

Was sind Selbsthilfegruppen?

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ein gemeinsames Anliegen verbindet. Sie teilen ihre Erfahrungen und ihr Wissen miteinander. Sie verstehen, helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv. Es gibt keine professionelle Leitung, die Menschen in den Gruppen gestalten die Treffen eigenverantwortlich.

Wer kann teilnehmen?

Betroffene und/oder Angehörige jeden Alters (ab 18 Jahren), sprich: alle Menschen, die freiwillig an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen wollen.

Was soll ich mitbringen?

Die Bereitschaft, über die eigenen Probleme und Themen zu reden und auch den anderen aktiv zuzuhören.

Was kostet mich das?

Selbsthilfegruppen sind in der Regel kostenfrei. Evtl. entsteht ein Kostenbeitrag für die Raummiete.

Kann ich einfach hingehen?

Die Gruppen sind generell offen für neue Menschen. Bei einigen Gruppen können Sie einfach hingehen, andere wünschen sich vorab eine Kontaktaufnahme. Wenden Sie sich gerne an Kiss!

Kiss Nürnberger Land

Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen

Unterer Markt 2
91217 Hersbruck
Telefon 09151 908 44 94, Fax 09151 908 45 15
nuernberger-land@kiss-mfr.de

Öffnungszeiten:
Mo–Fr 8–12 Uhr und Do 15–17 Uhr
und nach Vereinbarung

Bitte vereinbaren Sie für Beratungsgespräche einen Termin. Unsere Räume sind barrierearm.

Weitere Informationen finden Sie auf www.kiss-mfr.de



**Unterstützen Sie unsere Arbeit – werden Sie Mitglied.
Gerne schicken wir Ihnen das Beitrittsformular zu!**

Träger: Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.
Gefördert durch die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern, den Bezirk Mittelfranken, die Städte Nürnberg, Erlangen, Fürth, Schwabach und einige Landkreise.

MITTELFRANKEN
kiss.
SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE
NÜRNBERGER LAND



**Selbsthilfe ist für alle was ...
...entdecke das WIR in DIR!**



Im Raum Mittelfranken gibt es rund 900 Selbsthilfegruppen zu folgenden Themenbereichen



- > **Abhängigkeitsprobleme**
(z.B. Alkohol, Spielsucht)
- > **Allgemeine Lebensthemen**
(z.B. Trennung, Trauer)
- > **Behinderungen**
(z.B. Sehbehinderung, Schwerhörigkeit)
- > **Eltern**
(z.B. Eltern von Jugendlichen mit Depression, Eltern chronisch kranker Kinder)
- > **Frauen/Männer**
(Gesprächskreise zu verschiedenen Themen)
- > **Gemeinsame Interessen**
(z.B. Singen, Literatur, Freizeitaktivitäten)
- > **Hauterkrankungen**
(z.B. Psoriasis, Sklerodermie)
- > **Innere Erkrankungen**
(z.B. Lungenerkrankungen, Diabetes, Rheuma)
- > **Neurologische Erkrankungen**
(z.B. Multiple Sklerose, Parkinson)
- > **Psychische Erkrankungen**
(z.B. Angst, Depression, Essstörungen)
- > **Seltene Erkrankungen**
(z.B. Interstitielle Cystitis, Mukoviszidose)
- > **Tumorerkrankungen**
(z.B. Frauen nach Krebs, Kehlkopflose, Prostatakrebs)

Bei weiteren Themen fragen Sie gerne bei uns nach!

Unsere Leistungen

Unsere Beratungen sind vertraulich, kostenfrei und unverbindlich. Für die Beratung erreichen Sie uns telefonisch, können einen persönlichen Termin vereinbaren oder eine Online-Video-Beratung anfragen.

Wir informieren

rund um die Selbsthilfe – auch in arabischer, englischer, bosnischer, spanischer und türkischer Sprache.

Wir beraten und unterstützen

- > Menschen, die nach einer passenden Gruppe suchen
- > Betroffene/Angehörige, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten
- > Selbsthilfegruppen
- > im Gesundheitswesen Tätige und andere Fachkräfte

Wir initiieren und organisieren

- > ein Netzwerk zwischen den Gruppen
- > Informationsveranstaltungen und Fortbildungen
- > gemeinsame Projekte mit Selbsthilfegruppen und Kooperationspartnern
- > Schulungen für Tätige im Gesundheitswesen zum Thema Selbsthilfe

Wir sind vertreten

in politischen Gremien auf kommunaler, Bezirks- und bayerischer Ebene

Wir stellen Räume zur Verfügung

- > für Gruppentreffen von Selbsthilfegruppen
Kosten: 2 € pro Person
- > auf Anfrage auch für Veranstaltungen inhaltlich uns nahe stehender Einrichtungen

Selbsthilfegruppe ist: es gemeinsam anzupacken

Träger von Kiss Nürnberger Land ist der gemeinnützige Verein Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.. Weitere Kontaktstellen unter der Trägerschaft des Vereins gibt es in Nürnberg-Fürth-Erlangen, Ansbach, Roth-Schwabach und Weißenburg-Gunzenhausen.

Der Verein wurde im Jahre 1983 gegründet und wird vom Bezirk Mittelfranken, den gesetzlichen Krankenkassen, den Städten Nürnberg, Fürth und Erlangen sowie durch Mitgliedsbeiträge und Spenden unterstützt. Kiss Mittelfranken ist Mitglied im Paritätischen Bayern, in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. und im Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

