Weisser Ring	68
Restless-Legs-Syndrom	32	Weißfleckenkrankheit	20
Rheuma	32	Wirbelsäulenerkrankte	39
Ruhestand	67	Wohnungslosigkeit	65
Sarkoidose	33	Zeckenbiss	15
Schlafapnoe	33	Zwangserkrankte	52
Schlafstörungen	33		
Schlaganfall	34		
Schuppenflechte	20		
Schwangerschaftsabbruch	55		
Schwerhörige	42, 43		
Schwule	66		
Seelische Gesundheit	55		
Senioren	67		
Sexsucht	66		
Sexuell missbrauchte Frauen	54		
Sjögren-Syndrom	34		

■ Weitere Selbsthilfegruppen in Dresden

Die Veröffentlichung in diesem Wegweiser ist für die Selbsthilfegruppen freiwillig. Aus diesem Grund sind in dieser Broschüre nicht alle Gruppen, die in Dresden aktiv sind, vertreten. Darüber hinaus gibt es auch immer wieder aktuell Neugründungen von Selbsthilfefzusammenschlüssen. Wenn Sie also in diesem Wegweiser das gesuchte Thema nicht finden, lohnt sich in jedem Fall eine Nachfrage in der Selbsthilfekontaktstelle. Findet sich auch dann kein geeignetes Angebot für Ihr persönliches Problem, dann besteht die Möglichkeit, selbst eine Gruppe ins Leben zu rufen. Die Kontaktstelle hilft Ihnen gern beim Aufbau und der Begleitung einer neuen Selbsthilfegruppe.

Kontakt: KISS, Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
Telefon: (03 51) 2 06 19 85
E-Mail: kiss-dresden@t-online.de

Für die finanzielle Unterstützung zur Herausgabe dieser Broschüre bedanken wir uns bei der Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe der Gesetzlichen Krankenversicherung im Freistaat Sachsen.

www.dresden.de/selbsthilfe

Impressum

Herausgeberin:
Landeshauptstadt Dresden
Die Oberbürgermeisterin

Sozialamt
Telefon (03 51) 4 88 48 61
Telefax (03 51) 4 88 48 28
E-Mail: sozialamt@dresden.de

Büro der Oberbürgermeisterin
Abteilung Öffentlichkeitsarbeit
Telefon (03 51) 4 88 23 90
und (03 51) 4 88 31 64
Telefax (03 51) 4 88 22 38
E-Mail: presse@dresden.de

Postfach 12 00 20, 01001 Dresden
www.dresden.de

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

Redaktion:
Marion Panek, Ina Richter

Gestaltung und Herstellung:
designXpress dresden – Werbeagentur

6. (aktualisierte) Auflage, Dezember 2013

Kein Zugang für elektronisch signierte und verschlüsselte Dokumente. Verfahrensanträge oder Schriftsätze können elektronisch, insbesondere per E-Mail, nicht rechtswirksam eingereicht werden. Dieses Informationsmaterial ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Landeshauptstadt Dresden. Es darf nicht zur Wahlwerbung benutzt werden. Parteien können es jedoch zur Unterrichtung ihrer Mitglieder verwenden.