

KISS Journal

Chemnitzer Zeitschrift für Selbsthilfe 2021 / 2022



NEUE WEGE

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

„Leben ist Veränderung und du stehst mittendrin.“ Diesen Spruch von M. Monthaler, einem Leser, den ich leider nicht kenne, habe ich im Netz gefunden, als ich nach einer passenden Einleitung für dieses Journal gesucht habe. Im Redaktionsteam hatten wir überlegt, unter welchen Titel wir das Journal stellen wollten. Was war das Besondere der vergangenen Monate, was ist das Besondere der kommenden Zeit? Wir wollten nicht das Negative in den Vordergrund stellen, die Worte Pandemie, Stillstand sollten nicht vorkommen, sollten vor allem nicht das Bestimmende sein. Denn auch wenn sie einen Teil des Lebens beeinflusst haben, wollen wir viel mehr unseren Blick auf die positiven Veränderungen und die uns bereichernden Erlebnisse, Eindrücke, Begegnungen richten und diesem Journal den Titel „Neue Wege“ geben. Denn neue Wege waren es, die viele Menschen in den vergangenen Monaten für sich entdecken und beschreiten mussten. Freiwillig und auch manches Mal unfreiwillig. Das zweite Jahr, in dem der gewohnte Alltag nur selten stattfinden konnte, Wochen und Monate, in denen Menschen sich mit neuen Begrifflichkeiten, neuen Dingen auseinandersetzen mussten. In

den vielen Wochen, in denen die Selbsthilfegruppen sich nicht persönlich treffen durften, mussten die Mitglieder neue Wege, neue Möglichkeiten der Kommunikation für sich finden. Ebenso gestaltete sich die Zusammenarbeit zwischen der Kontaktstelle und den Gruppen anders als zuvor. Auch hierbei spielten vor allem telefonische und digitale Kontaktmöglichkeiten eine Rolle. Darüber hinaus mussten auch neue Formen für Fort- und Weiterbildungen gefunden werden. Online-Meetings, Online-Fachtagungen, Online-Veranstaltungen, um nur einige Schlagworte zu nennen. Für einige Menschen waren dies große Herausforderungen und es bedurfte teilweise Überwindung und auch Mut, um sich diesen Dingen zu stellen. Aber die Erzählungen der verschiedenen Gruppenmitglieder haben gezeigt, wieviel Ideen- und Einfallsreichtum freigesetzt wurde, wie viele unterschiedliche, neue Wege gefunden wurden, um miteinander in Kontakt zu bleiben. Das reichte von Telefonaten, Mailkontakten bis hin zu herkömmlich geschriebenen Kartengrüßen und Briefen. Als man sich im Freien treffen durfte, nutzte man Parkbänke, Cafés, eigene Gartengrundstücke, um sich endlich wieder persönlich zu begegnen. Es ist eine Freude, zu erleben, wie Menschen

füreinander da waren und sind. Und es macht Mut für die kommende Zeit, eine Zeit, in der das Thema „neue Wege“ uns sicher auch weiterhin begleiten wird.

Natürlich stellen uns neue Wege immer auch vor neue Herausforderungen, neue Wege sind ein Wagnis, sind ungewohnt, können uns ängstlich machen. Aber sie sind immer auch eine Chance, aus dem gewohnten Trott herauszukommen, neue Erfahrungen zu sammeln und sich neues Wissen anzueignen, neue Menschen kennenzulernen. Somit können sie unseren Horizont erweitern, unser Leben bereichern und dazu beitragen, dass wir uns gut und wertvoll fühlen.

Und so werden in diesem Heft einige Gruppen davon berichten, wie sie trotz oder gerade wegen der Pandemie aktiv waren, miteinander in Kontakt geblieben sind, sich auch in dieser Zeit gegenseitig unterstützt und gestärkt haben. Trotz der langen Wochen im sog. Lockdown gründeten sich im Jahr 2020 sechs neue Selbsthilfegruppen, im Jahr 2021 sieben. Sehen wir dies als ein Zeichen für die Kraft, die Menschen aufbringen können, und auch für die Kraft der Selbsthilfe

Ich wünsche Ihnen allen, liebe Leserinnen und Leser, Mut und Kraft und Zuversicht auf all Ihren Wegen.

Ute Geist,
Koordinatorin KISS



K Kontakt- und
I Informations-
S Stelle für
S Selbsthilfe

Anlaufstelle für alle
Selbsthilfeinteressierten

WIR INFORMIEREN
MOTIVIEREN
BERATEN
UNTERSTÜTZEN
VERMITTELN
VERNETZEN

im Diakoniezentrum
Rembrandtstraße 13
09111 Chemnitz
Telefon: +49 371 60048 70
Fax: +49 371 60048 62
SMS-Hotline: +49 177 9140093
selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de
www.stadtmission-chemnitz.de

Sprechzeiten KISS

Dienstag: 13 – 17 Uhr
Donnerstag: 9 – 12 Uhr, 14 – 17 Uhr
sowie persönliche Beratung nach
Vereinbarung

Sprechzeiten

Lebensberatungsstelle
Montag, Dienstag, Donnerstag,
Freitag 9 – 12 Uhr, Dienstag,
Donnerstag 13 – 17 Uhr
Telefon: +49 371 4334125

**Kostenfreie Rufnummer der
Telefonseelsorge für Beratungs-
gespräche rund um die Uhr**
0800-1110111 und 0800-1110222

INHALT

Editorial	2
30+1 Gesamttreffen	5
Herausforderungen der Zeit	10
Long-Covid-Gruppe	10
Erfahrungen SHG LiLy	12
Erfahrungen SHG Endofeen	13
Diagnose Depression: In welche SHG soll ich gehen?	14
Erfahrungsbericht Alkoholismus	16
Hören und gehört werden	17
30 Jahre Selbsthilfegruppe Alleinlebende	19
Neues aus der KISS	21
Redaktionsteam	21
Bibliothek	21
Stammtsich	22
Neue Mitglieder	22
Supervision	23
Selbsthilfe Akademie	24
Junge Menschen	25
Überblick Selbsthilfegruppen	26

gefördert durch:



GKV kassenartenübergreifende
Pauschalförderung Selbsthilfe Sachsen

Projektförderung der AOK Plus

Deutsche Rentenversicherung
Mitteldeutschland

IMPRESSUM

Herausgeber KISS, Stadtmission Chemnitz e.V., Glockenstraße 5-7, 09130 Chemnitz | verantwortlich Susann Gneckow, Ute Geist **AutorInnen:** Ute Geist, Susann Gneckow, Jessica Gläser, Karen Dietrich, Lutz Richter, Karla McCabe, Marlies Burkhardt, Eike Tackmann, Dörte von Kittlitz, Ingo Mai, Antje Jahn, Maya Aldeddo, Carola Piprek, Ruth Hinkel, Stephanie Müller, Manuela Neubert, Chris Branß

Fotos: Ute Geist (Titelbild, S. 2), Rainer Fuhrmann – stock.adobe.com (S.15), Daria – stock.adobe.com (S.17), DisobeyArt – stock.adobe.com (S.19), Studio Romantic – stock.adobe.com, SB Arts Media – stock.adobe.com (S.25), Diakonie Stadtmission Chemnitz e.V. (S.7,10,21,23)

Satz & Layout: Jessica Vetterlein – yethi media

Druck: flyerheaven GmbH & Co. KG, Oldenburg
Eine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben kann nicht übernommen werden. Die Urheberrechte bleiben beim Herausgeber sowie den AutorInnen.

30+1 Gesamttreffen

Im Jahr 2020 hatte unsere Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe ihr 30-jähriges Jubiläum. Veranstaltungen dazu konnte aufgrund der Pandemie wie so vieles anderes nicht stattfinden. Deshalb war es uns ein großes Anliegen, dies im Jahr 2021 nachzuholen. Vor allem jedoch wollten wir eine Möglichkeit schaffen, einerseits einen Austausch der Selbsthilfegruppen untereinander zu organisieren und andererseits die Arbeit der Selbsthilfeaktiven wertzuschätzen und zu würdigen. Deshalb organisierten wir für den 8. September 2021 ein „Gesamttreffen 30+1“.

NEUE WEGE ...

... gingen wir bei der Organisation und Durchführung dieses Gesamttreffens der Selbsthilfegruppen.

Neu war der Termin - im September anstatt wie in den Jahren zuvor im Dezember. Zu groß war die Besorgnis, dass das große „C“ uns wieder zum Absagen zwingen würde. Wie gut diese Entscheidung doch war.

Neu war auch der Ort des Treffens, rund ums Diakoniezentrum, Nutzung sowohl der Räume als auch des Gartens. Und nochmal neu: die inhaltliche Gestaltung, ein World-Café als Methode des Austausches.

Ich gebe zu, es war nicht einfach, sich zu all diesen neuen Dingen durchzuringen, als „Neue“ so viel Neues zu riskieren. Aber wie heißt es so oft: neue Situationen erfordern neue Methoden. Und wie bereits Henry Ford wusste: „Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.“

Die vielen positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden waren der Lohn für die schlaflosen Nächte, die vielen Diskussionen und einige Hürden, die es zu überwinden galt.

DANKESCHÖN

Dieser Tag wäre in dieser Form niemals möglich gewesen ohne die vielen Helferinnen und Helfer aus den unterschiedlichsten Bereichen: die Sachbearbeiterin in der Verwaltung, die den Antrag an die Bürgerstiftung gestellt hat, unseren Hausmeister, der Transporte übernommen hat, Tische und Bänke usw. geschleppt hat, die Küche, die das Geschirr zur Verfügung gestellt hat, die Mitarbeiter*innen der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle, die uns nicht nur ihre Räumlichkeiten überlassen haben, sondern für uns eingekauft und eine vorzügliche Gulaschsuppe gekocht haben und die uns bei der Bewirtung und der Durchführung der Veranstaltung viele Stunden lang zur Seite standen. Nicht zu vergessen die wunderbaren Menschen der Singegruppe und unsere ehrenamtlichen Kolleginnen und Kollegen, die unermüdlich im Einsatz waren, sowohl in der Vorbereitung als auch am Tag selbst.

Ein großes Dankeschön an dieser Stelle an alle an der Vorbereitung und Durchführung Beteiligten. Ihr habt diesen Tag erst möglich gemacht. Danke sagen wir auch unseren Gästen vom Gesundheitsamt, von der Landeskontaktstelle Selbsthilfe und der Geschäftsleitung unseres Trägers Stadtmission Chemnitz. Und nicht zuletzt natürlich Danke an alle Aktiven aus den Selbsthilfegruppen, die dabei waren und die den Tag zu einem ganz besonderen gemacht haben.

Der Auftakt wurde gestaltet durch einen ganz wunderbaren Auftritt der Singegruppe. Weiter ging es zu einem kurzweiligen Rückblick auf 30+1 Jahre der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Chemnitz. Beginnend im Frühjahr 1990, als einige engagierte Menschen den Grundstein legten für eine Selbsthilfekontaktstel-

le in Chemnitz, über die Jahre des Aufbaus und der Entwicklung zu einem festen Bestandteil der Chemnitzer Unterstützungsangebote bis hin zu den Jahren 2019 und 2020, die neben Umstrukturierungen weitere ganz besondere Herausforderungen mit sich brachten. Ein Dankeschön ging an alle, die die Bedeutung der Selbsthilfe damals und heute erkannt haben, sie unterstützten und auch heute noch unterstützen. Die Anerkennung und Wertschätzung der Arbeit der Selbsthilfegruppen wurde durch die Direktorin, Frau McCabe sowie Herrn Wetzel vom Gesundheitsamt der Stadt Chemnitz vermittelt, Herr Branß überbrachte ein Grußwort und den Dank der Landeskontaktstelle Selbsthilfe. Stellvertretend für alle Aktiven erhielten einige SHG, die bereits mehr als 15 Jahre bis hin zu 30 Jahren aktiv waren, ein kleines Präsent, auch wenn wir wissen, dass deren Engagement nicht mit einem kleinen Geschenk aufgewogen werden kann. Aber wie sagte mir einer der Gruppensprecher: „Es ist immer ein Geben und Nehmen.“

Als eine neue, für manche überraschende Methode des Austausches untereinander wählten wir ein World-Café.

Die Grundidee des World-Café ist es, die Teilnehmenden in lockerer Kaffeehaus-Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu bringen und so Problem- oder Fragestellungen in Kleingruppen intensiv diskutieren und reflektieren zu können. Dazu gab es in 4 verschiedenen Räumen 4 verschiedene Themen, die teilweise durch Mitglieder aus den SHG vorgeschlagen wurden: Kommunikation in den SHG, Wie gewinne ich Nachwuchs/neue Mitglieder für die SHG?, Jahresplanung in den SHG, Wünsche an die KISS.

Zu diesen Themen wurde sich ausgetauscht, diskutiert, Ideen eingebracht und Erfahrungen geteilt und vor allem aus den Gruppen berichtet. Es gab rege Diskussionen und die Zeit reichte

oftmals kaum aus. Auch wenn diese Methode des Austausches neu war, so haben sich doch alle darauf eingelassen und es kann durchaus als gelungen eingeschätzt werden. Es hat sich gelohnt, die bekannten Pfade zu verlassen, neue Wege zu gehen.

Die Ergebnisse wurden stichpunktartig zusammengefasst und werden allen Interessierten zur Verfügung gestellt. An dieser Stelle ein paar zusammenfassende Worte der einzelnen Workshops durch einige der Beteiligten...

JAHRESPLANUNG

Die erste Runde war sehr intensiv und es kam eine gute Diskussion zustande. Es war sogar etwas schwierig, die Gruppe zeitlich zu begrenzen. Eine weitere Gruppe kam danach tatsächlich nicht mehr zustande, eher kamen die Leute vereinzelt und haben sich das Plakat angesehen und ggf. ergänzt.

Inhaltlich kann man sagen, dass im Gespräch recht große Einigkeit herrschte, dass es gut ist, das Jahr schon vorzuplanen und dabei verschiedene Gesichtspunkte zu berücksichtigen

- Sammlung von Themen bereits im Vorfeld, um schon einen Themenpool zu haben, auf den man immer zurückgreifen kann
- Planung der Einladung von Referenten, um Fördermittel rechtzeitig beantragen zu können
- Planung verschiedener für die Gruppe wichtiger Themen
- Auf keinen Fall vergessen: gesellschaftliche Ereignisse einplanen wie gemeinsame Ausflüge, Freizeitaktivitäten usw. zur Stärkung der Gruppe und der Beziehungen untereinander

Ute Geist mit Chris Branß von der Lakos



Direktorin der Stadtmission Chemnitz e.V. Karla McCabe



MITGLIEDERGEWINNUNG

Ein weiteres Thema war die Mitgliedergewinnung. In vielen Gruppen werden die Mitglieder immer älter und es ist nicht einfach, jüngere Menschen für die Gruppen zu gewinnen. Deshalb wurden Ideen gesammelt und aufgeschrieben, so z.B. Mund-zu-Mund-Propaganda, Internetpräsenz mit eigener Homepage, kleine Informationsflyer über Selbsthilfegruppen, Aufbau von Netzwerken zum Beispiel in kirchlichen Kreisen oder auch soziale Netzwerke über Facebook-Gruppen und Kontakt zu Kliniken. Ebenso kam die Idee auf, dass Mitglieder über regionale Zeitungen oder über das Regionalfernsehen beworben werden können sowie durch Informationen auf Messen oder Kongressen. Durch die Pandemie ist es schwieriger geworden Menschen persönlich anzusprechen, dennoch wurde festgehalten, dass auch telefonischer Kontakt sehr wichtig ist, insbesondere bei Erstgesprächen. Derzeit gibt es viele telefonische Anfragen, aber die Herausforderung besteht darin, dass die Betroffenen dann auch in der Selbsthilfegruppe bleiben. Was gerade in den Zeiten der Pandemie nicht einfach ist, da viele persönliche Treffen nicht stattfinden konnten.

KOMMUNIKATION

Während des World-Cafés beim 30+1 Gesamttreffen wurde in einem der Räume das Thema „Kommunikation in der SHG“ diskutiert, wobei sich ausgiebig über Gesprächsregeln, eventuell auftretende Konflikte, Themengebiete und den Umgang mit Neuzugängen ausgetauscht werden konnte. Es gab Einigkeit, dass es Gesprächsregeln geben sollte, die es ermöglichen, dass jeder ausreden darf, an die Reihe kommt und gehört wird. Letzteres ist besonders für Hörbeeinträchtigte durchaus wörtlich zu nehmen, denn, wenn dort mehr als nur eine Person spricht, wird am Ende keiner mehr verstanden. Des Weiteren wird Wert darauf gelegt, dass die Teilnehmenden nicht auf Informationen warten, sondern sich aktiv beteiligen, nachfragen und selbst gern ihr Wissen allen anderen zur Verfügung stellen. Es sollte jeder offen und ehrlich seine Meinung sagen dürfen, ohne bevormundet zu werden. Obwohl diese Gesprächsregeln prinzipiell reiner Höflichkeit entsprechen sollten, beschrieb ein Teilnehmer, dass es trotzdem Disziplin verlangt, diese immer konsequent durchzusetzen und aufrecht zu erhalten. Falls Probleme auftauchen, sollen diese offen angesprochen werden und gar nicht erst zum Konflikt

anschwellen. Es wird darauf geachtet, sachlich miteinander zu reden. Probleme unter vier Augen zu klären hat ebenso viele Vor- und Nachteile wie das gemeinsame Ansprechen in der Gruppe und sollte individuell gehandhabt werden. Sollte keine Lösung erreicht werden, hat es sich bewährt, wenn die konfliktstiftende Person die SHG verlässt. Die Bandbreite der Themen erstreckt sich über neue Hilfsmittel wie z. B. Hörgeräte, Reha, Alltagsprobleme, Erfahrungen beim Arztbesuch, die Suche nach dem Ursprung des Leidens oder unterstützende Maßnahmen im täglichen Leben. Während für die einen ein freundschaftliches Miteinander essenziell ist, steht für andere der fachliche Umgang mit der Erkrankung im Mittelpunkt. So sind z. B. Betroffene einer sehr seltenen Krankheit deutschlandweit über ein Netzwerk verbunden und tauschen sich virtuell, über ihre Website, die Zeitschrift und 3-4 Treffen im Jahr zu Fachvorträgen, Ärzten und neuesten Erkenntnissen zu ihrer Krankheit aus. Privates bleibt komplett außen vor. Beeindruckend war auch zu erfahren, dass eine SHG ein internes Ritual pflegt, um miteinander warm zu werden: Man trinkt zu Beginn zusammen einen Kaffee, isst Kuchen oder Bockwurst und vor allem neue Mitglieder bauen auf diese Wei-

se schnell ihre Hemmungen ab. Dieser SHG ist ein herzlicher Empfang von Neuzugängen besonders wichtig, damit sich jeder trotz seiner Erkrankung als wertvoller Mensch angenommen fühlt. Man sieht, es gibt nicht die eine Art zu kommunizieren. Solange die Regeln des Gesprächs gewahrt werden, wird es ein schönes Miteinander geben und den Rest sollte jede Gruppe für sich selbst festlegen. Denn, wie sagte eine Teilnehmerin des World Café ganz richtig: „Kommunikation ist Selbsthilfe.“.

Neue Wege entstehen beim Gehen – ich bin sehr froh, diese Wege gegangen zu sein.

Ute Geist

FEEDBACK

Einige Meinungen und Rückmeldungen, teils persönlich am Tag des Treffens, teils später, einige per Mail, viele telefonisch:

... danke für diese gut organisierte Veranstaltung

... es war sehr schön, eine tolle Atmosphäre, ein guter Ort, im Garten sitzen, ungezwungen, sich austauschen können, gute Gespräche führen...

... ein gelungenes Treffen

...eine wunderbare Möglichkeit, sich wieder mal zu treffen, miteinander zu reden, ungezwungen zu sein..

... es war sehr gut, sich gegenseitig persönlich kennenzulernen, endlich ein Gesicht zum Namen zu sehen

...es war toll, die Mitarbeiter vom Gesundheitsamt persönlich zu erleben und mit ihnen ins Gespräch zu kommen...

HINWEIS

Ein Gesamttreffen ist auch für den Sommer 2022 geplant!

Herausforderungen der Zeit

NEUE THEMEN, NEUE METHODEN, NEUE GRUPPEN



CHRONISCHE ERKRANKUNG

Long-Covid-Gruppe

Die Erkrankungen mit dem neuartigen Corona-Virus werden als Covid19 bezeichnet. Hier von ist besonders die Lunge betroffen, es können aber auch andere Organe befallen sein. Bei etwa 10% der Patienten halten die Beschwerden länger als vier Wochen an. Dieser Zustand wird als „Long-Covid-Syndrom“ oder „Post-Covid-Syndrom“ (PCS) bezeichnet. Dieses PCS ist nicht nur neu, sondern vor allem nicht in eine Schublade zu stecken. Man spricht inzwischen von etwa 200 Symptomen, die in unterschiedlichster Intensität

auftreten können. Das macht deutlich, wie schwierig es ist, Klarheit und Verständnis zu finden, bei sich selbst, bei Angehörigen aber auch bei Ärzten. So neu und unklar diese Krankheit ist, so viele offene Fragen gibt es.

Keiner weiß bisher, warum der eine mehr betroffen ist als der andere, es liegen auch keine genauen Kenntnisse vor, wie vorhergesehen werden kann, wen das PCS trifft. Am PCS können auch Menschen leiden, die während der frischen Coronainfektion nur wenige oder

auch gar keine Beschwerden hatten. Umgekehrt kommt es nach einem schweren Verlauf von Covid 19 nicht zwingend zu PCS-Beschwerden. Unklar ist auch, wie lange die Symptome anhalten.

Man spricht davon, dass etwa 10% der Menschen, die an Covid19 erkrankten, vom Post-Covid-Syndrom betroffen sind. Das heißt also, von 10 Menschen, die mehr oder weniger schlimm erkrankt waren, haben (nur) ein bis zwei mit den Langzeitfolgen zu kämpfen. Vielleicht ist dies einer der Gründe dafür, dass den Betroffenen sehr viel Unverständnis, ja Unglauben entgegengebracht wird. Betroffene berichten davon, als Simulanten oder Hypochonder hingestellt zu werden, viele fühlen sich allein gelassen und hilflos.

Zu den verschiedensten körperlichen Beschwerden (Muskel- und Gliederschmerzen, Riech- und Schmeckstörungen, eingeschränkte Belastbarkeit, Husten, Schlafstörungen, Durchfall, Schwindel...) kommen seelische Belastungen hinzu. Nicht zuletzt berichten Betroffene davon, dass sie aufgrund längerer Krankschreibung in ihrer Berufstätigkeit unter Druck stehen, von Kündigungen bedroht oder sogar betroffen sind, was zusätzlich zu allen gesundheitlichen auch noch Existenzängste hervorruft. Dies alles belastet Betroffene sehr und so war es nicht verwunderlich, dass nach einer kurzen Info zur Gründung einer Selbsthilfegruppe innerhalb weniger Stunden die Kapazität einer Gruppe bereits ausgeschöpft war und wenige Wochen danach die zweite SHG gegründet wurde.

*„Endlich fühle ich mich verstanden.“
„Ich habe schon an mir gezweifelt und gedacht, ich bilde mir das ein...“
„Nirgendwo habe ich Hilfe bekommen...“
„Keiner hat mir geglaubt, wie schlecht es mir geht...“*

Manche haben geweint, als sie die Geschichten der anderen hörten, da sie erstmals erlebten, dass es Menschen gibt, die ähnliche Erfahrungen wie sie selbst gemacht haben. Und alle waren überglücklich, endlich nicht mehr allein betroffen zu sein. Und auch, wenn Schmerzen nicht weniger werden, Schwierigkeiten nicht von allein verschwinden - es tut gut, zu wissen, dass es noch andere Menschen in einer ähnlichen Situation wie der eigenen gibt und es hilft, sich verstanden zu fühlen.

Inzwischen ist die Gründungs- und Kennenlernphase vorbei, Informationen und Erfahrungen werden ausgetauscht, über Bewältigungsstrategien gesprochen, es wird sich gegenseitig Mut gemacht und Hoffnung gegeben – alles, was Selbsthilfe ausmacht.

Darüber hinaus sind einige Gruppenmitglieder inzwischen auch überregional aktiv. Sei es in der Long Covid SHG Sachsen oder in der Initiative Long Covid Deutschland engagieren sie sich für mehr Aufklärung und Information, für mehr Vernetzung einzelner Initiativen, für bessere medizinische Versorgung und Angebote.

Wenn auch Sie Betroffener oder Angehöriger sind und Unterstützung und Austausch suchen und/ oder sich engagieren wollen, wenden Sie sich gern an die KISS.

KONTAKT ÜBER KISS

Telefon: +49 371 60048 - 70
selbsthilfe@stadtmision-chemnitz.de

Wie man zu einer SHG finden kann und als Gruppe erfolgreich Corona übersteht: LILY BERICHTET ÜBER IHRE ERFahrungen

Selbst wenn sich eine Selbsthilfegruppe formiert hat und es einen Kern aus Stammmitgliedern gibt, wird sich die Gruppe mit der Zeit verändern. Dies kann zum einen durch neu hinzukommende Mitglieder passieren oder durch besondere Umstände wie die Corona-Pandemie. Seit fast zwei Jahren werden dabei die SHG durch nur sporadisch stattfindende Treffmöglichkeiten auf

eine harte Probe gestellt. Manche halten diese Einschränkungen nur schlecht aus, andere werden kreativ und lassen sich etwas einfallen. Die Damen aus der SHG LiLy Chemnitz waren so freundlich, uns einmal zu verraten, wie sie am Anfang zu ihrer Gruppe gefunden haben und mit welchen Hilfsmitteln sie den Corona-Beschränkungen bis jetzt trotzen konnten.



So haben wir es geschafft, trotz der Corona-Pandemie und des Kontaktverbots die Gruppe am Leben zu erhalten:

virtuelle Treffen per ZOOM

Open Air Treffen im Garten mit genügend Abstand

WhatsApp

Telefonate

KONTAKT ÜBER KISS

Telefon: +49 371 60048 - 70
selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de

GRUPPENVERÄNDERUNGEN BEI DEN „ENDOFEEN“

Die „Endofeen“, wie sich die Damen aus der SHG für Endometriose nennen, existieren erst seit dem 27.05.2021. Obwohl sie mit diesem Gründungsdatum den langen Lockdown umgehen konnten, hat Corona trotzdem eine ganz besondere Bedeutung für sie und ihre SHG. Denn, so berichtete eine der Gründerinnen, Peggy Herold, ohne die Pandemie würde es die Gruppe gar nicht geben. Erst das Home-Schooling und die dadurch gewonnene freie Zeit gaben ihr den letzten noch nötigen Anstoß, um die SHG ins Leben zu rufen. Auch die „Endofeen“ haben uns beantwortet, wie sie zur Gruppe gefunden haben und über die Pandemiezeit gekommen sind. Wenn jemand unter Endometriose leidet, kann sich die betroffene Person gern direkt per E-Mail an die Ansprechpartnerinnen der Gruppe wenden.



SEELISCHE GESUNDHEIT

Diagnose Depression: In welche SHG soll ich gehen?

Wenn Sie in der KISS Unterstützung im Umgang mit Ihrer Depression suchen, werden Sie bereits beim ersten Blick in das KISS Journal feststellen, dass es unter dem Oberbegriff „seelische Gesundheit“ derzeit sieben Gruppen zu diesem Thema gibt. Die Kategorien geben zwar zunächst einen Überblick, um welche Schwerpunkte es sich handelt, aber das eigentliche Wesen dieser sieben SHG liegt in ihren selbstgewählten Namen. Da gibt es z. B. die „Lebensakrobaten“, „Doctor Feelgood“ oder die Benennung nach der Krankenhausstation, auf der man sich einst kennenlernte. Bei der Wahl der Gruppe steht Ihnen die SHG-Koordinatorin der KISS zur Seite, die in Kontakt mit den Ansprechpartnern und -rinnen aller Gruppen steht und weiß, worauf diese Wert legen und ob sie überhaupt neue Interessierte suchen oder brauchen. Denn letztlich zählen für die Auswahl der SHG wider Erwarten nicht ausschließlich die eigene Diagnose, sondern auch wichtige weitere Kriterien. Zum einen gibt das Alter Aufschluss, ob jemand in eine Gruppe passt oder nicht, denn junge Erwachsene haben natürlich andere Themen als ein eingesessener und gefestigter Stammkern, der bereits seit 10 oder 15 Jahren zusammen die

Selbsthilfe pflegt. In anderen Fällen werden die Teilnehmenden von einem gemeinsamen traumatischen Lebensereignis zusammengeschweißt, dessen Bewältigung Außenstehende kaum nachvollziehen können. Wieder andere wollen in ihrer Gruppe weniger reden, sondern einfach unter Gleichgesinnten die Gemeinschaft genießen und ihre Einsamkeit überwinden, indem sie zusammen Ausflüge unternehmen und aktiv sind. Die SHG-Koordinatorin wird Sie beraten und eine Empfehlung aussprechen, aber die letztendliche Entscheidung treffen die Gruppen und die interessierte Person, welche natürlich auch den Vorschlag ablehnen und selbstständig die Gruppe wechseln darf. Gern geht die Koordinatorin auch auf besondere Wünsche der Hilfesuchenden ein und es kann bei anspruchsvolleren Bitten sogar eine sachsenweite Suche gestartet werden, um möglichst für jede Anfrage jemand Passenden zu finden.

Jessica Gläser,
Mitglied im Redaktionsteam

KONTAKT ÜBER KISS

Telefon: +49 371 60048 - 70
selbsthilfe@stadtmission-
chemnitz.de



SUCHT

„Was Du Dir trunken einbrockst, musst Du nüchtern auslöffeln“

So sagt es jedenfalls der Volksmund.

Seit über 20 Jahren kenne ich Gislinde und Bert, so jedenfalls möchte ich sie hier nennen. Damals haben beide noch gearbeitet und Bert trank keinen Tropfen Alkohol. Über den Grund wurde im Freundeskreis wenig gesprochen, ab und an hörte man, dass Bert damals auf Entzug war und halt keinen Alkohol mehr trinkt. Es war so und niemand wollte mehr dazu sagen. Gislinde, Bert und ich besuchten uns seitdem ab und an. Runde Geburtstage wurden im Freundeskreis zusammen gefeiert und so begegneten wir uns hin und wieder. Bert hielt tapfer durch und wir nahmen unsererseits auch Rücksicht

auf ihn. Die Jahre vergingen und für Bert kam die Zeit des Abschieds aus dem Berufsleben, eine nicht einfache Zeit, wie ich selbst erleben konnte. Gislinde arbeitete weiterhin.

Bert wollte, doch er konnte irgendwann nicht mehr seinen geheimen Alkoholkonsum verbergen. Gislinde war machtlos und musste miterleben, wie sich auch Berts allgemeiner Zustand verschlechterte, sein Lügennetzwerk brach ab diesem Zeitpunkt des Öfteren zusammen.

Die Familie mit Kindern und Enkeln merkte am Anfang noch nichts. Gislinde kämpfte am Anfang allein, später dann mit Hilfe der Familie und mit Freunden, nur so schaffte sie

es mit den Problemen der Alkoholsucht von Bert umzugehen. Über das gemeinsam mit der Familie verlebte Wochenende in Dresden oder im nahen Garten kamen Gislinde und Bert meist ohne Probleme – es gab keinen Alkohol in Wohnung, Keller, Boden oder der Gartenlaube, so jedenfalls war sich Gislinde sicher. Bert war meist der „liebste Mann auf der Welt“. Selbst bei Besuchen in München, bei der einer verheirateten Tochter, oder in Dresden bei der anderen Tochter und ihren Familien lief alles stets nach „Gislindes Plan“.

Doch dann kam er der Montag, Dienstag oder Mittwoch, meist nach so einem schönen Wochenende, bei Bert wurde ein „Schalter“ umgelegt und die



Vernunft setzte aus. Der Alkohol übernahm wiederholt Besitz von seinem Hirn und am Ende über seinen Körper. Gislinde wusste sich irgendwann keinen Rat mehr, rief den Notarzt und Bert wurde zur Entgiftung abgeholt. Versprechen folgten immer und immer wieder und genauso die Entgiftungen.

Gislinde ließ sich nicht unterkriegen und Bert musste, ob der wollte oder nicht, immer wieder ins Krankenhaus. Irgendwann war auf der Therapie-Station ein Bett frei und Bert wurde zielgerichtet weiter behandelt. Er lernte immer und immer wieder (wieder mal) ohne Alkohol zu leben. Bert lebte einige Wochen, ohne jegliche Probleme auf verschiedenen Stationen in der Klinik. Er arbeitete dabei gerne mit Holz und anderen Rohstoffen und es gefiel ihm dort. Von Gislinde wurde er täglich besucht und täglich konnte er über neue für ihn positive Erlebnisse berichten.

Für die nahende Entlassung hat er viele Empfehlungen bekommen, gute von den Ärzten und nicht so gute von den Leuten aus seiner Selbsthilfegruppe. Bert wurde wieder einmal entlassen.

Doch diesmal sollte alles anders werden. Familie, Freunde

und vor allem Gislinde stehen hinter Bert, in seinem Beisein wird kein Alkohol getrunken – auch zu Hause nicht. Bert ist tapfer und die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt vergeht wie in Flug. Die geplante Reha-Kur ist dennoch in weite Ferne gerückt, denn die Mühlen irgendwelcher Kassen mahlen langsam und es dauert und dauert.

Irgendwann kommt der Bescheid, Bert darf zur Reha in eine bekannte Rehabilitationsklinik in der Nähe. Wieder wird Bert von Gislinde dort regelmäßig besucht – neue Ziele sind für beide vorhanden, Alkohol ist kein Thema für Bert. Gislinde zweifelt noch etwas und Bert glaubt das er es diesmal ganz sicher schafft.

Gislinde wurde, im Übrigen von der KISS, eine Selbsthilfegruppe (SHG) für Angehörige von alkoholkranken Menschen empfohlen.

Lutz Richter

KONTAKT ÜBER KISS

Telefon: +49 371 60048 - 70
selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de

CHRONISCHE ERKRANKUNG

Hören und gehört werden



Sie erinnern sich sicherlich noch, wie wir hören?

Das Lexikon erläutert das Hören so: „Hören bezeichnet man die Sinneswahrnehmung von Schall durch Lebewesen, genauer z. B. die Hörereignisse, die bei bestimmten Schalleignissen entstehen. Zur Wahrnehmung des Schalls dienen Sinnesorgane, die durch Schwingungen aus der Umgebung des Lebewesens stimuliert werden. Die Schwingungen können über das Umgebungsmedium (Luft, Wasser) oder über den Untergrund (Vibrationen) übertragen werden. Der Hörsinn ist nicht immer an Ohren gebunden; insbesondere Vibrationen können auch durch Sinnesorgane an entsprechenden Körperteilen wahrgenommen bzw. empfunden werden.“

Um es gleich vorwegzusagen, das Hörvermögen ist noch nicht eingeschränkt, wenn man zum Beispiel einen aufschlagenden Wassertropfen oder das Zwitschern der Vögel hört.

Falls Sie das Bellen eines Hundes, Klaviertöne, den Rasenmäher oder Flugzeuge nicht mehr hören, wird es allerdings höchste Zeit, Ihre Ohren von einem Fachmann überprüfen zu lassen.

Doch was dann?

All diese Fragen beantworten Ihnen die jeweiligen Experten, z.B. der Ohrenarzt oder der Hörgeräteakustiker Ihres Vertrauens.

Der erste Schritt ist getan, die von den Experten empfohlene Hörhilfe verschafft Ihnen Gehör. Sie hören viel besser und doch gibt es neue Probleme, fragen

Sie mal in Ihrem Familienkreis herum.

Egal für welches System Sie sich entscheiden, folgendes sollten Sie zukünftig immer beachten:

- Keiner kann etwas für seine Schwerhörigkeit.
- Schauen Sie die Menschen an, nehmen Sie bitte keine Hände vor dem Mund, schwerhörige Menschen lesen viele Worte von Ihrem Mund ab.
- Derzeitig haben es schwerhörige Menschen besonders schwer, da sie durch die Maske nicht vom Mund ablesen können. Hier würde ein kurzfristiges Abnehmen der Maske, bei entsprechender Distanz, Abhilfe schaffen.
- Denken Sie daran, ein Gespräch mit einem Schwerhörigen ist für beide anstrengend.
- Die Zuordnung der hörbaren Geräusche ist schwer, z.B. wer von wo redet und was er sagt.
- Haben Sie Geduld im Gespräch mit einem schwerhörenden Menschen, denn er wird Sie fragen was er nicht verstanden hat.
- Das Hörgerät ersetzt nicht das normale Hörvermögen eines gesunden Menschen!
- Am Telefon brauchen Sie auch Geduld, da er sich erst auf Ihre Aussprache einstellen

len muss, falsch verstandene Wörter sollten Sie sofort korrigieren, um den Gesprächsinhalt nicht zu verfälschen.

- Versuchen Sie deutlich zu sprechen und schreiben Sie möglichst nicht. Auch das Kreischen sollten Sie vermeiden.
- Wie unsere Tagesform, ist auch das Hörvermögen eines Schwerhörigen von der Uhrzeit abhängig. Morgens hören Schwerhörige meist besser als am Abend.
- Vermeiden Sie Gespräche in schallenden Räumen, oder klopfende Geräusche, wie z.B. das Geschirrklopfen

Noch etwas möchte ich Ihnen auf den Weg mitgeben:

Ein Schwerhöriger hört nur das, was er hören will! - Das ist und bleibt ein unkluger Satz!

Diesen Satz haben sicherlich schon die meisten „älteren Kinder“ einmal zu einem Familienmitglied gesagt – Entschuldigung, Mutti, nun weiß ich es besser.

Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, ähnliche Erlebnisse, auch im Familienkreis haben, so suchen Sie sich bitte Hilfe. In der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe wird Ihnen und Ihrer Familie geholfen. KISS ist die Anlaufstelle für alle Selbsthilfeaktivitäten in und um Chemnitz.

Hier werden Sie beraten, informiert und motiviert, hier werden Sie unterstützt, wird Ihnen weitergehende Hilfe vermittelt.

Unter den etwa 160 Selbsthilfegruppen finden Sie garantiert eine Selbsthilfegruppe, die Ihnen mit Ihren Problemen weiterhilft!

Sprechen Sie die Frauen von der KISS an, sie sind für Sie da.

Lutz Richter

KONTAKT

über KISS
Telefon: +49 371 60048 - 70
selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de



BESONDERE LEBENSITUATION

30 Jahre Selbsthilfegruppe Alleinlebende

Das Gefühl, überflüssig zu sein, zu niemandem zu gehören, löst bei vielen Menschen einen starken Leidensdruck aus. Der Mensch ist aber nicht nur Einzelwesen, sondern auch soziales Wesen. Er braucht andere Menschen, um an Leib und Seele gesund zu bleiben.

1. Die Gruppe ist kein Kontaktclub und keine Partnervermittlung.
2. Wir finden uns zusammen, um gemeinsam gegen Einsamkeit und Isolation anzukämpfen und einen Freundeskreis aufzubauen. Aktivitäten stehen dabei im Vordergrund.
3. Die Gruppe ist basisdemokratisch organisiert, d. h. Entscheidungen und Vorschläge werden von allen anwesenden Mitgliedern gemeinsam getroffen.
4. Die gegenseitige Hilfe ist unsere Arbeitsweise.

Die Bildung des Freundeskreises und der Aufbau eines engeren sozialen Umfeldes sollen durch Aktivitäten, durch das Miteinander erreicht wer-

den. Jedes Gruppenmitglied hat die Möglichkeit Vorschläge zur Freizeitgestaltung zu machen, und ist gleichzeitig Ansprechpartner/in und Organisator/in in der vorgeschlagenen Aktivität.

Diese regelmäßigen Abende sind eine großartige Leistung und zeigen, wie hoch der Bedarf nach Gemeinschaft ist.

Die freitäglichen Treffen dienen vorrangig für Gruppengespräche, Problemdiskussionen und Erfahrungsaustausch über aktuelle Erlebnisse. Ziel ist hierbei: Kontakte zu knüpfen, sich gegenseitig zu unterstützen, voneinander zu lernen, Sorgen und Probleme zu teilen und sich gegenseitig Mut zu machen.

Ein kulinarisches Angebot gehört jeden Freitag dazu. Hier geht ein herzliches Dankeschön an Wolfram Uhlemann! Er ist Koch aus Leidenschaft und bereitet stets leckeres Essen vor.

Aber auch das gesellige Beisammensein kommt nicht zu kurz. So wird gern das Tanzen geschwungen und bei Reiseberichten lernt

man andere Länder kennen. Höhepunkt bei den Zusammenkünften sind die Großveranstaltungen, die sich über Jahre bewährt haben. Ob Fasching, Karfreitagstreff, Grillfeste, Herbstfeste, Weihnachts- und Silvesterfeier – hier kommen immer fast alle.

Gerd Hähle macht nochmals das Wesen einer Selbsthilfegruppe deutlich. „Jedes Mitglied ist für das Gelingen in der Gruppe mitverantwortlich. Das heißt, alle tragen ihren Teil zur gegenseitigen Unterstützung bei“. Dementsprechend groß ist mein Dank an alle, insbesondere aber den Singles, die langjährig und beharrlich mit ihrem Engagement das Überleben der Gruppe sichern. Zukünftig muss die SHG ihre Anstrengungen darauf richten, jüngere Mitglieder zu gewinnen.

Prinzipiell sind alle zwischen 18 und 100 Jahren herzlich willkommen.

Ich glaube, keiner von uns möchte, dass wir mal eine reine Seniorengruppe werden.

Wenn Alleinlebende verschiedenen Alters und Geschlechts in der SHG beisammen sind, werden unsere Treffs wesentlich interessanter und spannender.

Die SHG Alleinlebende ist eine Art von Gemeinschaft, die den Menschen auffängt, ihm Geborgenheit gibt und hilfreich zur Seite steht.

Sind auch Sie alleinlebend und suchen Sie den Anschluss an Menschen in gleicher Lebenslage?

Möchten Sie neue Leute kennenlernen und sich einfach mal wieder unterhalten? Dann sind Sie herzlich willkommen in der Selbsthilfegruppe Alleinlebende.

Es lohnt sich!

Gerd Hähle

KONTAKT

Treffpunkt: Schauen Sie gern freitags ab 19:00 Uhr im Haus der Begegnung, Max-Müller-Straße 13 vorbei.

Kontakt über KISS
Telefon: +49 371 60048 - 70
selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de

Neues aus der KISS

NEUES REDAKTIONSTEAM

Wir freuen uns euch unser neues Redaktionsteam vorstellen zu können. Neben Lutz Richter, der schon seit vielen, vielen Jahren unsere KISS ehrenamtlich unterstützt, das KISS Journal mit uns gestaltet und für dessen Hilfe wir überaus dankbar sind, dürfen wir zwei neue Gesichter in unsere Runde willkommen heißen. Zum einen ist das Antje Jahn. Sie baut gerade unsere Bibliothek wieder auf und hat uns auch während des Gesamttreffens super unterstützt. Weitere Unterstützung erhalten wir durch Jessica Gläser. Sie ist Studentin und hat einen großen redaktionellen Beitrag zum aktuellen KISS Journal geleistet. Und auch künftig wird sie uns bei redaktionellen Themen und Veranstaltungen zur Seite stehen. Wir sind sehr dankbar solch tatkräftige Unterstützung durch unsere drei Ehrenamtlichen zu

erhalten und freuen uns, dass sie Teil des KISS-Teams sind.



Das Redaktionsteam: Lutz Richter, Ute Geist, Susann Gneckow, Antje Jahn, Jessica Gläser

BIBLIOTHEK

Wir bringen die Bibliothek auf Vordermann! Bald ist es soweit und es können in der KISS wieder Bücher ausgeliehen werden, denn derzeit wird die hauseigene kleine Bibliothek von der ehrenamtlichen Mitarbeiterin Antje Jahn aufgeräumt und aktualisiert. Planmäßig ab Januar 2022 steht den Teilnehmenden der SHG dann wieder Fachliteratur zu ausgewählten medizinischen Themen und Literatur aus dem Bereich Lebenshilfe zur Verfügung. Mittwochs von 14 – 18 Uhr kann selbstständig im großen Gruppenraum, dem Zimmer 223, gestöbert und gelesen werden. Frau Jahn wird die Ansprechpartnerin bei Fragen sein und die ausgewählten Bücher vermerken. Die Ausleihe erfolgt per Karteikarte für vier Wochen und kann auf Wunsch per E-Mail oder persönlich verlängert werden. Die entsprechende E-Mail-Adresse erfahren die Teilnehmenden bei

der Ausleihe und hinterlassen selbst ihre Telefonnummer oder E-Mail-Adresse, um kontaktiert werden zu können. Des Weiteren ist ebenfalls in Raum 223 ein Bücherflohmarkt geplant. Im Regal neben dem weißen Sofa stehen ausgelesene Bücher von den Teilnehmenden der SHG bereit für ihr „zweites Leben“ bei einem anderen Lesefuchs. Die dort deponierten Bücher dürfen gegen eine kleine Spende mitgenommen werden. Auch haben SHG mit Flyern Gelegenheit, diese auf jenem kleinen Extraregal auszulegen. Das Team der KISS wünscht allen viel Spaß beim Lesen und bittet Interessierte um Verständnis, die Bücher wirklich nur während der Öffnungszeiten auszuleihen und sie nicht aus Versehen nach der Gesprächsrunde einfach einzustecken, damit wir noch lange Freude an der Bibliothek mit viel Literatur für alle Teilnehmenden der SHG haben.

VORSCHAU

geplante Info-Veranstaltung zur Förderung der SHG

Januar 2022 und November 2022

Gesamttreffen der SHG

im Sommer 2022

NEUER IMPULS – STAMMTISCH DER SELBSTHILFSPRECHER/INNEN

Während des World-Cafés im Rahmen unseres Gesamttreffens ist deutlich geworden, wie sehr sich unsere Gruppensprecher ein regelmäßiges Treffen der Verantwortlichen wünschen um sich austauschen zu können. Genau diesen Impuls möchten wir aufgreifen und haben uns entschlossen, einen neuen Stammtisch der Selbsthilfesprecher ins Leben zu rufen.

Es soll ein lockerer Austausch werden zu verschiedenen Themen à la „Wie macht Ihr das eigentlich?“. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich daran zu beteiligen. Der erste Stammtisch soll am 22.02.2022 stattfinden. Weitere Termine sind geplant. Bitte melden Sie sich dazu vorher bei uns in der KISS an.

NEUE MITGLIEDER

Unsere Selbsthilfegruppen suchen stets neue Begleiter. Wenn Sie also Interesse an einem Treffen haben, dann fühlen Sie sich ermutigt, uns zu kontaktieren. Wir beantworten Ihre Fragen und stellen den Kontakt zu den Gruppen her bzw. geben Ihnen alle wichtigen Kontaktdaten. Danach melden Sie sich ganz unkompliziert bei dem Ansprechpartner der oder der Ansprechpartnerin und vereinbaren, wann Sie am nächsten Treffen teilnehmen können. Jede Gruppe freut sich über neue Teilnehmer und dem gegenseitigen Austausch.

SUPERVISION

Menschen, die aktiv in der Selbsthilfegruppenarbeit tätig sind, stehen in einer besonderen Verantwortung:

- für die Gruppe
- für einzelne Gruppenmitglieder
- für sich selbst.

Wie es gelingt, in all der Sorge um die anderen auch gut für sich selbst zu sorgen, wird wieder Inhalt einer Praxisgruppe sein. Im Austausch mit anderen Gruppenerfahrenen und unter Anleitung einer Beraterin und Supervisorin können praxisnahe Fragen reflektiert werden:

- Was ist meine Rolle in der Gruppe?
- Was erwarten die Gruppe bzw. einzelne Gruppenmitglieder von mir und ich von ihnen?
- Wie gehe ich mit Störungen, Irritationen und Konflikten um bzw. wie können diese vermieden werden?
- Wie können wir gemeinsam konstruktive Lösungen finden?

Leitung: Annette Buschmann, Lebensberatungsstelle, Stadtmission Chemnitz e.V.

Termine: Beginn ist am 18.01. um 17.30 Uhr als Kennenlernetreffen für Interessent*innen
Weitere Termine werden vereinbart.

Zeitraumen: 120 Minuten

Anmeldung:
selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de

Anmeldeschluss: 10.01.2022

Ort: Diakoniezentrum, Rembrandtstraße 13b, 09111 Chemnitz, je nach Teilnehmerzahl Raum 001 oder Raum 223

Geschützter Rahmen durch Verschwiegenheit über alle Inhalte der Gruppengespräche



Zur Person: Annette Buschmann, Jahrgang 1960, Krankenschwester, Diplomsozialarbeiterin (FH), Ehe-, Familien- und Lebensberaterin/ Erziehungsberaterin/Schwangerschaftskonfliktberaterin, Supervisorin (DGSv, EKFuL)

SELBSTHILFE AKADEMIE SACHSEN

Die Selbsthilfe Akademie bietet seit 2019 umfangreiche und kostenfreie Weiterbildungen rund um das Thema Selbsthilfegruppen an. Sie möchten Menschen in der Selbsthilfe unterstützen, sich weiterhin zu treffen und auszutauschen. Dafür wurden im Vorfeld Ideen und Herausforderungen mit engagierten Menschen in der Selbsthilfe in Sachsen gesammelt.

Die Weiterbildungen sind für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, in einer Selbsthilfegruppe für eine chronische Krankheit mitwirken oder Selbsthilfegruppen unterstützen möchten. Veranstaltungen finden in ganz Sachsen statt, damit kurze Anreisewege möglich sind. Zudem wird bei den Veranstaltungsorten auf einen barrierefreien Zugang geachtet.

Themen im Überblick:

- Welche Gesetze gelten auch für eine Selbsthilfegruppe (z.B. Datenschutz)?
- Wie können Sie Konflikte gemeinsam in der Gruppe lösen?
- Mit welchen einfachen Übungen können Sie sich in der Gruppe wohler fühlen?

- Braucht es immer einen Chef/eine Chefin in der Gruppe?
- Was müssen Sie beachten, wenn Sie Ihre Gruppe friedlich auflösen möchten?

Anmelden kann man sich über das Online-Formular auf der Veranstaltungsseite, telefonisch, postalisch oder im Büro der Selbsthilfe Akademie in Dresden.

Dieses Jahr fanden Weiterbildungen unter anderem mit den Themen „Bevor der Kragen platzt!: Konflikte offen kommunizieren“, „Worte allein genügen oftmals nicht: Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden“, „Achtsamkeit: Impulse für Selbsthilfearbeit und Alltag“ oder auch „Angehörige – Betroffene in der zweiten Reihe: Ein Workshop für Menschen, die sich in Angehörigenselbsthilfegruppen engagieren“, statt.

Bei Fragen und Interesse an den Weiterbildungen:
Tel.: 0351 828 71 431
E-Mail: weiterbildung@parisax.de
www.selbsthilfeakademie-sachsen.de

JUNGE MENSCHEN – VIELE THEMEN – JUNGE SELBSTHILFE

90er Jahre, Stuhlkreis, Alkohol, Drogen, ältere Menschen, die ihr Leid klagen. Ein typisches Bild einer Selbsthilfe Gruppe aus Filmen. Dies zu glauben wäre einfach. Doch was ist, wenn man mal genauer hinschaut?

In meinem Praktikum bei der Stadtmission Chemnitz in der Lebensberatung wurde ich eines Besseren belehrt und war überrascht. So wie in den Filmen habe ich mir Selbsthilfegruppen nicht vorgestellt, dennoch eintönig und schamhaft.

„Ja, die Gruppen organisieren sich selbst. Wenden Sie sich doch gern an den Ansprechpartner...“, erklärte meine Kollegin einer Klientin am Telefon, welche an einer Selbsthilfegruppe interessiert war. Ich wurde hellhörig. Selbstorganisiert? Ohne Anleitung einer fachlichen Person? Das klang ziemlich cool und ich wollte mehr wissen, denn mein bisheriges Bild einer Selbsthilfegruppe fing an zu bröckeln.

In Chemnitz gibt es zurzeit 160 Selbsthilfegruppen. Selbsthilfe heißt so vieles. Stuhlkreise sind nicht zwanghaft nötig, denn auch Ausflüge, Treffen in Parks oder Stammtische werden gern genutzt. Selbsthilfegruppen gründen sich auf Nachfrage und die ist leider unter jungen Menschen für manche Gruppen noch zu gering.

Gerade in Zeiten von Corona waren viele Menschen einsam, egal welchen Alters. Einige können die entstandene freie Zeit genießen, andere leiden darunter.

Mein Studiengang „Soziale Arbeit“ sollte im März 2020 beginnen, doch was auch begann war Corona.

Ich hatte mich sehr auf diese neue Zeit gefreut, erste eigene Wohnung, neue Freunde und ein Themengebiet, welches mich wirklich interessierte. Doch der Wunsch war verpufft, stattdessen sah ich meine Kommilitonen nur in Online-meetings. Nach den Vorlesungen klappte ich meinen Laptop zu und war wieder allein mit mir und meinen Gedanken. Hätte ich früher von Selbsthilfegruppen gehört und ein reales Bild davon gehabt, dann wäre dies in dieser Zeit eine tolle Chance gewesen sich auszutauschen und neue Wege mit anderen Menschen zu finden, die das gleiche erleben. Corona ist noch nicht vorbei, also was meinst du?

Wenn ich an meine Schulzeit zurückdenke, dann fallen mir direkt noch mehr Themen ein, über die ich gern nicht nur mit Freunden, sondern auch mit anderen Gleichgesinnten gesprochen hätte.

Junge Menschen, viele Themen: Einsamkeit, Leistungsdruck, Trennung des eigenen Partners, Trennung der Eltern, Selbstfindung, Berufsfindung, Trauer, Mobbing und vieles mehr. Selbsthilfegruppen sind inzwischen in meinen Augen vielfältig, selbstorganisiert, offen und kreativ. Es ist mutig, sich mit seinen Themen und Problemen auseinanderzusetzen und das muss nicht nur in den eigenen vier Wänden geschehen.

Eileen Voigt – Praktikantin der Lebensberatung



Überblick Selbsthilfegruppen



CHRONISCHE ERKRANKUNG

- Adipositas /Übergewicht
- Adipositas /Übergewicht (für russischsprachige Frauen)
- Aids / HIV Positiv
- Amyloidose (Eiweißablagerungserkrankung)
- Aphasie (Schlaganfall)
- Arthrose
- Bewegungsstörungen (auch russ.)
- Borreliose
- Demenz – Migranten
- Diabetes
- Diabetiker (russ. sprechend)
- Fibromyalgie /Faser-Muskelschmerz
- GBS Guillain-Barré Syndrom/ CIDP/Polyneuropathie
- Hämochromatose
- Hepatitis C /Anti D Impfschaden
- Herzfehler
- Herzklappen /künstliche
- Herzpatienten ICD, Defibrillator
- Huntington (Chorea Huntington)
- Lip-Lymphödem
- Lungenfibrose
- Lupus Erythematodes (Rheumaerkrankung/Autoimmunkrankung)
- Migräne
- Morbus Bechterew
- Morbus Bechterew (Gynastik)

- Morbus Crohn
- Multiple Sklerose
- Muskelkrankheit /ALS
- Muskelerkrankung – Jugendgruppe
- Nierenerkrankte
- Nierenlebenspende
- Osteoporose
- Parkinson
- Pflegenden Angehörige / Alzheimer
- Poliomyelitis
- Pro Retina (Retinitis pigmentosa / Makuladegeneration / Usher-Syndrom)
- Rheumakranke
- Sarkoidose
- Schlaganfall
- Tumor (Neuroendokrine Tumoren)
- Ullrich-Turner-Syndrom
- Uveitis
- Wachkoma /Schädel-Hirn-Verletzungen /Trauma
- Zöliakie /Sprue
- Syringomyelie und Chiari Malformation (DSCM)

Krebs

- FKK – Frauen Kontra Krebs
- Krebs in allen Organen
- Angehörige Migration
- Hirntumor
- „Frauen nach Krebs“
- Darm /künstl. Ausgang
- Darm /künstl. Ausgang (junge Menschen)

- Hautkrebs
- Kehlkopf /Speise- u. Luftröhre
- Leukämie-Lymphdrüsenkrebs / Morbus Hodgkin / Knochenkrebs /aplastische Anämien / Sarkome
- Männer
- Prostata

SEELISCHE GESUNDHEIT

- Borderline Betroffene
- Depression
- Depression (auch russischsprachige)
- Depression, Ängste, Sozialphobie (junge Leute)
- Depression /Bipolar /Angst
- Hochsensible Person (HSP)
- Messie
- Migration
- Missbrauch in DDR Heimen
- Missbrauch Männer
- Mobbing /Diskriminierung
- Pflegenden Angehörige / Demenz /angeleitet
- psychische Erkrankungen / Gesprächs- und Kreativkreis für psychisch kranke Frauen
- Psychosoziale Probleme
- Psychosoziale Probleme / kulturelles Angebot
- Waldfreunde
- Emotion Anonymous
- Suizid / Angehörige

- Tanz und Bewegung
- Trauer, Verlust
- Verlassenes Kind
- Verwaiste Eltern
- Verlassene Eltern /Kontaktabbruch

SUCHT

- Alkoholsucht /verschiedene Gruppen
- Alkoholsucht /AL-ANON Freunde und Angehörige
- Alkoholsucht /Anonyme Alkoholiker – AA
- Alkoholsucht / Blaue Kreuz Ortsgruppen
- Alkoholsucht (Frauen)
- Drogen /Angehörige
- Spielsucht

BEHINDERUNG

- Autismus
- Behinderung, Eltern von körperlich und geistig behinderten Kindern
- Blindheit
- Blindheit / Sehbehinderte
- Hörgeschädigte /Schwerhörige
- Hörgeschädigte /Schwerhörige / russ.
- Körperbehinderte Menschen

ELTERN-KINDSELBSTHILFE

- Down Syndrom Eltern
- Frühgeborene Kinder
- Hörgeschädigte Kinder
- Lippen-Kiefer-Gaumen-Spaltträger
- Müttertreff /Mütterbrunch
- Stillgruppe
- Stillprobleme
- Windelfrei durch die Babyzeit

FAMILIE – PARTNERSCHAFT – SEXUALITÄT

- Alleinerziehende
- Different people: Frauen, lesbisch, bi, trans – egal... für alle
- Transsexuelle / Homosexuelle /Angehörige

BESONDERE LEBENSITUATION

- Alleinlebende
- Arabische muslimische Frauen in Chemnitz
- Arbeitslose (russ.)
- Binationale Familien und Partnerschaften
- Einsatzkräfte
- Migration
- Mütter n. Kaiserschnittgeburt
- Essstörungen bei Frauen 30+
- Wechseljahresbeschwerden

.... GRÜNDE EINE SELBSTHILFEGRUPPE!

Es ist einfacher als du denkst. Über Organisationen wie die KISS und die Stadtmission Chemnitz findest du passende Ansprechpartner, die bei allen weiteren Schritten behilflich sind. Ganz sicher finden sich so andere Betroffene, die sich angesprochen fühlen und sich über eine Gruppe freuen, in der sie Probleme und Ängste teilen, aber auch Erfahrungen austauschen können.

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Rembrandtstraße 13a/b

09111 Chemnitz

Telefon: +49 371 60048 70

Fax: +49 371 60048 62

SMS-Hotline: +49 177 9140093

selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de

www.stadtmission-chemnitz.de

facebook.com/kiss.chemnitz

facebook.com/stadtmission.chemnitz

Telefonische Sprechzeiten:

Dienstag: 13 – 17 Uhr

Donnerstag: 9 – 12 Uhr, 14 – 17 Uhr

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

IHRE SPENDE HILFT!

Bank für Kirche und Diakonie – LKG Sachsen

IBAN: DE62 3506 0190 1676 2000 17

BIC: GENODED1DKD