Stadt Leipzig

skis
Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

GESUNDES LEIPZIG

Schlagzeile

Zeitschrift der Selbsthilfe in Leipzig 2018

Selbsthilfegruppe „Hirnschäden nach Schlaganfall oder Unfall“ auf Tour. Foto: Selbsthilfegruppe

In dieser Ausgabe u. a.

Lotsenarbeit in der Sucht-Selbsthilfe +++ Lip- und Lymphödem-Tag +++ Atemchor „Luftikusse“ +++ Parkinsong-Revue +++ Duchenne-Tag +++ Neue Selbsthilfegruppen in Leipzig +++ Ehrungen von Selbsthilfeaktiven

Gesundheitsamt

Gruppen und Angebote der Selbsthilfe in Leipzig

- Achalasie, ADS, ADHS, AIDS, Adipositas, Adoption, Akne inversa, Akustikusneurinom, Alkoholabhängigkeit, Alleinerziehende, Allergie, Alpha1-Antitrypsinmangel, Alzheimer-Erkrankung, Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Amputierte, Angehörige, Angelman, Angst, Anorexie, Aphasie, Arthrose, Asexualität, Asperger-Syndrom, Asthma, Ataxie, Augenerkrankungen, Auszubildende, Autismus,
- Balint, Bauchspeicheldrüse, Beziehungsabhängigkeit, Bipolare Störung, Binge Eating, Blinde, Borderline, Borreliose, Bulimie,
- Chiari Malformation, Chorea-Akanthozytose, CIDP, Colitis ulcerosa, Coming out, COPD, Cystische Fibrose, Co-Abhängigkeit
- Darmerkrankung, Defibrilator-Implantation, Deletionssyndrom 22q11, Demenz, Depression, Diabetes, Dialyse, Down-Syndrom, Drogen, Dyskalkulie
- Ehlers-Danlos, Ektodermale Dysplasie, Eltern, Endometriose, Epilepsie, Erwerbssuchende Akademiker, Essentieller Tremor, Essstörungen, Esssucht
- Fibromyalgie, Fetale Alkoholspektrumsstörung, Frühgeborene
- Gehörlose, Glaukom, Granulomatose mit Polyangiitis (GPA), Guillain-Barre-Syndrom (GBS),
- Haft, Hämophilie, Hämochromatose, Hauterkrankungen, Herzfehler angeborener, Herzkammerflimmern, Herzinfarkt, Herztransplantation, Hirnschädigungen, HIV-Infektion, Hochbegabung, Hochsensibilität, Homosexualität, Hörschäden, Huntington, Hydrocephalus, Hypophyse
- Inkontinenz, Internetsucht, Intersexualität, Intoleranzen
- Kanülenkinder, Kinderlähmung, Kinderlosigkeit/Kinderwunsch, Kleinwuchs, Krebs, krebskranke Kinder, Kriegsenkel
- Lebererkrankungen, Lebertransplantierte, Legasthenie, Lesbische Menschen, Leukämie, Levine-Critchley-Syndrom, Lichtgesundheit, Lipödeme, Lungenerkrankungen, Lungentransplantierte, Lupus Erythematodes, Lymphangioleiomyomatose (LAM), Lymphödeme, Lymphome
- Magersucht, Manisch-depressive Erkrankung, Marfan-Syndrom, Medikamentenabhängigkeit, Messie-Syndrom, Mobbing im Arbeitsprozess, Morbus Basedow, Morbus Bechterew, Morbus Crohn, Morbus Wegener, Mukoviszidose, Multiples Myelom, Multiple Sklerose, Muskelerkrankungen, Myasthenie
- Nahtod, Nebennierenerkrankungen, Neurodermitis, Neurofibromatose, Nieren
- Parkinson, Pankreatektomierte, PCA (Posteriore cortikale Atrophie), Pflegende Angehörige, Phenylketonurie, Plasmozytom, Poliomyelitis, Polyarthritis, Polygamie, Polyneuropathie, Progressive supranukleare Blickparese (PSP), Psoriasis, Psychische Erkrankungen, Pulmonale Hypertonie
- Resilienz, Rheuma, Rollstuhlfahrer
- Sarkoidose, Scheidung, Schizophrenie, Schilddrüsenerkrankungen, Schlafstörungen, Schlaganfall, Schlafapnoe, Schmerzen, Schmetterlingsflechte, Schuppenflechte, Schwangerschaftsabbruch, Schwerhörige, Schwule Menschen, Seelische Probleme, Sehbehinderte, Sex- und Liebessüchtige, Sexueller-Missbrauch, Sexueller Missbrauch in DDR-Heimen, Sklerodermie, Skoliose, Sorgerecht, Soziale Phobie, Spaltträger, Spielsucht, Spina bifida/Hydrocephalus, Sprachstörungen/ Sprachfehler, Stasi-Haft-Opfer, Stillen, Stimmenhören, Stomaträger, Studenten, Sucht, Suizid, Syringomyelie
- Tinnitus, Tracheotomie, Transplantation, Transsexualität, Trauer, Trennung, Tumor
- Umgangsrecht, Unterstützte Kommunikation
- Vaskulitis, Väter, Vitiligo, Verwaiste Eltern und Geschwister, Verlassene Großeltern
- Zöliakie, Zwänge, Zystennieren

Weitere Angebote zu seltenen Erkrankungen in Leipzig und Sachsen auf Anfrage in der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle Leipzig (siehe Seite 25)

Inhaltsverzeichnis

Gruppen und Angebote der Selbsthilfe in Leipzig 1

Selbsthilfe aktiv und informativ 3

Lotsenarbeit in der Sucht-Selbsthilfe Regenbogen 3
Aktionstag Seltene Erkrankungen 3
Der 1. Leipziger Lip- und Lymphödem-Tag ist Geschichte 4
Fahrt in die Klinik am Tharandter Wald 5
Trauer - Hilfe zum Leben 6
Wir singen, um leichter atmen zu können 6
Tanz der Gefühle oder Borderline? 7
„Let‘s talk“ mit Leipziger Depressionsselbsthilfegruppen 8
Die „Parkinsong-Revue“ 8
Duchenne in Leipzig 10
Selbsthilfegruppen in Wohnortnähe 12
„Theaterladen Selbst & Los“ auf Reisen 13
Selbsthilfeaktive bilden sich weiter 14

JuSe - Junge Selbsthilfe in Leipzig 15

Neu in Leipzig 16

Mimosen Leipzig - Treffen für hochsensible Menschen 16
Offener Trauertreff für Eltern von Sternen- und Schmetterlingskindern 16
Mit Folgen eines Schwangerschaftsabbruchs umgehen lernen 17
Stammtisch für junge Trauernde „Empty Chairs“ 17
Histaminunverträglichkeit: Weitere Mitstreiter zur Gründung einer Selbsthilfegruppe gesucht 17
Selbsthilfegruppe „Handarbeiten als Balsam für die Seele“ 18
Selbsthilfegruppe „Chronisch stabil“ 18
Eltern mit seelischen Belastungen 18
Borderline-Selbsthilfegruppe 18
Adipositas: Selbsthilfegruppe "Schneckentempo" in Plagwitz 19
Junge Diabetiker Typ 1 wollen sich austauschen 19
Suche nach Mitstreitern 19

Ehrungen 20

Selbsthilfepreis der Ersatzkassen für J.E.T. aus Leipzig - Junge Erwachsene Treff nach Krebs im Kindes- und Jugendalter 20
Goldene Ehrennadel und Ehrenurkunde des Oberbürgermeisters für Dieter Rienaß 21
Hella Zimmermann wird im Sächsischen Landtag geehrt 23

SKIS - Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle 25

Impressum 26

Selbsthilfe aktiv und informativ

Lotsenarbeit in der Sucht-Selbsthilfe Regenbogen

Die meisten Suchtpatienten benötigen zusätzliche Hilfe bei der Bewältigung ihrer Erkrankung. Einen neuen Weg stellt das Projekt „Lotsenarbeit in der Sucht-Selbsthilfe Regenbogen“ dar. Seit dem 1. Januar 2018 wird dieses Projekt durchgeführt.

Die Lotsen (oder auch Genesungsbegleiter) haben selbst Erfahrung mit einer Abhängigkeit und deren Bewältigung. Sie begleiten Abhängige auf ihrem Weg zum suchtmittelfreien Leben und unterstützen abstinent lebende Suchterkrankte beim Erhalt ihrer Abstinenz. Das erfolgt in Form von persönlichen Gesprächen, Telefonaten und Hilfestellung bei bürokratischen Angelegenheiten.

Die Einladung

Grafik: www.pixabay.de/Alexas_Fotos

„Willst Du mit mir geh‘n? Ich bin ein Genesungsbegleiter.

Du bist jemand, der aus der Sucht aussteigen möchte, es aber aus eigener Kraft nicht schafft? Vielleicht ist die Begleitung eines freiwilligen und ehrenamtlichen Genesungsbegleiters, der genau dort herkommt, wo du jetzt stehst und dich sehr gut verstehen kann, ein möglicher Weg, ein zukünftig suchtmittelfreies Leben zu führen?“

Wohin geht die Reise?

Ziel ist es, Lebensumstände der Suchterkrankten zu verbessern und die Gesundheit zu stabilisieren. Es werden mögliche Wege aus der Sucht aufgezeigt und mögliche Hilfsmaßnamen eruiert.

So läuft‘s

Kaum wurde das Projekt im Umfeld bekannt, kamen auch schon die ersten Betroffenen, die um Hilfe baten. Dabei gilt das Prinzip: Hilfe zur Selbsthilfe. Bei uns arbeiten sechs Selbsthilfegruppen, aus denen vier Genesungsbegleiter gewonnen werden konnten.

Der Bedarf ist groß, aber auch die Hilfe und Unterstützung. Das ermutigt, das Projekt weiter zu entwickeln und wachsen zu lassen.

Unterstützt werden wir durch das Lotsennetzwerk Thüringen, welches uns mit Theorie und Arbeitsunterlagen den Anfang erleichtert hat.

Finanziell gefördert wurde das Projekt im Jahr 2018 vom Förderverein Zentrum für Drogenhilfe e.V. Leipzig sowie von der ikk classic Leipzig.

Bei Interesse, als Lotse tätig oder von Lotsen unterstützt zu werden, wenden Sie sich bitte an uns. Wir, das sind: Mandy Hagemeister, Studentin des Gesundheitsmanagements und Dieter Rienaß, Leiter des Projektes Lotsennetzwerk Leipzig.

Kontakt

Projektleiter Dieter Rienaß

Sucht-Selbsthilfe „Regenbogen“
Friesenstraße 8, 04177 Leipzig

Telefon: 0341 4442221
E-Mail: lotsennetzwerk@fzd-leipzig.de

Aktionstag Seltene Erkrankungen

Man spricht von einer seltenen Krankheit, wenn weniger als fünf von 10.000 Menschen von einer Krankheit betroffen sind. Zum weltweiten Tag der seltenen Erkrankungen präsentierten sich am 28. Februar 2018 im Foyer des Universitätsklinikums Leipzig nunmehr zum zweiten Mal in Folge, mehrere Selbsthilfegruppen mit Infoständen.

Der Aktionstag wurde übrigens am 29. Februar 2008 in Europa erstmals eingeführt und konnte somit den 10. Geburtstag feiern. Damit war der diesjährige Aktionstag für uns als Deutsche GBS CIPD Initiative e. V., Landesverband Sachsen (GBS: Guillain-Barré- Syndrom; CIPD: Chronische inflammatorische demyelinisierende Polyneuropathie) ein würdiger Anlass, erneut mit einem Infostand teilzunehmen.

Teilnehmer*innen Infostände im Foyer des Universitätsklinikums. Foto: Deutsche GBS CIPD Initiative e. V., Landesverband Sachsen

Pünktlich 9:30 Uhr waren die Stände aufgebaut und schon stellten die ersten Besucher ihre Fragen an die ausstellenden Selbsthilfevereine. Besonders in den Mittagsstunden war ein reger Besucheransturm, da Besucher und medizinisches Personal zur nahe gelegenen Mensa strebten und uns ansprachen.

Infostände im Foyer des Universitätsklinikums. Foto: Deutsche GBS CIPD Initiative e. V., Landesverband Sachsen

Wie schon im letzten Jahr war auch der Mitteldeutsche Rundfunk (MDR) vor Ort. Er zeichnete diesmal eine Reportage am Stand der Deutschen Narkolepsie Gesellschaft e. V. auf. Der Beitrag war bei Facebook zum Tag der seltenen Erkrankungen anzusehen.

In den Nachmittagsstunden bekamen wir Unterstützung von Dr. med. Constanze Heine und Privatdozentin Dr. med. Skadi Beblo. Beide sind Lotsinnen des Universitären Zentrums für seltene Erkrankungen in Leipzig. Sie sind kompetente Ansprechpartner, was Diagnostik und Therapie angeht, um unklare Ursachen für eine Krankheit zu klären.

Gefreut hat uns besonders, als uns zum Abschluss der Dekan der Medizinische Fakultät der Universität Leipzig, Prof. Dr. Michael Stumvoll, besuchte. Wir schilderten ihm unseren Gesamteindruck des Tages und gaben Hinweise für eine effektivere Präsentation unserer Selbsthilfevereine für den nächsten Tag der seltenen Erkrankungen 2019. Dafür jetzt schon unser Dank. Es war eine gute Gelegenheit, Selbsthilfegruppen und -vereine für seltene Erkrankungen vorzustellen, über ihre Arbeit zu berichten und den Besuchern seltene Krankheiten näher zu bringen.

Steffen und Christine Röthig
Deutsche GBS CIPD Initiative e. V., Landesverband Sachsen

Der 1. Leipziger Lip- und

Kontakt zu Selbsthilfegruppen seltener Erkrankungen

Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS), Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

Lymphödem-Tag ist Geschichte

Was war das für ein Tag, vollgepackt mit hochkarätigen Fachvorträgen zum Thema Lip- und Lymphödemen, über die Möglichkeiten der Behandlung und Lösungswege in der Therapie! Auch juristische Aspekte wurden mit Rechtsanwältin Bettina Klett diskutiert. Trotz des engen Zeitplans war Platz für Entspannung und Ruhe, Dank Qigong mit Dr. Grit Schöley und Entstauungsgymnastik mit Luisa Harnisch.

Die Akteur*innen. Foto: Selbsthilfegruppe

Von Dr. med. Katja S. Mühlberg, Dr. med. Franz-Josef Schingale, Dr. med. Christopher Wachsmuth, Uwe Klingenstein und Nicole Bär, um stellvertretend einige zu nennen, konnten wir viel Wissenswertes rund um das Tagungsthema aus erster Hand erfahren. In den Pausen gab es Gelegenheit, hautnah an den Spezialisten zu sein und persönliche Fragen zu stellen.

Nicht nur Fachleute kamen zu Wort, sondern auch eine Betroffene. Anja Dietze berichtete sehr persönlich über das Leben mit Lipödem. Des Weiteren stellte Sabine Stops das Projekt „Gesund und Aktiv - Leben mit Lip- und Lymphödem“ (GALiLy) der Lymphselbsthilfe e. V. vor.

Es war eine erste intensive Zusammenarbeit mit Jana Matthies und der Selbsthilfegruppe Lymph-Leos. Sie sind das beste Beispiel, was man im Team leisten kann, wenn man ein gemeinsames Ziel vor Augen hat. Mit viel Power und Hingabe haben die Damen und natürlich auch einige starke Herren mit auf- und abgebaut, ein kulinarisches Highlight serviert und dafür gesorgt, dass es allen an nichts fehlt. Es war ein Vergnügen.

Ein großes Dankeschön an die Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig, die uns die perfekten Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt hat, an Luisa Harnisch für die tolle Organisation und an die ikk classic. Ohne sie alle wäre diese Veranstaltung nicht möglich gewesen. Herzlichen Dank möchten wir den Vertretern der Industrie sagen, die den Teilnehmer*innen ununterbrochen Rede und Antwort standen.

Wie es immer so schön heißt, nach der Show ist vor der nächsten. Wir freuen uns schon sehr auf eine Wiederholung 2020. In freudiger Erwartung auf Sie und Euch. Bis zum nächsten Mal!

Ihre Jana Matthies und Simone Kern

Kontakt

Selbsthilfegruppe Lymphleos

E-Mail: lymph-leos@web.de

Fahrt in die Klinik am Tharandter Wald

Foto: Selbsthilfegruppe

Ein aufregender, informativer und schöner Ausflug unserer „Selbsthilfegruppe für Menschen mit erlittenen Hirnschäden durch Schlaganfall oder Unfall“ startete am 1. Juni 2018 in der Goethestraße. Die Fahrt war etwas beschwerlich durch Hindernisse auf der Strecke. Endlich im Rehabilitationszentrum angekommen, wurde unsere Gruppe herzlich begrüßt.

Im Gespräch mit Dr. med. Peter Themann. Foto: Selbsthilfegruppe

Anschließend hielt der ärztliche Leiter und Chefarzt Dr. med. Peter Themann einen informativen Vortrag, bei dem er auch unsere Fragen beantwortete. Einen Eindruck der schönen Klinik konnten wir bei einem Rundgang gewinnen. Zum Mittagessen fuhren wir ins Schloss Friedensstein. Das Essen war sehr gut. Gestärkt ging es zur Ausstellung „Terra Mineralia“.

Auf unserer Rückreise standen wir durch Überflutung der A4 über vier Stunden im Stau. Die Feuerwehr und das Technische Hilfswerk (THW) pumpten Wasser ab. Am Leipziger Hauptbahnhof sind wir gegen 23:00 Uhr total müde angekommen. Aber es war ein schöner Tag. Den Organisatoren ein großes Dankeschön.

Roswitha Lehmann
Selbsthilfegruppe für Menschen mit erlittenen Hirnschäden durch Schlaganfall oder Unfall

Kontakt

Selbsthilfegruppe für Menschen mit erlittenen Hirnschäden durch Schlaganfall oder Unfall

E-Mail: alfred.fleischmann@gmx.net

www.selbsthilfe-hirnschaeden-le.de

Trauer - Hilfe zum Leben

Katrin Trajkovits und Sigrid Herrmann bieten eine Selbsthilfegruppe für Trauernde an. Foto: Selbsthilfegruppe

Im Trauerkreis haben wir uns in den vergangenen Monaten über schwere und schöne Erinnerungen ausgetauscht, haben zugehört, geweint und gelacht. So lebten die verlorenen Menschen immer wieder auf und bleiben in unseren Herzen. Wir haben immer wieder neuen Lebensmut getankt. Hier einige Rückmeldungen aus der Gruppe:

Christine: Der Trauerkreis hat für mich eine ganz besondere Bedeutung. Mir hilft diese wunderbare Gemeinschaft so sehr - der liebevolle und verständnisvolle Umgang mit dem großen Verlust, den man erlitten hat!

Sabine: Für mich war es unheimlich angenehm, dass wir als Menschen zusammen waren, die das gleiche erlebt haben. Vorher waren wir Fremde, jetzt sind wir zusammengerückt und haben uns Halt und Beistand gegeben. Im Trauerkreis fand ich eine Gemeinschaft, in der wir aufgefangen, angenommen und getragen wurden, in der Trauer und auch in freudigen Momenten.

Kontakt

Trauerkreis Markkleeberg

Katrin Trajkovits

Telefon: 0341 4799416

Wir singen, um leichter atmen zu können

Wir, das ist Mitglieder der Selbsthilfegruppe Sachsen/Sachsen-Anhalt von Alpha1 Deutschland e. V. und alle Menschen, die an Asthma, Lungenemphysem oder an einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) leiden.

Es ist kein Geheimnis, dass durch das Singen die Atemmuskulatur gekräftigt wird. Genau das ist der Grund, warum wir diesen Chor gründeten. Uns unterstützt ein Musikpädagoge.

Gut-Singen-Können ist KEINE Voraussetzung, um bei uns mitzumachen. Alle Interessierten sind eingeladen, ob mit Erfahrung oder völlige Neulinge wie wir, krank oder gesund. Wir treffen uns jeden zweiten Montag im Monat von 11:00 bis 12:00 Uhr im „Haus ohne Barrieren"/Villa Davignon, Friedrich-Ebert-Straße 77, 04109 Leipzig. Ein ebenerdig zugängiger Fahrstuhl ist vorhanden, welcher den Zugang auch für Rollstuhl- und Rollatorfahrer möglich macht. Wir freuen uns auf viele schöne Stunden mit Gesang für einen leichteren Atem.

Kontakt

Alpha 1 Deutschland e. V., Selbsthilfegruppe Sachsen/Sachsen-Anhalt, Atemchor Luftikusse

Andrea Kleinert

Telefon: 034204 35592
E-Mail: shg.sachsen-sachsenanhalt@alpha1-deutschland.org

Tanz der Gefühle oder Borderline?

WEGE e. V. ist ein Leipziger Verein für Angehörige und Freunde psychisch erkrankter Menschen. Am 28. April 2018 brachte er in Kooperation mit dem „Theater der Jungen Welt" (TdJW) ein außergewöhnliches Veranstaltungsformat auf die Bühne: „Tanz der Gefühle oder Borderline?" startete mit einem Ausschnitt aus dem Tanzprojekt „Dolores". Etwa 70 Menschen wurden ganz unvermittelt von der ungeheuren Gefühlswucht getroffen, mit der sich Lukas Steltner durch seine innere chaotische Welt tanzte und boxte. Lindan Ghandour, mit einer „Wahnsinnsstimme" begabt, gestaltete einen musikalisch verfremdeten „Lindenbaum" mit Gänsehaut-Feeling.

Sachlich ging es weiter mit Hans Gunia, Psychologe und Psychotherapeut in eigener Praxis in Darmstadt, sowie Vorstandsmitglied im Dachverband für Dialektisch Behaviorale Therapie e. V. Er sprach über die vielen Gesichter der Borderline-Persönlichkeitsstörung, Therapieansätze und die Rolle von Familie, Freunden und Profis im Zusammenspiel mit den Betroffenen. Er ist begeisterter Tangotänzer. Zur Auflockerung bat er eine Zuhörerin für eine musikalisch-tänzerische Einlage auf die Bühne. Dabei machte er kommunikative Interaktionen erlebbar.

Anja Link ist Sozialpädagogin und Mitbegründerin des Borderline-Trialoges in Nürnberg. Sie berührte das Publikum mit ihrer eigenen Geschichte. Sie gab viel Hoffnung, dass das Leben mit einer Borderline-Störung gelingen kann. Der Ansatz Borderline-Trialog, den sie ausführlich vorstellte, fand großes Echo.

Die Kombination aus Kunst und Referaten ergab eine sehr lebendige Veranstaltung, in der besonders der Gedanke von Selbsthilfe im Mittelpunkt stand. „Das alles ist beim Publikum sehr gut angekommen, und wir danken besonders der AOK PLUS Sachsen/Thüringen mit deren freundlichen Unterstützung wir das Projekt „Borderline" heute starten konnten", betonte Frau Dr. med. Sonja Schubert, Geschäftsführerin des WEGE e. V. zum Abschluss. „Borderline-Betroffene haben häufig Probleme, einen geeigneten Therapieplatz zu finden und ihre Angehörige wissen einfach noch viel zu wenig".

WEGE e. V. organisiert einen „Borderline-Trialog", bei dem sich Betroffene, Angehörige und Profis gemeinsam mit der Krankheit auseinandersetzen und ausgewählte Themen bearbeiten. Es ist auch angedacht, in Kooperation mit verschieden Psychotherapeuten Räume bei „WEGE" für die Durchführung sogenannter „Skills-Gruppen" zur Verfügung zu stellen. Interessenten am Projekt sind gern willkommen.

Quelle: Medieninformation des WEGE e. V.

Kontakt

WEGE e. V.

Telefon: 0341-9128317
E-Mail: info@wege-ev.de

https://wege-ev.de/

„Let‘s talk“ mit Leipziger Depressionsselbsthilfegruppen

Grafik: www.pixabay.de

Das Leipziger Bündnis gegen Depression lud am 17. Oktober 2018 ein zu „Let‘s talk“, einem Treffen für Depressionsselbsthilfegruppen. Neben einem Fachvortrag gab es einen anregenden Erfahrungsaustausch zwischen den Selbsthilfeaktiven.

Der Vortrag von Frau Nadine Mahnecke-Windhövel (M.A.) Fachreferentin für Koordination Länderarbeit der Ostdeutschen Psychotherapeutenkammer, thematisierte

- die psychotherapeutische Versorgungslandschaft,
- allgemeine Versorgungspfade,
- das Problem der langen Wartezeiten auf eine Psychotherapie und
- die aktuellen politischen Entwicklungen und ihre Bedeutung für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Im Anschluss an den Vortrag gab es die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen. In einem moderierten Austausch wurden aktuelle Themen der Selbsthilfearbeit diskutiert.

Kontakt

Leipziger Bündnis gegen Depression e. V., SelBAA - Selbsthilfe stärken - Beraten - Aufklären - Aktivieren

Sebastian Bammel

Telefon: 0341 67935724

Projektbüro:
Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

Öffnungszeiten:
Montag 14:00 - 15:30 Uhr
Dienstag 09:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch 14:00 - 16:30 Uhr

https://www.buendnis-depression-leipzig.de/projekte-aktivitaeten/

Die „Parkinsong-Revue“

Parkinsong-Revue. Foto: Anja Klammeck

Was löst die Diagnose Morbus Parkinson aus? Angst, Verzweiflung, wie geht es weiter? Man spürt, dass im eigenen Körper Dinge geschehen, die nichts Gutes in uns bewirken. Im Kopf beginnt die Auseinandersetzung mit dem „Mr. Parkinson“, der uns bis zum Ende unseres Lebens mit all seinen Widerlichkeiten begleiten wird.

„Hey Mister Parkinson //: Hey ://
ich sing ein Lied für dich
es wird kein richtiger Party-Song
eher eine Ballade für mich
wird es ein Frühlingsreigen ?“

(Text aus „Parkinsong-Revue“)

Jeder verarbeitet dies auf seine Weise. Thomas Hertel hat Gedichte geschrieben, in denen er Zwiesprache mit „Mr. Parkinson“ hält. Daraus entstand der Gedanke, dies musikalisch und szenisch zu einer Revue zu verarbeiten.

Parkinsong-Revue. Foto: Anja Klammek.

Kennen gelernt habe ich Thomas Hertel im Sommer 2014. Er hatte sich als Parkinsonbetroffener bei mir gemeldet. Ich bot ihm ein erstes Gespräch an, welches wir bei uns zu Hause führten. Bald unterbreitete Thomas mir seine Gedanken, aus all den Gedichten, die er in seiner Reha geschrieben hatte, eine Revue zu komponieren.

„Von Mr. Parkinson disqualifiziert
bin ich benutzt und denunziert
er spioniert in mir manipuliert durchaus
spielt die CIA in meinem eigenen Haus
kennt sich in jedem Winkel aus.
So werd ich von ihm ungeniert
über Tag über Nacht stets observiert
provoziert - drangsaliert – schikaniert“

(Text aus „Parkinsong-Revue“)

Uns gelang es, den Bundesverband der Deutschen Parkinsonvereinigung als Träger des Projektes zu gewinnen. So kam die Revue ins Rollen.

Ende 2015 begann die heiße Phase. Was wir brauchten, waren Sponsoren, Sänger, Musiker und „Parkis“. Produktionsleitung und Marketing waren zu der Zeit schon voll aktiv. Für die Besetzung der Band, Sänger und Rapper, hatte Thomas Hertel seine Vorstellungen. Die „Parkis“ und zwei Partner von Betroffenen haben sich aus der Regionalgruppe Leipzig zum Mitwirken bereiterklärt.

Üben für die Parkinsong-Revue. Foto: Andreas Held

Ab Mai 2016 begannen die Proben für Band und Sänger. Der „Choeur de Mouvement“ begann mit den Proben im September (youtube: https://www.youtube.com/watch?v=jJjVKT9qBQo). Das hieß fünf Wochen Proben – von Montag bis Freitag ca. vier Stunden am Tag. In der Premierenwoche gab es an drei Tagen morgens und abends eine Probe. Zu jeder Probe gab es eine Aufwärmrunde mit unserer "Parkinson-Nurse", der Choreografin und Tanzpädagogin Marlene Riedel, mit Dehnungs- und Bewegungsübungen, die uns sehr gut getan haben.

In den ersten zwei Wochen ging es an das Lesen der Texte. Jeder konnte seine Meinung und Vorstellung, wie die Darstellung zu dem jeweiligen Text aussehen könnte, erklären. Unser Regisseur Tom Quaas hat uns dabei mit seiner Erfahrung und seinem Gespür sehr geholfen. In den darauffolgenden Wochen haben wir die Ideen in Aktionen umgesetzt und geübt. Auch „Stuhltanz und Rehasport“ haben wir mit eingearbeitet.

“ICH ist so mein ICH
und noch ein anderer meint ICH
wir ZWEI sind
doch ICH
(und kein anderer
findet so mich)
denn DU bist ICH
und ich bin DU
DU bist Parks und
ICH bin sein Sohn
obschon ich dein
Vater bin - bin ich so
DU

Verzeih mir, *my love*, ich verriet dich an Mister Parks
es bricht mir dein Herz und meines entzwei
Die Wunde blutet mit jedem Blick aufs Neu
dass ich denke nicht mal der Mai
kittet den Riss mit Tulpe und Narziss
und es sei nun vorbei my love - goodbye.“

(Text aus „Parkinsong-Revue“, Foto: Parkinsong-Revue. Anja Klammek)

Spannend wurde es, als wir mit den Sängern und der Band gemeinsam geprobt haben. Es musste ja unser Einsatz auch immer an der richtigen Stelle erfolgen. Zu unserer Überraschung liefen die gemeinsamen Proben recht

gut. Es war aufregend und spannend zugleich, mit solch tollen Profis etwas zu gestalten. Sie waren an unseren Problemen und Eigenheiten, die der Parkinson so entwickelt, sehr interessiert und über unsere darstellerischen Fähigkeiten erstaunt.

Im Oktober 2016 war in Leipzig Premiere und neun weitere Aufführungen folgten. Etwa 800 Besucher haben sich die Revue angesehen. Unsere Tournee 2018 führte uns nach Leipzig, Magdeburg, Halle und Kassel. Neu war, dass es nach jeder Aufführung ein Publikumsgespräch gab.

Publikumsgespräch nach der Revue. Foto: Anja Klammeck

Besonderer Dank an alle Beteiligten und die Techniker Krankenkasse für die großzügige Unterstützung der Revue!

Mitwirkende: Raschid D. Sidgi (Sprecher/ Sänger), Stefan Kaminsky (Sprecher/ Sänger), Maike Lindemann (Sängerin) und „Choer de Mouvement“ der Parkinson-Betroffenen.

Andreas Held
dPV Regionalgruppe Leipzig

Kontakt

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V.
Parkinsong-Revue

Andreas Held
E-Mail:
held.shg-leipzig@dpv-sachsen.de

Katrin Haucke
E-Mail: presse@parkinsong-revue.de

www.parkinsong-revue.de

Rückenwind bei Lungenkrebs

Die diesjährige Infoveranstaltung im Ev. Diakonissenkrankenhaus Leipzig informierte Patient*innen und Angehörige umfänglich zu vielen medizinischen und sozialen Aspekten der Erkrankung. Barbara Baysal, Vorstandsvorsitzende des BSL Bundesverbandes Selbsthilfe Lungenkrebs e. V., stellte die Wichtigkeit der Organisation für Betroffene dar. Sie beschrieb ihren persönlichen Weg mit der Erkrankung und ihr Engagement für andere Lungenkrebskranke.

Der Bundesverband gab kürzlich einen Patient*innenordner heraus, der Selbsthilfegruppen, Lungenkrebszentren und Fachärzten zur Verfügung gestellt werden soll.

In Leipzig werden derzeit Selbsthilfegruppen am Ev. Diakonissenkrankenhaus und am Universitätsklinikum aufgebaut.

Kontakt

BSL Bundesverbandes Selbsthilfe Lungenkrebs e. V.

Telefon: 0160 90671779
E-Mail: info@bundesverband-selbsthilfe-lungenkrebs.de

http://bundesverband-selbsthilfe-lungenkrebs.de

Kontakt in Leipzig

Selbsthilfegruppen Lungenkrebs
c/o Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS), Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de

Duchenne in Leipzig

Im Foyer des Vereins Deutscher Ingenieure e. V. (VDI-GaraGe) in Leipzig fand am 21. April 2018 der erste Duchenne-Tag der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e. V. (DGM) statt. Zum Organisationsteam gehörten Dr. med. Dirk Heinicke, Uwe Mayer und Prof. Dr. med. Maja von der Hagen, die Vorsitzenden der Landesverbände (LV) Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen,

sowie der Diagnosegruppe Duchenne/Becker-Kiener.

Die Veranstaltung startete unter der Moderation von Monika Robitzsch, LV Sachsen. André Neutag und Katharina Kohnen stellten Aufgaben und Ziele der „Jungen DGM“ vor. Sie hielten dazu an, bei Interesse an der Jugendarbeit gerne Kontakt aufzunehmen.

Joachim Sproß, Geschäftsführer DGM, stellte das neue Erklärvideo vor, welches auf Formen der Muskeldystrophie Duchenne und Becker-Kiener eingeht. Genetische Grundlagen, Ablauf und Möglichkeiten der Therapie beider Krankheitstypen werden verständlich erläutert.

Auch Ina Klass, Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle der Stadt Leipzig (SKIS) begrüßte und bestärkte die Teilnehmer*innen, sich stärker und selbstbewusster seltenen Erkrankungen zu widmen. Dazu sei ein solcher Tag eine perfekte Gelegenheit. Sie würdigte ausdrücklich die bestens organisierte Veranstaltung.

Vortragsprogramm

Prof. Dr. med. Maja von der Hagen und Dr. med. Dirk Heinicke informierten und diskutierten zu den Themen

- „Hoffnung und Herausforderung – neue Aspekte der medikamentösen Therapie bei Muskeldystrophie Duchenne“ und
- „Immer nur trainieren? – Aspekte der nichtmedikamentösen Therapie bei Muskeldystrophie Duchenne“.

Workshops

Schulische und berufliche Integration:

Gestaltet von Caroline Wenzel-Kaiser und Dr. Dirk Heinicke zu Besonderheiten der schulischen Integrationsmöglichkeiten und verschiedenen Modellen der beruflichen Ausbildung bei motorischem Handicap.

Fazit: Schul- und Ausbildungsform ist immer abhängig von den gesundheitlichen Voraussetzungen und den regionalen Gegebenheiten.

Knochengesundheit:

Gestaltet von Prof. Dr. med. Roland Pfäffle. Thema war Knochengesundheit bei motorischen Einschränkungen und Kortisonbehandlung mit der Nebenwirkung der Osteoporose als Risiko.

Fazit: Knochengesundheit soll in Abhängigkeit von der klinischen Entwicklung des jeweiligen Patienten individuell berücksichtigt werden. Der Beginn einer Therapie sollte möglichst frühzeitig stattfinden.

Sozialrecht und Teilhabe:

Gestaltet von Rechtsanwältin Annett Bachmann-Heinrich zum Thema Sozialrecht und Teilhabe, bei dem sie auf die vielen Wirren und Querelen rund um Träger, Ämter und Krankenkassen hinwies.

Fazit: Man soll sich in jedem Fall gegen ablehnende Entscheidungen von Behörden zur Wehr setzen. Hierbei empfiehlt es sich, Bescheide abzuwarten und danach Widerspruch einzulegen. Es gibt auch in scheinbar schwierigen Fällen gute Erfolgsaussichten.

Rahmenprogramm/Kinderbetreuung

An den Ständen der Hilfsmittelaussteller gab es viele Informationen zur Alltagsunterstützung und zu neuen Entwicklungen. Zwei von vielen Highlights waren: Möglichkeiten zum Führen eines Fahrzeugs mit trotz körperlicher Einschränkung und ein mittels Computer erzeugter Abdruck des eigenen Körpers zur Herstellung von passgenauen Sitzschalen.

Während der Veranstaltung gab es eine Kinderbetreuung. Die VDI-GaraGe hat sich hier eingebracht und vielerlei Angebote gestaltet.

Fazit und Abschluss

Die Veranstaltung mit ungefähr 120 Teilnehmer*innen war für alle Beteiligten erfolgreich. Schon während der Veranstaltung gab es

viel positives Feedback. Nur durch gemeinschaftliche Selbsthilfe und Zusammenarbeit kann so eine Veranstaltung erfolgreich und zielgerichtet geplant und umgesetzt werden.

Vielen Dank an alle, die zum Gelingen des 1. Mitteldeutschen Duchenne-Tages beitrugen, vor allem vielen Dank an die Referenten für das zur Verfügungstellen ihrer Zeit und den fachlichen Inhalten, den Ausstellern und natürlich den Sponsoren. Nicht zuletzt auch ein besonderes Dankeschön an die Mitarbeiter der VDI-GaraGe, die durch ihren Einsatz einen großen Anteil am Erfolg der Veranstaltung hatten.

Christian Schmidt

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke (DGM)
Christian Schmidt, Vorsitzender
Diagnosegruppe DMD/BMD

Telefon: 07258 930358
E-Mail: christian.schmidt@dgm.org

www.dgm.org/

Kontakt in Leipzig

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke (DGM), Stammtisch Leipzig
Michel Günther

Telefon: 0341 26575028
E-Mail: michel.guenther@dgm.org

Gesucht: Einrichtungen und Betroffene für Selbsthilfegruppen in Wohnortnähe

Grafik: www.pixabay.de

Chronische Erkrankungen, Lebenskrisen, Einsamkeit oder Erwerbslosigkeit muss man nicht allein bewältigen. Unterstützung geben Freunde, Familie, Mediziner, Beratungsstellen oder auch Selbsthilfegruppen.

In Leipzig gibt es über 340 Selbsthilfegruppen zu vielen sozialen und gesundheitlichen Problemen. In Selbsthilfegruppen treffen sich Gleichbetroffene mit unterschiedlichen Erfahrungen, die sich eigenständig organisieren. Hier tauscht man sich auf Augenhöhe aus. Sie bieten die Chance, besser mit den eigenen Problemen umzugehen, neue Wege zu gehen, Sorgen zu teilen und sein eigenes Potential zu entdecken.

Sind die Treffen in der Nähe der eigenen Wohnung, fällt es deutlich leichter, sich zu einem Gruppenbesuch aufzuraffen. Interessierte, die ihre Probleme im Rahmen einer Selbsthilfegruppe angehen möchten, können sich in der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) informieren.

Gesucht werden Einrichtungen oder auch Wohnungsverwaltungen in den Leipziger Stadtteilen, die sich Selbsthilfegruppen als Bereicherung ihres Angebotes vorstellen können.

Die Gründung der Selbsthilfegruppen wird von der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) des Gesundheitsamtes unterstützt, zum Beispiel beim Bekanntmachen oder bei der Moderation der ersten Treffen

Kontakt und Information

Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS), Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

„Theaterladen Selbst & Los“ auf Reisen

Theater „Selbst & Los“. Foto: Elai Bell

Wenn das Ensemble des „Theaterladen Selbst & Los“ Theaterstücke entwickelt, dann sollen sie immer mobil sein. Denn es ist uns wichtig, sie fast überall zeigen zu können. Nicht nur in Leipzig. Zwei kleine Gastspiel-Reiseberichte:

Claudia über den 24.September 2018 in Döbeln: „Nach vier erfolgreichen Aufführungen des Theaterstücks „App zum Unglücklichsein“ im Mai und September 2018 ließen zwei Gastspiele uns, die Schauspielergruppe des Theaterladens „Selbst & Los“, im Herbst auf Reisen gehen.

Zuerst waren wir beim „Tag für seelische Gesundheit“ vom Selbsthilfenetzwerk Sachsen in Döbeln mit der Kurzfassung des Stücks „Hier werden Sie platziert“ aus dem Jahr 2016 zu Gast. Eine große Bühne wollte von uns ausgefüllt werden und der Raum verlangte uns kraftvolle Stimmen ab. Zufällig Ton in Ton mit Vorhängen und Sitzpolstern war auch die Optik ansprechend. Wir hatten auf jeden Fall unseren Spaß beim Auftritt. Nach Stärkung am abwechslungsreichen Buffet nahmen einige von uns noch am Workshop-Programm teil. Von Hochsensibilität bis Kräuterkunde war für jeden etwas dabei. Schließlich doch etwas erschöpft, brachte uns die Bahn am späten Nachmittag wieder zurück nach Leipzig.“

Elai Bell über den 23. November 2018 in Berlin: „Gastspiele sind für unsere kleine Theatergruppe immer etwas Besonderes. Und so waren wir alle ein wenig aufgeregt, als wir uns an einem kalten und verregneten Freitagmorgen in aller Früh am Bahnhof trafen, um für unser zweites Gastspiel nach Berlin zum Bundeskongress der AOK (die unser Projekt fördert) zu fahren, der unter dem Motto „Selbsthilfe und Digitalisierung“ stand. Passend zum Thema bat man uns, eine gekürzte Version unseres aktuellen Stückes „App zum Unglücklichsein“ aufzuführen. Die Bühnencrew war sehr freundlich und versorgte uns mit allem, was wir für unseren Auftritt benötigten. Obwohl dieser direkt nach

dem Mittagessen stattfand und schon einige Kongressteilnehmer abgereist waren, trafen wir auf ein durchaus interessiertes Publikum, das uns nach einer gelungenen Aufführung mit einigem Applaus belohnte.

Foto: Elai Bell

Trotz einiger Aufregung und schlechtem Wetter war der Tag für alle Beteiligten ein großes Abenteuer und wir freuen uns schon darauf, auch unser nächstes Stück wieder auf dem Kongress präsentieren zu dürfen."

Wir können mit unseren Stücken, auch in einer Kurzfassung, eingeladen werden. Und wer beim Projekt „Theaterladen Selbst & Los" (unter der Trägerschaft des Leipziger Bündnisses gegen Depression e. V.) einsteigen möchte, kann sich gern melden.

Kontakt

Theater „Selbst & Los" beim Leipziger Bündnis gegen Depression e. V.,

Telefon: 0341 67935724
E-Mail: theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de

www.buendnis-depression-leipzig.de

Persönliches Budget - Antrag stellen, Ansprüche durchsetzen

Die Leipziger Narkolepsie-Selbsthilfegruppe lud am 16. November 2018 Interessierte zu einem Informationsnachmittag mit dem Thema „Persönliches Budget" ein. Dabei erläuterte der Referent Sven Persy, Geschäftsführer der Firma „1A Assistenz" die Voraussetzungen für einen Anspruch und mögliche Hilfen bei der Durchsetzung von Ansprüchen. Viele Menschen kennen die Leistungsform nicht. Daher war der Austausch für die Anwesenden nützlich und hilfreich.

Wer mehr zum Thema wissen möchte, kann sich auch an das Leipziger Stadtnetzwerk Persönliches Budget wenden.

Kontakt

Deutsche Narkolepsie Gesellschaft e. V., Selbsthilfegruppe Narkolepsie Leipzig

E-Mail: shg-leipzig@dng-ev.de

www.dng-ev.de

Selbsthilfeaktive bilden sich weiter

Selbsthilfeaktive bilden sich bei den Seminaren und Workshops der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) Leipzig weiter. 2018 gab es folgende Angebote:

- Recht für Selbsthilfegruppen
- Attraktive Ziele für die Selbsthilfegruppenarbeit finden
- Methoden-Workshop „Mal was Neues ausprobieren".

Die Veranstaltungen bieten neben neuen Informationen auch immer den Austausch mit anderen Selbsthilfegruppen. Das ist für die Teilnehmenden oft sehr bereichernd.

Jederzeit können Selbsthilfegruppen Themen in der SKIS anmelden, die nicht nur für die eigene Gruppen interessant sind.

Kontakt

Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS)
Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

JuSe - Junge Selbsthilfe in Leipzig

JuSe. Foto: LRmotto

Wie verlief das Jahr 2018 für die jungen Aktiven der JuSe - Arbeitsgemeinschaft Junge Selbsthilfe Leipzig? Hierauf gibt es nur eine Antwort: kreativ und voller Tatendrang. Für diejenigen, die die JuSe noch nicht kennen, kommt nun eine kurze Erläuterung zu der Zusammensetzung und den Aufgaben dieser Arbeitsgemeinschaft.

Der Kern der JuSe besteht im Moment aus zehn jungen engagierten Personen. Bei den Arbeitstreffen haben wir viele Themen, die wir miteinander diskutieren, zum Beispiel

- wie Selbsthilfe in der öffentlichen Wahrnehmung ist,
- wie der Übergang vom Kind zum Erwachsenen in der medizinischen Behandlung und im Alltag gestaltet wird,
- die Barrierefreiheit,
- das Bundestreffen Junge Selbsthilfe und
- welche Pläne wir haben.

Viel Zeit haben wir uns auch genommen, um uns und unsere unterstützenden Einrichtungen kennenzulernen.

Foto: LRmotto

JuSe bietet einen öffentlichen „Stammtisch Junge Selbsthilfe“ an. Dabei vermitteln wir, wie der Austausch mit Gleichgesinnten den eigenen Alltag positiv beeinflussen kann. Wie bereits 2017 angekündigt, organisierten wir den Stammtisch 2018 einmal im Quartal an

der Volkshochschule. Für 2019 ist jedoch ein Ortswechsel geplant.

Um uns bekannter zu machen, entwarfen und erarbeiteten wir einen Flyer mit eigenem Logo. Die erste Veranstaltung, auf der dieser präsentiert werden konnte, war der Aktionstag „Selbsthilfe bewegt! 2018“. Inmitten der Informationsstände waren wir dabei. 2019 findet dieser am 11. Mai statt. Die JuSe wird ebenfalls wieder zugegen sein.

Foto: LRmotto

Im November 2018 unterstützte die JuSe das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health der Universität Leipzig bei ihrer Seminarreihe zum Thema Selbsthilfegruppen. Auch 2019 wird diese Zusammenarbeit fortgesetzt.

Die Mitglieder der jungen Selbsthilfe beteiligten sich nicht nur 2018 am „Quasseltag“ für Selbsthilfegruppen. Diesem bleiben sie auch dieses Jahr treu.

Es ist nicht zu übersehen, dass die jungen Akteure dieser Arbeitsgemeinschaft voller Tatendrang sind. Wer mehr erfahren möchte, ist herzlich eingeladen zum nächsten Stammtisch.

Agnieszka Wedig

Kontakt und Information

c/o Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS), Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

Neu in Leipzig

Mimosen Leipzig - Treffen für hochsensible Menschen

Grafik: www.pixabay.de

In unserer Selbstfürsorgegruppe treffen sich hochsensible Menschen, um sich respektvoll auszutauschen, Hochsensibilität besser zu verstehen, Unterstützung zu erfahren und persönliche Belastungen zu besprechen. Wir finden gemeinsam Lösungen im Umgang mit der Hochsensibilität. Uns ist es besonders wichtig, dass jeder gut für sich selbst sorgen lernt.

Kontakt

Selbstfürsorgegruppe für hochsensible Menschen "Mimosen Leipzig"

E-Mail: mimosen-leipzig@t-online.de

Offener Trauertreff für Eltern von Sternen- und Schmetterlingskindern

Die Träume und Hoffnungen der Eltern von Sternenkindern und Schmetterlingskindern enden abrupt, die Traurigkeit ist kaum auszuhalten. Der offene Treff möchte Menschen zusammenbringen, die gemeinsam offen

über dieses Thema sprechen möchten. Die Trauer darf hier gelebt, gefühlt und geteilt werden. Die Teilnehmenden können über ihre Kinder erzählen, gemeinsam schweigen, sich gegenseitig zuhören, sich unterstützen, sowie Mut und Kraft geben.

Anmerkung der Redaktion: Kinder, die vor, während oder bald nach der Geburt versterben, werden als Sternenkinder oder auch Schmetterlingskinder bezeichnet.

Kontakt

„Mein Sternenkind Leipzig“ - Offener Trauertreff für Eltern von Sternenkindern und Schmetterlingskindern

E-Mail: post@mein-sternenkind-leipzig.de

www.mein-sternenkind-leipzig.de

Mit Folgen eines Schwangerschaftsabbruchs umgehen lernen

Grafik: www.pixabay.de

Die Entscheidung für einen Schwangerschaftsabbruch kann viele Gründe haben. Für die Frauen und deren Partner ist es danach nicht immer leicht, in den Alltag zurückzufinden. Dies zeigt sich z. B. in moralischen Bedenken, in Scham- und Schuldgefühlen, Depressionen, Ängsten, Schlafstörungen oder Beziehungsproblemen. Auch körperliche Probleme können auftreten.

In der Selbsthilfegruppe wird das Erlebte geteilt und gemeinsam verarbeitet.

Kontakt

Selbsthilfegruppe Schwangerschaftsabbruch

E-Mail: selbsthilfegruppe.abtreibung@gmail.com

Stammtisch für junge Trauernde „Empty Chairs“

Junge Erwachsene bis etwa 30 Jahre, die einen nahestehenden Menschen verloren haben und einen Begegnungsraum suchen, treffen sich seit November 2018, ganz gleich, wen sie verloren haben und wie lange es bereits her ist.

Im Alltag ist ein offener Umgang mit dem Thema Trauer und Tod oftmals nicht selbstverständlich. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Jede Person hat ihre Art, mit der Trauer zu leben. Mit dem „Empty-Chairs-Stammtisch“ soll hier in Leipzig ein Ort für junge Menschen geschaffen werden, an dem Trauer gelebt werden darf und an dem man einander stützt und begleitet.

Kontakt

"Empty Chairs" - Stammtisch für junge Trauernde

E-Mail: emptychairs@mail.de

www.emptychairsleipzig.wordpress.com

Histaminunverträglichkeit: Weitere Mitstreiter zur Gründung einer Selbsthilfegruppe gesucht

Histamine werden im menschlichen Organismus gebildet und sind in vielen Lebensmitteln enthalten. Der menschliche Körper benötigt diese für das Immunsystem zu Abwehr körperfremder Stoffe. Bei einer Unverträglichkeit kann Histamin nicht oder nur teilweise abgebaut werden. Die Symptome einer Histaminerkrankung sind vielfältig. Typisch sind unter anderem Atembeschwerden Herzprobleme, Schwindel, Migräne, Hautausschläge, Schmerzen oder Müdigkeit.

Es werden weitere Betroffene mit einer Histaminunverträglichkeit gesucht, um die neue Selbsthilfegruppe gründen zu können. Ge-

plant ist ein regelmäßiger Erfahrungsaustausch und andere nützliche Aktivitäten.

Die Gruppe wird unterstützt vom Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB) e. V., Ortsgruppe Leipzig.

Kontakt

Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB) e. V., Ortsgruppe Leipzig
Hella Zimmermann

Telefon: 0341 2132137
E-Mail: ost@daab.de

www.daab.de

Selbsthilfegruppe „Handarbeiten als Balsam für die Seele“

Foto: www.pixabay.de

Handarbeiten entspannen, machen gute Laune, können Schmerzen lindern, motorische Fähigkeiten verbessern, Kreativität fördern und am Ende hat man sich selbst belohnt mit einem ganz individuellen Stück. Mit dieser Idee gründete die Initiatorin die neue Selbsthilfegruppe, die von Anfang an rege besucht ist.

Angesprochen sind psychisch und psychosomatisch Kranke sowie Schmerzpatienten.

Die Gruppe kann im Moment keine neuen Mitglieder aufnehmen.

Selbsthilfegruppe „Chronisch stabil“

Für chronisch psychisch Belastete mit Klinik- bzw. Therapieerfahrung gründete sich diese Selbsthilfegruppe. Im vertrauen Kreis der Selbsthilfegruppe werden schwierige Alltagssituationen mit dem Fokus bearbeitet, dauerhaft stabiler zu werden.

Die Gruppe kann im Moment keine neuen Mitglieder aufnehmen.

Eltern mit seelischen Belastungen

Mit Unterstützung der Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle AURYN des WEGE e. V. gründete sich im Herbst 2018 eine zweite Selbsthilfegruppe für Eltern mit seelischen Belastungen. Hier haben die Sorgen der Eltern ihren Platz. Gemeinsam wird nach Lösungen für Krisensituationen gesucht.

Damit die Eltern sich entspannt austauschen können, organisieren sie sich eine Kinderbetreuung.

Kontakt

WEGE e. V., Selbsthilfegruppe für Eltern mit seelischen Belastungen

E-Mail: eltern-mit-depressionen@gmx.de

https://wege-ev.de/ideeller-bereich/selbsthilfe-angehoerige/selbsthilfegruppen-fuer-angehoerige

Borderline-Selbsthilfegruppe

Die Nachfrage von Borderline-Betroffenen nach Selbsthilfegruppen ist groß. Beim Erfahrungsaustausch kann man viel über sich selbst und über Andere lernen. Das hilft, den Borderline-Alltag besser zu händeln.

Die Gruppe nimmt im Moment keine neuen Mitglieder auf. Betroffene, die sich zutrauen, eine eigene Gruppe zu gründen, wenden sich zwecks Unterstützung an die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) am Gesundheitsamt.

Adipositas: Selbsthilfegruppe "Schneckentempo" in Plagwitz

Grafik: www.pixabay.de

Mollige, Dicke, Rundliche treffen sich zum Reden und Walken in Plagwitz in der Selbsthilfegruppe „Schneckentempo“. Sie widmet sich Menschen, die mit ihren Pfunden zu kämpfen haben und sich gemeinsam bewegen möchten. Beim wöchentlichen Treff wird durch den Clara-Zetkin-Park gewalkt und nebenher alles ausgetauscht, was bedrückt und erfreut.

Die Einladung der Selbsthilfegruppe: „Egal, wie du aussiehst, du bist herzlich willkommen in unserer UMFANGREICHEN Runde. Das Lauftempo wird gemeinsam bestimmt.“

Kontakt

Selbsthilfegruppe „Schneckentempo“

E-Mail:
schneckentempo-los-gehts@gmx.de

Junge Diabetiker Typ 1 wollen sich austauschen

Immer wieder fragen junge Menschen, die an Diabetes Typ 1 erkrankt sind, nach einer Selbsthilfegruppe. Bisher ist noch keine Gruppe zustande gekommen. Junge Menschen, die sich vorstellen können, im Rahmen einer Selbsthilfegruppe mehr über die eigene Krankheit zu erfahren, über die persönliche Belastung zu sprechen und sich gegenseitig zu unterstützen, wenden sich zwecks Unterstützung an die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) am Gesundheitsamt.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann helfen, den Alltag mit der Erkrankung besser zu meistern und sich gemeinsam ein Stück Lebensqualität wiederzuerobern.

Suche nach Mitstreitern

Foto: LRmotto

Zu folgenden Themen werden weitere Betroffene gesucht:

- Junge Messies
- Hirntumor
- Alopecia - Eltern, deren Kinder betroffen sind
- Angst für Mitte, Nord und Stötteritz
- Kinderlosigkeit
- Eltern mit geistig behinderten Kindern
- Adipositas und Depression für Schönefeld

Die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) am Gesundheitsamt unterstützt den Gründungsprozess.

Kontakt und Information

Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS), Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

Ehrungen

Selbsthilfepreis der Ersatzkassen für J.E.T. aus Leipzig - Junge Erwachsene Treff nach Krebs im Kindes- und Jugendalter

Dr. Regine Krause-Döring, Amtsleiterin Gesundheitsamt Leipzig und Laudatorin (li.), Mitglieder J.E.T.; Foto: J.E.T.

„Ihr seid jetzt meine Gang.“ Dieser Satz fiel bei einem der letzten J.E.T.-Treffen von einem Teilnehmer. Der heute 21-Jährige brachte eine lange Zeit der Behandlung mit Chemotherapie und Operationen hinter sich. Dabei versäumte er zwei Schuljahre und verlor nach und nach den Kontakt zu seinen alten Freunden.

Dass jemand seine Selbsthilfegruppe als SEINE Gang empfindet, ist toll und spricht für sich! UND lässt gleichzeitig nachdenklich werden. Nachdenklich, weil es beschreibt, wie einsam sich das Leben schon als Kind und Jugendlicher mit einer schweren chronische Erkrankung anfühlt. GUT, dass Daniel die Idee hatte, einen Treff für junge Erwachsene nach Krebs im Kindes- und Jugendalter zu gründen.

Daniel stammt aus dem Erzgebirge. Selbst als Jugendlicher erkrankt, durchlief er in Leipzig das Standardprogramm an Behandlung und Rehabilitation. Während dieser Zeit wurden er und seine Familie durch die Elternhilfe krebskranker Kinder e. V. sehr gut unterstützt. Mit Eintritt der Volljährigkeit endeten viele Hilfen.

Zwecks Studiums begab sich Daniel später wieder nach Leipzig. Er hatte große Schwierigkeiten, in den Alltag zu kommen. Mit gesunden Gleichaltrigen konnte er nicht mithalten. Für das Umfeld war das oft nicht nachvollziehbar, weil man das äußerlich nicht erkannte. Die Erkrankung hatte sehr viele tiefergehende, langfristige Auswirkungen. Er begann, sich intensiv damit auseinanderzusetzen. 2017 gründete Daniel mit Unterstützung der Elternhilfe das Selbsthilfeangebot J.E.T. Mit seinem ehrenamtlichen Engagement möchte er auch der Elternhilfe etwas zurückgeben.

J.E.T. richtet sich an junge Erwachsene ab 16 Jahren, die an Krebs erkrankt sind oder waren. Mittlerweile besuchen ca. 15 Betroffene zwischen 18 und 30 Jahren die Treffen. Besprochen werden die Erkrankung selbst, deren Behandlung, Nachsorge, Spätfolgen, aber auch sozialrechtliche Themen, wie Nachteilsausgleich und Schwerbehinderung. Ebenso wichtig sind die Berufswahl oder der Übergang in die Erwachsenen-Onkologie. Eine Sporttherapeutin oder eine Psychologin der Elternhilfe begleiten die Gruppe bei Bedarf. In der Region Leipzig ist dieses neue und so wichtige Angebot einzigartig. Es schließt eine große Lücke in der langfristigen Begleitung von an Krebs erkrankten Kindern und Jugendlichen, eröffnet den Betroffenen neue Perspektiven und macht ihnen Mut für den langen Weg zurück in die Normalität.

J.E.T. erleichtert es den jungen Menschen, sich bewusst mit ihren Alltagsproblemen und Ängsten auseinanderzusetzen und aktiv den Erfahrungsaustausch mit anderen zu suchen. Bei J.E.T. wird auch gemeinsam gekocht, gepaddelt, Schätze gesucht mit Geocaching und Rätsel gelöst im Escape-Room oder an andere gedacht bei der Benefiz-Regatta „Rudern gegen Krebs“.

Daniel ist immer wieder berührt davon, dass bei allen Treffen und Aktivitäten sehr persönliche Themen auf den Tisch kommen, dass die Gruppe sich den Raum für absolute Ehrlichkeit und Vertrauen geschaffen hat. Sie ist das Angebot, welches er sich vor Jahren selbst gewünscht hätte.

Sofia, heute 22 Jahre, schrieb: „Endlich macht ihr das mal, da warte ich schon so lange drauf!“

„Lange saßen sie da und hatten es schwer. Doch sie hatten es gemeinsam schwer, das war ein Trost. Leicht war es trotzdem nicht.“ Dieses Zitat von Astrid Lindgren aus ihrem Buch Ronja Räubertochter können vermutlich viele Mitglieder von Selbsthilfegruppen auf sich beziehen. Für eine Gruppe junger Erwachsener, die als Kinder oder Jugendliche an Krebs erkrankten, passt dieses Zitat auf jeden Fall. Verdeutlicht es doch, wie wichtig und hilfreich Gemeinschaft in schwierigen Lebenssituationen für den Einzelnen sein kann.

Quelle: Laudatio zur Preisverleihung

Kontakt

J.E.T. - Junge Erwachsene Treff nach Krebs im Kindes- und Jugendalter

c/o Elternhilfe für krebskranke Kinder Leipzig e. V.

Telefon: 0341 2252419

www.elternhilfe-leipzig.de

Goldene Ehrennadel und Ehrenurkunde des Oberbürgermeisters für Dieter Rienaß

Dieter Rienaß (li.) und Oberbürgermeister Burkhard Jung bei der Festveranstaltung. Foto: Stadt Leipzig

Einer der sieben Geehrten 2018 war Dieter Rienaß. Seine Mitstreiter sagen von ihm, er ist ein Mensch mit Aura und Leidenschaft. Einer der weiß, wovon er spricht. Einer, der selbst viele Hürden im Leben nehmen musste. Einer, dessen Begeisterung ansteckt. Einer der gern motiviert und begleitet, die Stolpersteine des Lebens zu nutzen weiß, um sich selbst und neuen Lebensmut zu finden. Einer, der gern sein Wissen und seine Erfahrungen teilt. Ein guter Schlichter, der auch Alternativen anbietet. Ein väterlicher Freund, der ermöglicht, sich auszuleben, der aber auch Grenzen setzt. Und der auch emotional sein kann. Mit seiner ruhigen Art setzt er sich gern für Menschen und für Projekte ein. Er ist der „Kleister“, der viel zusammenhält.

Dieter Rienaß ist trockener Alkoholiker. Bereits seit 1993 war er in einer Potsdamer Selbsthilfegruppe aktiv. Die Familie führte ihn 1999 nach Leipzig. Neben seiner beruflichen Tätigkeit wollte er auch hier aktiv für Suchtkranke werden, um zurückzugeben, was er selbst bekommen hat. Er leitet im „Abstinenzclub Regenbogen“ mittlerweile zwei Selbsthilfegruppen.

Zum Abstinenzclub gehören das Begegnungszentrum, die Wandelhalle Sucht und die Selbsthilfegruppen. Der Abstinenzclub ist ein Projekt des Fördervereins Zentrum für Drogenhilfe e. V., dessen Mitbegründer Herr Rienaß ist.

Dieter Rienaß engagiert sich über viele Jahre in beispielhafter Weise ehrenamtlich in unterschiedlichen Projekten für die Belange des Fördervereins und ist seit 2015 dessen Vorstandsvorsitzender. Der Förderverein begleitet in unterschiedlicher Weise die acht Einrichtungen des Zentrums, bietet für die ca. 3000 Suchtkranken im Jahr vielfältige Aktivitäten und hat in Mitteldeutschland ein Alleinstellungsmerkmal.

Herr Rienaß prägt mit seinem Engagement und seinen Ideen den Abstinenzclub und die Vorstandsarbeit des Fördervereins und ist damit sehr erfolgreich. Er erkannte frühzeitig, dass man auf mehreren Ebenen agieren muss, um etwas zu erreichen. Das ist oft ein steiniger Weg, den er mit Langmut nimmt. Er verschließt nicht die Augen. Man muss ihn nicht betteln. Er scheut sich auch nicht vor der Mitarbeit in Gremien, die oft viel Geduld erfordert, wenn man etwas erreichen möchte.

Mit seinem Engagement ist er aktiv dabei, das Image des trockenen Alkoholikers in der Öffentlichkeit zu verbessern.

Zudem ist Herr Rienaß seit 2009 als von den Leipziger Selbsthilfegruppen gewählter Vertreter für das Fördergremium zur Umsetzung der Krankenkassen-Gemeinschaftsförderung aktiv.

Sein persönliches Lieblingsprojekt ist die Gründung der Suchtselbsthilfeband „Trockenrock“ im Jahr 2013. Durch seine Langzeittherapie entdeckte er sein altes Hobby, Gitarre spielen, wieder. In der Band vermittelt er damit vor allem auch jüngeren Menschen Selbstbewusstsein, Sinn und ein Stück Perspektive.

Und er wirbt schon für sein neues Projekt „Genesungsbegleiter Sucht“.

Sieben ehrenamtlich tätige Leipzigerinnen und Leipziger sind am 14. Juni 2018 im Rahmen einer Festveranstaltung im Neuen Rathaus für ihr Engagement von Oberbürgermeister Burkhard Jung mit der Goldenen Ehrennadel und Ehrenurkunde der Stadt Leipzig geehrt worden. Mit dieser Auszeichnung, die aufgrund eines Stadtratsbeschlusses seit 1999 vergeben wird, soll auf das für die Gesellschaft unverzichtbare ehrenamtliche Wirken aufmerksam gemacht werden. Von 1999 bis 2018 haben insgesamt 146 Personen in Leipzig für ihr soziales, kulturelles, politisches Engagement oder ihre Arbeit in der Kinder- und Jugendhilfe oder im Sport diese Auszeichnung erhalten. In seiner Ansprache unterstrich der Oberbürgermeister die außerordentliche Bedeutung des Ehrenamtes für das Miteinander in der Stadtgemeinschaft. Musikalisch umrahmt wurde die Veranstaltung von Sängerin Theresa Randall. (Quelle: Medieninformation Stadt Leipzig, 14.6.2018)

Kontakt

Förderverein Zentrum für Drogenhilfe e. V., Selbsthilfe Regenbogen

Telefon: 0341 444-2221
E-Mail: regenbogen@fzd-leipzig.de

www.fzd-leipzig.de

Hella Zimmermann wird im Sächsischen Landtag geehrt

Sozialministerin Barbara Klepsch, Hella Zimmermann, Landtagspräsident Dr. Matthias Rößler. Foto: Swen Reichhold (v.l.n.r.)

Hella Zimmermann ist eine von den „Hans Dampf in allen Gassen“. Selbst Asthmatikerin engagiert sie sich seit 1990 beim Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB) e. V.

Im Moment ist sie Vorsitzende des Landesverbandes Sachsen und leitet die Landesgeschäftsstelle Sachsen in Leipzig. Sie berät zu Allergien, Asthma, COPD, Neurodermitis, Intoleranzen und Urtikaria. Sie bildete sich speziell zu den Krankheitsbildern weiter. Seit vielen Jahren fährt sie auch mit dem Allergiemobil durch Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen und Brandenburg.

Hella Zimmermann erklärt Diagnosen und Behandlungswege, kennt die Versorgungslage und spricht über die Linderung von Allergien mit einfachen Hausmitteln. Sie schafft es, dass sich Patienten mit ihren Problemen nicht mehr allein fühlen. So sehen das auch die Selbsthilfegruppen der Leipziger Ortsgruppe des DAAB, um die sie sich regelmäßig fachlich und organisatorisch kümmert.

Manchmal können Gruppenmitglieder die Gruppentreffen aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr besuchen. Dann fährt Hella Zimmermann zu ihnen nach Hause und lässt sie ein Stück daran teilhaben.

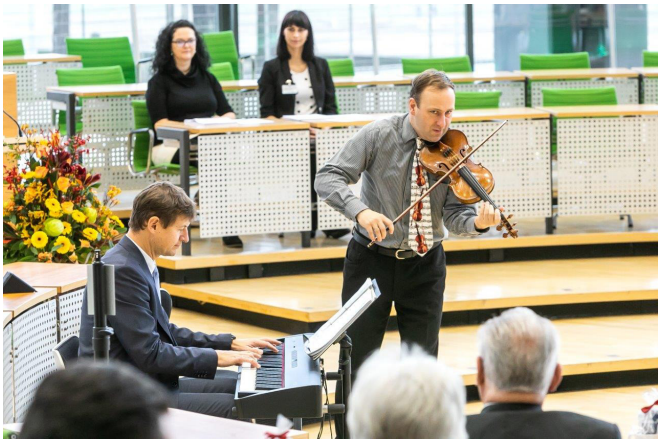
Hella Zimmermann war es immer wichtig, dass sich die kleinen und großen Allergiker im Alltag weitestgehend selbst helfen. Viele Jahre organisierte sie daher eine Ferienfreizeit für allergiebetroffene Kinder und Schulungen für Patienten.

Ganz wichtig ist Hella Zimmermann die Kooperation des DAAB mit medizinischen Fachkräften, Krankenkassen und der Rentenversicherung. Gemeinsam kann man mehr für betroffene Patienten tun.

Frau Zimmermann hat unzählige Menschen mit ihrem Fachwissen und ihrer persönlichen Krankheitserfahrung unterstützt. Trotz vieler Wochenstunden, die die ehrenamtliche Arbeit für Betroffene und den Verein verschlingen, hat sie in ihrem 70. Lebensjahrzehnt immer noch Freude daran, ihren großen Erfah-

rungsschatz weiterzugeben. Sie ermutigte viele Menschen mit ihren schweren chronischen Erkrankungen im Alltag besser umzugehen, sich nicht ausgrenzen zu lassen, etwas für sich zu tun und damit wieder am Leben der Gesellschaft teilzunehmen. Letztlich vermittelte sie mit Warmherzigkeit und viel Herzblut eine Menge Lebensqualität und mehr Zufriedenheit.

Angela Klier und Ina Klass



Musikalisches Rahmenprogramm. Foto: Swen Reichhold

Sozialministerin Barbara Klepsch hat am 15. Dezember 2018 gemeinsam mit Landtagspräsident Dr. Matthias Rößler rund 50 Bürgerinnen und Bürger aus dem gesamten Freistaat für ihr ehrenamtliches Engagement bei einem Festakt im Sächsischen Landtag in Dresden ausgezeichnet. Die Vorschläge für die Auszuzeichnenden reichten die Landkreisen und kreisfreien Städten sowie die Wohlfahrtsverbände und Kirchen ein.

Während der Feierstunde. Rechts Hella Zimmermann. Foto: Swen Reichhold

40 Prozent aller Sachsen über 14 Jahren engagieren sich ehrenamtlich. „Ihr Ehrenamt macht unser Sachsen stark. Ihr Engagement ist der Beleg dafür, dass unser Gemeinwesen lebendig ist. Sie gestalten mit Ihrem Engagement unsere Welt mit, verbessern, verändern und prägen sie. Ehrenamtliches Engagement ist eine der wichtigsten Grundlagen unseres Zusammenlebens überhaupt“, betonte Sozialministerin Barbara Klepsch heute in Dresden.

„Ich freue mich, dass wir auch in diesem Jahr wieder so viele ehrenamtliche Helfer im Landtag auszeichnen können. Mit ihrem Engagement sorgen sie für den gesellschaftlichen Zusammenhalt in Sachsen. Die Ehrenamtler stellen oftmals die Hilfe für andere über ihre eigenen Interessen und widmen der guten Sache sehr viel Zeit, Aufwand und Kraft. Viele von ihnen wirken zumeist im Stillen und streben nicht nach Scheinwerferlicht, wenn sie sich für andere Menschen, für ihre Heimat, für die Kultur, im Sozialbereich oder für die Jugend engagieren. Umso wichtiger ist es, dass wir ihre Leistungen für die Gesellschaft würdigen – und das tun wir an diesem Tag im Landtag“, ergänzte Landtagspräsident Dr. Matthias Rößler.

(Quelle: medienservice Sachsen, 15.12.2018)

Ehrenrunde. Foto: Swen Reichhold

SKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Informationen bekommen, neue Ideen und andere Lösungen finden, Unterstützung und Hilfe erhalten, sich gegenseitig beistehen, sich engagieren, neue Menschen kennen lernen. All das macht Selbsthilfe aus.

In Leipzig gibt es etwa 340 Selbsthilfegruppen und -vereine zu vielen gesundheitsbezogenen und sozialen Themen.

Selbsthilfegruppen und -vereine sind für viele Menschen eine wertvolle Unterstützung, um Krankheit, Behinderung oder psychosoziale Probleme besser verstehen und bewältigen zu können.

Menschen mit gleicher oder ähnlicher Betroffenheit begegnen sich freiwillig und sind gleichberechtigt. Sie bestimmen Themen und Inhalte ihrer Treffen eigenständig und unabhängig. Selbsthilfe trägt dazu bei, Lebensqualität zu verbessern und neuen Mut zu schöpfen. Manchmal werden die Probleme nicht kleiner. Aber in einer Gemeinschaft können sie leichter ausgehalten werden.

In Selbsthilfegruppen und -vereinen besteht ein hoher Informationsgrad und ein großes Erfahrungswissen über das jeweilige gemeinsame Thema. Jeder kann sich in der Selbsthilfe beteiligen oder engagieren.

Leipzig verfügt über ein großes Netz an Selbsthilfegruppen und -vereinen.

Die SKIS am Leipziger Gesundheitsamt hilft bei der Auswahl eines geeigneten Angebotes.

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen organiseren sich ihr Gruppenleben ehrenamtlich.

Nach Bedarf unterstützt die SKIS bestehende Selbsthilfegruppen.

Sie hilft beispielsweise beim Suchen von Treffräumen oder beim Klären von Konflikten. Sie berät, wie die Gruppenarbeit finanziert werden kann und fördert die Kooperation mit Fachkräften.

Wer eine Selbsthilfegruppe gründen möchte, kann sich von der SKIS dabei begleiten lassen.

Manchmal ist die richtige Gruppe nicht zu finden. Bei den ersten Schritten zu einer neuen Gruppe hilft die SKIS, zum Beispiel bei der Suche nach weiteren Mitstreitern oder bei der Moderation der ersten Treffen.

Die SKIS befindet sich im Gesundheitsamt Leipzig. Foto: Gesundheitsamt

Kontakt

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS
Friedrich-Ebert-Str. 19 a, 04109 Leipzig

Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Sprechzeit: dienstags 9:00 – 12:00 Uhr
und 14:00 – 18:00 Uhr,
sowie nach Vereinbarung

Erreichbarkeit:

Straßenbahnlinien 1, 2, 8, 14 bis zur Haltestelle „Westplatz“ oder
Straßenbahnlinie 9 und Buslinie 89 bis zur Haltestelle „Neues Rathaus“

Fahrstuhl ebenerdig zugänglich.

Impressum

Herausgeber:	Stadt Leipzig Der Oberbürgermeister Dezernat für Jugend, Soziales, Gesundheit und Schule, Gesundheitsamt
Verantwortlich:	Dr. Regine Krause-Döring
Redaktion:	Ina Klass
Redaktionsschluss:	31.12.2018
Druck:	Stadt Leipzig, Hauptamt Zentrale Vervielfältigung

Die Inhalte der Beiträge aus den Selbsthilfegruppen repräsentieren nicht immer die Meinung des Gesundheitsamtes.