

Selbsthilfe

im Paritätischen Brandenburg



Impressum

Herausgeber:

Der Paritätische Brandenburg
Tornowstraße 48
14473 Potsdam

Tel.: 0331 28497-0

E-Mail: info@paritaet-brb.de

www.paritaet-brb.de

Inhaltlich verantwortlich:

Andreas Kaczynski

Potsdam, August 2022

Inhalt

Selbsthilfe im Paritätischen

Was ist Selbsthilfe?	6
Wer macht was: die drei Säulen der Selbsthilfe	8
Die Finanzierung der Selbsthilfe	11
Die Bedeutung der Selbsthilfe im Paritätischen	13

Organisationen und Kontaktstellen in Brandenburg

Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V.	
Selbsthilfe Demenz	16
Blinden- und Sehbehinderten-Verband Brandenburg e.V.	17
Deutsche Rheuma-Liga LV Brandenburg e.V.	18
DMSG - Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft LV Brandenburg e.V.	19
Futurum e.V.	20
Haus der Begegnung Potsdam	21
KISS - Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe Spremberg	22
KOBS - Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen	23
Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit Demenz und deren Angehörige	24
LAGS - Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen in Brandenburg	25
LVKM - Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Berlin-Brandenburg e.V.	26
Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung LV Brandenburg e.V.	27
Mukoviszidose Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.	28
SCARABÄUS hoher Fläming e.V.	29
SEKIS - Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle im Landkreis Oberhavel	30
SHK - Selbsthilfekontaktstelle Elbe-Elster	31
SHIA - Selbsthilfegruppen Alleinerziehender LV Brandenburg e.V.	32

Selbsthilfekontaktstellen im Paritätischen 34

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



„Wir hilft“ - das ist nicht nur das Motto unserer Aktionswoche der Selbsthilfe 2022. In „Wir hilft“ drückt sich das Prinzip der Selbsthilfe generell aus. Und „Wir hilft“ kann auch als Grundsatz solidarischen und gemeinwohlorientierten Handelns überhaupt verstanden werden.

Darum nutzen wir das Motto, um Ihnen in dieser Broschüre die unterschiedlichen Angebote, die sich unter dem Dach des Paritätischen in Brandenburg vereinen, vorzustellen. Für uns als Paritätischen ist die Selbsthilfe eine besondere Form der gemeinwohlorientierten Arbeit: Es geht um Ermöglichung und Selbstermächtigung, um die Bezogenheit auf sich selbst und auf Andere, um helfen und Hilfe empfangen.

Unter unserem Dach arbeiten mehr als 300 vielfältige Organisationen, die sich den damit verbundenen Aufgaben stellen und damit einer Vielzahl von Menschen einen Rahmen geben, in dem sie sich selbst und anderen helfen können. Selbstverständnis und Arbeit des Paritätischen Brandenburg sind wesentlich geprägt von einer Vielzahl an Selbsthil-

feorganisationen und an Initiativen und Vereinen, die in der Selbsthilfebewegung ihre Wurzeln haben. Dazu gehören Organisationen und Gruppen aus dem gesundheitlichen Bereich, regionale und landesweite Arbeitslosen-Initiativen, soziale Interessengemeinschaften und strukturelle Netzwerke der Selbsthilfe.

Mit dieser Broschüre möchten wir nicht nur einen Teil dieser Angebote vorstellen. Wir möchten auch auf den Stellenwert hinweisen, den sie für jede Nutzerin und jeden Nutzer haben. Die Selbsthilfe ist eine solidarische Antwort von und für Menschen in besonderen Lebenslagen.

Daher ist die Broschüre auch ein Appell, die für diese Angebote nötigen Räume und Strukturen am Leben zu halten und mit Leben zu füllen.

H. Kaminski *Sebastian Schultz*

Heike Kaminski
Referentin für
Selbsthilfe im
Paritätischen
Brandenburg

Sebastian Schultz
Koordinator der
Selbsthilfeweche im
Paritätischen
Brandenburg

Was ist Selbsthilfe?

Es kann eine körperliche oder seelische Erkrankung sein, eine Behinderung, eine erschütternde Erfahrung oder eine besondere Herausforderung in Familie oder Partnerschaft – es tut gut, dann nicht alleine zu sein mit dem Auf und Ab der Gefühle, mit Sorgen und Fragen zu Krankheitssymptomen, möglichen Therapien und Heilungschancen. In besonderen Lebenssituationen ist es für viele Menschen eine große Hilfe, sich mit anderen auszutauschen, die ähnliches erleben oder erlebt haben. In bis zu 100.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland erfahren mehr als 3,5 Millionen Menschen, wie wichtig der Austausch über Krankheit, Behinderung oder soziale Themen ist. Das gilt für selbst Betroffene ebenso wie für Angehörige.

Als Expert*innen in eigener Sache geben sich die Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen gegenseitig Unterstützung, Kraft und Zuversicht und machen einander Mut.

Das hilft dabei, das eigene Leben positiv zu verändern: ein Suchtproblem in den Griff zu bekommen, nach einer Krebsdiagnose oder einem Schlaganfall wieder zuversichtlich nach vorne zu blicken und zu erkennen: Ich bin dem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert, es gibt andere, die dasselbe durchmachen oder durchgemacht haben. Und es ist möglich, das zu schaffen. Mit Hilfe einer Gemeinschaft, deren Mitglieder wissen, wovon ich rede, weil sie all das aus eigener Erfahrung kennen. Die Tipps geben können, bei der Bewältigung von Problemen oder einfach nur zuhören.

tende Rolle in der gesundheitlichen Versorgung in Deutschland und haben sich zu einem wichtigen Bestandteil des sozialen Netzes entwickelt. Sie zeigen auf, wo es im Gesundheits- und Sozialwesen Versorgungslücken oder Mängel gibt, stoßen Forschung und gesellschaftliche Entwicklungen an und setzen sich als Patientenvertreter*innen engagiert für die Verbesserung der Gesundheitsversorgung ein. Als Orte sozialen Engagements und Miteinanders wirken sie zugleich gegen Isolation und Ausgrenzung, von der Menschen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung häufig bedroht sind.

Unbestritten ist darüber hinaus auch der ökonomische Nutzen der Selbsthilfe. Durch sie können viele ansonsten notwendige Leistungen des Sozial- und Gesundheitssystems eingespart werden.

Selbsthilfegruppen und -organisationen sowie Kontaktstellen spielen eine bedeu-

Selbsthilfe ist vielfältig

In der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe reicht das Spektrum der Erkrankungen von A wie Allergien bis Z wie Zwangsneurosen. Es gibt eine Vielzahl lokaler Gruppen für Menschen mit weit verbreiteten Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Leiden, Arthrose, Diabetes und Krebs, genauso aber auch international aktive Zusammenschlüsse von Menschen mit sehr seltenen Behinderungen oder Erkrankungen. Bundesweite Selbsthilfe-Vereinigungen mit mehr als hundertjähriger Tradition gehören ebenso dazu wie neu gegründete regionale Gruppen. Ein Beispiel dafür sind Treffen von Menschen, die unter den langfristigen Folgen einer Covid-19-Infektion leiden, bekannt unter den Namen Long- oder Post-Covid-Syndrom.

Auch für Menschen in schwierigen Lebenslagen oder nach traumatischen Erfahrungen gibt es ein großes Spektrum an Selbsthilfegruppen: beispielsweise nach dem Suizid eines*r Angehörigen, der Erfahrung von sexualisierter Gewalt oder Mobbing am Arbeitsplatz.

Die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) geht davon aus, dass jede*r zehnte Erwachsene im Laufe seines Lebens an einer Selbsthilfegruppe teilnimmt. Zu mehr als 1.000 Themen gibt es Angebote: von Adoption bis Zahnmiettschädigung.

„Selbst-
hilfe be-
deu-
tet für mich Reden,
Teilen und gegenseitige
Unterstützung; sich ver-
standen fühlen; Tipps er-
halten, die ich vorher
nicht kannte, und die-
se in meinem Leben
anwenden.“

Von wachsender Bedeutung ist das Engagement junger Menschen, die viele neue Themen und Formen der Zusammenarbeit in die Selbsthilfe bringen. Sie treffen sich als Community, in Cafés oder Parks, zum gemeinsamen Klönen oder Klettern, Theaterspielen, Trommeln, zu kreativen Workshops und Social-Media-Aktivitäten.

All das zeigt: Selbsthilfe hat viele Gesichter. Sie kann gleichermaßen traditionell wie auch modern sein: vom traditionellen Gesprächskreis bis zum virtuellen Meeting.

Eine Frage der Definition

Sich selbst helfen ist nicht identisch mit Selbsthilfe. Individuelle Selbsthilfe kann zum Beispiel bedeuten: einen Kräutertee gegen zu Halsweh trinken, statt ärztlichen Rat einzuholen. Die Grundlage der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ist hinge-

gen die gegenseitige Unterstützung von Menschen innerhalb einer Gruppe. Ziel ist es, durch den Austausch mit anderen Betroffenen die persönliche Lebenssi-

tuation positiv zu beeinflussen. Darüber hinaus entfaltet gemeinschaftliche Selbsthilfe aber auch Wirkung auf das Gemeinwesen.

Wer macht was: die Drei Säulen der Selbsthilfe

■ Selbsthilfegruppen

Was?

Eine Selbsthilfegruppe ist ein Zusammenschluss von Menschen, die von der gleichen, meist chronischen körperlichen oder psychischen Erkrankung oder einer Behinderung betroffen sind. Verbindendes Element kann ebenso ein soziales Thema oder Problem sein. Auch für Angehörige gibt es Gruppen wie beispielsweise für Eltern und Geschwister psychisch kranker oder suchtmittelabhängiger Familienmitglieder.

Selbsthilfegruppen sind ein eigenständiger Teil des deutschen Gesundheitswesens. Sie sind weder Ersatz für ärztliche noch für therapeutische Behandlung, können die professionellen Versorgungsangebote aber sinnvoll ergänzen. Sie stärken mit ihrem ehrenamtlichen Engagement Patient*innen im Umgang mit ihrer Erkrankung oder Behinderung und fungieren als Wegweiser im Gesundheitssystem.

Was die besondere Qualität der Selbsthilfe ausmacht, ist der persönliche Austausch von Menschen, die von derselben Krankheit oder sozialen Problematik betroffen sind. Was sie einander mit ihrem persönlichen Erfahrungswissen geben, kann keine professionelle Hilfe leisten. Viele Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen berichteten, dass sich ihr körperliches und seelisches Befinden durch die gemeinsame Unterstützung in der Gruppe deutlich verbessert hat.

Wann?

Meist treffen sich die Teilnehmer*innen zu regelmäßigen Gesprächsrunden oder Aktivitäten. Die Treffen sind oft im Abstand von einer oder zwei Wochen, manchmal aber auch nur monatlich oder seltener. Auch die Dauer der Treffen variiert, wobei viele Gruppen mit anderthalb Stunden gute Erfahrungen machen.

Wo?

Gewöhnlich finden die Treffen in Gruppen oder Veranstaltungsräumen von Stadtteil-Treffs, Pfarrgemeinden, sozialen Einrichtungen, Krankenhäusern, Gaststätten, Sportvereinen oder Selbsthilfe-Kontaktstellen statt. In der Regel ist die Nutzung der Räume kostenfrei. Mitunter muss aber ein kleiner Beitrag für Raumkosten beigesteuert werden. Manche Selbsthilfegruppen haben sich als Verein organisiert, dessen Mitglieder einen Jahresbeitrag leisten.

Die Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie haben dazu geführt, dass deutlich mehr Gruppen als zuvor digitale Angebote machen. Online-Meetings, Chats und Podcasts haben an Bedeutung gewonnen. Häufig stellen Selbsthilfe-Kontaktstellen für Online-Meetings kostenfrei virtuelle Räume zur Verfügung.

Wie?

Jede Selbsthilfegruppe hat ihren eigenen Charakter, abhängig von den Vorstellungen der Teilnehmenden. Für alle gilt jedoch: Was in der Gruppe besprochen wird, ist vertraulich und wird nicht nach außen getragen.

Alle Teilnehmer*innen einer Selbsthilfegruppe sind gleichberechtigt. Die Leitung der Gruppentreffen übernimmt in der Regel ein*e Teilnehmer*in. Manche Gruppen wählen dafür eine bestimmte Person aus, bei anderen Gruppen wech-

selt die Leitung von Treffen zu Treffen. Ärzt*innen oder Therapeut*innen werden bei Bedarf von vielen Gruppen als Expert*innen zu bestimmten Fragestellungen eingeladen.

Auch in Selbsthilfegruppen kann es mitunter zu schwierigen Gruppendynamischen Prozessen und Unstimmigkeiten kommen. Hier können die Selbsthilfekontaktstellen mit Supervisionsangeboten hilfreich sein und möglichen Problemen entgegenwirken.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, eine passende Selbsthilfegruppe zu finden. Ganz einfach ist der Weg über die nächstgelegene Selbsthilfekontaktstelle, die weiß, welche Selbsthilfegruppen es in ihrem Zuständigkeitsbereich gibt. Aber auch die bundes- oder landesweit tätigen Selbsthilfe-Organisationen können Kontakte zu regionalen Selbsthilfegruppen vermitteln.

Der Weg zur Selbsthilfegruppe

Mitunter wissen auch Ärzt*innen in Praxen oder Kliniken oder andere Patient*innen, welche Selbsthilfegruppen es zu bestimmten Erkrankungen gibt. Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) bietet die Möglichkeit, in ihren umfangreichen Online-Datenbanken zu sämtlichen Selbsthilfeangeboten bundesweit zu recherchieren:
www.nakos.de/adressen/datenbanksuche.

■ Selbsthilfe-Organisationen

Viele Selbsthilfegruppen zu einer bestimmten Krankheit oder Behinderung haben sich auf Länder- beziehungsweise Bundesebene zu Selbsthilfe-Organisationen zusammengeschlossen. Diese sind meist gemeinnützige Vereine und verfügen über ein breites Wissen zur jeweiligen Erkrankung oder Behinderung – angefangen bei Ursachen und Diagnose, über Symptome, Behandlung und Rehabilitation bis hin zu rechtlichen Fragen im Zusammenhang mit Behandlungskosten, Krankschreibung, Arbeitslosigkeit und Anerkennung als Schwerbehinderung.

Dieses Know-how macht sie auch zu einem wichtigen Dienstleister für ihre Mitglieder, die sie ebenso mit medizinischen wie aktuellen gesundheitspolitischen Informationen und sozialrechtlichen Fakten versorgen.

Neben Betroffenen beraten die Selbsthilfe-Organisationen häufig auch Angehörige oder anderweitig Interessierte. Auch bringen Selbsthilfe-Organisationen die Betroffenenpersicht und ihr Expert*innenwissen in medizinische und politische Gremien sowie in die Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit ein und beeinflussen damit oftmals wichtige politische Prozesse im Sinne der Patient*innen.

■ Selbsthilfe-Kontaktstellen

Bundesweit gibt es mehr als 300 Selbsthilfe-Kontaktstellen, von denen knapp die Hälfte in Trägerschaft der Paritätischen Landesverbände und ihrer Mitgliedsorganisationen sind. Mit ihren hauptamtlichen Fachkräften unterstützen die Selbsthilfe-Kontaktstellen auf vielfältige Weise die Arbeit der Selbsthilfegruppen.

Sie helfen unter anderem bei der Gründung neuer Gruppen und der Suche nach Räumen, bei der Öffentlichkeitsarbeit und in Finanzierungsfragen. Häufig organisieren sie auch Fortbildungen zu Themen wie Patient*innenrechte und Datenschutz sowie Qualifizierungen für die Leiter*innen oder Sprecher*innen von Selbsthilfegruppen.

Außerdem beraten sie interessierte Bürger*innen bei der Suche nach der passenden Selbsthilfegruppe, bieten Infoveranstaltungen an und vertreten die Interessen der Selbsthilfe in Gremien und Arbeitskreisen.

Finanzierung der Selbsthilfe

In den vergangenen drei Jahrzehnten ist die finanzielle Unterstützung der gesundheitlichen Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen von einer Kann- zur Pflichtleistung geworden. Dafür hat der Paritätische sich sehr engagiert. Auch durch das seit 2016 geltende Präventionsgesetz wurde die Finanzierung der gesundheitlichen Selbsthilfe noch einmal verbessert.

Festgeschrieben ist die Förderung der Selbsthilfe durch die Krankenkassen in Paragraf 20 des Sozialgesetzbuches V. Im Jahr 2022 müssen die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände jährlich pro Versichertem*r 1,19 Euro für die Förderung der Selbsthilfe-Gruppen und -Organisationen sowie Selbsthilfekon-taktsstellen ausgeben.

Ein Verzeichnis der Krankheitsbilder legt fest, bei welchen Erkrankungen Selbsthilfeaktivitäten als Maßnahmen der gesundheitlichen Prävention oder Rehabilitation finanziell von den Kassen unterstützt werden.

Diese Liste wurde von den Krankenkassen unter Beteiligung der Kassenärztlichen Bundesvereinigung und den Vertretungen der Selbsthilfe 1996 erarbeitet.

Einsehbar ist die Liste unter

<https://dr-andres.de/links/speziellekrankheitsbilder/index.html>

Weitere Infos über die Förderung gibt es hier:

www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/selbsthilfe/selbsthilfe.jsp

Der Paritätische plädiert dafür, die finanzielle Förderung auch Gruppen zu gewähren, die nicht auf die im Verzeichnis genannten Erkrankungen oder Behinderungen spezialisiert sind. Auch Selbsthilfegruppen, die sich allgemeineren psychosozialen oder sozialpolitischen Themen widmen, sollten gefördert werden. Denn die Grenzen zwischen der Gesundheit und den Lebensumständen von Menschen sind schwer zu ziehen. So beeinflussen beispielsweise Arbeitslosigkeit, Armut, Migration oder Gewalterfahrungen erheblich die Gesundheit der Betroffenen.

Dem ganzheitlichen Ansatz der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sollte auch die Finanzierung Rechnung tragen.

Pauschale und individuelle Förderung der gesetzlichen Krankenkassen

Die Krankenkassen-Förderung ist aufgeteilt in zwei Förderarten: Zum einen ist das die gemeinsame Pauschalförderung, die alle gesetzlichen Krankenkassen gemeinsam für die gesundheitliche Selbsthilfe leisten. Diese stellt die Basisfinanzierung der Selbsthilfestrukturen dar, also der Selbsthilfegruppen, -Organisationen und -Kontaktstellen.

Der zweite Förderstrang ist die krankenkassenindividuelle Projektförderung. Sie eröffnet den einzelnen Krankenkassen und ihren Verbänden die Möglichkeit, gezielt bestimmte Projekte der Selbsthilfe zu fördern.

Das Digitale Versorgungsgesetz verpflichtet die Krankenkassen und ihre Verbände seit 2020, neben analogen auch digitale Angebote von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen zu fördern. Voraussetzung ist, dass diese den Anforderungen an den Datenschutz entsprechen und die Datensicherheit nach dem Stand der Technik gewährleisten.

Aktuell gibt die Gesetzliche Krankenversicherung bundesweit jährlich rund 80 Millionen Euro für die Selbsthilfeförderung aus. Zum Vergleich: Die Gesamtausgaben für Krankheitskosten und Gesundheitssicherung in Deutschland lagen

nach Schätzungen des Statistischen Bundesamts 2021 bei 467 Milliarden Euro. (Vgl. Destatis)

Mit der gemeinsamen Pauschalförderung fördern die gesetzlichen Krankenkassen im Land Brandenburg Selbsthilfegruppen, -Organisationen und -Kontaktstellen im Jahr 2022 mit etwa 1,7 Millionen Euro.

Weitere Finanzierungsquellen

Einen wesentlichen Budget-Anteil bringen die Mitglieder von Selbsthilfe-Organisationen mit ihren Beiträgen selbst auf. Aber auch Rentenversicherungen, der Bund, die Länder und viele Kommunen fördern finanziell die Arbeit der Selbsthilfe. Die Unterstützung der Selbsthilfe ist eine wichtige Gemeinschaftsaufgabe.

Unabhängigkeit und Neutralität sicherstellen

Einige Selbsthilfeorganisationen erhalten auch Gelder von Wirtschaftsunternehmen wie etwa der Pharma-, Heil- und Hilfsmittelbranche – ein Sachverhalt, der innerhalb der Selbsthilfe wie auch extern aufmerksam verfolgt wird. Denn die Glaubwürdigkeit der Selbsthilfe ist eng an ihre Selbstbestimmung, Unabhängigkeit und Neutralität gebunden, die es zu wahren und vor möglichen Versuchen der Einflussnahme zu schützen gilt.

Bereits 2005 hat das FORUM chronisch kranker und behinderter Menschen im Paritätischen daher gemeinsam mit der BAG SELBSTHILFE verbindliche Leitsätze

für die Zusammenarbeit mit Personen des privaten und öffentlichen Rechts.

Die Bedeutung der Selbsthilfe im Paritätischen

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe spielt im Paritätischen eine bedeutende Rolle und hat den Charakter des Verbands sogar wesentlich mitgeprägt. Dabei war in der „alten“ Bundesrepublik die Aufnahme der neuen Vereinigungen und Initiativen in den Paritätischen zu Beginn der Selbsthilfe-Bewegung keinesfalls selbstverständlich.

Wohlfahrtsarbeit wurde zunächst hauptsächlich als Fürsorge für hilfebedürftige Menschen verstanden. Die eigenständige Interessenvertretung von chronisch kranken Menschen oder Menschen mit Behinderungen beziehungsweise ihren Angehörigen eroberte sich jedoch bald eine feste Position im Verband, und ihre Mitgliedschaft war in den nach 1990 neu gegründeten Landesverbänden von Beginn an selbstverständlich.

Der Paritätische unterstützt nicht nur strukturell und fachlich die Arbeit der Selbsthilfegruppen, -Organisationen und -Kontaktstellen, er versteht sich auch als deren politische Interessenvertretung auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene und ist als „Vertretung für die Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe maßgeblichen Spitzenorganisation“ anerkannt.

Als Verband mit einer Vielzahl von Migrant*innenorganisationen engagiert sich der Verband außerdem auch besonders für die interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe und für kultursensible Angebote.

Fast alle großen, bundes- und/oder landesweit tätigen Selbsthilfe-Organisationen sind Mitglied im Paritätischen Gesamtverband oder einem Landesverband des Paritätischen. Dies macht den Paritätischen zur wichtigen Dachorganisation der Selbsthilfe auf Bundes- und Landesebenen.

Über den Deutschen Behindertenrat ist der Paritätische mit seinem FORUM chronisch kranker und behinderter Menschen im Koordinierungsausschuss der Patient*innenvertretung des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) aktiv.

Er hat in dieser Funktion Einfluss auf Beschlüsse im G-BA und seiner Gremien.

Der G-BA entscheidet unter anderem darüber, welche Leistungen die gesetzlichen Krankenversicherungen für ihre Mitglieder finanzieren müssen.

In Brandenburg gibt es neben dem Paritätischen noch drei weitere Spitzenverbände der Selbsthilfe, mit denen der Verband eng zusammenarbeitet:

- Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Brandenburg e.V. /
LAG-SH
0331 2353 5898
www.lag-selbsthilfe-bb.de
- Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen Brandenburg e.V. (LAGS)
0331 6200 285
www.selbsthilfe-brandenburg.de
- Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (BLS)
0331 581 3800
www.blsev.de

Selbsthilfe-Organisationen und -Kontaktstellen in Brandenburg

Selbsthilfeinitiativen, -gruppen und -organisationen zählen zu den tragenden Säulen und ersten Gründungsmitgliedern des Paritätischen Brandenburg. Fast alle großen Selbsthilfeorganisationen für chronisch kranke und kognitiv, körperlich oder psychisch beeinträchtigte Menschen zählen auch heute noch zu den Mitgliedsorganisationen.

Auch aus diesem Grund hat sich der Verband schon früh für überregionale Kooperationsstrukturen eingesetzt. Er war unter anderem maßgeblich an der Gründung der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen Brandenburg (LAGS) beteiligt, in der heute alle Brandenburger Selbsthilfekontaktstellen vernetzt zusammenarbeiten.

Mittlerweile sind die Zielgruppen, Angebote und Organisationsstrukturen der Brandenburger Selbsthilfe ganz unterschiedlich. Es gibt die o.g., meist bundesweit vernetzten Selbsthilfeorganisationen aus dem Gesundheitsbereich, die

oft direkt mit Kliniken und Krankenhäusern und allgemein dem Gesundheitssystem zusammenarbeiten und mitunter sogar aufsuchende Hilfen anbieten.

Es gibt aber auch eine mit derzeit 1.200 eher niedrig geschätzte Anzahl an lokalen Gruppen und Initiativen, deren Mitglieder regelmäßig zusammenkommen, um sich austauschen, zu informieren oder auch die Freizeit gemeinsam zu verbringen. Begleitet - z.B. bei der Neugründung oder im Gruppenalltag - werden sie von den derzeit insgesamt 22 Brandenburger Selbsthilfekontaktstellen.

Vor allem, wenn es um die Nutzung von Räumen oder anderen Ressourcen geht, finden sie aber ergänzend auch in Familienzentren oder (nachbarschaftlichen) Begegnungshäusern Unterstützung.

Auf den folgenden Seiten stellen wir einige dieser Organisationen, Kontaktstellen, Initiativen und Treffpunkte aus dem verbandlichen Mitgliederbereich vor.

Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V.

Selbsthilfe Demenz

Die Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz ist die zentrale Interessensvertretung und Anlaufstelle für Menschen mit Demenz und ihre Familien im Land Brandenburg. Ihre Aktivitäten sind vielfältig.

Als Selbsthilfverein versteht sie sich insbesondere als Anlaufstelle für Menschen mit Demenz, um deren Ressourcen und Fähigkeiten zu stärken. Sie fördert Selbsthilfegruppen und Schulungen für Angehörige und führt betreute Urlaube für Menschen mit Demenz und ihre Lebenspartner*innen durch.

Als Trägerin von verschiedenen Projekten trägt sie dazu bei, im ganzen Land die Unterstützungs- und Versorgungssituation weiterzuentwickeln.

Unsere Angebote

- Beratung: telefonisch, online oder persönlich
- gemeinsame Urlaube für Menschen mit Demenz und ihre Angehörige
- Seminar für Menschen mit beginnender Demenz bis 65 Jahre
- virtueller Stammtisch für Menschen mit beginnender Demenz
- Angehörigenschulungen mit vielen Kooperationspartner:innen
- Informationsveranstaltungen „Auf den Punkt gebracht“



Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V.
Selbsthilfe Demenz

- Kompaktkurs Demenz
- Wanderausstellung DEMENSCH zum Ausleihen

Unsere Zielgruppen

- Menschen mit Demenz und Angehörige
- Interessierte
- ambulante, teilstationäre und stationäre Einrichtungen sowie
- Kommunen und Zivilgesellschaft

Barrierefreiheit

Die Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg ist barrierefrei zugänglich, mit Rampe, Fahrstuhl und ohne Türschwellen zu erreichen. Vor dem Haus gibt es einen Behindertenparkplatz. Um an digitalen Veranstaltungen teilnehmen zu können, bieten wir Teilnehmenden im Vorfeld von Veranstaltungen Unterstützung an.

Kontakt

Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V.
Selbsthilfe Demenz
Stephensonstraße 24 - 26
14482 Potsdam

0331 740 9008
www.alzheimer-brandenburg.de

Blinden- und Sehbehinderten-Verband Brandenburg e.V. (BSVB)

Blinde und sehbehinderte Menschen haben wie alle Menschen ein Recht auf freie Entfaltung ihrer Persönlichkeit.

Sie erwarten nicht Fürsorge und Mitleid, sondern wollen ihr Leben selbstbestimmt und selbstverantwortlich gestalten. Ziel unserer Arbeit ist es, die dafür erforderlichen Voraussetzungen zu schaffen.

Unsere Angebote

- Beratung zu allen Fragen und Belangen, die blinde und sehbehinderte Menschen betreffen
- Sprechtag
Sprechstunden
Telefonberatung
- Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe.

Dazu kommen

- Integrationsfachdienst (IFD) Berufliche Sicherung für blinde und sehbehinderte Menschen im Land Brandenburg
- IFD Übergang Schule-Beruf (im Auftrag des Integrationsamtes)
- Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) in Cottbus und in Brandenburg an der Havel
- Öffentlichkeitsarbeit



Unsere Zielgruppen

- Blinde und sehbehinderte Menschen
- von Blindheit und Sehbehinderung bedrohte Menschen sowie deren Angehörige
- Betriebliche Helfer
- Sozialdienste u.v.m.

Kontakt

Blinden- und Sehbehinderten-Verband
Brandenburg e.V.
Straße der Jugend 114
03046 Cottbus

0355 2 25 49
0355 7 29 39 74
bsvb@bsvb.de
www.bsvb.de

Deutsche Rheuma-Liga

LV Brandenburg e.V.

Die Rheuma-Liga Brandenburg ist eine Hilfs- und Selbsthilfeorganisation in Brandenburg mit ca. 4.500 Mitgliedern. Unser Ziel ist es, rheumakranken Menschen zu helfen, besser mit ihrer Krankheit zu leben.

Unsere Angebote

- Seminare über verschiedene Krankheitsbilder wie Rheumatoide Arthritis, Arthrose, Fibromyalgie, Lupus Erythematoses, Osteoporose u.a.
- 45 Arbeitsgemeinschaften und -kreise bieten verschiedene Aktivitäten, u.a.:
 - Tanzen mit Rheuma,
 - Gelenkschutz im Alltag
 - Funktionstraining, wie Trocken- und Warmwassergymnastik u.v.m.

In den Gruppen werden aber auch Hilfe zur Selbsthilfe vermittelt, Erfahrungsaustausch ermöglicht oder einfach Spaß und Geselligkeit geboten. Unsere Veranstaltungen und Seminare werden in Präsenz, aber auch als Online-Format angeboten.

Deutsche RHEUMA LIGA
Landesverband Brandenburg e.V.



Wir sind da für

- Menschen mit rheumatischen Erkrankungen,
- ihre Angehörigen,
- Ärzt*innen und Therapeut*innen

Barrierefreiheit

Die Landesgeschäftsstelle in Cottbus ist selbstverständlich barrierefrei und verfügt über einen Fahrstuhl und Behindertenparkplätze direkt vor dem Haus.

Wir verfügen über Broschüren in leichter Sprache.

All unsere Veranstaltungen sind für medizinische Lai*innen konzipiert und leicht verständlich.

Kontakt

Deutsche Rheuma-Liga
LV Brandenburg e.V.
Querstr. 48
03044 Cottbus

0355 4948 651
0355 4948 652
info@rheuma-liga-brandenburg.de
www.rheuma-liga-brandenburg.de



Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

Landesverband Brandenburg e.V. (DMSG)

Die DMSG ist eine unabhängige Selbsthilfe- und Patientenorganisation sowie Fachverband von an Multipler Sklerose (MS) erkrankten Menschen und deren Angehörigen.

Unsere 21 Selbsthilfegruppen und 10 Gesprächskreise sind im gesamten Flächenland Brandenburg aktiv und bieten:

- Austausch auf Augenhöhe,
- Informationsveranstaltungen,
- Gesundheitskurse und Kreatives

Unser Sozialdienst ist Ihnen bei der Verarbeitung und Bewältigung Ihrer Diagnose ein Ansprechpartner und Begleiter.

Wir bieten Ihnen Beratungen zu vielfältigen Themengebieten oder haben einfach nur ein offenes Ohr für Ihre Sorgen und Anliegen.

Gemäß unserem Motto

GemeinsamMStark

setzen wir uns auch in verschiedenen Gremien dafür ein, die Lebensqualität von MS-Betroffenen zu verbessern und ihnen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.



Kontakt:

DMSG Landesverband Brandenburg e.V.
Jägerstraße 18
14467 Potsdam

0331 29 26 76
info@dmsg-brandenburg.de
www.dmsg-brandenburg.de

Futurum e.V.



Futurum e.V. unterstützt mit ambulanten Angeboten erwachsene Menschen mit Sucht- oder psychischen Erkrankungen und orientiert sich dabei an § 90 SGB IX. Gemeinsam möchten wir eine individuelle

Lebensführung ermöglichen, die der Würde des Menschen entspricht, und die volle, wirksame und gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft fördern.

Zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten begleiten wir unterstützend im Lebensabschnitt. Diese Hilfen leisten wir nach § 67 SGB XII.

Wir helfen bei der Wohnraumsicherung, der Arbeits- und Freizeitgestaltung, bei der sozialen Kontaktgestaltung, der Gesundheitssorge oder der Finanzverwaltung. Wir begleiten zu Behörden und Ämtern, unterstützen bei der Postbearbeitung, der Teilhabe und Teilnahme am kulturellen und gesellschaftlichen Leben und leisten Krisenintervention und lebenspraktischen Hilfen.

Unsere individuelle Einzelbetreuung wie auch die angebotenen Gruppenaktivitäten orientieren sich am Globalziel der Abstinenzmotivation sowie

an je persönlichen Zielen. Die Schaffung, Erweiterung und Anbindung im Netzwerk des Hilfesystems für jede*n Leistungsberechtigte*n wird bei uns bedarfsgerecht von individuellen Bezugsbetreuer*innen unterstützt.

Unsere Angebote

Wir leisten Beratung, Anleitung, Motivation und Unterstützung als individuelle und bedarfsgerechte Hilfestellung in den Bereichen

- alltägliche Lebensführung (lebenspraktische Hilfen, individuelle Basisversorgung)
- Wohnraumsicherung
- Gestaltung sozialer Beziehungen
 - Gespräche im sozialen Umfeld
- Teilhabe und Teilnahme am kulturellen und gesellschaftlichen Leben
- Kommunikation, Orientierung und Mobilität
- emotionale und psychische Entwicklung
- Gesundheitsförderung

Kontakt

Futurum e.V.
Calauer Straße 70
03048 Cottbus

0355 483 8238
0151 515 3645 5
futurumsbw@freenet.de
www.futurum-ev.de

Haus der Begegnung

Potsdam Waldstadt

Das Haus der Begegnung ist ein offenes Begegnungs- und Nachbarschaftszentrum im Potsdamer Stadtteil Waldstadt.

Zielgruppe

Bei uns sind alle willkommen, die ihr Wissen über Gesundheit und Selbstfürsorge erweitern, etwas über das Internet lernen, unter Anleitung ihre Elektrogeräte selbst reparieren, Sport machen, kreativ sein - oder einfach ihre Freizeit gern in Gesellschaft anderer verbringen möchten. Und natürlich auch diejenigen, die Interesse haben, ihr Engagement und ihre Ideen einzubringen, um etwas Gutes für Ihre Nachbarschaft zu tun.

Angebote

Außerdem gibt es bei uns folgende kostenfreie Beratungsangebote:

- Jungen*/Männer*-Beratung
- Familien- und Schwangerschaftsberatung
- Digitalsprechstunde und Repair-Café
- Sozialrechtsberatung
- Psychosoziale Sprechstunde für Krebsbetroffene und Angehörige
- Schulberatung für Eltern und Jugendliche
- Lerncafé für Erwachsene

Bei uns treffen sich regelmäßig Selbsthilfegruppen aus unterschiedlichen gesundheitlichen und sozialen Bereichen.

HAUS DER BEGEGNUNG
POTSDAM



Dazu gehören zum Beispiel:

- Stammtisch Männergesundheit
- Rolli-Klub
- Anonyme Alkoholiker*innen

Barrierefreiheit

Bei uns ist Inklusion nichts Besonderes, sondern gelebter Alltag. Unser Haus ist vollständig barrierefrei. An allen Projekten können deshalb auch Menschen mit Handicap teilnehmen.

Viele Angebote, z.B. die offene Schreibwerkstatt LiteClub oder das Kampfsportangebot Aikempo, sind speziell von und für Menschen mit Handicap entwickelt worden.

Kontakt

Haus der Begegnung
Zum Teufelssee 30
14473 Potsdam

0331 270 2926
info@hdb-potsdam.de
www.hdb-potsdam.de

Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Potsdam



KISS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Spremberg

des Albert-Schweitzer-Familienwerkes Brandenburg e.V.

Isolation überwinden, Erfahrungen teilen, Trost finden - seit 30 Jahren bietet das Team der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Spremberg (KiSS Spremberg) im südlichen Landkreis Spree-Neiße Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Lebensthemen. Die inzwischen 31 Selbsthilfegruppen decken ein breites Spektrum ab - von Pflege/ Demenz über chronische Erkrankungen bis hin zu Depressionen, psychosozialen Problemen und Sucht.

Im Krankenhaus Spremberg können sich die Menschen aus Spremberg, Welzow, Drebkau, Döbern und Umgebung über Angebote zur Selbsthilfe informieren. Die KiSS wurde 1992 gegründet und befindet sich in Trägerschaft des Albert-Schweitzer-Familienwerkes Brandenburg e.V.

Angebote

- 31 Selbsthilfegruppen mit Begleitung erfahrener Sozialpädagog*innen
- Unterstützung bei Gründung und Vernetzung von Selbsthilfegruppen
- Stammtisch „Junge Selbsthilfe“
- Beratung im Krankenhaus
- kontaktlose Beratung via Videokonferenz



Kontakt- und Informationsstelle
Selbsthilfe · Spremberg

- rollstuhlrechter Gruppenraum mit WLAN/Laptop und Beamer

Zielgruppe

- Menschen mit Demenz, chronischen Erkrankungen bis hin zu Depressionen, psychosozialen Problemen sowie Sucht und viele weitere
- Eltern von Kindern mit Diabetes („melliKIDS“)

Kontakt

Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe Spremberg des Albert-
Schweitzer-Familienwerkes
Brandenburg e.V.
Bergstraße 18
03130 Spremberg

03563 34 88 528
kiss@asf-brandenburg.de
www.asf-brandenburg.de
www.selbsthilfe-spremberg.de

KOBS - Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen

im Haus der Begegnung
Frankfurt (Oder)

Unser Haus versteht sich als leicht zugängliches Kommunikations- und Begegnungszentrum und steht allen Bürger*innen der Stadt und ihrer Ortsteile offen. Hier treffen sich Menschen, die als Betroffene u. a. an einer geistigen, körperlichen oder seelischen Erkrankung leiden, sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden, dieser vorbeugen oder aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen.

Unsere Angebote

- 60 Selbsthilfegruppen, Vereine und Interessengruppen
- persönliche Einzelberatung
- Vorträge
- Unterstützung bei der Umsetzung neuartiger Konzepte und Projektideen

Unsere Zielgruppen

Bei uns treffen sich regelmäßig Gruppen aus gesundheitlichen und sozialen Bereichen. Schwerpunkte sind:

- Sucht und Abhängigkeit
- psychische Erkrankungen
- junge Selbsthilfe
- Angehörigengruppen
- Freizeitgestaltung
- Sportgruppen



Lebenshilfe

für Menschen mit geistiger Behinderung
Landesverband Brandenburg e.V.



- Medienbildung
- NEU: transidente Menschen
- Long/Post-Covid

Barrierefreiheit

Unser Haus ist barrierefrei und verfügt über ein wunderschönes Außengelände mit eigenem Parkplatz.

Kontakt

Haus der Begegnung/KOBS
Platz der Begegnung 4
15232 Frankfurt (Oder)

0335 280 510 43
hdb@lebenshilfe-ffo.de
www.lebenshilfe-ffo.de

Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Volkssolidarität Landesverband Brandenburg e. V.

Wir beraten persönlich zum Krankheitsbild, zum Umgang mit den Erkrankten und deren Betreuung, zu regionalen Möglichkeiten der Entlastung für die Angehörigen, zu Leistungen und Ansprüchen aus der Pflege- und der Krankenversicherung. Wir begleiten und unterstützen während des gesamten Krankheitsverlaufes.

Unsere Angebote

- stundenweise Betreuung der Menschen mit Demenz in Betreuungsgruppen bei uns vor Ort durch geschultes Personal/Ehrenamtliche
- stundenweise Betreuung der Menschen mit Demenz in den eigenen vier Wänden durch Ehrenamtliche
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Demenz
- Angehörigengruppe für den Erfahrungsaustausch
- Angehörigenschulungen

Unsere Zielgruppen

- Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Barrierefreiheit

Unsere aktuellen Räume sind nicht barrierefrei, es ist für Beratungen jedoch möglich, Räume im Erdgeschoß zu nutzen.

VOLKSSOLIDARITÄT

Kontakt- und Beratungsstelle
für Menschen mit Demenz
und deren Angehörige



Kontakt

Kontakt- und Beratungsstelle für
Menschen mit Demenz und
deren Angehörige
Zeppelinstraße 163
14471 Potsdam

0331 6207 791

anika.werner@volkssolidaritaet.de

Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen in Brandenburg LAGS e.V.

Die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen in Brandenburg (LAGS e.V.) hat sich 1992 als Dachverband gegründet, um Selbsthilfe im Land Brandenburg zu organisieren und zu strukturieren.

In den vergangenen 30 Jahren ist das Interesse an Selbsthilfe stetig gewachsen. Um der Nachfrage zu entsprechen wurden flächendeckend Selbsthilfekontaktstellen gegründet. Mittlerweile sind 22 Selbsthilfekontaktstellen über die LAGS organisiert. Diese betreuen derzeit ca. 1.200 Selbsthilfegruppen.

Um die Interessen der Selbsthilfekontaktstellen zu vertreten und gleichzeitig eine einheitliche Pressearbeit zu gewährleisten, wurde 2020 die Landeskoordinierungsstelle der Selbsthilfekontaktstellen in Brandenburg (LAKOS) gegründet. Aufgabe der LAKOS, als Dienstleister der LAGS, ist es, die Ziele der Selbsthilfe im Flächenland Brandenburg zu bündeln und zu kommunizieren.

Die LAKOS steuert und koordiniert landesweite Werbekampagnen, organisiert Veranstaltungen und trägt durch eine zielgerichtete Pressearbeit dazu bei, den Begriff der Selbsthilfe zu entstigmatisieren.



Unsere Aufgaben

- Organisation der Selbsthilfe im Land Brandenburg
- Betreuung von 22 Selbsthilfekontaktstellen mit ca. 1.200 Selbsthilfegruppen
- Pressearbeit über die Landeskoordinierungsstelle der Selbsthilfekontaktstellen in Brandenburg (LAKOS)

Kontakt

LAKOS Brandenburg
Hermann-Elflein-Straße 11
14467 Potsdam

0331 2353 5898
kontakt@selbsthilfe-brandenburg.de
www.selbsthilfe-brandenburg.de

Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Berlin-Brandenburg e.V.

LVKM BB



Landesverband für körper- und
mehrfachbehinderte Menschen
Berlin-Brandenburg e.V.



Der LVKM Berlin Brandenburg e.V. ist ein Selbsthilfeverband, der als Interessenvertretung von Menschen mit schwerer mehrfacher Behinderung jahrzehntelang tätig ist.

Da sich die im LVKM BB zusammengeschlossenen Vereine vorrangig aus Elterninitiativen entwickelt haben, waren und sind immer Angehörige von schwerst mehrfachbehinderten Menschen erste Ansprechpartner für Ratsuchende. Sie kennen sich wegen eigener Betroffenheit am besten mit der Lebenssituation aus.

Unsere Angebote

- zwei Teilhabeberatungsstellen im Land Brandenburg
 - EUTB Landkreis Barnim
 - EUTB in Bernau
- EUTB Landkreis Ostprignitz-Ruppin in Neuruppin, mit Außenstellen in
 - Wittstock
 - Kyritz
 - Wusterhausen
 - Rheinsberg.
- Inklusive Sportgruppe in Panketal (Kooperationsprojekt mit SG Schwa-

nebeck98, Teilnahme an SpecialOlympics)

- Politische Arbeit in Gremien für unsere Mitgliedsorganisationen und ihre Mitglieder (Selbsthilfeinitiativen)

Unsere Zielgruppen

- Familien mit behinderten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
- selbst betroffene Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen

Barrierefreiheit

Unsere Geschäfts- und Beratungsstellen sind barrierefrei zugänglich.

Kontakt

Schlangenbader Str. 18
14197 Berlin
Karl-Marx-Str. 30
16321 Bernau
Artur-Becker Str. 57
16816 Neuruppin

03338 751 52-10
info@lvkm-bb.de
www.lvkm-bb.de

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung

Landesverband Brandenburg e.V.

Als Eltern- und Fachverband vertreten wir die Interessen von Menschen mit geistiger Behinderung gegenüber Gesellschaft, Politik und Verwaltung auf Landesebene. Die Lebenshilfe ist politisch und konfessionell unabhängig und setzt sich für alle Betroffenen ein.

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen der Mensch mit geistiger Behinderung und seine Angehörigen. Durch Assistenz und Unterstützung setzen wir die Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben in der Gemeinschaft durch.

Viele der hier genannten Angebote gibt es auch in den über 20 regionalen Lebenshilfen Brandenburgs.

Unsere Angebote

- Familienberatung für Mitglieder der Lebenshilfen im Land Brandenburg
- Bildungs- und Begegnungsstätte „Haus Dahmshöhe“
- Einrichtungen und Dienste
- Wohn-, Freizeit- und Beschäftigungsangebote
- Betreuungs- und Unterstützungsmöglichkeiten



Lebenshilfe

für Menschen mit geistiger Behinderung
Landesverband Brandenburg e.V.



Unsere Zielgruppen

- Menschen mit geistiger Behinderung
- deren Angehörige und Freunde

Barrierefreiheit

Alle Angebote sind für Rollstuhlnutzer zugänglich.

Kontakt

Mahlsdorfer Straße 61
15366 Hoppegarten OT Hönow

030 9928950

info@lebenshilfe-brandenburg.de
www.lebenshilfe-brandenburg.de

Mukoviszidose Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

Unser Landesverband wirkt im Interesse der ca. 500 Mukoviszidose Betroffenen in den Bundesländern Berlin und Brandenburg. Wir unterhalten zentral in Berlin-Prenzlauer Berg eine Kontakt- und Beratungsstelle.

Unsere Angebote

- Wir bieten psychosoziale und sozialrechtliche Beratung vor Ort, per Telefon oder Videokonferenz für Menschen mit Mukoviszidose und deren Angehörigen an.
- Unser speziell ausgebildetes mobiles Physiotherapie-Team ermöglicht mukoviszidose-spezifische Krankengymnastik im häuslichen Umfeld.
- Mit Hilfe zweckgebundener Spenden bieten wir Klimareisen zur Ostsee an.
- Für bedürftige Betroffene vermitteln wir Hilfe u.a. aus einem eigenen Unterstützungsfonds.
- Zusammen mit unseren Regionalgruppen planen und realisieren wir gemeinsame Projekte und bieten Sportgruppen wie z.B. Bouldern oder Reiten an.

Auf Veranstaltungen wie dem von uns alljährlich veranstalteten Muko-Freundschaftslauf in Potsdam betreiben wir Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit, um die seltene Erbkrankheit, die besonders



Organe wie Lunge, Leber und Bauspeicheldrüsen beeinträchtigt, bekannter zu machen.

Wir leisten auch für Schulen, Arbeitgeber, Kindergärten und sonstige Institutionen Beratungs- und Aufklärungsarbeit. Unser jüngstes Projekt dazu ist das „Seepferdchen“-Projekt.

Barrierefrei

Unsere Kontakt- und Beratungsstelle ist über eine Rampe barrierefrei zu erreichen, es gibt einen behindertengerechten Parkplatz, jedoch keine behindertengerechte Toilette.

Kontakt

Kontakt- und Beratungsstelle
Rykestr. 25
10405 Berlin

030 4030 1953
kontakt@muko-berlin-brandenburg.de
www.muko-berlin-brandenburg.de

SCARABÄUS Hoher Fläming e.V.

Dem Leben wieder näher!

Wir unterhalten eine stationäre Einrichtung nach § 67 SGB XII mit einer Maßnahmedauer von bis zu 18 Monaten. Unser Haus liegt in ländlicher Umgebung mit einer heilsamen Atmosphäre. Wir leben das Selbsthilfeprinzip mit pädagogischer und suchthelferischer Unterstützung.

Unsere Angebote

- Hilfe bei der Antragstellung auf Kostenübernahme und bei anderen verwaltungstechnischen Hürden
- Therapie statt Strafe (§ 35 BtMG) sowie die Möglichkeit zur Ableistung gemeinnütziger Stunden
- konkrete Lebenshilfe
- Unterstützung bei der Bewältigung straf- und zivilrechtlicher Dinge
- Einzel- und Gruppengespräche
- sinnvolle Tagesstruktur
- aktive Mitwirkung
- diverse Freizeitangebote
- ... und einiges mehr.

Unsere Zielgruppen

Das Angebot richtet sich an Männer, Frauen und Sonstige ab Eintritt der Volljährigkeit, bei denen soziale Schwierigkeiten in Verbindung mit einer substanzgebundenen Sucht (Alkohol-, Drogen oder Medikamentenproblematik) vorliegen. Bewerber*innen müssen bereit sein, folgende Grundregeln zu akzeptieren:



- kein Alkohol, keine Drogen oder berauschende Medikamente
- keine Gewalt und deren Androhung
- Nichtraucherbereich

Kontakt

SCARABÄUS Hoher Fläming e.V.
OT Schmerwitz 37
14827 Wiesenburg/Mark

033849 548 55
www.scarabaeus-schmerwitz.de



SEKIS - Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle im Landkreis Oberhavel

Märkischer Sozialverein e.V.

Die SEKIS hat mit ihrer langjährigen Arbeit viel bewegt und umgesetzt. Wir sind präsent, wenn es darum geht aufzuklären, zu informieren, zu vermitteln und zu vernetzen.

Wir unterstützen und begleiten Selbsthilfegruppen in ihrer Eigenverantwortung und fördern die gegenseitige freiwillige Hilfe. Wir kooperieren mit Ärzt*innen und Therapeut*innen sowie mit den verschiedensten sozialen Netzwerkpartnern im Landkreis.

Zielgruppen

Unser Angebot richtet sich an Betroffene mit chronischen, psychischen oder seltenen Erkrankungen, an Menschen mit Suchterfahrung und Menschen, die mit einer Behinderung oder in besonderen sozialen Situationen leben, sowie deren Angehörige.

Zwei Mitarbeiterinnen sind in unserem barrierefreien Büro in Oranienburg für Sie da. Wir beraten und helfen gern weiter.

Sprechzeiten

Monta : 09:00 - 12:00 Uhr

Dienstag: 14:00 - 17:00 Uhr

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr



Kontakt

SEKIS

Märkischer Sozialverein e.V.

Liebigstraße 4

16515 Oranienburg

0330 689 6945

sekis@msvev.de

www.msvev.de/fachbereich/selbsthilfe/



Selbsthilfekontaktstelle (SHK)

Elbe-Elster

Die Selbsthilfekontaktstelle (SHK) Elbe-Elster wurde im Februar 2021 neu gegründet und befindet sich in der Trägerschaft des Vereins „LebensWert“ e.V. Ziele sind Unterstützung, Beratung und Begleitung von Menschen zur organisierten Selbsthilfe in einer Selbsthilfegruppe (SHG) im gesamten Landkreis Elbe-Elster. Unser Hauptstandort befindet sich in Finsterwalde, außerdem sind wir in unseren Außenstellen in Elsterwerda und in Herzberg erreichbar.

Außerhalb unserer festen Sprechzeiten an unseren drei Standorten ist auch eine mobile Beratung direkt beim ihnen vor Ort nach Absprache möglich.

Unsere Angebote

- Information und Beratung von interessierten Bürgerinnen und Bürgern über Möglichkeiten der Selbsthilfe
- Hilfe bei der Suche einer entsprechenden SHG
- Unterstützung bei Neugründungen von Selbsthilfegruppen
- Begleitung der SHG-Leiter*innen
- Vermittlung von Räumlichkeiten mit Unterstützung bereits bestehender Kooperationspartner
- Unterstützung bei der Beantragung und Abrechnung von Fördermitteln
- Vernetzung von SHG untereinander
- Vermittlung von Referent*innen,



**SELBSTHILFE
KONTAKTSTELLE
ELBE-ELSTER**

Therapeut*innen, Ärzt*innen und Fachärzt*innen, auch gruppenübergreifend

- Organisation von Fortbildungen und Informationsveranstaltungen
- organisatorische und fachliche Unterstützung bei Fragen zur Gruppenarbeit und bei Problemen
- Öffentlichkeitsarbeit

Unsere Zielgruppen

Zielgruppen sind alle, die an Selbsthilfe interessiert sind, eine Selbsthilfegruppe gründen wollen oder sich als bestehende Selbsthilfegruppe mit der Selbsthilfekontaktstelle und anderen Selbsthilfegruppen vernetzen wollen.

Kontakt

SHK Elbe-Elster
Friedrich-Engels-Str. 21
03238 Finsterwalde

Thomas Porsche | Kerstin Radecker
0162 8686 786 | 0174 729 8099
kontakt@selbsthilfe-ee.de
www.selbsthilfe-ee.de

SHIA - Selbsthilfegruppen Alleinerziehender

Landesverband Brandenburg e. V.

Der SHIA-Landesverband Brandenburg e. V. wurde am 30. Juni 1991 von alleinerziehenden Müttern und einem alleinerziehenden Vater gegründet.

Wir setzen uns für die Stärkung, Gleichstellung und Chancengleichheit der Alleinerziehenden und ihrer Kinder in allen Lebensbereichen ein. Wir wollen durch praktische Lebenshilfe, Beratung, Unterstützung und Interessenvertretung die Situation Alleinerziehender verbessern. Wir unterstützen und betreuen Selbsthilfegruppen und Treffs Alleinerziehender.

Unsere Angebote

- Information, Erstberatung und Weitervermittlung an Beratungsstellen zu allen für Alleinerziehende relevanten Themen
- Netzwerkarbeit durch Arbeitskreise „Alleinerziehend“
- Angebote der Familienbildung, wie Familienbildungsurlaub
- Vermittlung des SHIA-Wohnwagens am Helene-See für einen preisgünstigen Urlaub
- Unterstützung bei der Antragstellung an die Stiftung „Hilfe für Familien in Not“
- Träger des Freiwilligenzentrums in Königs Wusterhausen



Unsere Zielgruppen

- alleinerziehende Mütter und Väter
- Menschen in Trennungs- und Scheidungssituationen

Barrierefreiheit

Die SHIA-Geschäftsstelle ist leider nicht barrierefrei. Bei Bedarf können wir barrierefreie Räume in Königs Wusterhausen nutzen.

Kontakt

SHIA-Landesverband Brandenburg e. V.
Bahnhofstr. 4
15711 Königs Wusterhausen

03375 294 752
post@shia-brandenburg.de
www.shia-brandenburg.de

Selbsthilfekontaktstellen

im Paritätischen Brandenburg

aufgeführt nach Orten

- Cottbus
REKIS Cottbus
0355 543205
kontakt@selbsthilfe-cottbus.de
- Elsterwerda
SHK Elsterwerda
0162 8686786
kontakt@selbsthilfe-ee.de
- Finsterwalde
LebensWert e.V.
03531 701514
lebenswert.ev@t-online.de
- Finsterwalde
SHK Finsterwalde
0162 8686786
kontakt@selbsthilfe-ee.de
- Frankfurt (Oder)
Kontakt- und Beratungsstelle
Frankfurt (Oder)
0335 280510-42
hdb@lebenshilfe-ffo.de
- Fürstenwalde
Fürstenwalder Informations-
und Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen e.V. F.I.K.S.
03361 2796
info@fiks-ev.com
- Herzberg
SHK Herzberg
0162 8686786
kontakt@selbsthilfe-ee.de
- Jüterbog
Selbsthilfekontaktstelle Fläming
03372 443788
info@nachbarschaftsheim-jueterbog.
de
- Oranienburg
SEKIS Oranienburg, Fürstenberg
03301 6896945
sekis@msvev.de
- Potsdam
Landesarbeitsgemeinschaft der
Selbsthilfekontaktstellen
Brandenburg e. V.
0331 23535898
kontakt@selbsthilfe-brandenburg.de
- Rathenow
Volkssolidarität Rathenow e.V.
03385 53427-0
thomas.briest@volkssolidaritaet.de
- Spremberg
Albert-Schweitzer-Familienwerk Bran-
denburg e.V. KISS Spremberg
03563 3 48 85 28
kiss@asf-brandenburg.de

