

## Psychische Erkrankungen

- ▶ ADHS (Altenburg)
- ▶ Depression (Altenburg)
- ▶ Psychische Erkrankungen verschiedener Gruppen (Altenburg, Schmölln)

## Soziale Selbsthilfegruppen

- ▶ Eltern hochbegabter Kinder (Altenburg)
- ▶ Trauerbewältigung (Altenburg)
- ▶ verwaiste Eltern und Geschwister (Raum Ostthüringen)

## Sucht

- ▶ Alkohol (Altenburg, Schmölln)
- ▶ Drogen (Altenburg, Schmölln)
- ▶ Medikamente (Altenburg, Schmölln)

Bei Fragen und weiteren Informationen wenden Sie sich vertrauensvoll an die **Selbsthilfekontaktstelle** im

Landratsamt Altenburger Land  
Lindenaustraße 31, Haus II (Hinterhaus)  
04600 Altenburg  
Tel. 03447 586-812  
E-Mail: [selbsthilfe@altenburgerland.de](mailto:selbsthilfe@altenburgerland.de)

**Ansprechpartnerin:** Maxi Heß

### Sprechzeiten:

Dienstag	8.00 bis 12.00 Uhr 13.30 bis 18.00 Uhr
Donnerstag	8.00 bis 12.00 Uhr 13.30 bis 16.00 Uhr

sowie nach vorheriger Terminvereinbarung



Altenburger Land

Fachdienst Gesundheit



## Selbsthilfekontaktstelle

### Impressum:

 **Landratsamt Altenburger Land**  
Lindenaustraße 9, 04600 Altenburg  
Telefon: 03447 586-0  
Telefax: 03447 586-100  
Internet: [www.altenburgerland.de](http://www.altenburgerland.de)

Fotos: iStock  
Stand: Mai 2024

[www.altenburgerland.de](http://www.altenburgerland.de)



## Was sind Selbsthilfegruppen?

Verschiedene Gründe können zu Selbsthilfegruppen führen: Erkrankungen oder Behinderungen, soziale Einschnitte oder Veränderungen, die das Leben mit sich bringen kann. Damit umzugehen gelingt oft besser in der Begegnung und im Austausch mit Menschen, denen es ähnlich geht. Gegenseitigen Verständnis ist die Basis für Zusammenhalt und Stärkung. Es treffen sich Menschen, die Informationen und Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig ermutigen, etwas unternehmen und gemeinsam etwas bewegen.



Die Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Altenburger Land befindet sich in Altenburg, Lindenastr. 31 (Hinterhaus).

## Was ist die Kontaktstelle?

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen bietet Ihnen vertrauliche Beratungen bei Problemen und individuellen Anfragen an. Sie ist zentraler Anlauf- und Orientierungspunkt für Informationen zu bestehenden Selbsthilfegruppen in der Region und berät bzw. unterstützt Betroffene und deren Angehörige. Die Kontaktstelle hilft bei der Neugründung und Begleitung von Selbsthilfegruppen, informiert über Möglichkeiten der finanziellen Förderung, unterstützt bei der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten und bietet organisatorische Unterstützung.

## Aufgaben der Kontaktstelle

- ▶ Hilfeleistung beim Entstehen neuer Gruppen
- ▶ Beratung bestehender Gruppen
- ▶ Information an Selbsthilfe-Interessierte
- ▶ Herstellen von Kontakten zwischen Gruppen und Fachleuten, Behörden, Krankenkassen und Verbänden
- ▶ Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit der Gruppen
- ▶ Organisation des Informationsaustausches zwischen den Gruppen
- ▶ Hilfe bei der Planung und Durchführung von Selbsthilfetagen
- ▶ Dokumentation bestehender Selbsthilfegruppen

## Selbsthilfegruppen im Altenburger Land

Die nachfolgende Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit (Stand: Mai 2024). Aktuelle Informationen erhalten Sie über die Selbsthilfekontaktstelle.

### Angehörige von

- ▶ Alzheimer- und Demenzerkrankten (Altenburg)
- ▶ Suchterkrankten (Altenburg)

### Behinderungen/Chronische Erkrankungen

- ▶ Blinden- und Sehbehinderte (Altenburg)
- ▶ Chronische Darmerkrankung, Colitis ulcerosa und Morbus Crohn (Schmölln)
- ▶ Chronische Schmerzen (Altenburg)
- ▶ Diabetes (Meuselwitz)
- ▶ Frauen nach Krebs (Altenburg, Meuselwitz)
- ▶ Hörgeschädigte (Schmölln)
- ▶ Lipödem (Altenburg)
- ▶ Long COVID (Altenburg)
- ▶ Morbus Bechterew (Altenburg)
- ▶ Multiple Sklerose (Altenburg, Schmölln)
- ▶ Parkinson (Schmölln)
- ▶ Rheuma (Meuselwitz, Schmölln)
- ▶ Rollstuhlfahrer (Altenburg)
- ▶ Schlaganfall (Altenburg)
- ▶ Venen- und Lymphgefäße (Altenburg)