

## Wie funktioniert eine Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe kommen Menschen zusammen, die ein gemeinsames aktuelles Lebensthema, eine ähnliche Krankheit oder vergleichbare Probleme haben. Im offenen Gespräch finden die Gruppenmitglieder Verständnis, Anerkennung, Unterstützung und hilfreiche Informationen.

## Wenn Sie sich für eine Selbsthilfegruppe interessieren,

- informieren Sie sich unter [www.kiss-luebeck.de](http://www.kiss-luebeck.de).
- rufen Sie unter **0451 69 33 95 84** an oder
- kommen Sie zu den Sprechzeiten in die **Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen**  
KISS Lübeck  
Kahlhorststraße 35b / Gebäude 49  
23562 Lübeck.
- vereinbaren Sie bitte einen Termin, wenn Sie ein persönliches Gespräch wünschen.



## Haben Sie Sorgen im Alltag?

**Suchen Sie Kontakt zu Menschen, denen es ähnlich geht?**

**Möchten Sie Ihren Alltag, Ihre Krankheit oder Ihre Probleme besser bewältigen?**

### KISS Lübeck

bei der KinderWege gGmbH  
Kahlhorststraße 35b / Gebäude 49  
23562 Lübeck

### Sprechzeiten

Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr  
Donnerstag 14:00 – 16:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Ihre Ansprechpartnerin

Dr. Kirstin Hartung  
Tel. 0451 69 33 95 84  
E-Mail [kiss-luebeck@kinderwege.de](mailto:kiss-luebeck@kinderwege.de)



**KISS** Lübeck

Mitglied der  
Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

# KISS

 Lübeck

Auch ein Weg von 1000 Meilen beginnt mit einem ersten Schritt

In der Gruppe muss ich mich nicht schämen, wenn ich nicht gut drauf bin.

## Kontakt- und Informations-Stelle für Selbsthilfegruppen in Lübeck

[kiss-luebeck.de](http://kiss-luebeck.de)

## Kontakte, Informationen, Beratung im Selbsthilfebereich

### Wir informieren

- über gesundheitliche und psychosoziale Selbsthilfegruppen und über professionelle Hilfsmöglichkeiten.

### Wir beraten

- Menschen, die auf der Suche nach einer für sie passenden Gruppe sind.
- Selbsthilfegruppen in organisatorischen und fachlichen Fragen.

### Wir vernetzen

- die Selbsthilfegruppen untereinander.
- Selbsthilfe und professionelle Hilfesysteme.

### Wir unterstützen, wenn Sie

- eine Selbsthilfegruppe gründen wollen.
- Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe suchen.
- Räume für Ihre Gruppentreffen suchen.
- Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit benötigen.
- Förderanträge stellen möchten.

### Wir organisieren

- Veranstaltungen zur Förderung der Selbsthilfe.
- Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen.
- Fortbildungen und Workshops.

## Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen

Es gibt rund 200 Selbsthilfegruppen in Lübeck zu Themen von A wie „Angst“ bis „Z“ wie „Zöliakie“.

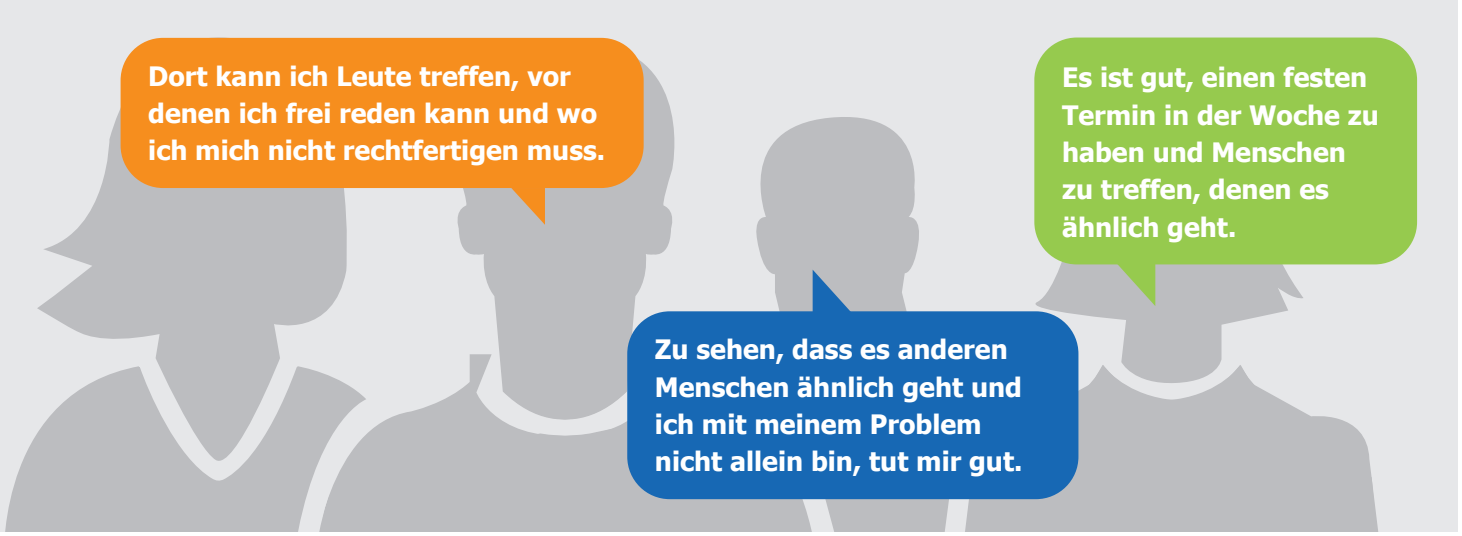
Sie lassen sich in folgende Kategorien einteilen:

- Chronische Erkrankungen
- Behinderungen
- Psychische Erkrankungen
- Sucht
- Krebserkrankungen
- Seltene Krankheiten
- (Psycho-) soziale Themen

Es gibt auch Angehörigen- und Elterngruppen sowie Gruppen, die sich speziell an junge Erwachsene richten. Einmal im Monat findet ein Offener Selbsthilfetreff, das „KISS-Café“ statt, zu dem Interessierte herzlich eingeladen sind.

**Beratungsstellen** und weitere Selbsthilfegruppen in Lübeck finden Sie in unserem Selbsthilfewegweiser. Diese Broschüre steht auch als Download auf unserer Webseite zur Verfügung.

Teile dieses Flyers sind mit freundlicher Genehmigung der Kontaktstelle Rendsburg erarbeitet.



Dort kann ich Leute treffen, vor denen ich frei reden kann und wo ich mich nicht rechtfertigen muss.

Es ist gut, einen festen Termin in der Woche zu haben und Menschen zu treffen, denen es ähnlich geht.

Zu sehen, dass es anderen Menschen ähnlich geht und ich mit meinem Problem nicht allein bin, tut mir gut.