



Träger
der KISS Pirna

Bürgerhilfe Sachsen e.V.

Bahnhofstraße 66
01259 Dresden

Landesweit anerkannter
Träger der Kinder- und
Jugendhilfe

Unser Anspruch:

- kompetent beraten
- konkret unterstützen
- freundlich
- zuverlässig
- zugewandt
- vertraulich

Die KISS Pirna wird
finanziert durch den
Landkreis SOE und
Krankenkassen.

Sie wollen spenden!
Informationen unter
www.buergerhilfe-sachsen.de

Ansprechpartner:

Jana Nöckel

Kontakt:

KISS Pirna
Schillerstraße 35
01796 Pirna

- 03501 - 582713
- kiss-pirna@buergerhilfe-sachsen.de
- www.kiss-pirna.de



**Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen Pirna**



KISS Pirna

Die KISS Pirna ist eine Anlaufstelle für Betroffene, Angehörige, Freunde und Interessierte im Bereich der Selbsthilfe.

Die KISS Pirna ist im gesamten Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge tätig. Wir unterstützen bei der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe und helfen bei der Kontaktaufnahme.

Wir helfen zudem bei:

- der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- bei der Öffentlichkeitsarbeit
- beim Vermitteln von professionellen Diensten
- Problemen innerhalb der Gruppe
- Suche und Bereitstellung von Räumlichkeiten
- u.v.m.

„Nicht weil es schwer ist,
wagen wir es nicht,
sondern weil wir es nicht
wagen, ist es schwer.“

- Seneca -

römischer Dichter und Philosoph



Selbsthilfegruppen - Was sind das?

In einer Selbsthilfegruppe schließen sich Menschen zusammen, die ein ähnliches gesundheitliches oder allgemeines Problem in ihrem Leben haben.

Sie fühlen sich mit ihrer Situation überfordert, isoliert, allein gelassen und nicht verstanden und suchen daher Gleichbetroffene.

Selbsthilfe ist ...

- Austausch zwischen Gleichbetroffenen zu einer bestimmten Erkrankung oder einem bestimmten Thema
- Vermeidung von Isolation
- das gemeinsame Erarbeiten von Lösungswegen
- mehr als ein Stuhlkreis

Selbsthilfe - Wer darf?

Mitmachen dürfen alle die ...

- eine oder mehrere Erkrankungen haben
- Probleme bei der Alltagsbewältigung haben
- an einer Suchterkrankung leiden
- trauern oder durch Einsamkeit gefährdet sind

Selbsthilfe - Miteinander

- eine Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Raum
- jeder in der Gruppe ist gleichgestellt - alle Probleme sind gleich wichtig
- man kann mehr über sein Thema oder seine Krankheit erfahren und sein eigenes Denken überarbeiten
- durch Gespräche mit ebenfalls Betroffenen kann man langfristig Lösungen finden
- man kann anderen helfen
- gemeinsam neue Kraft schöpfen, wieder durchatmen
- einen Schritt nach dem anderen gehen.