

kiss.

Nürnberg · Fürth · Erlangen



Selbsthilfe in Nürnberg, Fürth und Erlangen

Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V.

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen ist inzwischen in allen drei Städten vor Ort zu finden: Unsere Büroräume mit den drei Gruppenräumen befinden sich in Nürnberg am Plärrer. Dort sind wir tagtäglich für Sie tätig und bieten Ihnen rund um die Selbsthilfe Unterstützung an.

In Fürth und Erlangen bekommen wir vom Klinikum Fürth bzw. vom Kulturpunkt Bruck einmal pro Woche Räume zur Verfügung gestellt, wo Sie vor Ort von einer Kollegin/einem Kollegen beraten werden.

Wir sind ein großes Team mit fünf BeraterInnen und zwei Verwaltungsdamen. Außerdem haben die Geschäftsführung von Kiss Mittelfranken und die Stabsstelle „Runder Tisch Mittelfranken“ ihre Büroräume bei uns.

Wir bieten für alle Selbsthilfegruppen in Nürnberg, Fürth, Erlangen, Erlangen-Höchstadt und in der Region Neustadt/Aisch Seminare und Fortbildungen rund um das Gruppengeschehen an. Bei regelmäßigen Vernetzungstreffen und Hausversammlungen haben die Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und neue Anregungen zu holen.

Ihr Kiss Team in Nürnberg • Fürth • Erlangen



Elisabeth Benzing



Kerstin Dechamps



Özgür Demir



Ute Högner



Marion Krieg



Gabriele Lagler



Corinna Reumschüssel



Darja Schneider



Sujata Sharma



Steffen Stefany

Impressum

Herausgeber:
Kiss Mittelfranken e. V.
Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen
Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Tel. 0911 234 94 49, Fax 0911 234 94 48
nuernberg@kiss-mfr.de
www.kiss-mfr.de

Träger:
Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V.
Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg

Stand: Dezember 2017
Auflage: 2000
Verteilung: kostenlos
Nachdruck: Nur mit ausdrücklicher Genehmigung
von Kiss Mittelfranken e.V.
Gestaltung: gillitzer.net
Fotos: Peter Roggenthin (Titel)

Ihre Kontaktstelle vor Ort



In unseren Räumen am Plärrer treffen sich rund 50 Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Themen. Alle anderen Selbsthilfegruppen in Nürnberg, Fürth und Erlangen treffen sich in Kulturläden, Gemeindehäusern, Beratungsstellen oder auch in ihren eigenen Räumen.

Bei Bedarf vermieten wir unsere Räume an uns thematisch nahestehende Einrichtungen. Fragen Sie einfach mal nach!

Oder kommen Sie vorbei, wenn Sie sich über die Selbsthilfegruppen im Großraum Nürnberg, Fürth und Erlangen informieren wollen!

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen ist neben Ansbach, Weißenburg, Roth•Schwabach und Nürnberger Land eine von fünf Kontaktstellen in Mittelfranken, die professionelle Selbsthilfeunterstützung leisten. Träger aller fünf Kontaktstellen ist der Verein Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V., der 1983 gegründet wurde.

Gefördert werden die Kontaktstellen vor allem durch den Bezirk Mittelfranken, die gesetzlichen Krankenkassen, die Städte Nürnberg und Erlangen sowie durch Mitgliedsbeiträge, Spenden und projektbezogene Sponsoren. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite unter www.kiss-mfr.de oder auf Facebook (@SelbsthilfeMittelfranken).

Selbsthilfegruppen und ihre Arbeit

Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren, sind durch gleiche oder ähnliche Anliegen, Lebenssituationen, Erkrankungen und/oder Probleme miteinander verbunden. Sie haben den Wunsch, sich mit anderen „ExpertInnen in eigener Sache“ auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Selbsthilfegruppen organisieren ihre Treffen eigenständig und führen sie ohne professionelle Leitung durch. Sie sind meistens offen für neue Menschen, wichtige Voraussetzung ist zunächst nur die Bereitschaft, über die eigenen Probleme und Themen zu reden sowie anderen aktiv zuzuhören.

Die Teilnahme ist nicht an eine Mitgliedschaft gekoppelt und kostenlos; bei vielen Gruppen gibt es jedoch einen Unkostenbeitrag für die Raumnutzung.

Aufgaben der Kontaktstellen

Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (**Kiss**) sind professionelle Einrichtungen zur regionalen Unterstützung und Beratung von Selbsthilfegruppen. Dazu gehören vielfältige Aufgaben:

- Beratung über Möglichkeiten, Chancen und Grenzen der Selbsthilfe
- Vermittlung zu Selbsthilfegruppen und anderen betroffenen Personen in ganz Mittelfranken sowie bundesweit
- Begleitung beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe
- Vermittlung zu anderen professionellen Hilfsangeboten
- Unterstützung der Selbsthilfegruppen in allen Fragen rund um ihre Arbeit
- Angebote zu Gesundheitsthemen
- Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit

Themen von Selbsthilfegruppen in Mittelfranken

Die nachfolgende Liste gibt Ihnen einen Überblick von der Vielzahl an Gruppen in Mittelfranken. Bitte bedenken Sie dabei, dass es immer wieder zu Neugründungen kommt oder Gruppen sich auch wieder auflösen können. Zu etlichen Themen haben sich darüber hinaus Angehörigengruppen (+A) gebildet oder solche, die für eine bestimmte Altersgruppe sind.

Suchen Sie eine bestimmte Gruppe oder möchten Sie selbst eine gründen? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir beraten und unterstützen Sie gerne bei allen Fragen!

(+ A) = zu diesem Thema gibt es auch Angehörigengruppen

(+ jugendliche A) = zu diesem Thema gibt es auch angeleitete Gruppen für jugendliche Angehörige

(+ Kinder/Jugendliche) = zu diesem Thema gibt es auch angeleitete Gruppen für Kinder/Jugendliche

(+ EK) = zu diesem Thema gibt es auch Eltern-Kind-Gruppen

(+ E) = zu diesem Thema gibt es auch eine Elterngruppe

A

Abnehmen
Achtsamkeit
Abhängigkeit
Adenopathie
Adipositas
Adipositas-Chirurgie
Adoption
ADS / ADHS (+ EK)
Akne inversa
Akustikus Neurinom
Alkoholabhängigkeit (+ A, + jugendliche A)
Alleinerziehende, Eltern-Kind-Gruppe
Allergie
Alpha1-Antitrypsinmangel
Alzheimer (+ A)
Amalgam
Amputation
ALS
Amyotrophe Lateralsklerose
Angeborene Immundefekte
Anfallskranke (+ EK)
Angst
Anorektale Fehlbildungen, Elterngruppe
Anorexie
Aphasie
Apoplex
Arthritis
Arthrose
Asthma (+ EK)
Augenerkrankungen
Augenprothese
Autismus (+ EK)

B

Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
Bechterew
Behinderungen (+ A, + EK)
Beziehungsabhängige

Beziehungserfahrung, Menschen ohne
Beziehungsprobleme
Binge-Eating
Bipolare Störung (+ A)
Blasenerkrankung
Blind
Bluthochdruck
Blutsystemerkrankung
Blutungskrankheit/ Bluter
Borderline (+ A)
Borreliose
Brandverletzte (+ EK)
Brustkrebs
Bulimie
Burnout

C

CRPS
CFS
Chiari Malformation
Chorea Huntington
Christliche Männergruppe
Chromosomenstörungen
Chronische Erkrankungen (+ EK)
Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen
Chronisches Erschöpfungssyndrom
Chronische Schmerzen
CI-TrägerInnen
Cluster-Kopfschmerz
Co-Abhängigkeiten
Cochleaimplantat
CoDa
Colitis ulcerosa
COPD

D

Darmkrebs
Darmerkrankungen
Defibrillator

Demenz (+ A)
 Demenz, Spiele an der Wii-Konsole
 Demenz, Kegeln
 Depression (+ A)
 Diabetes (+ Kinder/Jugendliche)
 Dialyse (+ Kinder/Jugendliche)
 Down-Syndrom, Eltern-Kind-Gruppe
 Drillinge, Eltern-Kind-Gruppe
 Drogenabhängigkeit (+ A, + E)
 Dyskalkulie
 Dystonie

E

EA
 Ehlers-Danlos
 Einsamkeit
 Elektrosensibilität
 Elterngruppen (s. spezielle Themen)
 Emotions Anonymous
 Endometriose
 Epilepsie (+ EK)
 Ersatzblase
 Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern
 Essstörungen (+ A, + E)
 Ex-Patienten Heiligenfeld
 Ex-Patienten Psychosomatik Klinikum Nürnberg

F

Familiäre Zystennieren
 Familienrecht
 Fehlgeburt
 Fetales Alkoholsyndrom, Elterngruppe
 Fibromyalgie
 Freizeittreff
 Fructose-Intoleranz
 Führerscheinentzug

G

Gastrointestinale Tumore
 Gendefekt
 Gehörlose (+ EK)
 Geistige Behinderung (+ EK)
 Geschlechtsumwandlung
 Geschwister psychisch kranker Menschen
 Gewaltfreie Kommunikation
 GIST
 Glasknochenkrankheit
 Glaukom
 Gliedmaßenamputation
 Glutenunverträglichkeit (+ EK)
 Glykogenose Typ I
 Großwuchs
 Guillain-Barré-Syndrom

H

Hämphilie
 Hartz IV
 Hashimoto
 Hauterkrankungen
 Hepatitis B und C
 Hereditäre Spastische Spinalparalyse
 Herzerkrankungen (+ EK)
 Herzfehler, angeborener (+ EK)
 Herzinfarkt
 Hirntumor
 Hirnverletzungen
 Histaminunverträglichkeit
 HSP
 Hochsensible Personen
 Homosexualität
 Homöopathie
 Hormone
 Huntington'sche Krankheit
 Hydrocephalus
 Hypertonie

I

IC
 Immundefekte, angeborene
 Interstitielle Cystitis
 Inzest

J

Jogging
 Junge Selbsthilfe zu unterschiedlichen Themen

K

Kartagener-Syndrom
 Kaufsucht
 Kehlkopferkrankungen
 Kehlkopfkrebs
 Kehlkopflose
 Kinderlähmung
 Kinderwunsch, unerfüllter
 Kindstod
 Kleinwuchs (+ EK)
 Knochen- und Gelenkerkrankungen
 Krebs
 Krebserkrankte, Stricken und Häkeln
 Krebserkrankte, Brunch
 Künstlicher Darmausgang
 Kupferspeicherkrankheit
 Kontaktabbruch der Kinder zu Eltern
 Körperbehinderungen
 Kriegsenkel

L

Lachyoga
 Laktoseintoleranz
 Lauftreff
 Lebererkrankungen (+ EK)
 Lebertransplantierte
 Legasthenie
 Leukämie

Liebessucht
 Lipödem
 Literatur
 LOT
 Lungenerkrankungen
 Lungenkrebs
 Lupus erythematodes
 Lymphödem
 Lymphom

M

Macula-Degeneration
 Männer
 Magenband
 Magenkrebs
 Magenlos
 Malen
 Magersucht
 Marfan-Syndrom
 Mayer-Rokitansky-Küster-Hauser-Syndrom
 Medikamentenabhängigkeit
 Meditation
 Mehrlinge
 Menschen ohne Beziehungserfahrung
 Messie-Syndrom (+ A)
 Missbrauch
 Mobbing
 Morbus Addison
 Morbus Bechterew
 Morbus Boeck
 Morbus Crohn (+ A)
 Morbus Duhring
 Morbus Hirschsprung
 Morbus Hodgkin
 Morbus Menière
 Morbus Osler
 Morbus Parkinson (+ A)
 Morbus Recklinghausen

Morbus Sudeck
 Morbus Wilson
 MS (+ A)
 Mukoviszidose
 Multiple Endokrine Neoplasien
 Multiples Myelom
 Multiple Sklerose (+ A)
 Muskelkranke (+ A)
 Mütter von sexuell missbrauchten Kindern
 Myasthenie
 Myelom
 Myeloproliferatives Syndrom

N

Nahrungsmittelunverträglichkeiten
 Nahtoderlebnis
 Narcotics Anonymous
 Nebennierenerkrankungen
 Neuroendokrine Tumore
 Neurofibromatose
 Nierentransplantierte

O

OA
 Organtransplantierte
 Osteogenesis imperfecta
 Osteoporose
 Overeaters Anonymous

P

Panik
 Pankreaserkrankungen
 Pankreatektomierte
 Parkinson (+ A)
 Paruresis
 PCOS
 Pflegende Angehörige
 Pflegeeltern

Phenylketonurie
 Phobie
 Plasmozytom
 Poliomyelitis
 Polyradikulitis
 Polyneuropathie
 Polyzystisches Ovarialsyndrom
 Post-Polio-Syndrom
 Prostatakrebs (+ A)
 Psoriasis
 Psychiatrie-Erfahrene
 Psychische Erkrankungen (+ A)
 Psychose
 Psychosomatische Erkrankungen
 Pulmonale Hypertonie

R

Restless-Legs-Syndrom
 Rett-Syndrom
 Rheuma (+ Kinder/Jugendliche)
 Rollstuhl-Basketball-Club
 Rückenmarkserkrankungen

S

Sarkoidose
 Sauerstoff-Langzeit-Therapie
 Schädel-Hirn-Verletzungen (+ A)
 Scheidung
 Schilddrüse
 Schlafapnoe
 Schlaganfall
 Schmerzen, chronische
 Schuppenflechte
 Schwerhörige (+ EK)
 Seelische Gesundheit
 Sehbehinderungen
 Sexsucht (+ A)
 Sexualisierte Gewalt / Missbrauch (+ E)

Singen
 Single
 Sklerodermie
 Skoliose
 Sorbitunverträglichkeit
 Soziale Phobie
 Speiseröhrenmissbildungen
 Spieletreff für Gesellschaftsspiele
 Spielsucht (+ A)
 Spina bifida
 Spinale Muskelatrophie
 Sprue
 Stimmen hören
 Stoffwechselerkrankungen
 Stoma
 Stottern
 Sudeck
 Sucht
 Suizid, Angehörigengruppe
 Syringomyelie

T

Talgdrüsenentzündung
 Tanzen
 Tinnitus
 Todgeburt
 Transgender
 Transsexualität
 Trauer (+ Kinder/Jugendliche)
 Trauma
 Trennung
 Tumor

U

Übergewicht
 Ullrich Turner Syndrom
 Unerfüllter Kinderwunsch
 Unterhalt
 Uveitis

V

Väter
 Veganer
 Vegetarier
 Verlassene Eltern
 Verwaiste Eltern
 Verwitwete Eltern
 Vitiligo

W

Wachkoma, Angehörigengruppe
 Wechseljahre
 Weißfleckenkrankheit

Z

Zöliakie
 Zwänge
 Zwillinge, Eltern-Kind-Gruppe
 Zyklusstörungen
 Zystennieren

Förderung der Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20h SGB V

Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen haben nach § 20h SGB V die Möglichkeit, bei den Krankenkassen einen Zuschuss für ihre Selbsthilfearbeit zu beantragen. Weiterführende Informationen zur Selbsthilfeförderung erhalten Sie auf unserer Homepage oder bei unserer Fachberatung.

Kontakt

Runder Tisch Mittelfranken
Selbsthilfeförderung
Kerstin Dechamps
Ute Högner
Am Plärrer 15
90443 Nürnberg
Tel. 0911 237 396 64
Fax 0911 234 94 48
shg-foerderung@kiss-mfr.de
www.kiss-mfr.de

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit durch eine Mitgliedschaft unterstützen!

Beitrittserklärung

Ich/Wir erkläre/n hiermit den Beitritt zum
Verein Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V.
☐ ab Anfang des Jahres (auch rückwirkend möglich)
☐ als Privatperson
☐ in Vertretung für die Selbsthilfegruppe
☐ nur als Fördermitglied (ohne Stimmrecht)

Die Satzung des Vereins ist mir/uns bekannt (Anforderung per Post oder Homepage).

Name, Vorname

Gruppe

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon, Mail

Mein/Unser Jahresbeitrag beträgt € (mind. 24 €).

- ☐ Der Mitgliedsbeitrag oder die Spende wird überwiesen auf das Konto der Sparkasse Nürnberg. IBAN: DE95 7605 0101 0010 3470 60 / BIC: SSKNDE77
- ☐ Ich/wir ermächtige/n den Verein Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V. den jährlichen Mitgliedsbeitrag jeweils zum 01.09. des laufenden Jahres von dem unten angegebenen Konto einzuziehen. Sollte sich die Bankverbindung ändern, wird dies dem Verein umgehend mitgeteilt.

Kontoinhaberin

IBAN

BIC

Datum, Unterschrift

Einsenden an:
Kiss Mittelfranken
Am Plärrer 15
90443 Nürnberg

Kontakt

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen
Am Plärrer 15
90443 Nürnberg
Tel. 0911 234 94 49
nuernberg@kiss-mfr.de
www.kiss-mfr.de



In diesen Zeiten erreichen Sie uns telefonisch:

Montag, Mittwoch, Donnerstag 10 – 13 und 14 – 17 Uhr

Dienstag 14 – 17 Uhr

Mittwoch 17 – 19 Uhr

In Nürnberg erreichen Sie uns persönlich:

Montag, Mittwoch 10 – 13 und 14 – 17 Uhr

Donnerstag 10 – 13 Uhr

In Fürth erreichen Sie uns persönlich:

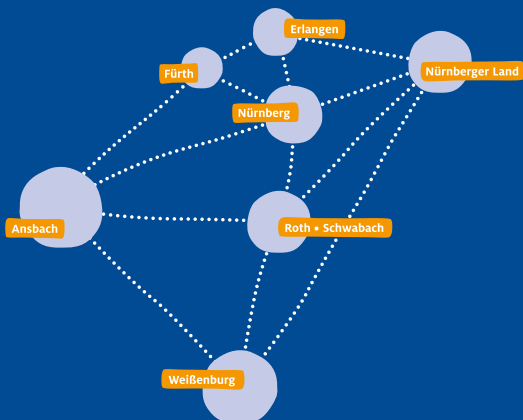
Dienstag 14 – 17 Uhr

in der Lila Ecke des Klinikum Fürth, Jakob-Henle-Str. 1

In Erlangen erreichen Sie uns persönlich:

Donnerstag 14 – 17 Uhr

in den Räumen des Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6



Alle Selbsthilfekontaktstellen in Mittelfranken:

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen
Am Plärrer 15
90443 Nürnberg
Tel. 0911 234 94 49
nuernberg@kiss-mfr.de

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

Kiss Ansbach
Jahnstr. 2
91522 Ansbach
Tel. 0981 972 24 80
ansbach@kiss-mfr.de

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

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

Runder Tisch Mittelfranken
Selbsthilfeförderung
Am Plärrer 15
90443 Nürnberg
Tel. 0911 237 396 64
shg-foerderung@kiss-mfr.de

