Stadt Leipzig

Schlagzeile

Zeitschrift der Leipziger Selbsthilfe | Dez. 2023

GESUNDES LEIPZIG

skis
Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Gesundheitsamt

Gruppen und Angebote der Selbsthilfe in Leipzig

Achalasie, ADS, ADHS, AIDS, Adipositas, Adoption/Adoptierte, Akustikusneurinom, Alkoholabhängigkeit, Alzheimer-Erkrankung, Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Amputierte, Angelman, Angst, Aphasie, Arthrose, Asexualität, Ataxie, Augenerkrankungen, Autismus,

Balint, Bauchspeicheldrüse, Behinderung, Beziehungsabhängigkeit/-störung, Bipolare Störung, Bisexualität, Blasenerkrankungen, Blinde, Borderline, Borreliose

Chiari Malformation, Chorea-Akanthozytose, Chronic Fatigue Syndrom (CFS)/Myalgische Enzephalomyelitis (ME), CIDP, Colitis ulcerosa, Coming-out, COPD, Cystische Fibrose, Co-Abhängigkeit, Corona, C-Zell-/Medulläres Schilddrüsenkarzinom

Darmerkrankung, Defibrilator-Implantation, Deletionssyndrom 22q11, Demenz, Depression, Dermatillomanie, Diabetes, Dialyse, Down-Syndrom, Drogen, Dyskalkulie, Dystonie

Ehlers-Danlos, Einsamkeit, Ektodermale Dysplasie, Endometriose, Epilepsie, Erythromelalgie, Essstörungen

Fibromyalgie, Fetale Alkoholspektrumsstörung, Fox P1-Gendefekt, Frühgeborene, Frühverwaiste Eltern

Geburtskrisen und -komplikationen, Gehörlose, Geistige Behinderung, Geschlechtliche Identität, Gewalterfahrung, Glaukom, Glutenunverträglichkeit, Granulomatose mit Polyangiitis (GPA), Guillain-Barre-Syndrom (GBS),

Hämophilie, Hämochromatose, Hashimoto-Thyreoiditis, Hauterkrankungen, Herzerkrankungen, Herzfehler angeborener, Hirnschädigungen, HIV-Infektion, Hochbegabung, Hochsensibilität, Homosexualität, Hörschäden/Hörbehinderung, Huntington, Hypophosphatasie, Hydrocephalus, Hypophyse

Internetsucht, Intersexualität, Interstitielle Zystitis

Kanülenkinder, Kehlkopferkrankungen, Kinderlähmung, Kinderlosigkeit/Kinderwunsch, Kleinwuchs, Krebs

Lebererkrankungen, Legasthenie, Lesbische Menschen, Leukämie, Lichen sclerosus, Lipödeme, Long COVID, Lungenerkrankungen, Lupus Erythematodes, Lymphangioleiomyomatose (LAM), Lymphödeme, Lymphome

Marfan-Syndrom, Medikamentenabhängigkeit, Messie-Syndrom, Migräne, Mobbing im Arbeitsprozess, Morbus Basedow, Morbus Bechterew, Morbus Crohn, Morbus Meniere, Morbus Wegener, Mukoviszidose, Multiples Myelom, Multiple Sklerose, Muskelerkrankungen, Myasthenie

Narkolepsie, Nebennierenerkrankungen, Neurofibromatose, nicht-binäre Geschlechtsidentitäten, Niemann-Pick-Syndrom, Nieren

Onychophagie

Pankreatektomierte, Panikattacken, Parkinson, PCA (Posteriore cortikale Atrophie), Pflegende Angehörige, Pflegeeltern, Pflegekinder (erwachsene), Phelan-McDermid-Syndrom, Phenylketonurie, Plasmozytom, Poliomyelitis, Polyamorie, Polyarthritis, Polygamie, Polyneuropathie, Polyzystisches Ovarial-Syndrom (PCOS), Pornographiesucht, Post COVID, Postpartale Depression, Post-Vac, Progressive supranukleare Blickparese (PSP), Pseudoxanthoma Elasticum, Psoriasis, Psychische Erkrankungen/seelische Probleme, Pulmonale Hypertonie

Querschnittlähmung

Rassismus, Resilienz, Rheuma, Rollstuhlfahrer,

Sarkoidose, Scheidung, Schizophrenie, Schilddrüsenerkrankungen, Schlafstörungen, Schlaganfall, Schmetterlingsflechte, Schmetterlingskinder, Schuppenflechte, Schwangerschaftsabbruch, Schwule Menschen, Seltene Erkrankungen, Sexarbeit, Sex- und Liebessüchtige, Sexualität, Sexueller Missbrauch, Sexuelle Orientierung, Sicca, Sjögren, Skin Picking, Sklerodermie, Skoliose, Small-Fiber-Neuropathie, Sorgerecht, Soziale Phobie, Spaltträger, Spielsucht, Spina bifida/Hydrocephalus, Sprachstörungen/Sprachfehler, Sternenkinder, Stillen, Stimmenhören, Stomaträger, Stottern, Studierende, Sucht, Suizid, Syringomyelie

Tinnitus, Tourette, Tracheotomie, Transplantation, Transsexualität, Trauer, Trennung, Trichotillomanie, Tumor

Umgangsrecht, Unterstützte Kommunikation, Uro-Stoma

Vaskulitis, Väter, Verlassene Eltern, Verlassene Großeltern, Trauernde Eltern

Wochenkrippe/Wochenheim

Zöliakie, Zwänge, Zystennieren

Weitere Angebote, auch in anderen Sprachen, über die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS), Seite 36.

Foto: © Fabrice Villard, Unsplash

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Selbsthilfeaktive, liebe Interessierte,

ein ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende. In der Leipziger Selbsthilfe hat sich viel bewegt. Über 20 Selbsthilfegruppen gründeten sich beziehungsweise befinden sich derzeit im Gründungsprozess, zum Beispiel für junge Menschen mit Diabetes 1, ADHS, Bindungsangst und eine weitere Gruppe für Long-Covid-Betroffene.

Ganz neu arbeiten wir an einem Projekt, bei dem das Thema Einsamkeit im Fokus steht. Einsamkeit hat viele Gesichter. Menschen in Trennung oder in Trauer, Menschen mit Behinderungen, chronischen Erkrankungen oder mit anderen Problemen können sich zeitweilig oder auf Dauer einsam fühlen. Das wirkt sich auf die körperliche und seelische Gesundheit aus. Wir laden ein, kleine Gemeinschaften im Format Selbsthilfegruppe an verschiedenen Orten unserer Stadt zu gründen. Wir laden ein, zusammen etwas zu tun, was man nicht mehr allein schafft. Vielleicht möchten Sie gemeinsam mit anderen endlich mehr draußen sein oder öfter mit anderen Menschen über Alltägliches oder Besonderes sprechen? Ideen sind willkommen. Sind Sie interessiert, mit dabei zu sein? Dann melden Sie sich gern bei uns!

Nun wünschen wir viel Freude beim Lesen, sich Erinnern und Stöbern in unserer aktuellen Ausgabe der Schlagzeile!

Herzlichst,
Tina Sothmann mit Ina Klass
Sozialarbeiterinnen, Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle der Stadt Leipzig (SKIS)

Aus Gründen der Lesbarkeit wird in einigen der folgenden Artikel vorrangig die männliche Schreibweise verwendet. Die Angaben beziehen sich aber auf Angehörige aller Geschlechter.

Foto: © Aaron Burden, Unsplash

Inhalt

Gruppen und Angebote der Selbsthilfe in Leipzig . . . 2

Selbsthilfe aktiv und informativ . . . 4
Geerbte Verantwortung? Erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung . . . 4
„MammAmore“ Selbsthilfegruppe für Frauen mit Brustkrebs am St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig feiert Jubiläum . . . 6
Parkinson akzeptieren lernen: Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten? . . . 7
Selbstmanagement und immer wieder Kraft tanken: Narkolepsie-Hypersomnie-Selbsthilfegruppe lud andere Selbsthilfeaktive zum Workshop ein . . . 9
Workshops für die Selbsthilfegruppenarbeit . . . 11
Sommertreffen der Leipziger Selbsthilfe . . . 15
Sommertreffen: Wir waren dabei . . . *16*
Elternselbsthilfe vorgestellt . . . 17
Finanzierung der Selbsthilfegruppenarbeit . . . 17
Gemeinschaftsstand Leipziger Selbsthilfe bei der Engagementmesse 2023 . . . 18
Caminos de vida con depresión: perspectivas y experiencias . . . 20
Lebenswege mit Depression: Einblicke und Erfahrungen . . . 22

Selbsthilfe Digital . . . 26

Gesucht und Gefunden . . . 27
Selbsthilfegruppe für Frauen mit Erfahrungen von Grenzverletzungen und Gewalt . . . 27
Riesenzell-Arteriitis-Betroffene gesucht . . . 27
Start für Alpha-1-Selbsthilfegruppe . . . 28
Menschen mit einer Querschnittlähmung gründen Selbsthilfegruppe . . . 28
Austausch von erwachsenen Geschwistern behinderter Menschen . . . 28
Chronische Rückenschmerzen zusammen erleichtern: Interessierte für Selbsthilfegruppe gesucht . . . 29
Junge Amputierte möchten Selbsthilfegruppe gründen . . . 29
Ehlers-Danlos-Betroffene gesucht zur Gründung einer Selbsthilfegruppe . . . 30
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Schizophrenie . . . 30
Weitere Betroffene mit seltenen und anderen Erkrankungen und Problemen gesucht . . . 30

Termine . . . 34
Webcast: Leipziger Tag der seltenen Erkrankungen 2024 . . . 34
Betroffene beraten Betroffene und deren Angehörige zum Thema Depression . . . 35

SKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle . . . 36
SKIS im neuen Domizil . . . 36

Geerbte Verantwortung? Erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung

Die Geschwister von Menschen mit Behinderung sind ihren Angehörigen oft eine große Hilfe. Manchmal brauchen auch sie selbst Beratung oder sie wollen sich einfach mal etwas von der Seele reden.

Ich bin Birgit, 60 Jahre alt und Fachberaterin. Ich habe noch zwei Brüder. Mein jüngster Bruder J. hat eine geistige Behinderung. Er kann nicht lesen und nicht schreiben. Er ist jedoch relativ selbstständig und wohnt heute in einer Einrichtung der Lebenshilfe.

Ich wusste, dass ich mich entscheiden muss, wenn Mama einmal nicht mehr da ist. Aber ich hätte nie gedacht, dass sich mein Leben so gravierend wandeln würde.

Schon zu Lebzeiten von Mama hatte ich die rechtliche Betreuung übernommen. Doch noch war sie da und ich machte mir keine Gedanken, was das wirklich für mich bedeuten würde. Ich half ihr beim Jahresbericht an das Amtsgericht.

Mit ihrem Tod habe ich die Tragweite erst wirklich begriffen. Jetzt musste ich bestimmen, wo mein Bruder leben sollte. Doch wie konnte ich mit ihm darüber sprechen? Er wurde nie nach seinen Wünschen gefragt. Mama hat sich immer liebevoll um ihn gekümmert. Sie war für meinen Bruder die wichtigste Person. J. hat bis zu ihrem Tod im Elternhaus auf dem Land gelebt und hatte eine 1:1-Betreuung.

Neben seinem Umzug in die Stadt, war da natürlich auch der Verlust des Elternhauses und vor allem die Trauer um Mama. Oftmals wusste ich nicht wie ich reagieren sollte, was ich sagen sollte. Ich war in einer Zwickmühle. Ich wusste, dass ich der letzte Strohhalm für meinen Bruder war und doch musste ich loslassen. Ich musste ihn verstehen und doch konnte ich seine Gedanken nur erahnen, denn er konnte sie nicht in Worte fassen.

Ich musste meine Rolle finden, denn ich bin nur die Schwester. Die Entscheidung, dass er in der Wohnstätte lebt, war nicht einfach und doch musste ich so entscheiden. Ich habe meine eigene Familie und mein eigenes Leben. Ich mache mir auch nach fünf Jahren Sorgen, ob er sich dort tatsächlich wohl fühlt.

Foto linke Seite: © Filip Bunkens, Unsplash

Ich fühle mich schuldig, weil ich mein eigenes Leben lebe. Quälende Gedanken haben mich um den Schlaf gebracht. Die Situation in der Wohnstätte, Abstimmungen, Auseinandersetzungen mit den Mitarbeitern haben mich krank gemacht. Ich wusste nicht, mit wem ich mich dazu austauschen sollte. Irgendwann lag ich wieder einmal in der Nacht wach und suchte im Internet. Es muss doch jemanden geben, der mir zuhört, versteht, wovon ich spreche und mir einen Rat geben kann!

Und so bin ich auf die „erwachsenen Geschwister von Menschen mit Behinderung“ gestoßen. Hier fühlte ich mich aufgehoben. Hier wurden genau meine Themen diskutiert. Im Geschwisternetz der Lebenshilfe e. V. habe ich schnell mein Profil angelegt und bin auf die Suche nach Geschwistern aus Thüringen gegangen. Doch Fehlanzeige. Thüringen war sozusagen ein weißer Fleck. Das wollte ich ändern. Ich suchte Verbündete, um betroffene Geschwister zu finden. Der Verein Lebenshilfe vor Ort war mir dabei keine Hilfe.

Foto: Gruppenmitglieder, © Selbsthilfegruppe

Auf den Internetseiten https://erwachsene-geschwister.de/ und https://geschwisternetz.de/ konnte ich Online-Geschwistertreffen organisieren. In Facebook habe ich eine private Gruppe gefunden, in der man sich sehr gut über alle Themen austauschen kann. Informationen und eigene Erfahrungen werden geteilt.

Doch ein Austausch vor Ort ist für mich fast noch wichtiger. So haben wir im Juni 2023 die Selbsthilfegruppe „Erwachsene Geschwister Mitteldeutschland“ ins Leben gerufen. Die Idee ist, dass wir uns länderübergreifend zwei Mal jährlich treffen, Themen sammeln und auch mal Jemanden einladen, der uns Tipps geben kann. Unser nächstes Treffen ist am 3.2.2024 in Leipzig geplant. Dort soll es um folgende Themen gehen:

- Welche Leistungen kann man als Geschwister beantragen?
- Welche Erfahrungen gibt es?
- Wie spreche ich mit meinen Eltern?

In den Regionen organisieren die Geschwister vor Ort zusätzlich ihre eigenen Treffen. So gibt es in Leipzig bereits eine Regionalgruppe.

KONTAKT

Selbsthilfegruppe Erwachsene Geschwister Mitteldeutschland

Birgit

Telefon: 0157 50954510
E-Mail: erwachsene-geschwister-MD@gmx.de

https://erwachsene-geschwister.de

Facebook: Erwachsene Geschwister Mitteldeutschland

Foto: v.l.n.r. Dr. Ralf Porzig, Andrea Slawidis, Dr. med. Dagmar Langanke, Ina Klass. © Selbsthilfegruppe

„MammAmore“ Selbsthilfegruppe für Frauen mit Brustkrebs am St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig feiert Jubiläum

Mit der Gründung des Brustzentrums 2003 entstand der Gedanke, eine Selbsthilfegruppe am Krankenhaus zu etablieren, ohne dass wir wussten, wie unsere inhaltliche Arbeit aussehen sollte. Klar war, es mussten Strukturen geschaffen werden, die Gruppe brauchte einen Namen, einen Flyer und einen Jahresplan mit Themen.

An erster Stelle stand, eine Plattform für Frauen anzubieten, die an Brustkrebs erkrankt sind und Zuwendung, Verständnis und Hilfe suchen. Und das ist uns während der 20 Jahre gelungen: uns gegenseitig zu unterstützen und zu begleiten, einander zuzuhören und intensive Gespräche zu führen.

Vor einigen Tagen sagte mir eine Patientin, wie schön sie die Baumkacheln findet, die die Frauen der Selbsthilfegruppe gestaltet haben. Sie schmücken den Gangbereich der Station 17. Jede Kachel sieht anders aus und sie spiegeln sehr deutlich die Unterschiedlichkeit der Frauen wieder. Trotz dieser Verschiedenheit haben wir uns in dieser Gruppe zusammengefunden und sind füreinander da.

Dazu fällt mir ein Satz ein, den ich vor Kurzem im Hygienemuseum Dresden zum Thema Familie las: „Jede von Euch ist eine bunte Blume und gemeinsam sind wir ein bunter Strauß.“

Rückblickend haben wir schon viel miteinander erlebt, schöne Stunden, intensive Gespräche, aber auch Verluste mit Trauerarbeit.

Wir waren oft kreativ, haben getöpfert, gemalt und geschrieben, es gab fast jedes Jahr im Frühjahr eine Kräuterwanderung. Wir feierten gemeinsam und wir führten viele intensive Gespräche und Informationsveranstaltungen zum Thema Brustkrebs durch.

Ein Film, der all das widerspiegelte, zusammengestellt und gedreht von Antje Becker und ihrer Mutter, war ein Programmpunkt unserer Feier, die am 7. November 2023 im ehemaligen Café „El Dry“ stattfand. Gebührend gewürdigt wurde unsere Arbeit durch die Chefärztin Dr. Langangke, durch Herrn Dr. Porzig, Chef der Sächsischen Krebsgesellschaft und Ina Klass, Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle in Leipzig.

Ein reichhaltiges Buffet und eine prächtige Geburtstagstorte verwöhnten uns kulinarisch. Musikalisch umrahmte Gabriele Jesche, Musiktherapeutin der Palliativstation, den Abend.

Danke an alle, die die Gruppe in den vielen Jahren unterstützt haben. Ohne diese Anerkennung und Wertschätzung wäre das alles nicht möglich gewesen.

Andrea Slawidis
Leiterin der Selbsthilfegruppe „MammAmore“

KONTAKT

Selbsthilfegruppe „MammAmore“
(Frauen mit Brustkrebs)

Andrea Slawidis

Telefon: 0341 39595230
E-Mail: Bibliothek@ek-leipzig.de

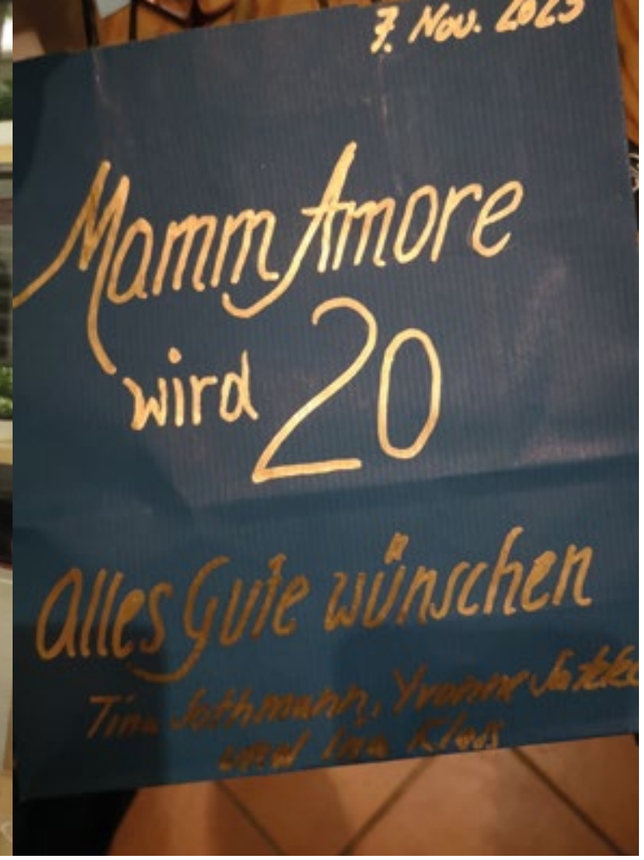


Foto: Geschenktüte als Geschenkkarte © Ina Klass

Parkinson akzeptieren lernen: Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten?

Plötzlich hatte alles einen Grund: Dass meine Handschrift immer schlechter geworden war, dass das Zähneputzen so oft zu keinem befriedigenden Ergebnis führte, dass ich beim Joggen so oft stürzte und sogar meine Skier im letzten Urlaub einfach gemacht hatten, was sie wollten.

Da war ich 58, mit meiner beruflichen Situation an der Universitätsbibliothek Leipzig absolut glücklich und in der Freizeit sportlich recht vielseitig aktiv. Gepaart mit Willensstärke und Optimismus hatte ich selbst schwerwiegende gesundheitliche Probleme stets in den Griff bekommen und konnte den neuen Untermieter in meinem Kopf absolut nicht gebrauchen.

Aber da saß er nun, grinste mich in den unpassendsten Momenten an, hüpfte auf und ab und sang: „Ich bin dein Parkinson, ich bin dein Parkinson.“

Auf der Suche nach anderen Betroffenen fand ich den Kontakt zu Andreas Held von der Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV), der mich und meinen Mann in seine Gesprächsrunde „Am Abend“ aufnahm, in der wir uns bis heute sehr wohl fühlen. Die wichtigste Erkenntnis des ersten Gruppentreffens: die anderen Teilnehmer der Runde waren im Schnitt zehn Jahre älter, hatten im Hinblick auf die Krankheit zehn Jahre Vorsprung und wirkten alle noch recht fit. Offensichtlich kann man mit „Herrn P“ doch irgendwie zurechtkommen.

Später schafften es dann auch die weniger optimistischen Wahrheiten bis in mein Bewusstsein. So ließ mich beispielsweise der Bericht einer Teilnehmerin über den schwierigen Umgang mit ihrem widerspenstigen Rollator aufhorchen. Zu diesem Zeitpunkt war mein alter Kampfgeist wiedererwacht. Hier musste es doch eine Lösung geben. Mögen all die Prinzesschen ihr Krönchen richten – die Königin greift zum Schwert! Alternativ zur Tischtenniskelle[1].

Oder auch mal zur Tastatur. Meine Recherche über Rollatoren hatte zu unerwartet vielen Fakten und wichtigen Informationen geführt. Daraus musste unbedingt ein Artikel für unser Infoblatt[2] werden. Plötzlich war ich meiner inzwischen beendeten beruflichen Tätigkeit wieder ganz nah. Aber noch wichtiger war das Gefühl, sich gegen „Herrn Parkinson“ zur Wehr zu setzen, statt nur ausgeliefert zu sein. Und so sagte ich zu, als mir bald danach angetragen wurde, in der Redaktion des Infoblatts mitzuarbeiten.

Dass dies auch den Einstieg in die Leitung der Regionalgruppe mit sich bringen würde, war mir zunächst überhaupt nicht klar. Aber wer sollte sich wohl um unsere Probleme kümmern, wenn nicht wir selbst, gemeinsam mit unseren Angehörigen. Und so bin ich seit Januar 2023 das in jeder Hinsicht jüngste Leitungsmitglied – und das mit Haut und Haar.

Viola Eberlein

Viola Eberlein

- Parkinson-Diagnose 2019
- Mitglied der deutschen Parkinson-Vereinigung seit 2020
- Mitglied der Regionalgruppenleitung seit 2023

(1) Vgl. Eberlein, V.: Tischtennis? Mit Parkinson? Schlagzeile 01/2023, S. 18 f.
(2) Vgl. Eberlein, V.: Rollator und Parkinson – Wie passt das zusammen? Deutsche Parkinson-Vereinigung, Regionalgruppe Leipzig: Informationsblatt 05/2022, S. 2-4.

Foto oben: Viola Eberlein, © Privat
Foto: Viola Eberlein am Gemeinschaftsstand der Leipziger Selbsthilfe bei der Enagegementmesse 2023 in Leipzig, © Gesundheitsamt

Kontakt

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V.,
Regionalgruppe Leipzig

Andreas Held

Telefon: 0341 4241848
E-Mail: held.shg-leipzig@dpv-sachsen.de

www.parkinson-leipzig.de

Selbstmanagement und immer wieder Kraft tanken: Narkolepsie-Hypersomnie-Selbsthilfegruppe lud andere Selbsthilfeaktive zum Workshop ein

Eine „Respektsperson“ hat bei der letzten Begegnung eine verletzende Bemerkung gemacht. Hätte man eigentlich überhören sollen, aber sie setzt sich fest ins Gedächtnis und vor der nächsten Begegnung kommt dieses ungute, beklemmende Gefühl wieder hoch …

- „… der Tag vergeht im Fluge und die Arbeit will nicht fertig werden, weil die Konzentration fehlt.“
- „… und dann liegt man am Abend schlaflos im Bett, kann nicht abschalten und das am Tag Erlebte beiseite schieben.“
- „… und immer fallen einem nur die negativen Dinge ein, wenn mal wieder gute Vorsätze nicht umgesetzt wurden.“

Die Klageliste ist nicht vollständig und es stellt sich die Frage: Wie geht man damit um bzw. kann man etwas dagegen tun?

Es bedarf sicherlich keiner seltenen chronischen Erkrankung oder einer aktuell schwierigen Lebenslage, um nicht in das oben angerissene Klagelied einstimmen zu können. Auch die Fittesten kennen die Gedankenkreise, aus denen es keinen Ausstieg zu geben scheint, kraftraubende Sisyphusarbeit, Verhaltensmuster, die nicht aufgebrochen werden

Foto:
© Jovica Ilievski, Unsplash

können. Inwieweit sind wir aber in der Lage uns selbst zu managen? Dieses Selbstmanagement ist hier nicht im Sinne von Effizienzsteigerung, sondern von Selbstfürsorge gemeint. Wie können wir uns selbst pushen und wieder kraftvoll in den Tag gehen? Da braucht es eine Expertin. Und die haben wir in Claudia Effertz gefunden und deshalb einen Impulsworkshop für den 23. September 2023 mit ihr organisiert. Eingeladen haben wir dazu auch andere Selbsthilfegruppen.

Ich hatte Claudia Effertz bei der Online-Konferenz zum Leipziger Tag der Seltenen Erkrankungen im Februar 2023 gehört. Gleich nach ihrer Session schrieb ich sie an. Sie war trotz der großen Entfernung – sie lebt in Hessen – sofort interessiert zu uns zu kommen. Seit rund 30 Jahren ist Claudia Effertz in der Begleitung, Beratung, im Coaching von Einzelpersonen und Teams tätig. Ihre Profession setzt sie erfolgreich in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit in der Lipödem-Selbsthilfe ein. Sie kennt also die Nöte, Fragen und besonderen Bedürfnisse von Selbsthilfegruppen bzw. Mitgliedern von Selbsthilfegruppen.

Begonnen hat der Workshop mit wohldosiertem theoretischen Input der Referentin. Wie funktioniert die Informationsaufnahme, -speicherung und -verarbeitung in unserem Hirn? Vergegenwärtigt man sich die Flut der Impulse und Reize (siehe Flipchart-Grafik oben rechts auf dieser Seite) ist nicht verwunderlich, dass dies zu Überforderung führen kann. Hilfreich ist es, Reizen aus dem Weg zu gehen und Reize selbst zu reduzieren. Und das geht mit kleinen Übungen und dem Willen, sich selbst gut zu tun.

Deshalb haben wir im zweiten Teil des Workshops solche Übungen kennengelernt. Es ist nicht selbstverständlich, dass jeder Mensch sich dafür öffnet. Aber alle haben mitgemacht, zum Beispiel den „Scheibenwischer“. Für bessere Konzentration oder zum Ein- und Durchschlafen werden Zeige- und Mittelfinger in einem bestimmten Muster vor dem Gesicht bewegt (siehe Grafik rechts).

Durch Klopfen der Akupunktur-Zonen kann das vegetative System entspannt und damit Stress abgebaut werden. Um Krankheiten abzuwehren hilft, die Lymphknoten im seitlichen Halsbereich, der Leistenregion, den Kniekehlen und Achselhöhlen mehrmals mit kreisförmigen Bewegungen der Fingerspitzen und mäßigem Druck zu massieren.

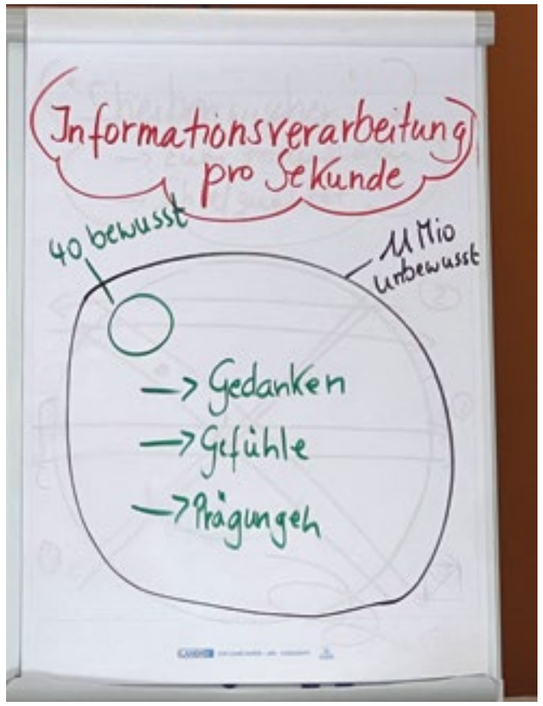
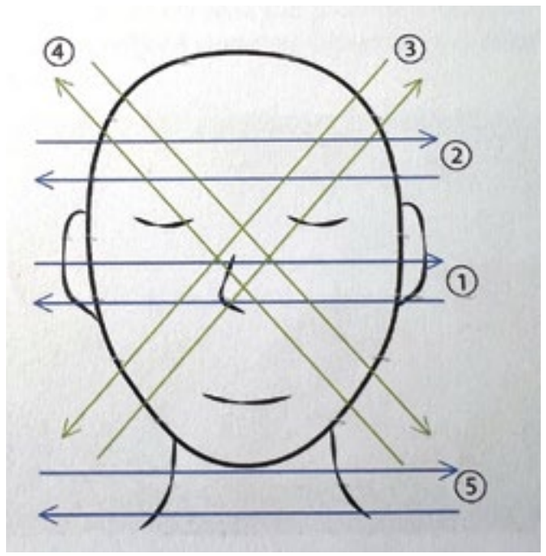


Foto oben: Grafk verdeutlicht die Flut der Impulse und Reize, die auf das Gehirn wirken und pro Minute verarbeitet werden, fotografiert von Sylva Ullmann

Foto unten: Die Abbildung (Scheibenwischer-Übung) zeigt, mit welchem Muster man Zeige- und Mittelfinger vor dem Gesicht bewegen kann, um positiv auf Konzentration und Schlaf einwirken zu können. © Clauda Effertz



Da die Übungen zu Hause gemacht werden sollten, gab es für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Workshop-Handout auch digital und eine Audiodatei bzw. CD mit der Meditation „Mein Ort der Ruhe und Kraft“. In dieser besucht man in Gedanken einen Platz in der Natur, an dem man sich wohlgefühlt hat und verbindet das dort Erlebte mit Positivem, schafft „Zauberworte“, die man sich bei etwas Übung auch ohne die Meditation ins Gedächtnis rufen kann, um zum Beispiel bei Begegnungen (siehe erster Vers des Klageliedes oben) dieses beklemmende Gefühl zu vermeiden.

Beklemmende Gefühle hatte wohl keiner der Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Ende der Veranstaltung. Die positive Feedback-Runde ging nahtlos in einen Austausch über verschiedenste Themen der Selbsthilfegruppen-Arbeit über. Es entstand die Idee, solche Veranstaltungen regelmäßig durchzuführen. Jedes Jahr könnte eine andere Selbsthilfegruppe die Organisation eines Workshops übernehmen, so dass die Lasten verteilt werden. Übergreifende Themen gibt es genug, wie sich in dem spontanen Austausch zeigte.

Und last but not least: Falls eine Selbsthilfegruppe auf der Suche nach einem ungewöhnlichen Tagungsort ist, der zudem auch preiswert ist, können wir den MakerSpace in der Lindenthaler Straße in Gohlis empfehlen. Der Seminarraum dort ist mit Technik und Seminarmaterial gut ausgestattet. Bei vorheriger Absprache bekommt man auch eine Führung durch die Werkstätten des MakerSpace – den Macher-Raum. Dort können Hobby-Handwerker ohne eigene Werkstatt Technik und Raum nutzen, um ihre Werkstücke aus zum Beispiel Metall, Holz, Keramik, Textil herzustellen. Ein produktiver Ort.

Sylva Ullmann

KONTAKT

Selbsthilfegruppe Narkolepsie
und Hypersomnie Leipzig

E-Mail: info@narkolepsie-selbsthilfe-leipzig.de

Foto: Claudia Effertz. © Claudia Effertz

Workshops für die Selbsthilfegruppenarbeit

Im Laufe eines Jahres führen die Mitarbeiterinnen der SKIS viele Gespräche mit Selbsthilfeaktiven über deren Freuden, Sorgen und Nöte, auch bezüglich ihrer Selbsthilfegruppe. Aus den Themen, die für eine funktionierende Selbsthilfearbeit wichtig sind, werden von der SKIS Workshop-Angebote organisiert, die alle Selbsthilfeaktive nutzen können. Neben den thematischen Inhalten ist der Austausch zwischen den Teilnehmenden aus den unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen immer bereichernd. So erfährt man zum Beispiel, wie andere mit schwierigen Gruppensituationen umgehen oder lernt andere Aktive kennen.

Zu allen Themen der Gruppenarbeit berät die SKIS.

Zum Beispiel: Moderationsimpulse für lebendige Selbsthilfegruppen-Treffen

Dass Moderation nicht nur das Abarbeiten einer Tagesordnung ist, stellte Franziska Anna Leers beim Sommertreffen der Leipziger Selbsthilfe am 17. Juli 2023 als auch bei einem Workshop am 26. Juli 2023 in der Volkshochschule klar.

Foto: © Aaron Burden, Unsplash

Die Seele, die Schönheit sieht,
kann manchmal alleine gehen.

Goethe

Wie gestalten wir unsere Gruppentreffen? Welche Abläufe, Aktivitäten und Rituale passen zu uns als Gruppe? Welche Haltung braucht es? Helfen Moderationstechniken? Welche Strukturen stärken und nähren uns, welche schwächen unsere Lebendigkeit? Leitet eine Person die Gruppe oder fühlen wir uns alle verantwortlich und bringen uns im Rahmen der eigenen Möglichkeiten ein? Welche Rolle hat die Moderation? Wie können wir die eigenen Grenzen und Ressourcen sowie Konflikte und Erfolge offen miteinander teilen? Das sind Fragen, die gemeinsam erörtert wurden.

Zum Beispiel: Verantwortung teilen in Selbsthilfegruppen

Dieser Workshop richtete sich an Selbsthilfe-Aktive, die viele Aufgaben in ihrer Gruppe übernommen haben, sich Entlastung wünschen und am Ende doch wieder alles selber machen (müssen). Wie kann es gelingen, dass auch andere Gruppenmitglieder Verantwortung übernehmen? Welche Haltung braucht es dafür? Neben dem gemeinsamen Austausch gab es in dem Workshop Anregungen zur ehrlichen Selbstreflexion.

Foto: Workshop Moderationsimpulse, © Franziska Anna Leers

Foto: Workshop Moderationsimpulse, © Franziska Anna Leers

Zum Beispiel: Recht für Selbsthilfegruppen: Urheberrecht und Presserecht bei Flyer, Internet und Co.

Wie müssen Flyer und Internetseiten gestaltet werden? Was muss man beachten? Ist ein Impressum nötig? Muss ich dort meinen Namen vermerken? Welche Texte, Fotos und Grafiken darf ich einfach so verwenden? Wie ist das mit der Einverständniserklärung der Abgebildeten auf einem Foto? Welche Bestandteile hat eine Quellenangabe? Darf ich Logos von Einrichtungen und Institutionen aus dem Internet herunterladen?

Das sind Fragen, mit denen sich Selbsthilfegruppen auseinandersetzen, wenn sie sich öffentlich zeigen. Die Münchner Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner beschäftigte sich mit den Teilnehmenden mit diesen Themen im Rahmen eines Online-Workshops am 8. November 2023.

Selbsthilfegruppen, die Fragen zu diesen Themen haben, können sich an die SKIS wenden.

Zum Beispiel: Selbstfürsorge in herausfordernden Zeiten. Online-Workshop für mehr Freundlichkeit mit sich selbst

Selbstfürsorge steht nicht immer ganz oben auf der To-Do-Liste von Selbsthilfeaktiven, ist aber ein wichtiges Thema bei all den gesundheitlichen und sozialen Belastungen.

Dieser Selbstfürsorge-Workshop bot eine kleine Verschnaufpause im Trubel des Geschehens. Was bedeutet Selbstfürsorge und wie ist sie einzubauen in einen herausfordernden Alltag? Mit prakti-

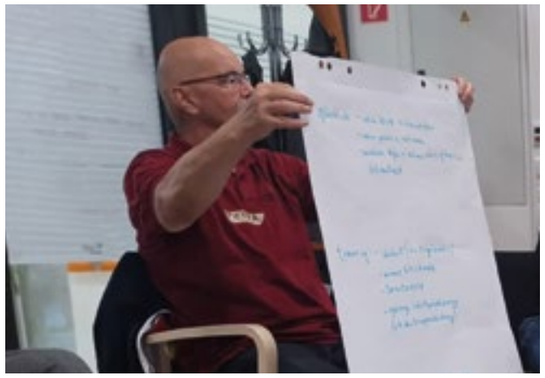


Foto: Workshop Moderationsimpulse, © Franziska Anna Leers

schen Übungen und Meditationen erfuhren die Teilnehmer/-innen, wie sie sich selbst mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik begegnen können. Außerdem gab es Impulse, wie man auch für die Menschen aus der eigenen Selbsthilfegruppe da sein kann, ohne dabei selbst auszubrennen.

KONTAKT

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS

Telefon: 0341 123-6755, -6763
E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

Foto: Willkommensschild zum Workshop „Verantwortung teilen“, © Franziska Anna Leers

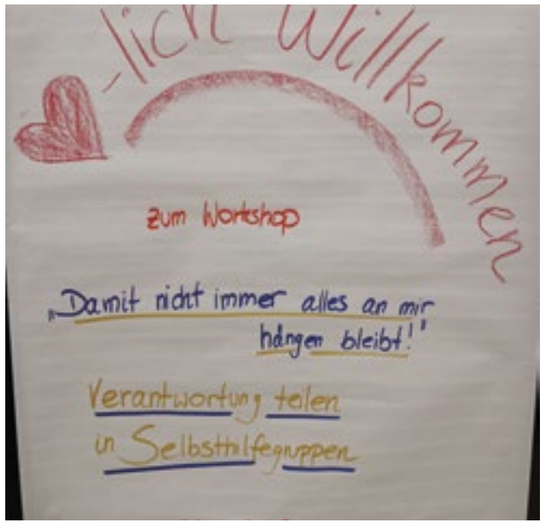


Foto: beim Sommertreffen der Leipziger Selbsthilfe, © SKIS

Sommertreffen der Leipziger Selbsthilfe

Zum zweiten Mal lud die SKIS zum Sommertreffen in die Räumen der Caritas in der Elsterstraße ein. Am 17. Juli 2023 eröffnete Steve, ein junger Selbsthilfeaktiver, gemeinsam mit den SKIS-Mitarbeiterinnen die Veranstaltung. Neben dem obligatorischen Austausch gab es:

- Spaß und Bewegung mit der inklusiven Bewegungskiste
- Übungen zur Sturzprophylaxe auf dem „G-Weg“-Teppich mit der Selbsthilfegruppe Hirnschäden nach Schlaganfall oder Unfall
- einen Mini-Workshop: Selbsthilfegruppentreffen mit Tiefgang: Impulse für einen lebendigen und authentischen Austausch mit Franziska Anna Leers, Sozialpädagogin (M.A.), Seminarleiterin und zertifizierte Organisationsberaterin, Trauerbegleiterin i. A.
- Kleine Übungen zur Achtsamkeit und zur Dankbarkeit für die Selbsthilfegruppen mit Jonas Gerstenberger, Selbsthilfeaktiver und Moderator der Wind-und-Wetter-Gruppe

Ein gemeinsames Singen mit Matthias Meyer beendete einen entspannten Nachmittag.

KONTAKT

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS

Telefon: 0341 123-6755, -6763
E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

Bilder oben: Spiele beim Sommerfest der Selbsthilfe, © SKIS

Sommertreffen: Wir waren dabei

Eigentlich haben wir Sommerpause in der Selbsthilfegruppe für Menschen mit erlittenen Hirnschäden nach Schlaganfall oder Unfall. Trotzdem sind neun Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe der Einladung der SKIS zum Sommertreffen gefolgt. Es war schön, die einzelnen Mitglieder wieder zu sehen. Wir hatten zusammen viel Spaß, zum Beispiel beim Ausprobieren der Spiele der inklusiven Bewegungskiste.

Es ist angenehm, ein Teil unserer Gruppe zu sein. Wir halten zusammen. Die Atmosphäre ist herzlich und warm. Wir tauschen uns aus über unsere Zeit zu Hause, über die kleinen Unfälle oder Pannen im Alltag. Zum Sommerfest lernten wir aber auch viele andere Gruppen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern kennen.

Vielen Dank den Mitarbeiterinnen der SKIS für die Organisation und Ausgestaltung des Sommerfestes. Wir haben uns wohl gefühlt.

Vera Hütter

KONTAKT

Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe, Selbsthilfegruppe für Menschen mit erlittenen Hirnschäden durch Schlaganfall oder Unfall Leipzig

Dagmar Grundmann

Telefon: 0341 4426298

E-Mail: info@schlaganfall-selbsthilfegruppe-leipzig.de

www.selbsthilfe-hirnschaeden-le.de

Foto unten zum Beitrag „Elternselbsthilfe vorgestellt“: v.l.n.r. Kornelia Stein, Julia Ott, © Gesundheitsamt

Foto: © Aaron Burden, Unsplash

Elternselbsthilfe vorgestellt

Bei der diesjährigen Jahrestagung des Leipziger Gesunde Städte-Netzwerkes zum Thema „Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen“ bot die SKIS mit zwei Selbsthilfeaktiven einen Workshop „Eltern-Selbsthilfegruppen stärken Familien“ an. Teilnehmende waren vorwiegend Beschäftigte aus dem Arbeitsfeld der Jugendhilfe.

Kornelia Stein* und Julia Ott**, Gründerinnen und Aktive von zwei Leipziger Eltern-Selbsthilfegruppen, berichten darüber, wie emotional und alltagspraktisch entlastend und anregend der regelmäßige Besuch einer Selbsthilfegruppe für die eigene Lebensführung sein kann, welche Fragen erörtert werden und wie die gegenseitige Unterstützung gelingt.

In Leipzig sind ca. 40 Eltern-/Familienselbsthilfegruppen aktiv. Deren Mitglieder profitieren von den Erfahrungen anderer im gemeinsamen Austausch. Für viele ist der Besuch einer Selbsthilfegruppe emotional entlastend und anregend für die eigene Lebensführung. Das große Erfahrungswissen, zum Beispiel im Umgang mit Erkrankungen und Problemen im Alltag, in Kindergarten und Schule ist sehr wertvoll. Viele Sachinformationen werden geteilt, zum Beispiel über vorhandene Hilfenetze. Manche Selbsthilfegruppen haben sich für die Zeit der Treffen eine Kinderbetreuung organisiert.

Eltern- und Familienselbsthilfegruppen gibt es zum Beispiel zu Diabetes, angeborenem Herzfehler, Down-Syndrom, ADHS, Dyskalkulie und Legasthenie, körperlichen und geistigen Behinderungen, Adoption und Pflegekindern.

Wer sich einer Gruppe anschließen bzw. selbst eine Gruppe gründen möchte, wendet sich an die Mitarbeiterinnen der SKIS.

Die SKIS schult auch Fachkräfte aus Jugendhilfe-Einrichtungen zum Thema „Gemeinschaftliche Selbsthilfe“.

KONTAKT

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS

Telefon: 0341 123-6755, -6763
E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

** Kornelia Stein: Bundesverband Aufmerksamkeitsstörung/ Hyperaktivität e. V., Selbsthilfegruppe ADS Leipzig-Grünau*

*** Julia Ott: Phelan-McDermid-Gesellschaft e. V., Familientreff Phelan-McDermid-Syndrom Leipzig und Ein buntes WIR – Handicaps vereinen. Selbsthilfegruppe für Eltern von (geistig) behinderten Kindern*

Finanzierung der Selbsthilfegruppenarbeit

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, anfallende Kosten zu bestreiten.

Zum Jahresende 2023 fanden darum zwei Veranstaltungen statt, bei denen die SKIS über die Finanzierung der Selbsthilfegruppenarbeit informierte, insbesondere zum Förderverfahren der gesetzlichen Krankenkassen. Diese fördern Selbsthilfegruppen mit gesundheitsbezogenen Themen. Alle Fragen zum Förderverfahren und zu den aktuellen Anträgen wurden besprochen.

Selbsthilfegruppen, die dazu Fragen haben, können sich an die SKIS wenden.

KONTAKT

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS

Telefon: 0341 123-6755, -6763
E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

Gemeinschaftsstand „Leipziger Selbsthilfe“ bei der Engagementmesse 2023

Wie vielfältig Engagement in Leipzig ist, zeigte die diesjährige Engagementmesse am 4. November 2023 im Neuen Rathaus, die über 1.800 Menschen besuchten.

Die Leipziger Selbsthilfe ist ein Bestandteil der Engagementlandschaft. Einige Selbsthilfegruppen und die SKIS warben für Selbsthilfegruppen, denn dort können Menschen mit chronischen Erkrankungen, mit Behinderungen oder in schwierigen Lebenslagen eine sinnvolle Aufgabe finden und gleichzeitig aktiv für sich selbst werden.

Die nächste Messe findet voraussichtlich in zwei Jahren statt.

KONTAKT

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS

Telefon: 0341 123-6755, -6763
E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

Fotos: Seltshilfeaktive am Gemeinschaftsstand, © Gesundheitsamt
Foto unten rechts: Blick auf die Messestände in der Oberen Wandelhalle im Neuen Rathaus Leipzig, © Martin Klindtworth, Zentralfotograf.de

Foto: © Joel Jasmin Forestbird, Unsplash

Foto: © Pavol Svantner, Unsplash

Caminos de vida con depresión: perspectivas y experiencias

Este es mi testimonio. Desde niña, me sentía muy triste y experimentaba una opresión en el pecho que crecía día a día; era como sentir un hoyo negro dentro de mí. Vivía con una sensación abrumadora de no pertenecer a ningún lado. Crecí en una familia de clase media, donde mis padres trabajaban casi todo el día, y pasaba gran parte de mi día sola en casa. Mi padre era alcohólico y mi madre tomaba antidepresivos; cuando ella estaba en casa, se pasaba la mayor parte del tiempo dormida. Desde niña, yo experimentaba una terrible incertidumbre y me despertaba cada día con ganas de llorar. No me gustaba ir a la escuela; tenía mucho miedo al rechazo y a que se burlaran de mí. Siempre veía a mis compañeros de escuela sonrientes y conviviendo entre ellos; yo prefería alejarme por temor al rechazo. No pude convivir con nadie y prefería quedarme sola en casa. Con el tiempo, me acostumbré a esa sensación de zozobra, pero siempre creí que nunca sería lo suficientemente buena, bonita o inteligente para enfrentarme a una vida normal. Me comparaba mucho con otras chicas de mi escuela; siempre creí que eso era normal, que el sentir rechazo hacia mi persona era una experiencia común. Con el tiempo, me acostumbré a esa sensación de tristeza infinita que me acompañó durante muchos años; era una mezcla de angustia y soledad, porque no podía acercarme a los demás. Creí que con el tiempo cambiaría o, al menos, dejaría de sentirme así. Era despertar cada día con esa opresión en el pecho que no me dejaba respirar; después de muchos años entendí que eran depresiones. De niña no sabía explicarlo, pero era como cuando el sol está escondido y no hay luz ni en mi corazón. Me sentía triste todo el tiempo, incluso en los momentos de juego, algo en mí no estaba bien, pero no podía explicarlo o pedir ayuda. La vida me angustiaba mucho, pero nunca pude hablar con alguien acerca de esto. Mis padres estaban enredados en sus propios problemas. En la escuela me hacían bullying y eso me hacía sentirme peor y retraerme aún más.

Con los cambios en la adolescencia todo fue más difícil, me sentía mal en mi cuerpo y la sensación de no pertenecer a ningún lado se agudizó. Comencé a sentirme cada vez más presionada; creí que el problema era yo, que no cabía en ningún lugar, no me aceptaba a mí misma, estaba inconforme con el mundo y empecé a sentir mucho odio por mí.

Comencé a hacer mucho deporte porque quería bajar de peso y demostrar que al menos en mi cuerpo podía tener control, hasta que eso también se salió de control y empecé a dejar de comer, cada vez haciendo más deporte. El odio que sentía hacia mí misma siguió creciendo y la tristeza empeoró. Siempre creí que la solución vendría por sí sola, que algún día me sentiría mejor, pero eso nunca sucedió.

Cuando entré a la universidad, mis exigencias hacia mí misma aumentaron considerablemente. Deseaba mantener un peso ideal y continuaba haciendo deporte de manera exagerada, pero aun así nunca pude sentirme bien. Recuerdo que en algunas ocasiones, al comentar sobre mi estado de ánimo, me decían: „No estés triste, alégrate; la vida es hermosa“. Sin embargo, nunca pude seguir esos consejos; no sabía cómo.

Terminé la universidad y, cuando tuve mi primer novio formal, pensé que eso me ayudaría a sentirme aceptada. Sin embargo, esa sensación duró poco tiempo. Me fui a vivir al extranjero y también creí que eso me haría feliz; sin embargo, esa sensación de tranquilidad era temporal. En el extranjero la sensación de falta de pertenencia se hizo real. Mis depresiones se agudizaron. Me casé esperando sentirme mejor, nacieron mis hijos, pero esa sensación de no servir, de no funcionar correctamente que sentía desde niña, aún seguía ahí.

Mi vida se había convertido en algo tormentoso: sin tener aparentes problemas, viviendo una vida de familia, me sentía destrozada, sin ganas de vivir.

Un día encontré información sobre un grupo de apoyo en español y decidí participar; esta experiencia marcó un cambio significativo en mi vida. Por primera vez, tuve la oportunidad de expresar abiertamente mis sentimientos, incluyendo el miedo, la angustia, la soledad y la tristeza que siempre me habían acompañado. Encontré un espacio donde compartir historias que me atormentaban. Fue la primera vez que me sentí identificada con alguien; eso marcó el inicio de un viaje hacia la tranquilidad y el entendimiento más profundo de mí misma. Es crucial reconocer que las depresiones en niños son una realidad. Durante dos décadas, he trabajado con jóvenes y niños, y es esencial derribar los tabúes que sugieren que las depresiones son pasajeras. Comprender que lidiar con estas emociones es extremadamente difícil, más allá del simple esfuerzo, nos insta a promover la empatía y la comprensión.

Brindar apoyo a quienes experimentan estas emociones es fundamental para que encuentren consuelo y conexión en medio de su sensación de pérdida y desubicación.

El grupo de autoayuda en español del Movimiento Buena Voluntad de neuróticos anónimos, es una opción a la tranquilidad. Somos un grupo de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza de poder resolver sus problemas emocionales y ayudar a otros a recuperarse. La terapia es gratuita. Nos reunimos todos los miércoles y viernes de 18:30 a 20:30 en el Café Blickwechsel en la Mottelestr. 13.

CONTACTO

E-Mail: buena.voluntad.leipzig@gmail.com

Deutsche Übersetzung auf der folgenden Seite

Lebenswege mit Depression: Einblicke und Erfahrungen

Erfahrung mit Depressionen. Bereits als Kind fühlte ich mich sehr traurig und verspürte einen wachsenden Druck in meiner Brust. Es war, als ob ein schwarzes Loch in mir existierte. Ich lebte mit einem überwältigenden Gefühl, nirgendwo dazuzugehören. In einer Mittelstandsfamilie aufgewachsen, wo meine Eltern den Großteil des Tages arbeiteten, verbrachte ich viel Zeit allein zu Hause. Mein Vater war alkoholabhängig, und meine Mutter nahm Antidepressiva. Wenn sie zu Hause war, verbrachte sie die meiste Zeit schlafend. Schon als Kind empfand ich eine quälende Unsicherheit und wachte jeden Tag mit dem Verlangen zu weinen auf. Die Schule mochte ich nicht; ich hatte große Angst vor Ablehnung und dass man sich über mich lustig machen würde. Obwohl meine Mitschüler fröhlich miteinander interagierten, zog ich es vor, mich wegen der Angst vor Ablehnung zurückzuziehen. Mit anderen umzugehen fiel mir schwer, und ich zog es vor, allein zu Hause zu bleiben. Mit der Zeit gewöhnte ich mich an dieses beklemmende Gefühl. Ich dachte immer, dass ich nie gut genug, hübsch genug oder intelligent genug sein würde, um ein normales Leben zu führen. Ich verglich mich ständig mit anderen Mädchen meiner Schule; ich dachte immer, dass die Ablehnung meiner Person eine gemeinsame Erfahrung sei.

Mit der Zeit gewöhnte ich mich an dieses Gefühl endloser Traurigkeit, das mich viele Jahre begleitete; es war eine Mischung aus Angst und Einsamkeit, weil ich mich anderen nicht nähern konnte. Ich dachte, dass es sich im Laufe der Zeit ändern würde oder ich zumindest aufhören würde, mich so zu fühlen. Es war das Aufwachen jeden Tag mit diesem Druck in der Brust, der mir das Atmen schwer machte; nach vielen Jahren verstand ich, dass es Depressionen waren. Als Kind konnte ich es nicht erklären, aber es war, als wäre die Sonne verschwunden und es gab kein Licht in meinem Herzen. Ich fühlte mich die ganze Zeit traurig, auch in den Spielmomenten. Etwas stimmte nicht mit mir, aber ich konnte es nicht erklären oder um Hilfe bitten. Das Leben beunruhigte mich sehr, aber ich konnte nie mit jemandem darüber sprechen. Meine Eltern waren mit ihren eigenen Problemen beschäftigt. In der Schule wurde ich gemobbt, und das ließ mich noch schlechter fühlen und mich noch mehr zurückziehen.

Mit den Veränderungen in der Adoleszenz wurde alles schwieriger. Ich fühlte mich unwohl in meinem Körper, und das Gefühl, nirgendwo dazuzugehören, verschärfte sich. Ich begann, mich immer stärker unter Druck zu fühlen. Ich dachte, das Problem sei ich, dass ich nirgendwo hinpasste. Ich akzeptierte mich nicht, war unzufrieden mit der Welt und begann, mich sehr zu hassen.

Ich begann viel Sport zu treiben, weil ich abnehmen und zeigen wollte, dass ich zumindest in meinem Körper Kontrolle haben konnte. Bis auch das außer Kontrolle geriet. Ich fing an, aufzuhören zu essen und immer mehr Sport zu treiben. Der Hass, den ich gegen mich selbst empfand, wuchs weiter, und die Traurigkeit verschlimmerte sich. Ich dachte immer, dass die Lösung von selbst kommen würde, dass ich mich eines Tages besser fühlen würde, aber das ist nie passiert.

Als ich an die Universität kam, stiegen meine Anforderungen an mich selbst erheblich. Ich wollte ein ideales Gewicht halten und machte weiterhin exzessiven Sport, fühlte mich aber trotzdem nie gut. Ich erinnere mich daran, dass mir bei einigen Gelegenheiten, wenn ich über meine Stimmung sprach, gesagt wurde: „Sei nicht traurig, freu dich; das Leben ist schön.“ Aber diese Ratschläge halfen nie.

Ich beendete die Universität, und als ich meinen ersten festen Freund traf, dachte ich, dass mir das helfen würde, mich akzeptiert zu fühlen. Diese Sensation dauerte jedoch nur kurze Zeit. Ich zog ins Ausland und dachte auch, dass mich das glücklich machen würde; jedoch war dieses Gefühl der Ruhe nur vorübergehend. Im Ausland wurde das Gefühl des nicht Zugehörigseins real. Meine Depressionen verschärften sich. Ich heiratete in der Hoffnung, mich besser zu fühlen. Meine Kinder wurden geboren, aber dieses Gefühl, nicht zu dienen, nicht richtig zu funktionieren, dass ich seit meiner Kindheit hatte, war immer noch da.

Mein Leben war zu einer Qual geworden: ohne offensichtliche Probleme, ein Familienleben führend, fühlte ich mich zerstört, ohne den Wunsch zu leben.

Eines Tages fand ich Informationen über eine Selbsthilfegruppe auf Spanisch und beschloss, teilzunehmen. Diese Erfahrung markierte eine bedeutende Veränderung in meinem Leben. Zum ersten Mal hatte ich die Gelegenheit, meine Gefühle offen auszudrücken, einschließlich der Angst, der Einsamkeit und der Traurigkeit, die mich immer begleitet hatten. Ich fand einen Raum, um Geschichten zu teilen, die mich quälten. Es war das erste Mal, dass ich mich mit jemandem identifizierte. Das markierte den Beginn einer Reise zur Ruhe und zu einem tieferen Verständnis meiner selbst.

Es ist wichtig anzuerkennen, dass Depressionen bei Kindern eine Realität sind. Zwei Jahrzehnte lang habe ich mit Jugendlichen und Kindern gearbeitet. Es ist entscheidend, die Tabus zu brechen, die besagen, dass Depressionen vorübergehend sind. Das Verständnis, dass der Umgang mit diesen Emotionen extrem schwierig ist, drängt uns dazu, Empathie und Verständnis zu fördern. Es ist zentral, Unterstützung für diejenigen zu bieten, die diese Emotionen erleben, damit sie Trost und Verbindung inmitten ihres Gefühls von Verlust und Desorientierung finden.

Die Selbsthilfegruppe auf Spanisch der Bewegung „Buena Voluntad von Neuróticos Anónimos“ bietet eine Alternative, innere Ruhe zu finden. Wir sind eine Gruppe von Männern und Frauen, die ihre gemeinsamen Erfahrungen, Stärke und Hoffnung teilen, ihre emotionalen Probleme zu lösen und anderen bei der Genesung zu helfen. Die Meetings sind kostenlos. Wir treffen uns jeden Mittwoch und Freitag von 18:30 bis 20:30 Uhr im Café Blickwechsel in der Mottelestr. 13.

KONTAKT

E-Mail: buena.voluntad.leipzig@gmail.com

Foto: © Aaron Burden, Unsplash

Schöne Augenblicke lassen den Alltag nicht mehr als etwas Alltägliches erscheinen.

Monika Kühn-Görg

Foto: © Susan Wilkinson, Unsplash

SELBSTHILFE DIGITAL

Digitale Selbsthilfe

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen NAKOS hat eine neue Internetseite für die digitale Selbsthilfe veröffentlicht.

Für Selbsthilfegruppen, die sich vollständig oder teilweise online treffen, sind viele nützliche Informationen zusammengetragen, zum Beispiel was die Vorbereitung oder Durchführung eines solchen Treffens anbetrifft, welche Regeln und Vereinbarungen hilfreich sind, Tipps für die Moderation, den Datenschutz und die Datensicherheit.

KONTAKT

https://digitale-selbsthilfe.de

GESUCHT UND GEFUNDEN

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Erfahrungen von Grenzverletzungen und Gewalt

Erfahrungen mit Grenzverletzungen und Gewalt in vertrauensvollen Beziehungen hinterlassen bei Betroffenen bleibende Spuren und Gefühle wie Ohnmacht, Isolation, Scham. Der Verlust von Stabilität, Sicherheit und Vertrauen in sich selbst und andere prägt den Alltag sowie aktuelle und zukünftige Beziehungen.

Die Gruppe ist ein geschützter Raum für Frauen, die Herabwürdigung, Manipulation, Grenzverletzungen und physische/psychische/sexualisierte Gewalt von Männern im direkten und vertrauten Umfeld erfahren haben. Der Fokus der Gruppe liegt insbesondere auf Gewalt in (Ex)Partnerschaften sowie sexueller Belästigung am Arbeitsplatz. Beide Settings zeichnen sich durch Vertrauensbruch und -missbrauch sowie Macht- und Abhängigkeitsverhältnisse aus.

Im Vordergrund steht nicht, über Geschehenes und explizite Erfahrungen zu sprechen. Vielmehr soll es darum gehen, wie sich das Erlebte im Heute auswirkt, der Umgang damit gestaltet werden und die Bewältigung von verschiedenen kleinen und großen Alltagssituationen gelingen kann.

Therapieerfahrung ist Voraussetzung. Die Gruppe kann zur Stabilisierung beitragen, ersetzt jedoch keinesfalls eine Therapie oder fachliche Beratung. Traut und zeigt euch gerne!

KONTAKT

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Erfahrungen von Grenzverletzungen und Gewalt

E-Mail: gemeinsam.sichtbar@gmx.de

Riesenzell-Arteriitis-Betroffene gesucht

Die Autoimmunerkrankung ist eine chronische Entzündung der großen und mittleren Arterien in Kopf, Nacken und Oberkörper. Sie geht beispielsweise mit Symptomen, wie Kopf- und Kopfhautschmerzen, Kiefer-, Zungen- Nacken- oder Hüftschmerzen, Seh- und Durchblutungs- und neurologischen Störungen einher.*

Es werden Betroffene gesucht, die an einem regelmäßigen Erfahrungsaustausch im Rahmen einer Selbsthilfegruppe interessiert sind.

KONTAKT

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS

Telefon: 0341 123-6755, -6763
E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

**Quelle: Riesenzellarteriitis - Knochen-, Gelenk- und Muskelerkrankungen - MSD Manual Ausgabe für Patienten (msdmanuals.com)*

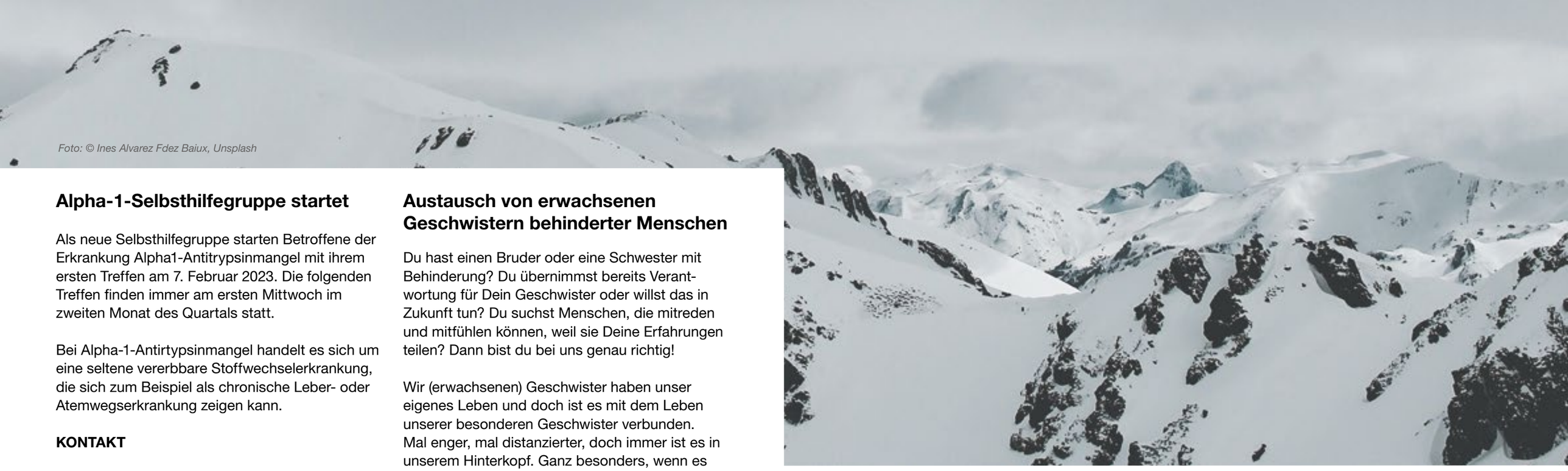


Foto: © Ines Alvarez Fdez Baiux, Unsplash

Alpha-1-Selbsthilfegruppe startet

Als neue Selbsthilfegruppe starten Betroffene der Erkrankung Alpha1-Antitrypsinmangel mit ihrem ersten Treffen am 7. Februar 2023. Die folgenden Treffen finden immer am ersten Mittwoch im zweiten Monat des Quartals statt.

Bei Alpha-1-Antirtypsinmangel handelt es sich um eine seltene vererbbare Stoffwechselerkrankung, die sich zum Beispiel als chronische Leber- oder Atemwegserkrankung zeigen kann.

KONTAKT

Alpha 1 Deutschland e. V.,
Selbsthilfegruppe Region Leipzig

Udo Held

E-Mail:
shg.regionleipzig@alpha1-deutschland.org

www.alpha1-deutschland.org

Menschen mit einer Querschnittlähmung gründen Selbsthilfegruppe

Eine Querschnittlähmung führt Betroffene zu neuen Fragen und Herausforderungen im Alltag und bei sozialen und ganz persönlichen Themen.

Bei regelmäßigen Treffen im Rahmen einer Selbsthilfegruppe möchten sich Querschnittgelähmte gemeinsam austauschen zum Beispiel über Alltagsprobleme, Sexualität und Freizeitgestaltung und gemeinsam etwas Schönes unternehmen.

Eingeladen sind Querschnittgelähmte im Rollstuhl oder Fußgänger mit und ohne Assistenz.

KONTAKT

E-Mail: selbsthilfe.querschnitt.le@gmail.com.

Austausch von erwachsenen Geschwistern behinderter Menschen

Du hast einen Bruder oder eine Schwester mit Behinderung? Du übernimmst bereits Verantwortung für Dein Geschwister oder willst das in Zukunft tun? Du suchst Menschen, die mitreden und mitfühlen können, weil sie Deine Erfahrungen teilen? Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir (erwachsenen) Geschwister haben unser eigenes Leben und doch ist es mit dem Leben unserer besonderen Geschwister verbunden. Mal enger, mal distanzierter, doch immer ist es in unserem Hinterkopf. Ganz besonders, wenn es „Umbrüche“ im Leben gibt, müssen wir uns entscheiden. Wie viel Verantwortung wollen wir übernehmen? Fühlt Ihr Euch auch manchmal hin- und hergerissen? Wie löst Ihr das?

Wir freuen uns auf Austausch, neue Gedanken und auf Euch. Lasst uns zusammenkommen und bei einem gemeinsamen Picknick oder Spaziergang über unser Leben austauschen!

Willst auch Du dabei sein? Dann melde Dich bei uns!

KONTAKT

Selbsthilfegruppe Erwachsene Geschwister Mitteldeutschland

Birgit

Telefon: 0157 50954510
E-Mail: erwachsene-geschwister-MD@gmx.de

Facebook: Erwachsene Geschwister Mitteldeutschland

https://erwachsene-geschwister.de

Chronische Rückenschmerzen zusammen erleichtern: Interessierte für Selbsthilfegruppe gesucht

Ständige oder wiederkehrende Rückenschmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität Betroffener, belasten oder behindern soziale Kontakte und beeinflussen die Leistungsfähigkeit in Alltag und Beruf. Ein Schleudertrauma, zum Beispiel verursacht durch Verkehrs- oder Sportunfälle, oder ein Bandscheibenvorfall können die Ursache für die Schmerzen und folgende Lähmungserscheinungen sein.

Betroffene suchen in der zu gründenden Selbsthilfegruppe gemeinsam neue Wege für den Umgang mit den Schmerzen, tauschen sich über Behandlungsmöglichkeiten und Versorgungsfragen sowie über die seelischen Folgen der Erkrankungen aus. Auch gemeinsame Aktivitäten, die Schmerzen lindern, können zusammen geplant werden.

KONTAKT

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS

Telefon: 0341 123-6755, -6763
E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

Junge Amputierte möchten Selbsthilfegruppe gründen

Durch Unfall oder chronische Erkrankungen verursacht, sind manchmal Amputationen von Fingern, Zehen, Armen oder Beinen notwendig. Die Amputation selbst ist ein traumatisches Ereignis, auch wenn Therapie und Rehabilitation heute fortgeschritten sind. Die Folgeprobleme im Alltag, der Umgang mit dem Verlust von Funktionen, Fragen der zukünftigen Lebensführung oder der Berufstätigkeit werden in der neuen Selbsthilfegruppe thematisiert. Insbesondere für junge Betroffene ist auch die Partnersuche oder die Gründung einer Familie von Belang.

Gemeinsam wird über Lösungen gesprochen, die den Alltag emotional und ganz praktisch erleichtern können.

KONTAKT

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS

Telefon: 0341 123-6755, -6763
E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

Foto: © Xihao Liu, Unsplash

Ehlers-Danlos-Betroffene gesucht zur Gründung einer Selbsthilfegruppe

Das Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) ist eine seltene, erbliche, fortschreitende Erkrankung und steht für eine Reihe unterschiedlicher Störungen des Bindegewebes. In Deutschland sind ca. 5000 Betroffene bekannt. Äußerlich sichtbar sind eine überdehnbare Haut und überbewegliche Gelenke. Es sind aber auch Gefäße, Muskeln, Bänder, Sehnen und innere Organe betroffen. Es gibt unterschiedliche Typen von EDS, die verschiedene Symptome zeigen, zum Beispiel chronische Schmerzen, häufige Verrenkungen und Verstauchungen, Risse an Organen und Gefäßen, schlechte Wundheilung oder eine Deformation der Wirbelsäule. Betroffene leiden oft unter Ängsten und Depressionen.

In der zu gründenden Selbsthilfegruppe werden unter anderem Fragen zur Erkrankung und zur Alltagsbewältigung sowie emotionale Probleme thematisiert.

KONTAKT

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS

Telefon: 0341 123-6755, -6763
E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Schizophrenie

Menschen mit einer Schizophrenie sind oft mit Vorurteilen anderer konfrontiert. Dies führt bei Betroffenen zu großen Unsicherheiten und zu sozialer Isolation.

Um neue Wege für diese Herausforderungen des Alltags zu finden und voneinander zu lernen, möchten sich Betroffene im Rahmen einer Selbsthilfegruppe austauschen. Der Gruppe ist es wichtig, dass unterschiedliche Charaktere und Lebensentwürfe respektiert werden. Durch die regelmäßige Teilnahme an den Gruppentreffen können sich Ängste mindern sowie Alltag und Lebensqualität verbessern. In einer vertrauensvollen Atmosphäre werden sich Betroffene Mut zusprechen und sich gegenseitig beistehen.

KONTAKT

E-Mail: dopaminkunterbunt@gmx.de

Weitere Betroffene mit seltenen und anderen Erkrankungen und Problemen gesucht

In der SKIS werden Selbsthilfe-Interessierte gelistet, die aktuell keine geeignete Gruppe finden oder die selbst eine Gruppe gründen möchten.

Menschen aus dem Raum Leipzig, die sich im Rahmen einer Selbsthilfegruppe mit Gleichbetroffenen regelmäßig treffen und austauschen möchten, können sich in der SKIS melden. Die Mitarbeiterinnen unterstützen bei der Gründung.

Zu folgenden Themen werden Betroffene oder Angehörige von Betroffenen gesucht:

- Adipositas
- Amyloidose
- Angst
- Aplastische Anämie
- Arachnoiditis
- Bindungsangst
- Depression
- Einsamkeit
- Erektile Dysfunktion/Impotenz
- IgG4-assoziierte Pachymeningitis
- Mastozytose/Mastzellaktivierungsyndrom
- Medulläres Schilddrüsenkarzinom/ C-Zell-Karzinom
- Morbus Ormond
- Pemphigoid Schleimhaut
- Polymyalgia rheumatica (PMR)/ Riesenzell-Arteriitis
- Raub-/Überfallopfer
- Restless legs
- Schlafapnoe
- Soziale Phobie
- Stiff Person Syndrom
- Syngap1/Dyspraxie
- Trichotillomanie
- Trauer/verlorener Zwilling
- Visual snow
- Junge Menschen mit
  - Angst
  - Depression
  - Diabetes Typ 1
  - Tourette
- Eltern
  - von Kindern mit Depressionen
  - von Kindern mit Tourette-Syndrom
  - deren minderjährige Kinder psychisch krank sind
- Angehörige von Menschen mit
  - Multipler Sklerose
  - Depression
  - Schizophrenie

KONTAKT

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS

Telefon: 0341 123-6755, -6763
E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

Foto: © Elisa, Unsplash

Gegen eine trübe Seele hilft eine helle Farbe.
Weißer Schnee.

Klaus Seibold

Foto im Hintergrund: © Damian Mccoig, Unsplash

Webcast: Leipziger Tag der seltenen Erkrankungen 2024

Online-Veranstaltung

- 29. Februar 2024 | 14:00 - 17:00 Uhr

PROGRAMM

Gesamtmoderation: *PD Dr. Skadi Beblo, Universitäres Zentrum für seltene Erkrankungen Leipzig, Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin des Universitätsklinikums Leipzig*

14:00 Uhr Grußworte zum Tag der seltenen Erkrankungen

- *Petra Köpping, Sächsische Staatsministerin für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt*
- *Dr. Martina Münch, Bürgermeisterin und Beigeordnete für Soziales, Gesundheit und Vielfalt, Stadt Leipzig*

Gegen 14:15 Uhr Teil 1: Mehr Zuversicht und nicht mehr allein: Selbsthilfegruppen bei seltenen Erkrankungen

Moderation: I*na Klass und Tina Sothmann, Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle am Gesundheitsamt Leipzig*

- Unterstützung und Orientierung finden durch Selbsthilfekontaktstellen, *Ina Klass, Leiterin & Sozialarbeiterin der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle am Gesundheitsamt Leipzig*
- Für sich selbst sorgen? Wann denn bitte? Angehörige von chronisch Kranken im Dilemma zwischen Fürsorge, Selbstaufgabe und Selbstfürsorge, *eine Angehörige und eine Betroffene der Selbsthilfegruppe Sarkoidose Leipzig*
- Einmischen erwünscht! Gesundheitspolitisches Engagement kann sich lohnen, *Tobias Hagedorn, Geschäftsführer Deutsche Interessengemeinschaft Phenylketonurie und verwandte angeborene Stoffwechselstörungen e. V. (DIG PKU)*
- Haarausfall verbindet: Gemeinsam stark, selbstbewusst und jung – Das Jugendteam vom Alopecia Areata Deutschland e. V., *zwei Mitglieder des Jugendteams von Alopecia Deutschland e. V.*
- Die nächsten Schritte zur Selbsthilfegruppe, *Ina Klass und Tina Sothmann*

15:30 Uhr Teil 2: Neues aus dem Universitären Zentrum für seltene Erkrankungen Leipzig

Moderation: *PD Dr. Skadi Beblo*

- Bericht aus dem Zentrum für Seltene Erkrankungen 2023, *PD Dr. med. Skadi Beblo*
- Aufgaben und Ziele Medizinischer Behandlungszentrum für Erwachsene mit Behinderungen (MZEB), *Dr. med. Wolfgang Köhler, Senior Wissenschaftler am Universitätsklinikum Leipzig und Leiter des MZEB*
- Aktuelles zu Arbeit im MZEB der Universitätsklinikum Leipzig, *Dr. med. Christa-Caroline Bergner, Ärztliche Leitung des MZEB*

Fragen an die Referenten und Referentinnen können während der gesamten Veranstaltungsdauer über eine Chat-Funktion übermittelt werden.

ANMELDUNG

Die Teilnahme an dem Webcast ist ohne Anmeldung möglich. Der Zutritt zum virtuellen Raum erfolgt direkt am Veranstaltungstag über den nachfolgenden Link. Die Veranstaltung kann auch später über diesen Link abgerufen werden.

ZUGANG

www.ukl-live.de/selteneerkrankungen

Der Veranstalter empfiehlt die Nutzung des Google Chrome Webbrowsers. Der Raum ist 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn geöffnet.

VERANSTALTER UND INFORMATION

Universitätsklinikum/Universitätes Zentrum für Seltene Erkrankungen Leipzig (UZSEL) in Kooperation mit Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS und dem Netzwerk Selbsthilfe seltene Erkrankungen Mitteldeutschland (NESSEL)

Telefon: 0341 123-6755 und -6763
E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

Betroffene beraten Betroffene und deren Angehörige zum Thema Depression

- 9. Januar 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr
- 23. Januar 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr
- 13. Februar 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr
- 27. Februar 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr
- 12. März 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr
- 26. März 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr
- 14. Mai 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr
- 28. Mai 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr
- 11. Juni 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr
- 25. Juni 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr
- 10. September 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr
- 24. September 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr
- 8. Oktober 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr
- 22. Oktober 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr
- 12. November 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr
- 26. November 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr
- 10. Dezember 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr

Mitglieder der Leipziger Depressionsselbsthilfegruppen beraten zweimal monatlich immer dienstags andere Betroffene und deren Angehörige. In Einzelgesprächen können diese ihre Fragen zu den alltäglichen Herausforderungen stellen, Probleme ansprechen und Informationen erhalten.

Betroffene Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind, kennen sich sehr gut aus mit den Problemen, Ängsten und Sorgen rund um die Erkrankung Depression. Sie können Mut machen für die nächsten Schritte und sinnvolle Handlungsmöglichkeiten aus eigener Erfahrung aufzeigen. Auch Angehörige stoßen oft an ihre Grenzen und wissen nicht weiter. Der Blick eines Selbstbetroffenen, mit dem man persönlich nicht verbunden ist, hilft oft beim Sortieren der eigenen Fragen und Probleme.

Die Beratungen finden statt an oben genannten Dienstagen in der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) des Gesundheitsamtes, Gustav-Mahler-Straße 3, 04109 Leipzig, Hochparterre, Zimmer 114.

Es wird um Anmeldung per Telefon oder E-Mail gebeten.

KONTAKT UND ANMELDUNG

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS

Telefon: 0341 123-6755, -6763
E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

SKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

SKIS im neuen Domizil

Nach langjähriger Standortsuche hieß es 2023 endlich: Das Gesundheitsamt zieht um! So konnten im April große Teile des Gesundheitsamtes die neuen Büros in der Rohrteichstraße 16-20 beziehen und beim Tag des Gesundheitsamtes am 10. Mai 2023 der Öffentlichkeit präsentieren.

Das Team der SKIS ist seit Juni 2023 im benachbarten Gebäude des ehemaligen Domizils, in der Gustav-Mahler-Straße 3, Hochparterre links, zu finden. Die Telefonnummern und E-Mail-Adressen der SKIS-Mitarbeiterinnen haben sich nicht geändert.

Informationen bekommen, neue Lösungen und andere Ideen finden, Hilfe erhalten, einander beistehen, sich engagieren, neue Menschen kennen lernen. All das macht die gemeinschaftliche Selbsthilfe aus. Und: Der Austausch mit Gleichbetroffenen tut gut und wirkt.

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

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.

Zum jeweiligen gemeinsamen Thema sind die Mitglieder von Selbsthilfegruppen oft gut informiert und sehr erfahren. Jeder kann sich beteiligen oder engagieren und eine Selbsthilfegruppe gründen.

In Leipzig gibt es Selbsthilfeangebote zu vielen gesundheitsbezogenen und sozialen Themen. In den circa 350 Selbsthilfegruppen organisieren sich die Mitglieder ihr Gruppenleben selbst und ehrenamtlich.

Die SKIS am Leipziger Gesundheitsamt hilft bei der Auswahl eines geeigneten Angebotes. Nach Bedarf unterstützt die SKIS bestehende Selbsthilfegruppen, zum Beispiel beim Suchen von Treff-Räumen oder beim Klären von Konflikten. Sie berät, wie die Gruppenarbeit finanziert werden kann und fördert die Kooperation mit Fachkräften.

Wer eine Gruppe gründen möchte, kann sich von der SKIS beraten und begleiten lassen.

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

Die SKIS berät und schult auch Fachkräfte zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Foto links: Gesundheitsamt Leipzig, in welchem sich die SKIS befindet. © Gesundheitsamt

KONTAKT

Hausanschrift

Stadt Leipzig,
Gesundheitsamt, SKIS

Gustav-Mahler-Straße 3
Hochparterre links
04109 Leipzig

Ina Klass,
Tina Sothmann

Telefon: 0341 123-6755, -6763
E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

Postanschrift

Stadt Leipzig,
Gesundheitsamt, SKIS

04092 Leipzig

Sprechzeiten

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“*

Die SKIS ist stufenlos zugänglich.

skis
Selbsthilfekontakt-
und Informationsstelle

Impressum

Herausgeber:
Stadt Leipzig, Der Oberbürgermeister
Dezernat für Soziales, Gesundheit
und Vielfalt, Gesundheitsamt

Verantwortlich i. S. d. P.:
Constanze Anders

Redaktion:
Ina Klass,
Tina Sothmann

Layout, Satz & Illustration:
Susanne Gläser, zazadesign.de
Titelfoto: Jeremy Bishop, Unsplash

Redaktionsschluss der 2. Ausgabe 2023:
14.12.2023

Druck:
Stadt Leipzig, Hauptamt
Zentrale Vervielfältigung

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

Die Zeitschrift wird mit finanziellen Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen finanziert.

2024