

Selbsthilfewegweiser für den Landkreis Kronach

SELBSTHILFEGRUPPEN/
HILFSANGEBOTE

BERATUNGSSTELLEN

GESUNDHEIT/KRANKHEIT

SOZIALER BEREICH

SUCHT

PSYCHOSOMATIK

Caritasverband für
den Landkreis
Kronach e.V.





Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Landrats	4
Vorwort der Geschäftsführerin des Caritasverbandes	5
Selbsthilfeunterstützungsstelle Kronach	6
Selbsthilfekontaktstelle Coburg	7
Was sind Selbsthilfegruppen?	8
Ich besuche eine Selbsthilfegruppe. Warum?	9
Gedicht „Die Selbsthilfegruppe“	10-11
Selbsthilfegruppen im Bereich Gesundheit/Krankheit	12-27
• Aphasiker	12
• Behindertenclub	13
• Bayerischer Blindenbund	14
• Dentalinduziert multisystemisch Erkrankte	15
• Dialyseverein	16
• Fibromyalgie	17
• Gehörlosenverein	18
• Kontinenz	19
• Krebs – Franca	20
• Krebs – Frauen nach Krebs	21
• Krebs – Prognose Hoffnung	22
• Künstlicher Darmausgang – ILCO	23
• Lip-/Lymphödeme	24
• Morbus Bechterew	25
• Morbus Crohn	26
• Multiple Sklerose	27
• Rheuma	28
Selbsthilfegruppen im Bereich Sucht und Psychosomatik	29-35
• Alkoholgruppe Kronach	29
• Alkoholgruppe Steinbach	30
• Anonyme Alkoholiker	31
• Dädalus	32
• Depression	33
Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich	34-39
• Alleinerziehende Mütter und Väter	34
• Eltern herzkranker Kinder	35
• Sternenkinder	36
• Trauernde Angehörige	37
Nicht fündig geworden?	38-39
Beratungsstellen / weitere Hilfsangebote im Landkreis Kronach	40-56
Impressum	57
Notizen	58-59

Grußwort des Landrates Oswald Marr



„Selbsthilfe bedeutet, dass sich Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen bzw. in (psycho-)sozialen Problemlagen zusammenschließen, um sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam ihre Interessen zu vertreten.“ Dieser gängigen Begriffsdefinition muss man, um der Bedeutung der Selbsthilfe für unsere Gesellschaft gerecht zu werden, aber noch hinzufügen:

Die Selbsthilfe ist mittlerweile eine der unverzichtbaren Säulen im Gesundheits- und Sozialwesen unseres Landes. Auch bei uns im Landkreis Kronach genießt sie einen hohen Stellenwert, was vor allem dem großen Engagement in den einzelnen Gruppen zu danken ist.

In den Selbsthilfegruppen wirken Menschen mit, die ihre Probleme und Belastungen gemeinsam angehen. Dabei erweist sich die „Kompetenz der Bürgerinnen und Bürger in eigener Sache“ als wesentliches Element der erfolgreichen Arbeit. Doch erfordert und verdient auch die Selbsthilfearbeit Förderung und Hilfeleistung durch das Gemeinwesen. Deshalb engagiert sich der Caritasverband vorbildlich für die Koordination und Unterstützung der Selbsthilfe im Landkreis Kronach, was auch durch den Landkreis finanziell mitgetragen wird. Die Selbsthilfeunterstützung durch die Caritas kommt dem Wirken bereits bestehender wie auch der Gründung neuer Selbsthilfegruppen zugute.

Ich hoffe und wünsche, dass sich die vorliegende Broschüre als hilfreicher Führer zu Selbsthilfeorganisationen und Beratungsangeboten in unserem Landkreis erweist. Möge das Heft nicht nur die Selbsthilfeunterstützung des Caritasverbandes für den Landkreis Kronach beflügeln, sondern insgesamt auch das Miteinander im Dienste der Selbsthilfe in unserer Heimatregion stärken.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Oswald Marr'.

Oswald Marr
Landrat des Landkreises Kronach

Vorwort der Geschäftsführerin des Caritasverbandes, Cornelia Thron



Schon seit langem trägt der Caritasverband den Selbsthilfedanken weiter. So treffen sich seit vielen Jahren verschiedene Selbsthilfegruppen in unseren Räumlichkeiten. Die Mitarbeiterinnen unserer Sozialen Beratungsstelle haben die Selbsthilfe stets im Blick, wenn sie Hilfesuchende beraten. Gesprächskreise für pflegende Angehörige und Frauengesprächskreise nach Kur gehören immer wieder zu unserem Angebot.

Im Jahr 2010 haben wir die Selbsthilfeunterstützung vom Landkreis Kronach übernommen und betreiben die Selbsthilfeunterstützungsstelle in Nebenaufgabe. So haben wir die Möglichkeit, uns intensiver mit Selbsthilfegruppen und ihren Anliegen auseinanderzusetzen und sie bei ihrer Tätigkeit zu begleiten.

Mit finanzieller Unterstützung der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern und des Landkreises Kronach war es möglich, den nun vorliegenden Selbsthilfewegweiser zu erstellen und im Landkreis Kronach an geeigneten Stellen auszulegen. Er soll dazu beitragen, dass sich Interessierte unkompliziert über die Möglichkeiten der Selbsthilfe in unserem Landkreis informieren können.

A handwritten signature in black ink that reads "Cornelia Thron". The signature is fluid and cursive.

Cornelia Thron

Selbsthilfeunterstützungsstelle Kronach

Caritasverband für den Landkreis Kronach e.V.
Adolf-Kolping-Str. 18
96317 Kronach

Ansprechpartnerin: Birgit Weickert

☎ 0 92 61 / 60 56 20 | 📠 0 92 61 / 60 56 50
E-Mail: soziale-beratung@caritas-kronach.de
Internet: www.caritas-kronach.de

Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 09.00 – 12.00 Uhr

Mo – Do: 14.00 – 16.00 Uhr

und nach Vereinbarung

ANGEBOTE

- Unterstützung bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe
- Unterstützung bei der Gruppengründung
- Beratung von Selbsthilfegruppen bei Problemen in der laufenden Gruppenarbeit
- Hilfe bei der Suche nach Räumlichkeiten für die Gruppentreffen, Bereitstellung von Räumen
- Beratung von neuen und bestehenden Selbsthilfegruppen in konzeptionellen, organisatorischen und finanziellen Fragen
- Förderung des Erfahrungsaustausches und der Vernetzung verschiedener Selbsthilfegruppen vor Ort
- Zusammenarbeit mit professionellen Helferinnen und Helfern in Versorgungseinrichtungen, Verbänden, Medien und der öffentlichen Hand
- Schaffung eines selbsthilfefreundlichen Klimas durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen der Stadt Coburg

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen
Haus „Sozial Aktiv“
Oberer Bürglaß 4
96450 Coburg

☎ 0 95 61 / 89 15 76, Fr. Feuerbach-Heim, Fr. Doerenkamp-Steiner

☎ 0 95 61 / 89 25 79

E-Mail: selbsthilfe@coburg.de

Internet: www.coburg.de/sozialaktiv

DIE KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

- informiert und klärt über Selbsthilfe auf
- vermittelt Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen
- hilft in Beratungsgesprächen
- stellt eigene Gruppenräume und Medientechnik zur Verfügung
- unterstützt bei Gruppengründungen und der Durchführung von Veranstaltungen
- berät die bestehenden Gruppen bei Schwierigkeiten, Prozessen und Entwicklungen
- koordiniert den Austausch und eine Zusammenarbeit der Gruppen untereinander
- berät und unterstützt bei Finanzierungsfragen und Fördermöglichkeiten
- vermittelt Kontakte zu Fachleuten, Medien und Verbänden
- kooperiert mit Organisationen und Institutionen vor Ort bzw. überregional
- koordiniert den Regionalen Runden Tisch zur finanziellen Förderung der Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen nach § 20c SGB V für das Einzugsgebiet CO, KC, LIF, BT und KU mit Informationsveranstaltungen und Antragsberatung
- veröffentlicht Flyer, einen Selbsthilfe-Wegweiser über das örtliche Angebot und verleiht die Wanderausstellung „Selbsthilfe (m)eine Chance“

Alle Dienste sind kostenlos und werden streng vertraulich behandelt.

Was sind Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen sind selbst organisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die an einer Krankheit, an einem sozialen oder psychischen Problem leiden. Ihr Ziel ist es, ihre Lebenssituation zusammen mit anderen Betroffenen selbstinitiativ zu verbessern.

...WIE SIE HELFEN

Die Menschen in einer Selbsthilfegruppe lernen durch Gespräche, gegenseitige Hilfen, Erfahrungsaustausch und gemeinsame Aktivitäten mit ihrer Krankheit oder ihrem Problem umzugehen. Mitglieder einer Selbsthilfegruppe leisten einen wesentlichen Beitrag zur Genesung bzw. zur gesundheitlichen und psychosozialen Stabilisierung. Durch die Erkenntnis, „ich bin mit meinem Problem nicht allein“, machen sich die Mitglieder gegenseitig Mut und schöpfen neue Kraft und Hoffnung.

Eine Selbsthilfegruppe kann jedoch keine medizinische oder psychosoziale Fachbehandlung ersetzen.



Ich besuche eine Selbsthilfegruppe. Warum? Betroffene kommen zu Wort ...

WELCHE VERÄNDERUNGEN KANN ICH FESTSTELLEN, SEIT ICH DIE GRUPPE BESUCHE?

- Ich weiß, dass ich mit der Krankheit nicht alleine bin.
- Stärkung durch die Gruppe
- Mein Selbstwertgefühl ist gestiegen, ich trage mehr Eigenverantwortung.
- Ich habe neue Freunde gefunden.
- Ich nehme Anteil an den Problemen anderer.
- Ich bin fröhlicher und kontaktfreudiger geworden.
- Ich bin einzigartig und wertvoll, so wie ich bin.
- Mein Wissen und Verständnis über meine Krankheit sind jetzt umfangreicher.
- In einem geschützten Rahmen kann ich über alles reden.

ICH SCHÄTZE AN MEINER GRUPPE...

- Die Regelmäßigkeit der Gruppe gibt mir Halt.
- Wir sind eine tolle Gemeinschaft.
- Meine Schwächen werden angenommen.
- Ich erhalte viele Informationen.
- Wir gehen offen, ehrlich und respektvoll miteinander um.

POSITIVE ERLEBNISSE IN DER GRUPPE...

- Gruppenseminare
- Ausflüge
- Gemeinsame Feste
- Mut zur Kritik, ohne jedoch verletzend zu werden
- Zusammengehörigkeit
- Jeder hilft, wie er kann.
- Ich werde ernst genommen.
- Auch nach einem Rückfall wurde ich von der Gruppe sehr gut aufgenommen.

WIE HELFE ICH DEN ANDEREN?

- durch gutes Zuhören
- Vermittlung von Akzeptanz, Toleranz und Nächstenliebe
- Ich engagiere mich ehrenamtlich.
- Organisation von Veranstaltungen, Besuchsdienst für Leute, die die Gruppe nicht mehr besuchen können.
- Ich achte darauf, dass jeder zu Wort kommen kann und seine Probleme nicht wieder mit nach Hause nehmen muss.

Die Selbsthilfegruppe

Wie war es noch,
als es begann, da wir betroffen waren?
Ein jeder dachte doch für sich,
dein Zug ist abgefahren.

„Warum grad ich?“, so fragte man,
„Wie geht das Leben weiter?“
Wohin führt dich der neue Weg,
auf deiner Lebensleiter?

Die Familie hilft dir viel,
auch mit reichlich Liebe.
Ihr Verständnis und Gefühl
gibt neue Lebenstriebe.

Doch man hätte gern besprochen,
mit einem der auch selbst betroffen.

Da bot sich mir die Gruppe an,
ich las es in der Zeitung.
Dass man sich monatlich treffen kann,
unter betroffener Leitung.

Da geht man hin,
gehört dazu, erzählt, was ist geschehen.
In ihren Augen siehst du dann,
hier kann man dich verstehen.

Denn alles was du hast erlebt,
das haben auch die Andern.
Und dies dein Selbstbewusstsein hebt,
dein Herz muss nicht mehr wandern.

Es kommt hier wirklich ganz zur Ruh,
du fühlst es, du gehörst dazu.
Nicht jede Gruppenstund' ist heiter,
das Leben geht ja schließlich weiter.

Ist die Krankheit zurückgekommen,
hat einen von uns mitgenommen,
dann sind wir traurig und denken daran,
dass es uns alle treffen kann.

Jedoch machen wir uns Mut,
und du spürst, die Gruppe tut dir gut.
Begegnet dir jemand der neubetroffen,
gib ihm dies Gedicht und lass ihn hoffen.

Hol ihn zu uns und er wird erleben,
wie Mitbetroffene Hilfe geben!

verfasser unbekannt

Selbsthilfegruppen im Bereich Gesundheit/Krankheit

APHASIE SPRACHSTÖRUNG

In der Selbsthilfegruppe treffen sich Aphasiker und deren Angehörige zur Bewältigung der veränderten Lebenssituation. Sie finden dort Menschen, die aufgrund derselben Erfahrungen ihre Situation verstehen. Der gegenseitige Austausch hilft, mit dem veränderten Alltag besser zurecht zu kommen.

DAS MACHEN WIR:

- Wir treffen uns regelmäßig um Erfahrungen auszutauschen, uns gegenseitig zu unterstützen und mit Menschen zusammen zu sein, die ähnliches erlebt haben.
- Wir laden Fachleute ein, die uns mit Rat und Tat zur Seite stehen.
- Der gesellige Teil kommt bei gemeinsam organisierten Ausflügen, Tagesfahrten und anderen Unternehmungen ebenfalls nicht zu kurz.
- Wir halten Kontakt zum Aphasiker-Zentrum Oberfranken, das uns fachlich und organisatorisch unterstützt.

TREFFEN:

jeden zweiten Donnerstag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr
in der Frankwaldklinik
Friesener Str. 41
96317 Kronach

KONTAKT:

Gruppenleiterin: Frau Reuther, ☎ 0 92 65 / 91 35 71
Vertreterin: Frau Jakob, ☎ 0 92 61 / 37 52

Aphasiker-Zentrum Oberfranken e. V.
Am MediClin Reha-Zentrum Roter Hügel
Jakob-Herz-Str. 1
95445 Bayreuth

☎ 09 21 / 30 95 00

E-Mail: info@aphasikerzentren.de
Internet: www.aphasikerzentren.de



BEHINDERTENCLUB FÜR DEN LANDKREIS KRONACH

- Geselliges Beisammensein
- Ausflüge
- Informative Veranstaltungen (Sozialhilfe, Gesundheit, Lebenspraktisches)

TREFFEN:

Samstag:
monatlich an verschiedenen Orten

Dienstag:
zweimonatlich im BRK-Seniorenhaus,
Friesener Str. 57, 96317 Kronach

immer mit schriftlicher Einladung

KONTAKT:

Christine Montag
Alte Schulstraße 11
96352 Wilhelmsthal

Johanna Strysio
Kreuzbergstr. 56
96317 Kronach

☎ 0 92 60 / 12 35

☎ 0 92 61 / 41 94

Selbsthilfegruppen im Bereich Gesundheit/Krankheit

DER BAYERISCHE BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENBUND E. V.



**WENN DIE AUGEN SCHWÄCHER WERDEN...
...BERÄT UND HILFT DER BBSB MIT DIESEN ANGEBOTEN:**

- Ambulanter Reha-Dienst
- Hilfsmittelberatung
- Sozial- und Rechtsberatung
- Integrationsfachdienst

TREFFEN:

Monatstreff im Gasthaus „Frische Quelle“
Rodacher Straße 30
96317 Kronach
an jedem zweiten Montag im Monat ab 14:00 Uhr

KONTAKT:

Für den Landkreis Kronach
Bezirksgruppe Oberfranken
Lichtenhaidestr. 23, Ecke Hallstadter Straße,
96052 Bamberg

☎ 09 51 / 7 00 93 20

E-Mail: bamberg@bbsb.org
Internet: www.bbsb.org

SELBSTHILFEGRUPPE DER DENTALINDUZIERT MULTISYSTEMISCH ERKRANKTEN KRONACH

Wir hören Referate von Ärzten, Zahnärzten, Gutachtern, etc.
Wir sehen Informationsfilme zu neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Wir geben Hilfestellung im Umgang mit Zahnärzten und Ärzten.
Wir diskutieren und tauschen Erfahrungen aus.

WORÜBER WIR INFORMIEREN:

- Zahnfüllstoffe können Ursachen von Gesundheitsstörungen sein.
- Verträglichkeit von Zahnmaterialien (Testung)
- Art dieser Gesundheitsstörung
- Quecksilber als hochtoxisches Nervengift
- Kann man Quecksilber wieder loswerden oder wird es dauerhaft im Körper eingelagert?
- Information über bisher bekannt gewordene Entgiftungs- bzw. Ausleitungsmethoden, deren Handhabung und Risiken
- Was kann ein Quecksilber-Geschädigter für seine Entgiftung tun (Ernährungshinweise)?
- Fragen der Kostenerstattung (Was zahlt die GKV, was nicht?)
- Informationen über die wissenschaftlichen und politischen Bemühungen um ein weltweites Quecksilberverbot

TREFFEN:

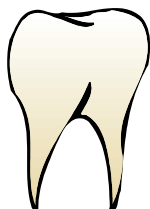
jeden ersten Mittwoch im Monat um 19:30 Uhr
im Café des BRK-Seniorenhauses
Friesener Str. 57
96317 Kronach

KONTAKT:

Brigitte Hauck
Jakobsberg 2
96332 Pressig

☎ 0 92 65 / 2 76

Internet: www.shg-zahn-kc.de.vu



Selbsthilfegruppen im Bereich Gesundheit/Krankheit

LEBENSQUALITÄT DURCH DIALYSE E. V.

Unser Verein wurde am 18. Juni 2009 gegründet und hat seinen Sitz in Kronach. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, mehr über die Erkrankung und Behandlung von Nierenleiden zu erfahren und an Betroffene weiterzugeben. Die Transplantation ist hier ein wichtiges Thema.

Wir sind ein gemeinnütziger Dialyseverein mit derzeit 43 Mitgliedern. Unsere Mitglieder sind Dialysepatienten, Transplantierte und Fördermitglieder und auch Nierenerkrankte und deren Angehörige. Auch Fördermitglieder sind herzlich willkommen.

Wir bringen vier Mal im Jahr unsere Vereinszeitung heraus. Diese ist auch online auf unserer Homepage zu finden.

TREFFEN:

monatliche Treffen zum Erfahrungsaustausch

KONTAKT:

1. Vorsitzende
Barbara Schärtel
Kreuzgrabenweg 9
96328 Küps

E-Mail: schaertel@freenet.de

Internet: www.dialyseverein-kronach.de



SELBSTHILFEGRUPPE FIBROMYALGIE

Schmerzen vergehen nicht, wenn wir uns einigeln. Wir müssen unsere Schmerzwelt selbst in die Hand nehmen, unseren eigenen Schmerzweg gehen, etwas tun, uns ablenken und uns bewegen. Sonst werden wir uns einspinnen in das Netz der Qual. Es gibt genug Gleichgesinnte! Überwinden Sie Ihre Scheu und treten Sie mit uns in Kontakt!

TREFFEN:

nach Absprache im Freizeitzentrum Steinbach am Wald jeweils um 19:00 Uhr

KONTAKT:

Christel Fehn-Maisel
Christian-Hammerschmidt-Str. 40
96355 Tettau

☎ 0 92 69 / 3 69 90 51

☎ 01 57 / 82 97 51 64

E-Mail: maerchenerzaehlerin-chris@gmx.de

Selbsthilfegruppen im Bereich Gesundheit/Krankheit

GEHÖRLOSENVEREIN LICHTENFELS/KRONACH E.V.

Gegenseitiger Austausch von Informationen und Erfahrungen, regelmäßig stattfindende Kulturveranstaltungen und Bildungsangebote

TREFFEN:

jeden dritten Samstag im Monat abwechselnd im Schützenhaus Kronach, Ludwigsstädter Str. 1, 96317 Kronach
und im Hotel „Preußischer Hof“, Bamberger Str. 30, 96215 Lichtenfels

KONTAKT:

Werner Krug
Allee 1
96328 Küps

☎ 0 92 64 / 88 96

E-Mail: w_krug@web.de



KONTINENZ-SELBSTHILFEGRUPPE

Inkontinenz ist der unwillkürliche Abgang von Urin oder Stuhl, was für Betroffene sehr demütigend und vielfach isolierend ist. Der Erfahrungsaustausch Gleichbetroffener soll Hilfe zur Selbsthilfe bieten, um eine neue Lebensqualität zu erreichen.

WIR BIETEN AUSSERDEM:

Vorträge und Zusammenarbeit mit Ärzten, Kliniken und auch Pflegepersonal, Beratung und Hilfsmittelvorstellung durch Fachkräfte aus Sanitätshandel und Fachfirmen, Kontakte mit Krankenkassen, Informationen von Ernährungsberatern, Apothekern und Heilpraktikern, Beckenbodentraining mit Therapeuten, Tabuzonen abbauen durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit

TREFFEN:

jeden ersten Mittwoch im Monat um 17:00 Uhr
im Therapieraum des BRK-Seniorenhauses
Friesener Str. 57
96317 Kronach

KONTAKT:

Andrea Fischer
Alte Poststr. 3
96328 Küps

☎ 0 92 64 / 71 19

Internet: www.kontinenz-gesellschaft.de

Selbsthilfegruppen im Bereich Gesundheit/Krankheit

FRANCA

Frauen nach Carcinom

Die Frauen nach Krebs möchten in der Gruppe FRANCA ihr Wissen, ihre Erfahrungen, aber auch ihr Mitgefühl an akut Betroffene und ihre Angehörigen weitergeben. Denn Hoffnung, Vertrauen, Zuversicht sowie ein neues Umgehen mit sich selbst sind wichtige Voraussetzungen für Gesundwerden und Gesundbleiben. Da ist der Umgang mit ebenfalls Betroffenen eine nicht zu unterschätzende Hilfe.

In der Selbsthilfegruppe erfahren Sie, wie Sie mit Krebs leben können und wo Sie Unterstützung finden. Sie können mit Betroffenen reden und sich ihre Erfahrungen zunutze machen.

TREFFEN:

jeden zweiten Dienstag im Monat (außer im August) um 19:30 Uhr im Caritashaus, Adolf-Kolping-Str. 18, 96317 Kronach

KONTAKT:

Christine Kiendl

☎ 0 92 61 / 9 39 52

SELBSTHILFEGRUPPE „NACH KREBS“

Wir sind eine offene Gruppe von Betroffenen und Angehörigen für die Hilfe zur Selbsthilfe und sind der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. angeschlossen.

WIR WOLLEN

- Mut und Hoffnung geben
- Ängste gemeinsam durchstehen
- das Wohlbefinden stärken
- die Lebensqualität verbessern
- neue Freude und Freunde finden
- mit Leidensgefährten sprechen
- Krebskranke begleiten
- uns gegenseitig stützen
- aus der SHG persönliche Erfahrungen mitnehmen und kompetente Informationen von Ärzten, Therapeuten und Beratern erhalten

TREFFEN:

jeden zweiten Montag im Monat um 14:30 Uhr in der Begegnungsstätte des Senioren- und Pflegeheimes „Lucas-Cranach-Haus“
Maximilian-von-Welsch-Str. 2
96317 Kronach

KONTAKT:

Carol Jakob
Trebesgrund 1
96317 Kronach

Elfriede Feulner
Glosberg 6
96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 9 42 05

☎ 0 92 61 / 9 15 32

Selbsthilfegruppen im Bereich Gesundheit/Krankheit

PROGNOSE HOFFNUNG

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Krebserkrankung

- GEDANKENAUSTAUSCH
- INFORMATIONEN
- THEMENVORTRÄGE
- GEMEINSAME FREIZEITGESTALTUNG

Drei Dinge helfen die Mühseligkeit des Lebens zu ertragen.
Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen. (Immanuel Kant)

In unserer Selbsthilfegruppe erfahren Sie, wie Sie mit Krebs leben können und wo Sie Unterstützung finden.
Sie können mit Betroffenen reden und sich Ihre Erfahrungen zunutze machen.

TREFFEN:

jeden ersten Donnerstag im Monat um
16:00 Uhr im Gemeinschaftsraum des Caritasprojektes
„In der Heimat wohnen“
Hauptstraße 36
96358 Teuschnitz

KONTAKT:

Hedwig Schnappauf ☎ 0 92 68 / 69 19
Maria Fehn ☎ 0 92 68 / 67 73



PROGNOSE HOFFNUNG

die Selbsthilfevereinigung für Stomaträger (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) und Menschen mit Darmkrebs

Mit einem Stoma oder mit Darmkrebs leben zu müssen, bringt besonders für viele Neubetroffene Bedrängnisse mit sich und wirft Fragen auf, wie:

- Wo finde ich Fachleute, die sich mit dem Stoma und dem Darmkrebs auskennen?
- Was kommt auf mich zu im Alltagsleben?
- Wer unterstützt mich, wenn ich Fragen zum Leben mit Stoma oder Darmkrebs habe?
- Muss ich bei meiner Ernährung etwas beachten?
- Kann ich noch mit anderen etwas unternehmen oder verreisen?
- Welche Hilfsmittel benötige ich zur Versorgung des Stomas? Wer leitet mich an, damit ich mich bald selbstständig versorgen kann?

Die ILCO-Gruppe in Kronach bietet die Möglichkeit, mit Gleichbetroffenen zu sprechen und so Erfahrungen anderer zum Alltagsleben hören und nutzen zu können.

TREFFEN:

jeden zweiten Mittwoch im Monat um 14:00 Uhr
im Haus des BRK-Kreisverbandes
Friesener Str. 46, 96317 Kronach

KONTAKT:

Gruppensprecher:
Franz Welscher
Bergstr. 13
96332 Pressig

Ansprechpartnerin:
Andrea Fischer
Alte Poststr. 3
96328 Küps

☎ 0 92 65 / 85 95

☎ 0 92 64 / 71 19



Selbsthilfegruppen im Bereich Gesundheit/Krankheit

BETROFFENE VON LIP-/LYMPHÖDEMEN

In unserer Selbsthilfegruppe können Betroffene Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig stützen und lernen mit ihrem Krankheitsbild umzugehen.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann kommen Sie doch unverbindlich vorbei oder melden sich schon vorher telefonisch.

TREFFEN:

Immer am 3. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr
im Caritashaus „In der Heimat wohnen“
Hauptstraße 36
96358 Teuschnitz

KONTAKT:

Silke Jakob
Lange Straße 45
96358 Teuschnitz
Telefon: 0 92 68 / 91 31 22
Mobil: 01 71 / 2 85 93 81
E-Mail: ll-teuschnitz@gmx.de

DEUTSCHE VEREINIGUNG MORBUS BECHTEREW E. V.

Die DVMB Gruppe Kronach ist eine Selbsthilfeorganisation, die es sich zum Ziel gesetzt hat, Menschen mit der Erkrankung Morbus Bechterew, auch Spondylitis ankylosans genannt, zu unterstützen.

Unser Motto lautet:

Bechterew'ler brauchen

Bewegung - Begegnung - Beratung

In regelmäßigen Treffen für Betroffene, Angehörige und Interessierte finden Informations- und Erfahrungsaustausch sowie Fachvorträge statt.

Weitere gemeinsame Aktivitäten wie Wanderungen, Ausflüge, Familienfeste oder Besuche von kulturellen Veranstaltungen runden das außertherapeutische Programm ab.

TREFFEN:

nach Absprache

Trocken- und Wassergymnastik findet jeweils donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr statt.

KONTAKT:

Eberhard Dunst

Am Damm 9 a

96317 Kronach - Neuses

☎ 0 92 61 / 9 48 48

E-Mail: e.dunst@freenet.de

Internet: www.dvmb-kronach.de



Das Netzwerk zur Selbsthilfe
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew
Landesverband Bayern e.V.

Selbsthilfegruppen im Bereich Gesundheit/Krankheit

SELBSTHILFEGRUPPE MORBUS CROHN UND COLITIS ULCEROSA

Austausch von Erfahrungen und Behandlungsmethoden,
Wechselseitige Hilfe und Unterstützung, Informationen zur
Krankheit, Hilfe bei der Bewältigung der Krankheit im täglichen
Leben, Unterstützung von Menschen, die neu von der Krankheit
betroffen sind

TREFFEN:

jeden ersten Mittwoch im Monat
von 19:00 – 22:00 Uhr
im Caritashaus
Adolf-Kolping-Str. 18
96317 Kronach

KONTAKT:

Angela Stadelmann
Eibigstr. 4
96352 Wilhelmsthal

☎ 0 92 60 / 66 44

Internet: www.dccv.de

Elisabeth Höfner
Kanzleistr. 33a
96328 Küps

☎ 0 92 64 / 14 50



MULTIPLE SKLEROSE

Selbsthilfegruppe für MS-Betroffene

Durch die Diagnose MS werden Betroffene und ihre Familien mit Situationen konfrontiert, die sie verunsichern und oftmals überfordern.

Neben Gesprächen mit Fachkräften sind Kontakte mit Selbstbetroffenen sehr wichtig.

BEI UNS KANN MAN:

- einmal im Monat die Seele baumeln lassen
- einmal im Monat mit Gleichgesinnten Erfahrungen austauschen
- einmal im Monat wieder lachen, wenn es uns mal wieder total vergangen ist
- einmal im Monat Kaffee trinken und jede Menge Kuchen essen, ratschen und tratschen über Gott und die Welt

Neue Interessenten und Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!

TREFFEN:

jeweils am letzten Donnerstag im Monat ab 14:00 Uhr im Pfarrzentrum St. Johannes, Melchior-Otto-Platz 9, 96317 Kronach

KONTAKT:

Gisela Zaich: ☎ 0 92 61 / 9 21 40

STAMMTISCH:

jeweils jeden ersten Mittwoch im Monat ab 17:00 Uhr
Cafe Kitsch, Rodacher Str. 22, 96317 Kronach

KONTAKT:

Norbert Geiger: ☎ 01 73 / 6 83 06 69

Emil Wunder: ☎ 0 92 61 / 6 70 90 85 oder
01 71 / 2 03 13 88

DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
Landesverband Bayern e.V.

Selbsthilfegruppen im Bereich Gesundheit/Krankheit

DEUTSCHE RHEUMA-LIGA SELBSTHILFEGRUPPE KRONACH

Die Gruppe ist offen für alle Rheumaformen (Arthrose rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie, Osteoporose, Psoriasis Arthritis, Polyarthrosen). Rheuma kann jeden treffen, junge und alte Menschen, Frauen und Männer, Kinder und Erwachsene.

„Aktiv gegen den Rheumaschmerz“ so lautet das Motto der Rheumagruppe Kronach. Werden Sie gegen Rheuma aktiv, je früher desto besser. Unser Ziel ist es, mit der Behinderung besser umgehen zu lernen. Nutzen Sie unsere Angebote: Trocken- und Warmwassergymnastik, Vorträge, Unternehmungen und gesellige Treffen

TREFFEN:

jeden Montag ab 20:00 Uhr „Treff der Rheumakranken“
im Gasthaus „Fröschbrunna“

Fröschbrunn 3

96317 Kronach

zur Information und zum Austausch

KONTAKT:

1.Vorsitzender

Otto Degenbeck

☎/📠 0 92 61 / 6 31 66

E-Mail: rlg-kronach@t-online.de

Internet: www.rheuma-liga-kronach.de

Beratungsbüro in der Helios Frankenwaldklinik:

Sprechstunde:

jeden 2. Dienstag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr

Zimmer 7, 2. Stock oberhalb der Röntgenabteilung

☎ 0 92 61 / 9 10 00 75



Selbsthilfegruppen im Bereich Sucht und Psychosomatik

SELBSTHILFEGRUPPE DER ALKOHOLIKER IM LANDKREIS KRONACH -Gruppe Kronach-

Die Selbsthilfegruppe der Alkoholiker versteht sich als eine freiwillige, aus dem Selbsthilfegedanken entstandene, Gemeinschaft von ehemaligen und noch abhängigen Suchtkranken sowie ihren Angehörigen. Die Selbsthilfegruppe bietet allen, die mit Suchtmitteln Probleme haben, einen Weg an, sich selbst zu helfen. Selbstverständlich werden diese Gespräche vertraulich behandelt, denn die wichtigste Grundlage für eine wirkungsvolle Gruppenarbeit ist gegenseitiges Vertrauen und Mut zur Offenheit.

TREFFEN:

Gruppenabend ist jeden Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr im Caritashaus, erster Stock „Blauer Saal“

Adolf-Kolping-Str. 18
96317 Kronach

KONTAKT:

Reinhard und Gerlinde Kolb
Geschwend 1
96352 Wilhelmsthal

☎ 0 92 60 / 96 30 20

E-Mail: r.kolb59@yahoo.de

Jürgen Führer
Gössersdorf 8
96369 Weißenbrunn

☎ 0 92 23 / 9 45 99 38

☎ 01 71 / 3 81 06

Gerhard Mencl
Innerer Ring 8
96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 49 68

☎ 01 60 / 94 96 46 43

E-Mail: g.mencl@gmx.de

Selbsthilfegruppen im Bereich Sucht und Psychosomatik

SELBSTHILFEGRUPPE DER ALKOHOLIKER -Gruppe Steinbach am Wald-

Die Selbsthilfegruppe der Alkoholiker versteht sich als eine freiwillige, aus dem Selbsthilfegedanken entstandene, Gemeinschaft von ehemaligen und noch abhängigen Suchtkranken sowie ihren Angehörigen. Die Selbsthilfegruppe bietet allen, die mit Suchtmitteln Probleme haben, einen Weg an, sich selbst zu helfen. Selbstverständlich werden diese Gespräche vertraulich behandelt, denn die wichtigste Grundlage für eine wirkungsvolle Gruppenarbeit ist gegenseitiges Vertrauen und Mut zur Offenheit.

TREFFEN:

Gruppenabend ist jeden Dienstag von
19:00 bis 21:00 Uhr im evang. Gemeindehaus
Rennsteigstr. 55
96361 Steinbach am Wald

KONTAKT:

Reinhard Hoderlein
Schlossacker 21
96352 Wilhelmsthal

☎ 0 92 60 / 2 00

Gerhard Mencl
Innerer Ring 8
96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 49 68

☎ 01 60 / 94 96 46 43

E-Mail: g.mencl@gmx.de

ANONYME ALKOHOLIKER

AA Gruppe Kronach

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Unser Hauptziel ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

TREFFEN:

jeden Freitag von 19:30 bis 21:30 Uhr
im BRK Seniorenhaus – Speisesaal
Friesener Str. 57
96317 Kronach

Jeden ersten Freitag im Monat findet ein offenes Treffen statt.

KONTAKT:

Peter
☎ 01 57 / 71 86 33 58

KONTAKT FÜR ANGEHÖRIGE

Angelika
☎ 0 92 61 / 5 32 11



Selbsthilfegruppen im Bereich Sucht und Psychosomatik

DÄDALUS E. V.

Suchthilfe - Suchtvorbeugung

UNSERE ZIELE:

- Festigung einer suchtmittelfreien Lebensführung
- Vorbeugung von Rückfällen
- Menschen bei der Bewältigung ihrer Suchtmittelprobleme zu helfen, ermutigen und unterstützen
- Ansprechpartner für Angehörige von Suchtmittelabhängigen sein
- Problemanalyse und Beratung in Einzelgesprächen
- Vermittlung zu Ärzten und weiteren Beratungsstellen
- Junge Menschen zu Achtsamkeit im Umgang mit Alkohol, Medikamenten und Drogen anzuregen
- Unterstützung in Betrieben zum Thema „Alkohol am Arbeitsplatz“
- Aufmerksamkeit für Abhängigkeitserkrankungen wecken

TREFFEN:

jeden Freitag um 19:30 Uhr
in den Räumen der Diakonie
Am Marktplatz 8
95119 Naila

KONTAKT:

Johannes Löhner
Silberstein 27
95179 Geroldsdgrün

☎ 0 92 67 / 91 46 21

☎ 0 92 67 / 9 14 90 29

Mobil: 01 51 / 15 53 96 46

E-Mail: johannes-loehner@web.de

Internet: www.daedalusevhochfranken.de



„VOM SCHATTEN INS LICHT“

Offener Gesprächskreis „Depressionen“

Wir sind Männer und Frauen, die selbst unter Depressionen leiden. Durch regelmäßige Gruppengespräche versuchen wir, Menschen, die sich in einer depressiven Phase befinden, aufzufangen.

WAS KÖNNEN WIR TUN?

- genau zuhören
- die Depression zulassen und nicht verdrängen, bis es nicht mehr geht
- über eigene Erfahrungen offen sprechen und diese weitergeben
- Selbstmitleid und Ängste abbauen
- Selbstvertrauen stärken

UNSERE ZIELE:

- Überwinden von Isolation und Einsamkeit
- willensstark werden
- sich selbst mögen, so wie man ist
- nicht 100%ig perfekt sein müssen
- wieder Freude am Leben haben

Durch ein persönliches Einzelgespräch mit den Kontaktpersonen wird der Zugang zur Gruppe erleichtert.

TREFFEN:

jeden zweiten Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr
im Haus des BRK-Kreisverbandes
Friesener Str. 46
96317 Kronach

KONTAKT:

Barbara Bittermann:
☎ 0 92 61 / 33 88

Monika Steinhauser:
☎ 0 92 61 / 9 41 27

TREFFPUNKT FÜR ALLEINERZIEHENDE ELTERN

mit Kinderbetreuung

Alleinerziehende und ihre Kinder sind mit den unterschiedlichsten Problemen im Alltag konfrontiert. Das Diakonische Werk in Kronach bietet deshalb einen Treffpunkt für alleinerziehende Eltern an. Angesprochen sind aber auch Eltern in einer Patchwork-Familie, Frauen und Männer, die sich bei der Betreuung und Erziehung ihrer Kinder allein gelassen fühlen.

DER TREFFPUNKT BEINHALTET:

- Kontaktmöglichkeiten für Menschen, die in ähnlichen Situationen leben
- Gelegenheit zum Gespräch, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung
- Freizeitgestaltung
- Individuelle Beratung und Unterstützung

TREFFEN:

einmal monatlich am Samstag

KONTAKT:

Kirchliche Allg. Soz. Beratungsstelle
Maximilian-von-Welsch-Str. 3
96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 62 08 45

☎ 0 92 61 / 62 08 94

E-Mail: brauer@diakonie-klm.de

Internet: www.diakonie-klm.de

ELTERN HERZKRANKER KINDER

Warum passiert mir das? So denkt die Mehrzahl der Eltern, die die Diagnose bekommen, dass sie ein herzkrankes Kind haben. Aus diesem Grund ist es wichtig zu merken, dass man nicht alleine ist, dass es noch mehrere Schicksale gibt.

WIR HABEN UNS ZU EINER SELBSTHILFEGRUPPE ZUSAMMENGESCHLOSSEN, WEIL

- wir uns mit anderen Menschen austauschen wollen
- weil wir Menschen kennenlernen wollen, denen es genauso geht
- weil wir Informationen suchen
- weil wir Erfahrungen bekommen und weitergeben wollen
- weil wir anderen auch Mut machen wollen
- weil wir mit Rat und Tat Probleme bewältigen wollen

TREFFEN:

nach Absprache, meistens alle 6 Wochen, um 20:00 Uhr, individuelle Auswahl des Ortes

KONTAKT:

Regina Janke
Bayreuther Str. 54
95503 Hummeltal

☎ 01 71 / 4 19 47 40

E-Mail: janke.regina@gmx.de

Diane Kreul
Bergstr. 4
96342 Stockheim

☎ 0 92 65 / 91 38 47

E-Mail: juergen.kreul@gmx.de

Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich

STERNENKINDER

„Jedes Leben ist in der Tat ein Geschenk, egal wie kurz, egal wie zerbrechlich. Jedes Leben ist ein Geschenk, welches für immer in unserem Herzen weiterleben wird.“ Hannah Lothrop

Wir sind Eltern, deren Kinder vor, während oder kurz nach der Geburt verstorben sind, und die sich in der schweren Zeit danach gegenseitig unterstützen möchten, um den Trauerprozess besser bewältigen zu können.

ZIELE:

- Gemeinsam reden, um wieder positiv denken zu können, aber auch gemeinsam weinen und lachen
- Zusammenarbeit mit Klinikpersonal
- Öffentlichkeitsarbeit durch Information und Aufklärung

TREFFEN:

einmal im Monat in der Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Diakonischen Werkes Coburg e.V.
Kriegsopfersiedlung 7
96317 Kronach

KONTAKT:

Diakonisches Werk:
Michaela Wittmann

☎ 0 92 61 / 9 32 99

KONTAKT ZUR GRUPPE:

Margit Altmann

☎ 0 92 61 / 44 31

Anita Tischer

☎ 0 95 71 / 8 79 52

Internet: www.sternenkinder-kronach.de

TRAUERENDE ANGEHÖRIGE

Der Weg der Trauer ist individuell, er braucht Zeit und Menschen, die uns zur Seite stehen, wenn wir um Verlorenes trauern.

Der Hospizverein bietet eine fachlich begleitete Trauergruppe „Die Brücke“ für Erwachsene, die Trauergruppe „Horizont“ für Kinder und ein offenes Treffen.

TREFFEN:

Café'chen:

jeden dritten Dienstag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr für alle, die uns kennenlernen möchten

KONTAKT:

Hospizverein Kronach e. V.

Lucas-Cranach-Str. 10

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 5 23 67

E-Mail: hospizverein-kronach@gmx.de

Internet: www.hospizverein-kronach.de

Koordinatorin Annette Hümmer:

☎ 01 60 / 5 50 99 52

Bürozeiten:

jeden Dienstag von 10:00 bis 12:00 Uhr

Nicht fündig geworden?

Sollten Sie in der Auflistung der momentan bestehenden Selbsthilfegruppen keine gefunden haben, von der Sie sich mit Ihrer Krankheit oder Ihrem Problem angesprochen fühlen, wenden Sie sich an die Selbsthilfeunterstützungsstelle. Wir sind gerne bereit, Ihnen bei der Suche nach einer geeigneten Gruppe in der näheren Umgebung zu helfen oder Sie beim Aufbau einer eigenen Gruppe zu unterstützen.

Außerdem gibt es für bestimmte Krankheiten und Problemlagen auch einzelne Ansprechpartner, an die wir Sie im Bedarfsfall gerne vermitteln können.

ÜBERREGIONALE HILFE ERHALTEN SIE DURCH:

Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern

Träger: Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

Scanzonistr. 4

97080 Würzburg

☎ 09 31 / 2 05 79 10

☎ 09 31 / 2 05 79 11

E-Mail: selbsthilfe@seko-bayern.de

Internet: www.seko-bayern.de

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

Wilmsdorfer Str. 39

10627 Berlin

☎ 0 30 / 31 01 89 60

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Internet: www.nakos.de,

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

LAG SELBSTHILFE

Orleansplatz 3

81667 München

☎ 0 89 / 45 99 24 0

☎ 0 89 / 45 99 24 13

E-Mail: post@lag-selbsthilfe-bayern.de

Internet: www.lag-selbsthilfe-bayern.de

KOMMUNIKATIONSPLATTFORM FÜR GEMEINSCHAFTLICHE SELBSTHILFE:

ORIENTIEREN, MITDISKUTIEREN, ANDERE FINDEN
auf www.selbsthilfe-interaktiv.de

- Informationen aus Betroffenenperspektive
- geschützter Erfahrungsaustausch im Web 2.0
- seriös und nicht kommerziell



Beratungsstellen und weitere Hilfsangebote im Landkreis Kronach und der näheren Umgebung

ALKOHOLABHÄNGIGKEIT

Suchtberatungsstelle des Diakonischen Werkes Coburg e.V.

Beratung für Suchtkranke sowie deren Angehörige und Freunde

KONTAKT:

Kriegsopfersiedlung 7

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 9 32 99

☎ 0 92 61 / 62 78 71

E-Mail: suchtkc@diakonie-coburg.de

Internet: www.diakonie-coburg.de

ARBEITSLOSIGKEIT

Katholische Arbeitnehmerbewegung (KAB)

Beratung und Vertretung vor dem Arbeitsgericht bei allen Fragen zum Thema Arbeit, Kündigung, Probleme im Betrieb

KONTAKT:

Klosterstr. 17

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 5 20 15

☎ 0 92 61 / 5 26 78

E-Mail: m.gerstner@t-online.de

Internet: www.kab-bamberg.de

Beratungsstelle für Arbeitslose Kulmbach

Hilfe rund um das Thema Arbeitslosigkeit und die damit verbundenen Belastungen. Hilfe bei Bewerbungen und rechtlichen Fragen zum Thema Arbeitslosigkeit. Regelmäßige Außensprechstunden in Kronach.

KONTAKT:

Kronacher Str. 9

95326 Kulmbach

☎ 0 92 21 / 43 77

☎ 0 92 21 / 94 73 50

E-Mail: alo.beratung.kulmbach@t-online.de

Internet: www.eo-bamberg.de

BEHINDERUNG

Autismus-Kompetenzzentrum Oberfranken

Beratung, Information und Unterstützung von autistischen Menschen, deren Eltern und Bezugspersonen und von Fachkräften

KONTAKT:

Autismus-Kompetenzzentrum Oberfranken

gemeinnützige GmbH

Weihersbach 20

96224 Burgkunstadt

☎ 0 95 72 / 60 96 60

☎ 0 95 72 / 6 09 66 16

E-Mail: info@autkom-ofr.de

Internet: www.autkom-ofr.de

Beratungsstelle für Eltern und Angehörige für Menschen mit Behinderung der Lebenshilfe Kronach e.V.

Beratung in Fragen zum Behindertenrecht, Sozialrecht und Erbrecht für Mitglieder des Vereines

KONTAKT:

Lebenshilfe Kronach

Mittelstraße 3

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 95 02 68

☎ 0 92 61 / 5 06 30 28

E-Mail: susanne.gerstner@lebenshilfe-kronach.de

Internet: www.lebenshilfe-kronach.de

Beratungsstellen und weitere Hilfsangebote im Landkreis Kronach und der näheren Umgebung

Integrationsfachdienst Coburg

Schnittstelle zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern mit Behinderung zur Verbesserung der beruflichen Integration von Menschen mit Handicap

KONTAKT:

Callenberger Str. 21N

96450 Coburg

☎ 0 95 61 / 23 48 06

☎ 0 9 561 / 23 48 08

E-Mail: coburg@ifd-oberfranken.de

Internet: www.ifd-oberfranken.de

Sozialdienst für Hörgeschädigte des paritätischen Wohlfahrtsverbandes

Beratungsangebot für Hörgeschädigte und deren Angehörige
Regelmäßige Sprechstunden im Landratsamt Kronach

KONTAKT:

Gottlieb-Keim-Str. 23

95448 Bayreuth

☎ 09 21 / 9 90 08 77 35

☎ 09 21 / 9 90 08 77 43

E-Mail: gudrun.gaertner@paritaet-bayern.de

Internet: www.paritaet-bayern.de

BETREUUNG

Betreuungsstelle für Volljährige des Landratsamtes Kronach

Mitwirkung in Verfahren, in denen das Amtsgericht - Betreuungsgericht - über die Bestellung einer Betreuerin oder eines Betreuers zur gesetzlichen Vertretung zu entscheiden hat

KONTAKT:

Landratsamt Kronach

Güterstr. 18

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 67 84 31 oder 0 92 61 / 67 83 03

E-Mail: claudia.schedel-moeller@lra-kc.bayern.de

oder ilona.sommerfeld@lra-kc.bayern.de

Internet: www.landkreis-kronach.de

Betreuungsverein des Diakonischen Werkes der Ev.-Luth. Dekanatsbezirke Kronach-Ludwigsstadt/Michelau e.V.

Führen von gesetzlichen Betreuungen nach dem Betreuungsgesetz, Beratung ehrenamtlicher gesetzlicher Betreuerinnen und Betreuer, Informationen zur Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

KONTAKT:

Maximilian-von-Welsch-Str. 3

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 62 08 11

☎ 0 92 61 / 62 08 94

E-Mail: betreuungsverein@diakonie-klm.de

Internet: www.diakonie-klm.de

Betreuungsverein des Sozialdienstes katholischer Frauen e.V. Kronach

Führen von gesetzlichen Betreuungen nach dem Betreuungsgesetz, Beratung ehrenamtlicher gesetzlicher Betreuerinnen und Betreuer, Informationen zur Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

KONTAKT:

Andreas-Limmer-Str. 5

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 2 06 21

☎ 0 92 61 / 50 64 36

E-Mail: SkF-Kronach@t-online.de

Internet: www.skf-kronach.de

Beratungsstellen und weitere Hilfsangebote im Landkreis Kronach und der näheren Umgebung

EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG

Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen der Erzdiözese Bamberg

Beratung bei Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen

KONTAKT:

Adolf-Kolping-Str. 18

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 60 56 20

☎ 0 92 61 / 60 56 50

E-Mail: efl.kronach@erzbistum-bamberg.de

Internet: www.psychologische-beratung.erzbistum-bamberg.de

ERZIEHUNGSBERATUNG

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien des Caritasverbandes und des Diakonischen Werkes

Beratung bei:

Fragen zur Entwicklung und Erziehung, Fragen zur Gestaltung von Familie und Partnerschaft, Bewältigung von Trennung und Scheidung für Eltern und Kinder

KONTAKT:

Klosterstr. 3

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 9 37 30

☎ 0 92 61 / 5 33 20

E-Mail: info@eb-kronach.de

Internet: www.caritas-kronach.de und www.diakonie-kronach.de

GEWALT

Bundesweites Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

☎ 0 80 00 / 11 60 16 (kostenfrei)

Frauenhaus Coburg

Schutz und Hilfe für bedrohte und misshandelte Frauen und deren Kinder

KONTAKT:

Tag und Nacht zu erreichen unter:

☎ 0 95 61 / 86 17 96

Internet: www.frauenhaus-coburg.de

Notrufstelle Coburg

Notruf- & Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen und Kinder

KONTAKT:

Hindenburgstr. 1

96450 Coburg

☎ 0 95 61 / 9 01 55

☎ 0 95 61 / 42 61 34

E-Mail: info@notrufstelle-coburg.de

Internet: www.notrufstelle-coburg.de

Weißer Ring Kronach/Lichtenfels

Menschlicher Beistand und persönliche Betreuung von Opfern und Betroffenen nach der Straftat, finanzielle Unterstützung bei materiellen Notlagen im Zusammenhang mit der Straftat, mittel- und langfristige Hilfe bei der Bewältigung der Tatfolgen, Begleitung zu Gerichtsterminen, Erholungsprogramme für Opfer und Familie

KONTAKT:

Alfons Hrubesch

☎ 01 71 / 3 03 28 27

E-Mail: alfons.hrubesch@web.de

Internet: www.weisser-ring.de

Beratungsstellen und weitere Hilfsangebote im Landkreis Kronach und der näheren Umgebung

GLEICHSTELLUNG

Gleichstellungsstelle

Familien-, Frauen- und Kinderfragen, Beratung in besonderen Lebenssituationen, Aufgreifen von Tabuthemen, Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Informationsveranstaltungen, Vernetzung, Vollzug des Bayerischen Gleichstellungsgesetzes

KONTAKT:

Landratsamt Kronach

Güterstr. 18

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 67 83 35

☎ 0 92 61 / 62 81 83 35

E-Mail: claudia.merkel@lra-kc.bayern.de

Internet: www.landkreis-kronach.de

FAMILIE

Mehrgenerationenhäuser des BRK Kreisverbandes Kronach

Offene Begegnungen, Miteinander der Generationen, Angebote für Kinder, Erwachsene, Senioren

KONTAKT:

Haus Kronach

Friesener Straße 57

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 6 07 29 06

E-Mail: mgh@kvkronach.brk.de

Haus Buchbach

Laurentiusstraße 17

96361 Steinbach am Wald

☎ 0 92 61 / 6 07 29 06

E-Mail: mgh@kvkronach.brk.de

Internet: www.brk-kronach.de

KINDER, KINDERSCHUTZ

Kreisjugendamt – Sozialdienst

Zentrale Anlaufstelle bei familiären Problemen sowie für alle Ratsuchenden in schwierigen Lebenslagen

KONTAKT:

Landratsamt Kronach

Güterstr. 18

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 67 83 30

☎ 0 92 61 / 62 81 83 30

E-Mail: poststelle@lra-kc.bayern.de

Internet: www.landkreis-kronach.de

Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi) des Landkreises Kronach

Anlaufstelle für alle Eltern, Alleinerziehende und junge Mütter
Beratung, Begleitung und Unterstützung

KONTAKT:

Landratsamt Kronach

Güterstr. 18

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 67 83 42

☎ 0 92 61 / 62 81 83 42

E-Mail: bianca.wagner@lra-kc.bayern.de

Internet: www.landkreis-kronach.de

Beratungsstellen und weitere Hilfsangebote im Landkreis Kronach und der näheren Umgebung

Kinderbetreuungsdienst in Kooperation von Gleichstellungsstelle und Caritasverband

Unterstützungsangebot für Familien und Kinder, insbesondere auch für Alleinerziehende, bei der Kinderbetreuung

KONTAKT:

Caritasverband Kronach

Adolf-Kolping-Str. 18

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 60 56 20

☎ 0 92 61 / 60 56 50

E-Mail: soziale-beratung@caritas-kronach.de

Internet: www.caritas-kronach.de

oder:

Landratsamt Kronach

Gleichstellungsstelle

Güterstr. 18

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 67 83 35

☎ 0 92 61 / 62 81 83 35

E-Mail: claudia.merkel@lra-kc.bayern.de

Internet: www.landkreis-kronach.de

Kontaktstelle für Eltern-Kind-Gruppen der katholischen Erwachsenenbildung im Landkreis Kronach

Angebote zur Gestaltung des Erziehungsalltags,
Unterstützung und Begleitung neuer und bestehender
Eltern-Kind-Gruppen

KONTAKT:

Klosterstr. 17

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 6 17 67

E-Mail: sabine.wank@freenet.de

Internet: www.keb-kronach.de

Mütterzentrum MUKI-Treff Kronach e.V.

Verschiedene Angebote und Gruppen für Eltern und ihre Kinder

KONTAKT:

Friesener Str. 51

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 5 19 54

E-Mail: muki-info@muki-kronach.de

MIGRATION

Fachdienst für Migration und Integration des Diakonischen Werkes der Ev.-Luth. Dekanatsbezirke Kronach-Ludwigsstadt/Michelau e.V.

Beratung für Asylbewerberinnen und Asylbewerber, geduldete Flüchtlinge und Familienangehörige, Beratung für Aussiedlerinnen und Aussiedler, ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger und Familienangehörige

KONTAKT:

Maximilian-von-Welsch-Str. 3

☎ 0 92 61 / 62 08 71 oder 0 92 61 / 62 08 30

☎ 0 92 61 / 62 08 94

E-Mail: jonas@diakonie-klm.de oder weickert@diakonie-klm.de

Internet: www.diakonie-klm.de

Jugendmigrationsdienst des SkF e.V.

Außensprechstunde in Kronach für Jugendliche und junge Erwachsene mit Migrationshintergrund von 12 bis 27 Jahre

KONTAKT:

Maximilian-von-Welsch-Str. 3

96317 Kronach

☎ 09 51 / 86 85 17 oder 01 57 / 51 96 52 45

E-Mail: j.christenn@skf-bamberg.de

Internet: www.skf-bamberg.de/jmd

Beratungsstellen und weitere Hilfsangebote im Landkreis Kronach und der näheren Umgebung

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Fachdienste für seelische Gesundheit der Arbeiterwohlfahrt, Bezirksverband Ober- und Mittelfranken e.V.

Sozialpsychiatrischer Dienst: Prävention, Fachberatung, stützende Begleitung, Krisenhilfe, für Menschen mit psychischen Belastungen, Erkrankungen oder Behinderung und deren Angehörige. Hausbesuche sind möglich, Anmeldung ohne Formalitäten
Begegnungsstätte: Gruppenangebote, Sport und Bewegung, Kurse und Freizeitaktivitäten, kreatives Gestalten

KONTAKT:

Fachdienste für seelische Gesundheit Kronach-Lichtenfels
Schwedenstr. 2
96317 Kronach
☎ 0 92 61 / 30 55
☎ 0 92 61 / 5 37 11
E-Mail: spdi.kronach@awo-ofr-mfr.de
Internet: www.fd-seelische-gesundheit.de

SCHULDEN

Schuldner- und Insolvenzberatung des Caritasverbandes für die Stadt und den Landkreis Coburg e.V.

Hilfe für Personen mit Zahlungsschwierigkeiten, denen Überschuldung droht oder die bereits überschuldet sind. Wöchentliche Außensprechstunden im Gebäude des Caritasverbandes Kronach, Adolf-Kolping-Str. 18, 96317 Kronach

KONTAKT:

Caritasverband Coburg
Ernst-Faber-Str. 12
96450 Coburg
☎ 0 95 61 / 81 44 32
☎ 0 95 61 / 2 46 08
E-Mail: schuldnerberatung@caritas-coburg.de
Internet: www.caritas-coburg.de

SCHWANGERSCHAFT

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Diakonischen Werkes Coburg

Beratung bei Fragen zur Empfängnisregelung, Schwangerenberatung, Beratung über finanzielle Hilfen, Schwangerenkonfliktberatung, Psychosoziale Beratung vor und nach pränataler Diagnostik, Beratung nach der Geburt, Entwicklungspsychologische Beratung

KONTAKT:

Kriegsopfersiedlung 7
96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 9 32 99

☎ 0 92 61 / 62 78 71

E-Mail: schwangerenberkc@diakonie-coburg.de

Internet: www.diakonie-coburg.de

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Landratsamtes Kronach

Informationen und praktische Hilfestellung zum Thema Schwangerschaft, Vermittlung von finanziellen Hilfen durch die „Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind“, psychosoziale Beratung vor, während und nach pränataldiagnostischen Untersuchungen, Schwangerschaftskonfliktberatung, Beratung bei Fragen zur Sexualität, Familienplanung und Verhütung, nachgehende Betreuung bis zum 3. Lebensjahr des Kindes, Sexualpädagogik

KONTAKT:

Landratsamt Kronach - Gesundheitsamt
Güterstr. 18

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 67 83 87 oder 0 92 61 / 67 83 88

☎ 0 92 61 / 62 81 83 87 oder 0 92 61 / 62 81 83 88

E-Mail: schwangerenberatung@lra-kc.bayern.de

angela.stobrawe@lra-kc.bayern.de oder christine.wich@lra-kc.bayern.de

Beratungsstellen und weitere Hilfsangebote im Landkreis Kronach und der näheren Umgebung

SENIOREN

Modellprojekt „In der Heimat wohnen“ des Caritasverbandes für den Landkreis Kronach e.V.

8 barrierefreie Wohnungen, Gemeinschaft- und Veranstaltungsräume, Beratung und Begleitung, Vermittlung von Alltagshilfen, Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleitern, Mittagstisch, Treffpunkt für den Sozialraum Teuschnitz

KONTAKT:

Hauptstr. 36

96358 Teuschnitz

☎ 0 92 68 / 9 13 90 17

E-Mail: janet.januszewski@caritas-kronach.de

Internet: www.caritas-kronach.de

Seniorenbeirat der Stadt Kronach

Vertretung der besonderen Belange der älteren Bewohnerinnen und Bewohner Kronachs, Ansprechpartner für Stadtrat, Stadtverwaltung, Vereine und Verbände, Mitwirkung bei Planungen und Maßnahmen, die ältere Bürgerinnen und Bürger betreffen

KONTAKT:

Stadt Kronach

Marktplatz 5

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 9 72 04

E-Mail: hubert.zapf@stadt-kronach.de

Internet: www.kronach.de

Senioren-gemeinschaft Kronach Stadt und Land e.V.

Selbsthilfe-Gemeinschaft zur gegenseitigen Unterstützung und Hilfe im nahen Umfeld

KONTAKT:

Bianca Fischer-Kilian

Dennig 4

96317 Kronach-Friesen

☎ 0 92 61 / 9 10 01 15

☎ 0 92 61 / 9 10 01 16

E-Mail: info@seniorengemeinschaft-kronach.de

Internet: www.seniorengemeinschaft-kronach.de

SOZIALE BERATUNG

Allgemeine Soziale Beratungsstelle des Caritasverbandes für den Landkreis Kronach e.V.

Beratung für Menschen mit persönlichen und sozialen Problemen, bei wirtschaftlichen Notsituationen, bei Erholungs- und Kurbedürftigkeit.

Nach Voranmeldung auch Außensprechstunden im Beratungshaus in Steinbach am Wald

KONTAKT:

Adolf-Kolping-Str. 18
96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 60 56 20

☎ 0 92 61 / 60 56 50

E-Mail: soziale.beratung@caritas-kronach.de

Internet: www.caritas-kronach.de

Kirchliche Allgemeine Soziale Beratungsstelle des Diakonischen Werkes der Ev.-Luth. Dekanatsbezirke Kronach-Ludwigsstadt/Michelau e.V.

Beratungsangebot für Hilfesuchende mit unterschiedlichen Problemlagen. Beratungsstelle für allein erziehende Eltern; Koordinationsstelle für Seniorinnen und Senioren im Landkreis

KONTAKT:

Maximilian-von-Welsch-Str. 3
96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 62 08 45

☎ 0 92 61 / 62 08 94

E-Mail: brauer@diakonie-klm.de

Internet: www.diakonie-klm.de

Beratungsstellen und weitere Hilfsangebote im Landkreis Kronach und der näheren Umgebung

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Kronach

Offene Sprechstunde für Menschen in sozialen und wirtschaftlichen Notlagen sowie zur Unterstützung bei behördlichen Angelegenheiten

KONTAKT:

Andreas-Limmer-Str. 5

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 2 06 21

☎ 0 92 61 / 50 64 36

E-Mail: SkF-Kronach@t-online.de

Internet: www.skf-kronach.de

Katholische Arbeitnehmerbewegung (KAB)

Beratung in Fragen des Sozialrechts sowie Vertretung vor Sozialgerichten, Rentenberatung

Außensprechstunden: Rentenberatung jeden 2. Donnerstag im Beratungshaus in Steinbach am Wald

KONTAKT:

Klosterstr. 17

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 5 20 15

☎ 0 92 61 / 5 26 78

E-Mail: m.gerstner@kab-bamberg.de

Internet: www.kab-bamberg.de

SUCHT

Suchtberatungsstelle des Diakonischen Werkes Coburg e.V.

Beratung für Suchtkranke sowie deren Angehörige und Freunde

KONTAKT:

Kriegsopfersiedlung 7

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 9 32 99

☎ 0 92 61 / 62 78 71

E-Mail: suchtkc@diakonie-coburg.de

Internet: www.diakonie-coburg.de

STERBEN, TOD, TRAUER

Hospizverein

Beratung und Begleitung von Schwerstkranken, Sterbenden und Angehörigen, Ambulante Sterbebegleitung zu Hause und im Seniorenheim, Schulungen und Fortbildungen, Trauerbegleitung

KONTAKT:

Lucas-Cranach-Str. 10

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 5 23 67

☎ 0 92 61 / 53 04 03

Ambulanter Hospizdienst: 01 60 / 55 09 95 2

E-Mail: info@hospizverein-kronach.de

Internet: www.hospizverein-kronach.de

WEITERE HILFSANGEBOTE

Katholische Betriebsseelsorge Kronach

Hilfe für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie Arbeitslose, Ansprechpartner für Arbeitnehmervertreterinnen und -vertreter

KONTAKT:

Herr Eckhard J. Schneider

Klosterstr. 17

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 5 20 16

☎ 0 92 61 / 5 26 78

E-Mail: e.j.schneider@arbeitnehmerpastoral-bamberg.de

Internet: www.eo-bamberg.de

Beratungsstellen und weitere Hilfsangebote im Landkreis Kronach und der näheren Umgebung

Humanitäre Hilfe für Menschen in Not e.V.

Ehrenamtliches Hilfeangebot

Finanzielle Überbrückungshilfen, Hilfe bei Behördengängen, Hilfe beim Einrichten und Renovieren von Wohnungen, Hilfe beim Beschaffen von Heizmaterial, Beratung und Vermittlung in Streit-situationen, Trauerbegleitung (Zusammenarbeit mit Pfarrern/ Bestattern/Behörden)

KONTAKT:

Schloßgasse 3

96369 Weißenbrunn

☎ 0 92 61 / 9 47 38 oder 01 78 / 6 65 58 48

E-Mail: human.help@gmx.de

Internet: www.humanitaere-hilfe-weissenbrunn.de

Sozialverband VdK Bayern, Kreisgeschäftsstelle Kronach

Beratung für Mitglieder, Rechtsschutzvertretung

KONTAKT:

Am Flügelbahnhof 5a

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 22 91

☎ 0 92 61 / 5 14 78

E-Mail: kv-kronach@vdk.de

Internet: www.vdk.de

Impressum

Herausgeber:

Caritasverband für den Landkreis Kronach e.V.

Adolf-Kolping-Str. 18

96317 Kronach

☎ 0 92 61 / 60 56 20

☎ 0 92 61 / 60 56 50

E-Mail: info@caritas-kronach.de

Internet: www.caritas-kronach.de

Redaktion:

Birgit Weickert

Grafik, Layout, Satz:

ArtStudioDESIGN.WERBEAGENTUR

Hummendorfer Str. 9

96317 Kronach

2. Auflage:

1000

Stand:

September 2015

Die Erstellung der Broschüre wurde durch die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern und durch den Landkreis Kronach bezuschusst.



SELBSTHILFE

Sorgen teilen

Eigenständig werden

Lebenshilfe geben

Ballast abwerfen

Seelenheil finden

Tragfähigkeit aufbauen

Hilfe bekommen

Initiative zeigen

Lasten tragen

Freude vermitteln

Ehrlich sein

Gelassenheit lernen

Rat erhalten

Unterhaltung pflegen

Problemen vorbeugen

Persönlichkeit stärken

Einsamkeit überwinden