



# KONTAKTSTELLEN

# SELBSTHILFE & PFLEGE

## Sachsen-Anhalt

# SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

In Sachsen-Anhalt gibt es ein flächendeckendes Netz von Selbsthilfekontaktstellen mit hauptamtlichen Mitarbeitenden. Sie sind indikationsübergreifend tätig und helfen bei der Suche nach der richtigen Selbsthilfegruppe oder unterstützen bei der Neugründung.

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die durch ein ganz bestimmtes Thema miteinander verbunden sind. Das kann eine Erkrankung sein, eine Beeinträchtigung oder eine schwierige Lebenssituation. Im geschützten und vertraulichen Rahmen unterhalten sich Gleich-betroffene über ihre Situation, tauschen Erfahrungen und Informationen aus oder werden gemeinsam aktiv.

Zu den weiteren Angeboten gehören:

- Information und Aufklärung über gemeinschaftliche

Selbsthilfe und verschiedene Arbeitskonzepte

- Herstellung von Kontakten zu bestehenden Selbsthilfegruppen
- Vermittlung von Räumen und Bürotechnik
- Verweis auf professionelle Hilfeangebote
- Beratung bei Schwierigkeiten in der Gruppenarbeit
- Koordination des Austauschs mit anderen Selbsthilfegruppen und deren Vernetzung
- Information über finanzielle Fördermöglichkeiten
- Beratung und Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit und der Durchführung von Veranstaltungen

## **ALTMARKKREIS SALZWEDEL**

Der Paritätische  
Tannenweg 17A, 39638 Gardelegen

Isabelle Jünger  
Tel.: [0151 17668281](tel:015117668281)  
E-Mail: [ijuenger@paritaet-lsa.de](mailto:ijuenger@paritaet-lsa.de)

## **BURGENLANDKREIS**

Der Paritätische  
Am Kalktor 5, 06712 Zeitz

Jan Skrzypkowski  
Tel.: [03441 725973](tel:03441725973)  
E-Mail: [shk-blk@paritaet-lsa.de](mailto:shk-blk@paritaet-lsa.de)

## **JERICOWER LAND**

Aufbruch e. V.  
Bahnhofstraße 7, 39288 Burg

Nancy Cunäus  
Tel.: [03921 45325](tel:0392145325)  
E-Mail: [selbsthilfekontaktstelle.jl@aufbruch-ev.de](mailto:selbsthilfekontaktstelle.jl@aufbruch-ev.de)

## **LANDKREIS ANHALT-BITTERFELD**

Der Paritätische  
Humperdinckstraße 5, 06844 Dessau-Roßlau

Heike Krümmeling  
Tel.: [0151 16266810](tel:015116266810)  
E-Mail: [selbsthilfekontaktstelle-abi@paritaet-lsa.de](mailto:selbsthilfekontaktstelle-abi@paritaet-lsa.de)

## **LANDKREIS BÖRDE**

Der Paritätische,  
EHFA Mehrgenerationenhaus  
Gröperstraße 12, 39340 Haldensleben

Kathleen Kremkau  
Tel.: [03904 49840119](tel:0390449840119) oder [0151 27070744](tel:015127070744)  
E-Mail: [kkremkau@paritaet-lsa.de](mailto:kkremkau@paritaet-lsa.de)

## **LANDKREIS HARZ**

Der Paritätische  
Wilhelm-Trautwein-Straße 133a, 38820 Halberstadt

Yvonne Baumann  
Tel.: [03941 6214392](tel:039416214392)  
E-Mail: [ybaumann@paritaet-lsa.de](mailto:ybaumann@paritaet-lsa.de)

## **LANDKREIS MANSFELD-SÜDHARZ**

Der Paritätische  
Hüttenstraße 16, 06526 Sangerhausen

Isabell Ettingshausen  
Tel.: [03464 5446603](tel:034645446603)  
E-Mail: [shk-msh@paritaet-lsa.de](mailto:shk-msh@paritaet-lsa.de)

## **LANDKREIS STENDAL**

Der Paritätische  
Osterburger Straße 4, 39576 Stendal

Astrid Elling  
Tel.: [0171 8142712](tel:01718142712)  
E-Mail: [aelling@paritaet-lsa.de](mailto:aelling@paritaet-lsa.de)

## **LANDKREIS WITTENBERG**

Stadtverwaltung  
Lutherstraße 56, 06886 Lutherstadt Wittenberg

Fachbereich Soziale Stadt, Kontaktstelle der Selbsthilfegruppen,  
sozialen Vereine und Initiativen der Lutherstadt Wittenberg, Neues  
Rathaus

Petra Trollius  
Tel.: [03491 42191830](tel:0349142191830)  
E-Mail: [petra.trollius@wittenberg.de](mailto:petra.trollius@wittenberg.de)

## **SAALEKREIS**

Der Paritätische  
Sixtistraße 16a, 06217 Merseburg

Silvana Thomas  
Tel.: [03461 341872](tel:03461341872)  
E-Mail: [shk-sk@paritaet-lsa.de](mailto:shk-sk@paritaet-lsa.de)

## **SALZLANDKREIS**

Der Paritätische  
Humperdinckstraße 5, 06844 Dessau-Roßlau

Claudia Ludwig-Lischka  
Tel.: [0160 6579501](tel:01606579501)  
E-Mail: [selbsthilfekontaktstelle-slk@paritaet-lsa.de](mailto:selbsthilfekontaktstelle-slk@paritaet-lsa.de)

## **STADT DESSAU-ROßLAU**

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
ASG Dessau e. V.  
Schloßplatz 3, 06844 Dessau-Roßlau

Gabriele Bachmann  
Tel.: [0340 213200](tel:0340213200)  
E-Mail: [kontaktstelle@asg-dessau.com](mailto:kontaktstelle@asg-dessau.com)

## **STADT HALLE**

PARITÄTISCHE Regionalstelle Süd  
Merseburger Straße 246  
06130 Halle (Saale)

Meik Voigt  
Tel.: [0345 52041-10/11](tel:03455204110/11)  
E-Mail: [shk-halle@paritaet-lsa.de](mailto:shk-halle@paritaet-lsa.de)

## **STADT MAGDEBURG**

Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen – KOBES  
Caritas-Regionalverband Magdeburg e.V.  
Breiter Weg 251, 39104 Magdeburg

Florian Sosnowski, Janine Braun  
Tel.: [0391 28921062/63](tel:039128921062/63)  
E-Mail: [kontakt-kobes@caritas-rvmd.de](mailto:kontakt-kobes@caritas-rvmd.de)

# SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN PFLEGE

Die Selbsthilfekontaktstellen Pflege mit hauptamtlichen Mitarbeitenden richten sich an Pflegebedürftige und pflegende Angehörige und orientieren sich an ihren Bedürfnissen.  
Die meisten Selbsthilfekontaktstellen Pflege sind an die bereits existierenden Selbsthilfekontaktstellen angegliedert. Einige befinden sich bei anderen Trägern.

Ihre Angebote verfolgen folgende Ziele:

- Förderung von Austausch und Teilhabe am Leben
- Verbesserung der Lebensqualität der pflegenden Angehörigen
- Knüpfen sozialer Kontakte
- Stärkung der Gesundheit
- Realisierung des Verbleibs der Pflegeperson in der Häuslichkeit
- Stärkung von Eigenverantwortung und Selbstbestimmung
- Förderung der Entwicklung von Strategien zur Bewältigung der besonderen und stark herausfordernden Problemstellungen in der Pflegesituation, insbesondere bei der Pflege im häuslichen Bereich
- Entlastung durch gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe

## **ALTMARKKREIS SALZWEDEL**

Volkssolidarität Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.  
Nicolaistraße 2, 39638 Gardelegen

E-Mail: [brunhild.deutsch@volkssolidaritaet.de](mailto:brunhild.deutsch@volkssolidaritaet.de)

## **BURGENLANDKREIS**

Der Paritätische  
Am Kalktor 5, 06712 Zeitz

Thomas Heinrich  
Tel.: [0175 1020260](tel:01751020260)  
E-Mail: [pflege-shk-blk@paritaet-lsa.de](mailto:pflege-shk-blk@paritaet-lsa.de)

## **JERICOWER LAND**

Aufbruch e.V.  
Friedenstraße 5a, 39307 Genthin

Nancy Cunäus  
E-Mail: [selbsthilfe.pflege@aufbruch-ev.de](mailto:selbsthilfe.pflege@aufbruch-ev.de)

## **LANDKREIS BÖRDE**

Der Paritätische  
EHFA Mehrgenerationenhaus  
Gröperstraße 12, 39340 Haldensleben

Kathleen Kremkau  
Tel.: [03904 49840119](tel:0390449840119) / [0151 27070744](tel:015127070744)  
E-Mail: [kkremkau@paritaet-lsa.de](mailto:kkremkau@paritaet-lsa.de)

## **LANDKREIS HARZ**

Der Paritätische  
Wilhelm-Trautewein-Str. 133a, 38820 Halberstadt

Ann Kristin Eschenberg  
Tel.: [0160 94431072](tel:016094431072)  
E-Mail: [aeschenberg@paritaet-lsa.de](mailto:aeschenberg@paritaet-lsa.de)

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Halberstadt e.V.  
Bödcherstraße 2, 38820 Halberstadt

Ina Blessinger  
Tel.: [03941 696312](tel:03941696312) / [03946 907395](tel:03946907395)  
E-Mail: [i.blessinger@diakonie-halberstadt.de](mailto:i.blessinger@diakonie-halberstadt.de)

## **LANDKREIS MANSFELD-SÜDHARZ**

Der Paritätische  
Hüttenstraße 16, 06526 Sangerhausen

Simone Röder  
Tel.: [0151 618839222](tel:0151618839222)  
E-Mail: [pflege-shk-msh@paritaet-lsa.de](mailto:pflege-shk-msh@paritaet-lsa.de)

## **LANDKREIS STENDAL**

Der Paritätische  
Osterburger Straße 4, 39576 Stendal

Astrid Elling  
Tel.: [0171 8142712](tel:01718142712)  
E-Mail: [aelling@paritaet-lsa.de](mailto:aelling@paritaet-lsa.de)

## LANDKREIS WITTENBERG

Stadtverwaltung  
Lutherstraße 56, 06886 Lutherstadt Wittenberg

Petra Trollius  
Tel.: [03491 42191830](tel:0349142191830)  
E-Mail: [pflegeselbsthilfe@wittenberg.de](mailto:pflegeselbsthilfe@wittenberg.de)

## SAALEKREIS

Der Paritätische  
Sixtistraße 16a, 06217 Merseburg

Sandra Herrmann  
Tel.: [03461 341872](tel:03461341872)  
E-Mail: [pflege-shk-sk@paritaet-lsa.de](mailto:pflege-shk-sk@paritaet-lsa.de)

## **STADT HALLE**

PARITÄTISCHE Regionalstelle Süd  
Merseburger Straße 246, 06130 Halle (Saale)

Stephanie Schumann  
Tel.: [0151 55368353](tel:015155368353)  
E-Mail: [pflege-shk-halle@paritaet-lsa.de](mailto:pflege-shk-halle@paritaet-lsa.de)

## **STADT MAGDEBURG**

Caritas-Regionalverband Magdeburg e.V.  
Breiter Weg 251, 39104 Magdeburg

Janine Braun, Florian Sosnowski  
Tel.: [0391 28921062](tel:039128921062)  
E-Mail: [shk-pflege@caritas-rvmd.de](mailto:shk-pflege@caritas-rvmd.de)

Malteser Hilfsdienst e.V.  
Leipziger Straße 43, 39120 Magdeburg

Pascale Schinkitz  
Tel.: [0160 40257976](tel:016040257976)  
E-Mail: [selbsthilfekontaktstelle.magdeburg@malteser.org](mailto:selbsthilfekontaktstelle.magdeburg@malteser.org)

Eine Patienteninformation der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen-Anhalt (KVSA) und den Sachsen-Anhaltischen Selbsthilfekontaktstellen.

Genderhinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der männlichen, weiblichen und diversen Sprachform verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.

# WARUM UNTERSTÜTZUNG?



Gemeinschaftliche Selbsthilfe stellt eine wertvolle Ergänzung zu ärztlicher und psychotherapeutischer Behandlung und anderen professionellen Angeboten im Gesundheits- und Sozialwesen dar. Der Austausch in Selbsthilfegruppen stärkt die Patientenkompetenz im Umgang mit der Erkrankung und fängt psychosoziale Begleiterscheinungen auf.

Selbsthilfegruppen sind für Ärzte und Psychotherapeuten wichtige Ansprechpartner. In direkten Begegnungen, bei gemeinsamer Arbeit in Qualitätszirkeln und Fortbildungsveranstaltungen erhalten Ärzte und Psychotherapeuten Rückmeldungen zu Diagnostik und Behandlungsmethoden, die aus den Erfahrungen vieler Betroffener resultieren. Durch die

Einbeziehung von Patienten in die Diagnostik- und Therapieentscheidungen trägt auch der Patient einen Teil der Verantwortung, was sich positiv auf die Behandlung auswirken kann.

Menschen in schwierigen Lebenssituationen finden oft nicht allein den Weg in Selbsthilfegruppen. Es ist daher umso wichtiger, dass Ärzte und Psychotherapeuten aktiv auf die hier beschriebenen Angebote hinweisen.

Ihre  
Kassenärztliche Vereinigung  
Sachsen-Anhalt

Doctor-Eisenbart-Ring 2  
39120 Magdeburg  
Tel.: [0391 627-6147](tel:03916276147)  
E-Mail: [Info@kvsa.de](mailto:Info@kvsa.de)  
[www.kvsa.de](http://www.kvsa.de)



## KONTAKT

Der Paritätische Sachsen-Anhalt  
Wiener Str. 2, 39112 Magdeburg  
Tel.: [0391 6293511](tel:03916293511)  
[www.selbsthilfekontaktstellen-lsa.de](http://www.selbsthilfekontaktstellen-lsa.de)

## Ansprechpartnerin:



Romy Kauß  
Sprecherin des Arbeitskreises der  
Selbsthilfekontaktstellen

E-Mail: [rkauss@paritaet-lsa.de](mailto:rkauss@paritaet-lsa.de)