

Übersicht Selbsthilfegruppen

(Stand: August 2025)

Im Laufe des Lebens begegnen wir immer wieder Herausforderungen, die sich nicht allein bewältigen lassen. Der Austausch mit anderen Betroffenen eröffnet oft neue Perspektiven und kann wertvolle Impulse geben. Schon das Wissen, mit der eigenen Situation nicht allein zu sein, kann Trost spenden und Halt geben. Selbsthilfegruppen bieten sowohl Betroffenen als auch Angehörigen die Möglichkeit, sich regelmäßig in einem geschützten Rahmen auszutauschen, einander zu stärken und offen über ihre Erfahrungen zu sprechen. Oft ist jedoch gar nicht bekannt, welche Gruppen es gibt, wann und wo sie sich treffen oder welche Themen sie behandeln. Das Spektrum der Themen ist dabei breit gefächert – von chronischen Erkrankungen über psychische Belastungen bis hin zu seltenen Diagnosen oder sozialen Lebenslagen.

Im Folgenden finden Sie hilfreiche Websites mit jeweils einem Überblick über Selbsthilfegruppen in Ihrer Region sowie Datenbanken, die entsprechende Informationen bereitstellen – inklusive Kontaktdaten. Diese **vorliegende Übersicht können Sie angepasst an Ihr Coporate Design** auf Ihrer Homepage verlinken, im Eingangsbereich auslegen oder bei Bedarf an interessierte Personen weitergeben.

1. Übersicht Selbsthilfekontaktstellen sachsenweit

Die Übersicht über Selbsthilfekontaktstellen in Sachsen helfen Ihnen, eine passende Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe zu finden. Dadurch finden Sie schnell und einfach die passende Beratungsstelle in Ihrer Region.

Die zuständigen Selbsthilfekontaktstellen sind alphabetisch nach Ortschaft sortiert und bieten neben Kurzinformationen zur Kontaktstelle auch Kontaktdaten und Anschrift.

Gibt es noch keine Gruppe für Ihr Thema, unterstützen die Fachkräfte Sie dabei, eine neue Gruppe zu gründen. Sie geben Tipps für die Gründung, helfen bei der Suche nach anderen Mitgliedern und bei der Suche nach einem Raum für die Treffen.

Website: <https://www.selbsthilfe-sachsen.de/kontaktstellen#/suche?do=go>



LAKOS
Sachsen
Landeskontaktstelle
Selbsthilfe
Besser gemeinsam.

SELBSTHILFE ▾ **VERANSTALTUNGEN** **ÜBER UNS**

Selbsthilfekontaktstellen

Ihre Beratung vor Ort

Die Selbsthilfekontaktstellen in Sachsen helfen Ihnen, eine passende Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe zu finden.

Gibt es noch keine Gruppe für Ihr Thema, unterstützen die Fachkräfte Sie dabei, eine neue Gruppe zu gründen. Sie geben Tipps für die Gründung, helfen bei der Suche nach anderen Mitgliedern und bei der Suche nach einem Raum für die Treffen.

Auch wenn es die Gruppe schon gibt, begleiten und unterstützen sie diese weiter auf ihrem Weg.



Ansicht wechseln: 

Ort	Kontaktstelle
Aue-Bad Schlema	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Erzgebirge (KISS ERZ), Standort Aue
Bautzen	Selbsthilfekontaktstelle Landkreis Bautzen (SKS), Außenstelle Bautzen
Borna	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Leipzig (KISS), Außenstelle Borna
Chemnitz	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Chemnitz (KISS)
Delitzsch	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Nordsachsen (KISS)
Dresden	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Dresden (KISS)

2. Übersicht Selbsthilfegruppen vom Sozialverband

Der Sozialverband VdK Sachsen hat eine Übersicht über verschiedene Selbsthilfegruppen und deren Angebote zusammengestellt. Dadurch können Betroffenen, Angehörige oder Interessierte schnell und unkompliziert passende Angebote in der Nähe finden.

Die Übersicht ist gegliedert in die Regionen Dresden, Meißen, Erzgebirge, Leipzig, Görlitz, Mittelsachsen und dem Vogtland. Sie erhalten schnell einen Überblick über die einzelnen Angebote in den jeweiligen Regionen sowie eine Kurzbeschreibung, Terminhinweise und Kontaktdaten.

Website: <https://sachsen.vdk.de/unsere-angebote/selbsthilfe/uebersicht-der-vdk-selbsthilfegruppen/>

The screenshot shows the website of the Sozialverband VdK Sachsen. The header includes the VdK Sachsen logo, 'VdK Deutschland', and a search bar. The navigation menu has links for 'Über uns', 'Unsere Angebote', 'Mitgliedschaft', 'Themen', 'Ehrenamt', and 'Medien'. A yellow banner below the menu contains the text: 'Unsere große Aktion für das Ehrenamt im VdK ist gestartet. Gleich reinschauen! ... Alles geht zusammen: Unsere große Aktion für das Ehrenamt'. Below the banner is a breadcrumb trail: 'Startseite > Unsere Angebote > Selbsthilfe > Übersicht der VdK-Selbsthilfegruppen'. The main heading is 'Hilfe zur Selbsthilfe'. The text below reads: 'In verschiedenen Gruppen treffen sich Betroffene zur gegenseitigen Unterstützung und Hilfe.' Underneath is a section 'Zum Inhalt springen' with a list of regions, each preceded by a yellow downward arrow icon: 'Bereich Dresden', 'Bereich Meißen', 'Bereich Erzgebirge', 'Bereich Leipzig', 'Bereich Görlitz', 'Bereich Mittelsachsen', and 'Bereich Vogtland'.

SOZIALVERBAND
VdK
SACHSEN

VdK Deutschland

Suche

Über uns Unsere Angebote Mitgliedschaft Themen Ehrenamt Medien

Unsere große Aktion für das Ehrenamt im VdK ist gestartet. Gleich reinschauen! ... Alles geht zusammen: Unsere große Aktion für das Ehrenamt

Startseite > Unsere Angebote > Selbsthilfe > Übersicht der VdK-Selbsthilfegruppen

Hilfe zur Selbsthilfe

In verschiedenen Gruppen treffen sich Betroffene zur gegenseitigen Unterstützung und Hilfe.

Zum Inhalt springen

- ↓ Bereich Dresden
- ↓ Bereich Meißen
- ↓ Bereich Erzgebirge
- ↓ Bereich Leipzig
- ↓ Bereich Görlitz
- ↓ Bereich Mittelsachsen
- ↓ Bereich Vogtland

3. Selbsthilfegruppen-Datenbank (noch im Aufbau)

Mithilfe dieser Datenbank lassen sich Selbsthilfegruppen zu ganz unterschiedlichen Themen in ganz Sachsen finden. Bei Bedarf kann gezielt nach Ort, Zielgruppe oder Umkreis gefiltert werden, um passende Angebote zu entdecken.

Das Themenspektrum reicht von Gruppen für Alleinerziehende oder Trauernde bis hin zu solchen, die sich mit Erkrankungen wie Depressionen oder Diabetes beschäftigen – ebenso wie Gruppen für pflegende Angehörige. Im Mittelpunkt steht dabei der Austausch mit Menschen in ähnlichen Lebenslagen und das stärkende Gefühl, mit den eigenen Herausforderungen nicht allein zu sein.

Zu jedem Angebot gibt es eine kurze Beschreibung, Kontaktdaten und – sofern vorhanden – direkte Ansprechpersonen.

Website: <https://www.selbsthilfe-sachsen.de/gruppen>



[SELBSTHILFE](#) ▾

[VERANSTALTUNGEN](#)

[ÜBER UNS](#)

Selbsthilfegruppen-Datenbank

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe zu einem speziellen Thema? Hier finden Sie Kontaktdaten der Gruppen, die zu Ihrem Thema gemeldet sind und erfahren, bei welcher Selbsthilfekontaktstelle sie eingetragen sind.

Die sachsenweite Selbsthilfe-Datenbank befindet sich noch im Aufbau.

Haben Sie in dieser Datenbank nichts Passendes gefunden? Wir empfehlen: Wenden Sie sich bei der Suche nach einer bestimmten Selbsthilfegruppe immer an die Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe.

[Hier gelangen Sie direkt zur Übersicht!](#)

Thema

Bitte wählen ▾

Suche

▾ Mehr Filter

Suchen

4. KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Chemnitz

KISS Chemnitz bietet Information, Beratung und Unterstützung zum Thema Selbsthilfegruppen – für Betroffene ebenso wie für Angehörige, Familienmitglieder oder Freunde. Alle können sich mit ihren Anliegen an das Beratungsangebot wenden.

Angebotsübersicht:

- **Beratung & Vermittlung:**
Klärung, welche Erwartungen an eine Selbsthilfegruppe bestehen und welches Format am besten geeignet ist – z. B. Einzelgespräch, Gruppentreffen oder offener Austausch. Bei Bedarf erfolgt eine Vermittlung an die passenden Selbsthilfegruppen oder weiterführende Beratungsstellen.
- **Begleitung & Unterstützung:**
Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen – etwa bei Fragen zu Fördermöglichkeiten, Gruppenorganisation, internen Herausforderungen, Veranstaltungsplanung oder Raumsuche.
- **Unterstützung bei Neugründung:**
Klärung organisatorischer Fragen und Unterstützung bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen.
- **KISS-Journal:**
Regelmäßige Informationen über neue und bestehende Selbsthilfeangebote sowie Einblicke in die Selbsthilfearbeit.

Ergänzend steht eine **aktuelle Liste aller Selbsthilfegruppen in Chemnitz** zur Verfügung – inklusive Kontaktdaten, Kurzbeschreibungen und ggf. direkten Ansprechpersonen.

Website: <https://www.stadtmission-chemnitz.de/unsere-angebote/beratungsangebote/kiss>



Stadtmission Chemnitz | Unsere Angebote | Beratungsangebote | KISS

KISS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

"Selbsthilfe" ist ein Wort, das es zu erklären lohnt.

Es gibt Situationen und Herausforderungen im Leben, die sich nur schwer allein bewältigen lassen. Was in den meisten Fällen hilft, ist ein **Denkanstoß**. Schon kommt das Leben wieder in Fahrt. Solche Denkanstöße können auch von Menschen kommen, **die in derselben Lage sind**. Dann kann der Kontakt und das Gespräch mit anderen Betroffenen ein neues Licht auf die eigene Situation werfen.

In der Selbsthilfe nimmt man das eigene Leben in die Hand, geht Probleme aktiv an und unterstützt sich gegenseitig bei der Bewältigung einer Erkrankung oder einer besonderen Lebenslage. **Das kann auch für Angehörige und Freunde hilfreich sein**. Hierin gibt es die KISS, die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe.

Schauen Sie sich in Ruhe um. Bei uns finden Sie **Kontakte und Unterstützung** – auch in dem Fall, dass Sie eine eigene Selbsthilfegruppe ins Leben rufen wollen. Eine **Übersicht bestehender Gruppen** finden Sie im weiteren Verlauf dieser Seite.

K Kontakt- und

I Informations-

S stelle für

S Selbsthilfe



Ihre Ansprechpersonen



Stefanie Burk

Leitung der KISS

+49 371 63048 70

+49 371 63048 70

selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de

08111 Chemnitz



Heiko Ottner

Teamleiter KISS

+49 371 63048 70

+49 371 63048 70

selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de

08111 Chemnitz

Telefonische Sprechzeiten:

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr

Sa 10.00 - 12.00 Uhr

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr

Mo - Fr 10.00 - 17.00 Uhr