



Selbsthilfe trifft Arbeit

**Das Konzept der gemeinschaftlichen Selbsthilfe
im Betrieb – Chancen, Nutzen, Wege**

Unterstützt von



Gerti G. / photostock.de

„Selbsthilfe trifft Arbeit“ ist ein gemeinnütziges Projekt des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V. in Kooperation mit der AOK Bayern zur Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in mittelfränkischen Betrieben. Kiss Mittelfranken wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen, ihre Verbände in Bayern, den Bezirk Mittelfranken und einige Kommunen.

Selbsthilfekontaktstellen
 Kiss Mittelfranken e. V.
 Am Plärrer 15
 90443 Nürnberg

Tel. 0911 234 94 49
 Fax 0911 234 94 48
 nuernberg@kiss-mfr.de

Vereinsregister 201741, Amtsgericht Nürnberg
 Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V.
 ist als gemeinnützig anerkannt.
 Spenden zur Unterstützung unserer Arbeit sind
 steuerlich absetzbar.
 Steuernummer: 241/110/30541.

Bankverbindung:
 IBAN DE95 7605 0101 0010 3470 60
 BIC SSKNDE77
 Sparkasse Nürnberg

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns sehr, dass Sie heute diese besondere Broschüre in den Händen halten!

Denn das bedeutet: Sie wollen **a)** nicht nur mehr über das Konzept der gemeinschaftlichen Selbsthilfe erfahren, sondern auch **b)** ganz konkrete Tipps erhalten, wie Sie den Selbsthilfgedanken in Ihrem Unternehmen verankern können – sei es nun als Teil Ihrer Betrieblichen Gesundheitsförderung, im Eingliederungsmanagement oder in sonstigen Bereichen, in denen Sie soziale Verantwortung für Ihre Mitarbeitenden übernehmen wollen.

Sie werden sehen: Es gibt viele Schnittstellen! Selbsthilfe kann nahezu überall andocken und für alle Ihre Betriebsangehörigen eine Option sein. Denn das Spektrum der Selbsthilfe ist so vielfältig und divers wie die Gesellschaft selbst. Es gibt Selbsthilfegruppen zu seltenen Erkrankungen, psychosozialen Themen, Sucht, allgemeinen Lebensproblemen oder eben einfach nur für Menschen, die sich einsam fühlen.

Über 900 Selbsthilfegruppen gibt es in Mittelfranken und für viele Betroffene gehören diese zu den wichtigsten Stützen im Alltag. Weil der Austausch mit anderen Menschen, die das gleiche Schicksal oder die gleiche Lebenssituation teilen, ein wichtiges Gefühl vermittelt: Das Gefühl des Nicht-allein-seins. Nicht umsonst wird die Selbsthilfe als die „vierte Säule des Gesundheitswesens“ bezeichnet, denn sie setzt dort an, wo das Gesundheitssystem an seine Grenzen kommt.

Wir wünschen uns, dass immer mehr Menschen von den Möglichkeiten der Selbsthilfe erfahren. Und Sie können aktiv dazu beitragen! Leisten Sie Hilfe zur Selbsthilfe! Dank der freundlichen Unterstützung durch die AOK Bayern haben wir mit „Selbsthilfe trifft Arbeit“ ein Format geschaffen, das es uns ermöglicht, die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Betrieben vorzustellen und Ihren Mitarbeitenden von den vielen positiven Effekten der Selbsthilfe zu berichten.

Auf den kommenden Seiten wollen wir Sie deshalb darüber informieren ...

- ... **was Selbsthilfe ist und wie eine Selbsthilfegruppe funktioniert,**
- ... **warum Ihre Betriebsangehörigen unbedingt von der Selbsthilfe erfahren sollten,**
- ... **wie Sie die Selbsthilfe in Ihrem Unternehmen verankern können**
- ... **und wie Sie von unserem langjährigen Knowhow in der Selbsthilfeunterstützung bestmöglich profitieren können.**

Im Namen unseres Vereins und der mittelfränkischen Selbsthilfelandchaft bedanke ich mich schon jetzt ganz herzlich für Ihr Interesse und freue mich auf künftige Kooperationen!

Mit freundlichen Grüßen

Elisabeth Benzing
 Geschäftsführung Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.

Mehrheit der Arbeitnehmer hält sich für Burnout-gefährdet

DIE ZEIT

49 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland haben chronische Krankheiten, ermittelte das Robert-Koch-Institut

Abendblatt

Zunehmend längere Ausfallzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen

Wirtschaftswoche

Noch nie waren so viele Arbeitnehmer psychisch erkrankt

Welt

Häufige und lange Arbeitsausfälle bedeuteten für die verbliebenen Kollegen eine starke Zusatzbelastung ...

ZDF Heute

Wie gehen Sie in Ihrem Betrieb damit um?

... wenn im Alltag nichts mehr geht.

Wenn Menschen eine schwerwiegende Diagnose erhalten oder akuten psychosozialen Belastungen ausgesetzt sind, stehen sie mit ihren Gefühlen und der veränderten Lebenssituation häufig allein da.

Das Gesundheitssystem kommt dabei schnell an seine Grenzen. Ärzt*innen haben im Durchschnitt nur rund 7 Minuten Zeit pro Patient*in.

Zwischen psychotherapeutischen Behandlungen vergehen oft viele Wochen.

Medizinische Therapien bei körperlichen Erkrankungen müssen in der Regel im Alleingang gemeistert werden. Dabei ist viel Eigenverantwortung gefragt und überfordert Einzelne immer wieder.

Da stellt sich die Frage, was in der Zwischenzeit passiert. Freunde und Familie können sicher einiges an Ratlosigkeit, Verunsicherung, Angst oder Ungewissheit auffangen, aber viele Betroffene wollen das soziale Umfeld auch nicht dauernd belasten.

Ein Rückzug aus dem Arbeits- und Alltagsleben kann die Folge sein. Warum passiert das? Weil den betroffenen Personen eine kontinuierliche Stütze fehlt.

Selbsthilfe kann genau zu einer solchen Stütze werden. Woche für Woche, von Gruppentreffen zu Gruppentreffen. Manchmal viele Jahre lang. Aus Betroffenen werden Expert*innen in eigener Sache.

... wie eine Selbsthilfegruppe funktioniert.

„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 selbst oder als Angehörige – betroffen sind.“

(Quelle: DAG SHG – Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppen-Unterstützung. Ein Orientierungsrahmen. Gießen 1987, S. 5)

Die Treffen einer Selbsthilfegruppe finden in der Regel ohne professionelle Anleitung statt. Es gibt regelmäßige Gesprächsgruppen, Kreativgruppen, Informationsgruppen oder Gruppen für gemeinsame Unternehmungen.

Voraussetzung für eine Gruppenteilnahme ist lediglich die Bereitschaft, über die eigenen Probleme und Themen zu sprechen sowie anderen aktiv zuzuhören.

Die Teilnahme ist kostenlos und an keinerlei Mitgliedschaft gekoppelt – lediglich für die gemeinsame Raumnutzung kann ein Unkostenbeitrag anfallen.

Selbsthilfe begleitet und ist kein Ersatz für Therapien und Behandlungen.

... was Selbsthilfe kann.



Foto: dnie - getty.com

... wie Selbsthilfe wirkt.

Es gibt Selbsthilfegruppen für Männer, Frauen und queere Personen, alle Altersgruppen (ab 18 Jahren), in vielen unterschiedlichen Muttersprachen und für diverse Peergroups. Manche Gruppen pflegen den regelmäßigen Gesprächskreis, andere machen zusammen Sport und wieder andere treffen sich am liebsten für gemeinsame Kultur- und Freizeitaktivitäten. Etliche Gruppen existieren viele Jahre lang – aus gutem Grund:



8 von 10 Selbsthilfeaktiven...

- ... haben in ihrer Gruppe neue Wege im Umgang mit der eigenen Erkrankung kennengelernt.
- ... sind zuversichtlicher im Umgang mit der Erkrankung.
- ... übernehmen mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit.



7 von 10 Selbsthilfeaktiven...

- ... lernen in der Gruppe mehr über die eigene Erkrankung als überall sonst.
- ... können die Qualität von Gesundheitsinformationen besser beurteilen.
- ... haben weniger Scheu, über die Krankheit zu sprechen.



6 von 10 Selbsthilfeaktiven...

- ... lernen in der Gruppe, Fachpersonal im Gesundheitswesen auf Augenhöhe zu begegnen.



5 von 10 Selbsthilfeaktiven...

- ... leben gesünder als vorher (Ernährung, Bewegung etc.).

Quelle: SHILD-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) und der Universität Köln

... warum Ihre Betriebsangehörigen unbedingt von der Selbsthilfe erfahren sollten.



Foto: Edyta Pawlowska / photocase.de

Die wichtigsten Vorteile auf einen Blick:

Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren, erhalten viel fachspezifisches Wissen über Ihre Erkrankung und emotionale Unterstützung von den anderen Gruppenteilnehmenden. Dadurch finden viele von ihnen schneller wieder zurück in den Alltag und damit auch ins Arbeitsleben. Ebenso trägt Selbsthilfe aktiv dazu bei, die Arbeitsfähigkeit von bereits Erkrankten dauerhaft zu erhalten.

Dem großen Spektrum verschiedenster Erkrankungen innerhalb des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) gerecht zu werden, ist nicht leicht. Die mittelfränkische Selbsthilfelandchaft mit ihren über 900 Gruppen kann eine Entlastung für Ihre betrieblichen Ressourcen darstellen. Selbsthilfe kann Ihre betriebliche Gesundheitsförderung um eine wichtige Perspektive ergänzen: die der Betroffenen. Das gilt auch für Gruppen mit bestimmten sozialen Themen, die unter Umständen durch das Raster des BGM fallen würden.

Selbsthilfegruppen leisten einen überaus wichtigen Beitrag in der Verhaltensprävention, z.B. bei Suchterkrankungen. Das Risiko für einen Rückfall sinkt erheblich. Laut einer Studie der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen liegt die Rückfallquote bei Gruppenteilnehmenden bei nur 13 Prozent (Quelle: www.dhs.de). Selbsthilfe kann damit zu einem wesentlichen Baustein in Ihrer Betrieblichen Gesundheitsförderung werden.

Selbsthilfe baut Vorurteile, Stigmata und Tabus ab. Der offene Umgang mit der eigenen Krankheit ermutigt Betroffene dazu, über ihr Thema zu sprechen und sich rechtzeitig Hilfe zu holen. Durch die Integration der Selbsthilfe im BGM signalisiert Ihr Unternehmen, dass es sich auch um erkrankte Beschäftigte kümmert, statt diese auszugrenzen. Für die Mitarbeiterbindung, das Unternehmensimage und das Vertrauen in andere Betriebliche Gesundheitsmaßnahmen kann dies sehr förderlich sein.

In einer Selbsthilfegruppe sind alle gleich! Als wichtiger Teil des bürgerschaftlichen Engagements fördert die Selbsthilfe demokratisches Verständnis, Toleranz und Vielfalt – Werte, die in allen Bereichen einer modernen Unternehmensidentität eine wichtige Rolle spielen. Damit kann eine gelebte Selbsthilfekultur auch strukturell bzw. verhältnispräventiv wirken und sogar im Diversitätsmanagement von Bedeutung sein.

Ein gesundes Unternehmen funktioniert am besten mit gesunden Mitarbeitenden. Dennoch ist kein Betrieb vor Krankheit und Arbeitsunfähigkeit geschützt. An diesem Punkt zeigt sich, wie umfassend die betriebliche Verantwortung für die Gesundheit der Betriebsangehörigen gelebt wird:

Ob der „Faktor Mensch“ eine Rolle spielt, zeigt sich beim Umgang mit Kranken. Die Förderung der Selbsthilfe ist eine zielgerichtete Maßnahme, um Betroffene individuell und bedürfnisorientiert zu unterstützen!

Auffangen

In der Selbsthilfegruppe können Ängste und Unsicherheiten thematisiert werden. Die Erfahrung, dass es andere gibt, denen es ähnlich geht, erleichtert und beruhigt.

Ermutigen

Die Gruppenmitglieder erfahren, dass man es schaffen kann, mit der Erkrankung zu leben und wieder mehr Lebensqualität und Lebensfreude zurückzugewinnen.

Informieren

In den Gruppen erhält man Informationen aus verschiedensten Bereichen aus einer Hand.

Orientieren

Das Gespräch und die Informationen helfen, die eigene Situation klarer zu sehen und nächste sinnvolle Schritte zu planen. Menschen, die diesen Weg schon gegangen sind, haben Vorbildfunktion.

Unterhalten

In Selbsthilfegruppen entsteht ein Wir-Gefühl, es werden gemeinsame Unternehmungen gemacht, Freundschaften entstehen.

... wie Sie von unserem langjährigen Knowhow profitieren können.

Selbsthilfe kann für jeden und jede eine Option sein. Deshalb wünschen wir uns, dass immer mehr Menschen von der gemeinschaftlichen Selbsthilfe erfahren. Denn wie jedes Team lebt auch eine Selbsthilfegruppe von ihren Mitgliedern.

Um dieses Ziel zu erreichen...

... beraten rund 20 hauptamtliche Kolleg*innen an 6 verschiedenen Standorten in Mittelfranken zu allen Fragen rund um die Selbsthilfe.

Pro Jahr nehmen über 20.000 Menschen Kontakt zu uns auf.

... klären wir über die Selbsthilfe auf und bauen Vorurteile ab.

... gestalten wir besondere Plattformen für die Selbsthilfegruppen...

Auch Ihr Betrieb kann ein Multiplikator für die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Mittelfranken sein UND selbst aktiv davon profitieren!

...und gehen mit kreativen Maßnahmen in die Öffentlichkeit.

Wie das geht?

... sprechen wir mit Profis aus dem Gesundheitswesen, den Medien und der Politik.

... geben wir den Selbsthilfe-Aktiven eine Stimme und ihren Themen ein Gesicht.





Wie Sie den Selbsthilfegedanken in Ihrem Betrieb verankern können:

1. Gesundheitstage | Infoveranstaltungen zum Thema Gesundheit

Binden Sie Kiss aktiv in diese Veranstaltungen mit ein. Gerne besuchen wir Ihr Unternehmen und klären Mitarbeitende und Kolleg*innen darüber auf, wie gemeinschaftliche Selbsthilfe funktioniert und wie sich eine geeignete Gruppe finden lässt. Ob mit Infostand, als Vortrag in einer innerbetrieblichen Versammlung oder in einem individuellen Gruppenangebot – gemeinsam finden wir ein geeignetes Format!

2. Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist eine optimale Ergänzung für Ihre BEM-Maßnahmen. Durch ein mögliches Austauschangebot mit anderen Betroffenen können Ihre Mitarbeitenden sogar eher dazu geneigt sein, einem BEM zuzustimmen. Das ist vor allem dann besonders sinnvoll, wenn in Ihrem Betrieb wenig Wissen über die jeweilige Erkrankung vorliegt. Wir helfen Ihren betroffenen Mitarbeitenden eine geeignete Selbsthilfegruppe zu finden!

3. Gesundheitszirkel | Arbeitsgruppen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Laden Sie uns zu Ihren innerbetrieblichen Gesprächskreisen im Rahmen des Gesundheitsmanagements ein. Unsere Mitarbeitenden blicken auf viele Jahre Erfahrung in der professionellen Selbsthilfeunterstützung zurück und kennen das A und O der Gruppenarbeit bei gesundheitlichen oder psychosozialen Themen. Gerne stehen wir Ihnen beratend zur Seite, klären auf und geben Tipps, wo die Selbsthilfe in Ihrem Betrieb andocken kann.

4. Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe

Als größte Beratungsadresse für gemeinschaftliche Selbsthilfe in Mittelfranken betreiben wir aktive Öffentlichkeitsarbeit. Dafür nutzen wir viele Kanäle – von diversen Printmaterialien und Plakatwerbung über Social Media bis hin zu professionellen Video-Spots im öffentlichen Raum.

Mit wenig Aufwand können Sie uns unterstützen und Ihre Mitarbeitenden auf unser kostenloses Beratungs- und Informationsangebot aufmerksam machen: Legen Sie unsere Flyer und Broschüren aus, verlinken Sie unsere Homepage und unsere Social-Media-Kanäle oder fordern Sie unser Videomaterial an, um dieses auf innerbetrieblichen Info-Screens zu zeigen.

Bestellen Sie unsere Printmaterialien ganz einfach online.



Kiss Mittelfranken auf Facebook



Kiss Mittelfranken auf Instagram



Kiss Video-Spot (lang)
„Selbsthilfe – anders als erwartet“
(bekannt aus der Kino-Werbung)



Kiss Kurz-Spots
(bekannt aus öffentlichen Verkehrsmitteln und Info-Screens aus ganz Mittelfranken)



5. Weitere Schnittstellen

Sicher fallen Ihnen noch viele weitere Schnittstellen ein, wo wir Sie unterstützen könnten. Denken Sie immer daran: Alles was Sie tun müssen, ist Hilfestellung leisten, den Rest machen die Betroffenen in den Selbsthilfegruppen unter sich – ein großer Vorteil für alle Beteiligten!

6. Was wir außerdem für Sie tun können

Zudem möchten wir Sie gerne darauf aufmerksam machen, dass die Möglichkeit besteht, über Kiss spezielle Workshops für die Prävention psychischer Gesundheitsgefährdung zu buchen – beispielsweise unsere Kiss-eigenen Kurse ‚Erste und Zweite Hilfe für die Seele‘ oder auch MHFA-Ersthelfer*innen-Schulungen (Mental Health First Aid). Mehr dazu auf www.kiss-mfr.de/selbsthilfe-trifft-arbeit.

Nehmen Sie noch heute Kontakt zu uns auf, wir vermitteln Sie gerne an eine unserer regionalen Kontaktstellen ganz in Ihrer Nähe.

Gemeinsam bringen wir die Selbsthilfe nach vorn – wir freuen uns auf Sie!



0911 234 94 49



nuernberg@kiss-mfr.de

**Christine, 38 Jahre, Verwaltungskraft
Selbsthilfegruppe für Eltern von autistischen Kindern**
[Autismus ist eine tiefgreifende Entwicklungsstörung, die Ausprägungen sind individuell. Die meisten autistischen Kinder haben Schwierigkeiten mit zwischenmenschlichen Beziehungen, der Kommunikation, haben auffällige/unverständliche Verhaltensmuster sowie begrenzte Interessen bzw. ausgeprägte Spezialinteressen.]



Die Diagnosen kamen erst sehr spät, so mit 8, 9 Jahren. Bis dahin galten wir als Eltern, die keine Ahnung haben, wie man ein Kind erzieht. Ich bin Mutter von zwei autistischen Kindern, das ist ein Leben im ständigen Ausnahmezustand. Schwierig sind alle sozialen Bereiche, was Höflichkeit, Körperpflege oder alles Zwischenmenschliche angeht. Anders denken, anders handeln, anders fühlen. Es ist schwer, seine Kinder nie umarmen zu dürfen, weil sie keine Nähe zulassen. Da kommt auch kein „Mama, ich hab dich lieb“, sondern der forschende Befehlston. Sie sind meist gnadenlos egoistisch und haben in ihren Belangen eine sehr ausdauernde Beharrlichkeit und bei vielem eine massive Verweigerungshaltung. Unvorhersehbares führt zu Wutausbrüchen. Autistische Kinder wirken nach außen wie soziale Katastrophen. In der Elterngruppe habe ich mich zum ersten Mal mit der Gesamtsituation aufgehoben gefühlt, weil ich gesehen habe, da gibt's noch andere, die haben das gleiche Problem und die erzählen die gleichen abenteuerlichen Geschichten, die ich selber erlebe. Selbsthilfe bedeutet für mich, selber tätig werden. Es kommt keiner daher, der alles für einen macht. Man muss auch selber was tun und man muss immer dran bleiben.

**Nick, 32 Jahre, Freier Texter
Selbsthilfegruppe Soziale Phobie**
[Etwa 10% aller Menschen erkranken einmal im Leben an einer sozialen Phobie. Diese leiden unter einer Angststörung und haben Probleme in sozialen Situationen mit anderen Menschen. Das kann vom Erlötzen bis zur Panikattacke reichen.]



Mit 20 Jahren hat es mit einer Panikattacke angefangen. Am Anfang wusste ich nicht, was es ist und wie ich damit umgehen soll. Ich empfand es als eine Belastung und wollte es einfach nur weg haben. Ich wollte mein Studium entspannt zu Ende machen, wie alle anderen eben auch. Meine größte Angst war, vor anderen zu reden. Ich hab eine Therapie gemacht, aber mir hat es gefehlt, mit jemandem zu reden, der die Angst nachfühlen kann. So bin ich in die Selbsthilfegruppe gekommen. Der Austausch mit Gleichgesinnten, die Erfahrungen, wie andere damit umgehen und natürlich der Übungsaspekt, mit anderen zu reden und vor anderen zu reden. Das alles hilft mir im Alltag. Selbsthilfe bedeutet für mich, dieses Tabu von psychischen Störungen zu durchbrechen. Mir geht es halt auch darum, dass die Leute begreifen: Ok, das ist was Normales, das ist behandelbar und nichts Schreckliches. Wir müssen endlich offener mit psychischen Erkrankungen umgehen.

Diese Portraits stammen aus unserer Wanderausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht“, einer bewegenden Ausstellung, in der Betroffene von ihren Schicksalen erzählen und davon berichten, wie ihnen die Selbsthilfe geholfen hat – kostenlos ausleihbar, mehr Infos unter <https://kiss-mfr.de/service/ausstellung-selbsthilfe-zeigt-gesicht/>

**Carina, 23 Jahre, studiert Pädagogik
und Politik, Selbsthilfegruppe für
junge Erwachsene mit Hör-Handicap**
[Cochlea Implantate (CI) übernehmen die Funktion der beschädigten Teile des Innenohrs bei Gehörlosen und ermöglichen das Hören durch Übertragung der Audiosignale an die Hörnerven.]



Bei der Geburt hat man gedacht, ich bin ein gesundes Baby und mit mir passt alles. Irgendwann hat man dann festgestellt, dass ich nichts höre. Erst habe ich Gebärdensprache gelernt und mit 5 Jahren mein CI bekommen. Ich habe versucht auf die Regelschule zu gehen, aber das hat nicht geklappt. Ich hatte einfach keine Möglichkeit, in der hörenden Klasse Anschluss zu finden. Deshalb war ich auf einem Internat. Nach der Schule war ich ein Jahr im Ausland und bin danach in die Selbsthilfegruppe gekommen. Nach einem Jahr nur mit Hörenden war es voll schön, wieder unter Schwerhörigen sein zu können. Für Hörende ist es schwer nachzuvollziehen. Blind sein ist leichter nachzuvollziehen, man macht einfach die Augen zu. Aber mit dem Hören – selbst wenn man Ohrstöpsel rein macht, hört man gedämpft, aber man hört nicht bruchstückhaft. Ich muss immer wieder überlegen, wann der Zeitpunkt ist zu sagen: „Ich bin schwerhörig, kannst du mich bitte anschauen, wenn du mit mir redest, ich brauch dein Mundbild, sprich langsamer ...“. Als Schwerhörige ist man einfach anders. In der Selbsthilfegruppe bin ich unter Gleichgesinnten. Da muss ich mich nicht erklären.

Kiss Mittelfranken ist ein gemeinnütziger Verein und Träger von fünf Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe an sechs verschiedenen Standorten in Mittelfranken.

Wir beraten und unterstützen

- Menschen, die nach einer Selbsthilfegruppe suchen
- Betroffene und Angehörige, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten
- Selbsthilfegruppen bei sämtlichen Gruppenanliegen

Unsere Beratungen sind vertraulich, kostenfrei und unverbindlich.

Darüber hinaus stellen wir Räumlichkeiten für Gruppentreffen zur Verfügung, betreiben aktive Öffentlichkeitsarbeit für die gemeinschaftliche Selbsthilfe und vertreten die Interessen der Selbsthilfegruppen in kommunalen und überregionalen Gremien der Politik sowie im Gesundheits- und Sozialwesen.

Kiss Nürnberg·Fürth·Erlangen

Standort Nürnberg

Am Plärrer 15
90443 Nürnberg
Tel. 0911 234 94 49
nuernberger@kiss-mfr.de

Standort Erlangen

Henkestr. 78
91052 Erlangen
Tel. 09131 811 78 80
erlangen@kiss-mfr.de

Kiss Ansbach

Bahnhofsplatz 8
91522 Ansbach
Tel. 0981 972 24 80
ansbach@kiss-mfr.de

Kiss Weißenburg· Gunzenhausen

Westliche Ringstr. 2
91781 Weißenburg
Tel. 09141 976 21 72
weissenburg@kiss-mfr.de

Kiss Nürnberger Land

Unterer Markt 2
91217 Hersbruck
Tel. 09151 908 44 94
nuernberger-land@kiss-mfr.de

Kiss Roth·Schwabach

Sandgasse 5
91154 Roth
Tel. 09171 989 73 70
roth@kiss-mfr.de