

KISS Journal

Chemnitzer Zeitschrift für Selbsthilfe 2020/2021



30 Jahre KISS Chemnitz

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

woran werden Sie sich erinnern, wenn Sie in einigen Jahren nach dem Jahr 2020 gefragt werden?

Werden es die guten Stunden sein, an die Sie sich als Erstes erinnern oder doch eher die Negativschlagzeilen und die negativen Erlebnisse, die obenauf liegen?

Am 2. Januar habe ich meine Tätigkeit hier in der KISS begonnen – voller Vorfreude, voller Ideen und Pläne, aber auch mit einigen kleineren Befürchtungen. So oder ähnlich müssen sich Menschen fühlen, die sich entschließen, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen.

Das Jahr verlief ganz anders als erwartet, so, wie es oft im Leben ist. Aber ist es deshalb weniger gut, weniger wert, sich daran zu erinnern?

Es war ein schwieriges Jahr, ein Jahr, welches uns alle vor völlig neue Herausforderungen gestellt hat. Eine neue Krankheit, Unsicherheiten, Befürchtungen, Ängste, Meinungsverschiedenheiten, neue Worte: Pandemie, Lockdown. Geplante Veranstaltungen konnten nicht stattfinden, Gruppen konnten sich nicht treffen, mussten neue Wege des Austauschs und der Motivation finden.

In den Monaten, die ich in der KISS arbeite, habe ich sehr viele ganz wundervolle Menschen kennengelernt. Menschen mit

den unterschiedlichsten Krankheiten, Beeinträchtigungen, Menschen, die von Schicksalsschlägen getroffen sind, von denen man am Liebsten nie etwas gehört hätte, geschweige denn, es selbst erlebt hätte. Vor jedem Einzelnen von ihnen ziehe ich meinen Hut, denn jeder von ihnen hat etwas Großartiges geschafft: Er oder sie haben die Kraft gefunden, sich Unterstützung zu suchen. Sie wollen mit anderen Menschen in Kontakt kommen, die Ähnliches erlebt haben, die eine ähnliche Betroffenheit haben. Sie haben trotz oder gerade wegen ihres Erlebens den Weg zu einem Austausch gefunden.

Dazu gehört Mut und Kraft. Ich bin sehr froh, für diese Menschen da sein zu dürfen, ihnen Unterstützung und Begleitung anbieten zu können, ganz im Sinne derer, die vor nunmehr 30 Jahren die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Chemnitz ins Leben gerufen haben. Genau wie die vielen Jubiläumsveranstaltungen der Selbsthilfegruppen konnte auch unsere Dankeschön-Veranstaltung zum 30-jährigen Jahrestag der KISS nicht stattfinden. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben, wir feiern einfach im neuen Jahr und holen alles so gut es geht nach, was 2020 nicht sein konnte. Einen kleinen Einblick in 30 Jahre KISS er-

halten Sie in unserem Heft. Frau Marlies Burkhardt erzählt, unter welchen Umständen es zur KISS Gründung gekommen ist und Frau Susann Koch gibt in einem Interview einen Einblick in ihre Arbeit, welche unsere KISS wesentlich prägte. Auch gibt es viele Gruppen, die in diesem Jahr 30. Geburtstag feiern, wie zum Beispiel die Alleinlebenden oder die MS-Gruppe Offensiv. Wir möchten in dieser Ausgabe die verschiedenen Möglichkeiten und Themen der Selbsthilfe zeigen, die bereits seit vielen Jahren erfolgreich sind, aber auch heute noch von Bedeutung. Denn immer wieder suchen Menschen nach Gleichgesinnten, um ihre eigenen Schicksale zu meistern. 30 Jahre Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Chemnitz – das wäre undenkbar ohne die Menschen, die diese Stelle initiiert, auf- und ausgebaut haben, ohne Institutionen, die die Finanzierung übernommen haben, und es wäre auch unmöglich ohne die Menschen, die sich in den Selbsthilfegruppen engagieren, sich gegenseitig unterstützen und ein Stückchen Weg gemeinsam gehen.

Deshalb an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die die KISS begleitet und unterstützt haben bzw. es noch tun und an diejenigen Menschen, die uns ihr Vertrauen schenken und die in den Selbsthilfegruppen so aktiv mitarbeiten.

Von einigen dieser Menschen, Initiatoren, Gruppenmitgliedern und Unterstützern werden Sie in diesem Journal lesen. Sie werden lesen, wie und wodurch Menschen auch in schwierigen Zeiten Kraft finden, sich gegenseitig beistehen und unterstützen. Und vielleicht werden Sie sich dann in 10 Jahren an ein Jahr 2020 erinnern, welches zwar anstrengend, schwierig, herausfordernd war, aber eben auch neue Wege aufgezeigt hat, neue Kräfte frei gesetzt hat, eine Bereicherung war.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich an die guten Stunden erinnern, an Begegnungen und Gespräche mit Freunden und Gleichgesinnten, Erlebnisse in der Natur, all das, was Ihnen gut tut, motiviert, Kraft und Zuversicht gibt.

Ute Geist,
die Neue im Team 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
Grußwort Direktorin Stadtmission Chemnitz e.V.	5
Die Gründung der KISS	6
Interview Susann-Cordula Koch: Noch ein Jubiläum	8
KISS Journal	12
SHG Alleinlebende	14
Blaues Kreuz	15
30 Jahre SHG Offensiv – Multiple Sklerose	16
SHG LiLy Chemnitz	18
SHG Ilko – künstlicher Darmausgang	19
Die Vereinigung „Arabische muslimische Frauen in Chemnitz“	20
Waldfreunde – Eine Alternative zum klassischen Stuhlkreis	22
SHG Aphasie	23
AGUS e. V. – Angehörige um Suizid	24
Montagseltern	25
Emotion Anonymous	26
SHG Vergiss mein nicht – Für Angehörige von Menschen mit Demenz	28
SHG Ullrich-Turner-Syndrom	29
SHG Borderline	29
Selbsthilfe in Sachsen – Besser gemeinsam!	30
Überblick Selbsthilfegruppen	32
Gruppen im Aufbau	34
Praxisreflexion / Supervision	34
Geplante Seminarreihen	35

30 Jahre KISS Chemnitz



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, Karen Dietrich, Lutz Richter, Karla McCabe, Marlies Burkhardt, Elke Tackmann, Dörte von Kittlitz, Ingo Mai, Antje Jahn, Maya Aldeddo, Carola Piprek, Ruth Hiekel, Stephanie Müller, Manuela Neubert, Chris Branß, Selbsthilfegruppe Montagseltern **Fotos:** freepik.com, Ute Geist (S. 2), iracosma – stock.adobe.com (Cover), darknightsky – stock.adobe.com (S.2), Rawpixel.com – stock.adobe.com (S.5), Isabel – stock.adobe.com (S.14), terovesalainen – stock.adobe.com (S.25), Manuela Neubert (S.28), SHG „Lilly“ (S. 18), Vereinigung Arabische muslimische Frauen in Chemnitz (S. 20), LAKOS (S. 31), ministerpraesident.sachsen.de/verleihung-des-saechsischen-verdienstordens-12303.html (S.16) **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.

„NIEMAND KANN ALLES, JEDER KANN ETWAS, GEMEINSAM KÖNNEN WIR VIEL!“

Dieses Motto habe ich im Internet neulich auf der Website einer Selbsthilfegruppe gesehen. Was für kluge Worte.



Sie halten ein Heft in der Hand, das Ausdruck genau dieser Haltung ist. Das Projekt KISS, wertvoller Teil der Angebote der Abteilung Lebensberatung der Stadtmission Chemnitz, feiert 30. Geburtstag und ist damit eines der ältesten Projekte unseres Hauses nach der Friedlichen Revolution. Nicht jedes Projekt, das damals hoffnungsfroh und enthusiastisch im Klima der Friedlichen Revolution entstand, gibt es heute noch. Die KISS schon. Das hat seinen Grund. Vor der „Wende“, nach der „Wende“, heute und auch in Zukunft können wir gewiss sein, dass der Auftrag der KISS weiter Bestand hat. In unserer bunten, aber auch verwirrenden Zeit verlieren nicht wenige Menschen den Überblick und oft auch den Halt, wenn besondere Lebensereignisse, Schicksalsschläge, Krankheiten oder Süchte die Stabilität rauben. Dann war es wohl zu aller Zeit – und wird Betroffenen auch in Zukunft oft ein Bedürfnis sein – zu reden, die eigenen Sorgen mit anderen zu teilen, aber auch Mut auszusprechen, zu kämpfen und einander Hoffnung und Kraft zu geben. Die Stadtmission Chemnitz setzt jedes Jahr Eigenmittel in fünfstelliger Höhe ein, um die Angebote der KISS zu sichern. Das tun wir, weil sie uns wichtig ist. Von ihrem Angebot profitie-

ren hunderte Chemnitzerinnen und Chemnitzer sowie Menschen aus dem Umland. Und ohne sie wäre unsere Stadt um einiges ärmer. Gute Gründe also zum Gratulieren. Wir wollen den Anlass nutzen, um zurück zu blicken und voller Stolz auf das Erreichte zu schauen, aber auch, miteinander nach vorn zu blicken und gemeinsam neue Ideen zu schmieden mit all den Nutzerinnen und Nutzern sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der KISS, die alle etwas einbringen können und die gemeinsam so viel erreichen!

In diesem Sinne herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag und Gottes Segen für die nächsten Lebensjahre.



Karla McCabe,
Direktorin Stadtmission Chemnitz e.V.

Die Gründung der KISS

Die Anfänge der KISS sowie der Wohnungslosenhilfe in der Stadtmission Chemnitz

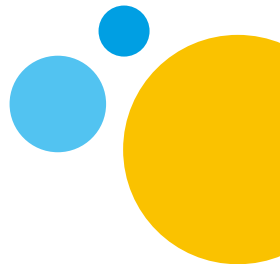
Frühjahr 1990 – Wendezeit. Die neu gewonnene „Freiheit“ ist noch jung. Auf dem Chemnitzer Markt gibt's Obst und Gemüse aller Sorten, Ledergürtel, Autopolitur und Gemüseraspel – alles für 2 deutsche Währungen (Umtauschkurse 1:5 bis 1:8). Die Händler sprechen meist bayerischen Dialekt. Eine Frau erkundigt sich, was denn Kiwis seien und wie man diese essen müsse. Übergang – das Alte steckt uns noch in den Köpfen und Herzen, Neues wird sichtbar am Horizont, nur zu ahnen, noch diffus, nicht fassbar. Wir, zwei kirchliche FürsorgerInnen der Stadtmission Chemnitz, sind seit Jahren in 21 Karl-Marx-Städter Kirchengemeinden unterwegs, um Menschen mit Krankheiten, Behinderungen, psychosozialen Problemen, Erholungs- und Kurwünschen zu betreuen. Fürsorgerische Arbeit dieser Art gab es mehr als 40 Jahre im kirchlichen Raum. Zu DDR-Zeiten geschah sie oft verdeckt, im Kleinen und Verborgenen. Uns schien sie oft verstaubt und überholt, doch der Reiz des Konspirativen innerhalb eines rigiden Systems lockte vor allem viele junge Leute in

diese Arbeit (Monatsverdienst 300 – 400 DDR-Mark). Dunkel ahnen wir, dass mit dem Ende der DDR sich auch diese Arbeit ändern wird. Doch was soll anders werden? In welche Richtung geht Veränderung? Aufbruchstimmung gemischt mit Neugier und Angst erfüllt uns. Samstagnachmittag. Ich richte mir die frisch gekauften Erdbeeren (im Frühjahr!) an. Klingeln an meiner Wohnungstür. Mein Kollege A. kommt aufgeregt von einer Fürsorgetagung aus P. zurück. Dort trafen sich kirchliche FürsorgerInnen aus dem Osten Deutschlands, um über die Zukunft ihrer Arbeit nachzudenken und sich über Kommendes zu informieren. In einem Rollenspiel stellten die TeilnehmerInnen VertreterInnen von „Zielgruppen“ dar, denen sie sich in Zukunft als SozialarbeiterInnen gegenüber sehen. Mit der Wahl eines alkoholkranken Wohnungslosen hat A. den Startschuss für die Wohnungslosenhilfe der Stadtmission Chemnitz gegeben. „Wir müssen schnellstmöglich was tun, Projekte entwickeln und selbst durchführen, wenn wir auf dem zukünftigen „Markt“ der Sozialarbeit bestehen wollen.“ – so seine Worte.

Das Problem: In der DDR wurden keine Sozialarbeiter ausgebildet – Menschen mit sozialen Nöten passten nicht ins Bild des blühenden Sozialismus. Im Altlandesgebiet gab es einen Überschuss an ausgebildeten SozialarbeiterInnen, die über kurz oder lang – so befürchteten wir – in den Osten kommen und uns hier die Arbeitsplätze streitig machen würden. Die vom Westen zu übernehmende Gesetzeslage erforderte ausgebildete Kräfte. Keiner von uns hatte damals die mit dem erforderlichen Abschluss versehene Ausbildung. In ein paar Stunden – bei Erdbeeren und Tee – entwickeln wir gemeinsam eine Konzeption für den Aufbau einer Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Chemnitz. Im Hintergrund haben wir einige Initiativen, die sich bereits zu DDR-Zeiten unter dem Dach der Stadtmission trafen und von kirchlichen MitarbeiterInnen begleitet wurden. Offiziell durfte es Selbsthilfegruppen nicht geben. Die Aufgabe ist reizvoll, Gruppen auf ihrem Weg in die Eigenständigkeit zu begleiten. Doch wir wollen noch etwas anderes. Wir wollen „ran“ an die Leute, „ran“ an die Probleme. Die Kontaktstellenkonzeption legen wir am Montag unserem Chef in der Stadtmission vor, betonen jedoch gleichzeitig, dass wir eigentlich einen „Krisenladen“ eröffnen wollen – eine Anlaufstelle mit Wohnmöglichkeit für Menschen in akuten Krisensituationen. Vom Sozialamt wird uns eine Stelle für den Aufbau einer Selbsthilfekontaktstelle bewilligt (innerhalb von wenigen Wochen!). Am 5. Mai 1990 laden wir zum ersten Gesamttreffen Chemnitzer Selbsthilfegruppen ein. Gleichzeitig wird uns vom Sozialamt Interesse am gemeinsamen Betreiben einer „Krisenstation“ in Chemnitz signalisiert. Ich fahre mit der damaligen Amtsleiterin (Frau Dr. R.) nach Berlin, um den dortigen „Krisenladen“ anzuschauen. Auf der Rückfahrt im Zug sagt sie: „Schreiben Sie eine Konzeption. Ich schaue mich nach einem geeigneten Haus um.“ Zwei Wochen

später besichtigt A. mit Frau Dr. R. die Räume in der Chemnitzer Innenstadt, in denen ab Oktober 1990 für mehrere Jahre die „Krisenstation“ der Stadtmission untergebracht sein wird. Zwei kirchliche FürsorgerInnen, zwei Projekte und zwei Finanzierungsbewilligungen seitens des Sozialamtes. Hier trennten sich die Wege von A. und mir. Wir konnten nicht beide beides tun. So übernahm ich den Aufbau der KISS (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen) und A. wurde Leiter der „Krisenstation“ Chemnitz, dem Grundstein für die heutige Wohnungsnotfallhilfe der Stadtmission Chemnitz. KISS und Wohnungsnotfallhilfe feiern in diesem Jahr ihr 30-jähriges Bestehen.

Marlies Burkhardt



Susann-Cordula Koch: Noch ein Jubiläum

DANKE
für mehr als 25 Jahre aktive
Unterstützung!



Seit mehr als 25 Jahren ist Susann-Cordula Koch aktiver Teil der Selbsthilfe-Landschaft in Deutschland. Aufbau und Ausbau der Selbsthilfe in Chemnitz, die Mitarbeit in der Landesarbeitsgemeinschaft Sachsen und auch die Gründung eines Länderbüros standen immer auf ihrem Zukunftsplan. Als Mitglied des Vorstandes der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. hat sie darüber hinaus die bundesweiten Fachaktivitäten der Selbsthilfe mit geprägt. Typisch für Susann ist, dass sie immer die Strukturen zusammen mit den Menschen denkt. Es gibt keine sinnvollen Strukturen ohne die, für die sie da sein sollen. Für all das – und für viele kleinen Kooperationen und Unterstützungen über die Landesgrenzen hinaus – bedanken wir uns sehr!

Und wir freuen uns, dass wir zum Jubiläum der KISS Chemnitz einen Ausschnitt aus dem Interview zur Verfügung stellen können, das wir mit Susann-Cordula Koch und Katja Kliewe aus der Weimarer Selbsthilfe über Geschichte, Arbeit und Herausforderungen in der Selbsthilfe-Unterstützung geführt haben.

*Dörte von Kittlitz,
Deutsche Arbeitsgemeinschaft
der Selbsthilfegruppen e.V.*



Als Einstieg: Wie war euer Weg in die Selbsthilfe-Unterstützung?

Susann: Ich bin als Berufseinsteigerin auf die Selbsthilfe gestoßen, weil mein damaliger Chef meinte, dass das vielleicht etwas für mich wäre. Ich war damals noch unentschlossen, in welche Richtung ich mal gehen will. Und da kam mir dieses Themenübergreifende echt gelegen. Im Berufsanererkennungsjahr war ich im Sozialamt in der Ausländer- und Aussiedlerberatung. Das war 1994, dann wurde die Stelle ausgeschrieben bei der KISS und ich bin da ins Gespräch gegangen und fand das ganz cool. Mir war gar nicht bewusst, was eigentlich alles Selbsthilfe ist. Diese Bandbreite der Gruppen hat mich total angesprochen und auch der Empowermentansatz. Das lag auch so an der Zeit. Wir waren ja Wendekinder, wo die Revoluzzer noch lebendig waren, und da bin ich da dabei geblieben. 1995 habe ich dann in der Kontaktstelle angefangen.

Wie war das in den Kontaktstellen, als ihr angefangen habt?

Susann: Bei uns hatte sich die Kontaktstelle aus der Inneren Mission heraus gegründet, wo es zu DDR-Zeiten schon Suchtgruppen und Gruppen Körperbehinderungen gab. Ein Diakon von hier hatte Kontakt zur KISS Hamburg und das Konzept übernommen. 1991 kam dann das Modellprojekt. In Sachsen ist die Trägervielfalt eine ganz andere als in Thüringen, zum Teil bei der Diakonie und der öffentlichen Hand als große Träger, aber auch kleine Vereine zum Beispiel in Zwickau, wo der damalige Amtsleiter einen Verein gegründet hat, „Gesundheit für alle“, der die Trägerschaft übernommen hat und so gibt es mehrere unterschiedliche Träger.

Aber es haben bei der Kontaktstellengründung in Weimar oder Chemnitz keine Selbsthilfegruppen mitgemacht?

Susann: Das ist, glaube ich, auch ein Unterschied zu Westdeutschland. Bei euch hat eher die Basis gesagt, wie brauchen jetzt mal Kontaktstellen. Aber hier gab es erst mal sehr wenige Gruppen und die Gruppenstrukturen haben sich auch erst richtig in den 90ern entwickelt, aber dann auch rasant. In den ersten zwei bis drei Jahren haben sich in Chemnitz total viele Gruppen gegründet, insgesamt über 100. Das war so eine richtige Aufbruchstimmung. Zum Teil durch einzelne Leute, die etwas machen wollten, zum Teil durch die bestehenden Selbsthilfeverbände, die Ortsgruppen gründen wollten.

Wodurch hat sich das so verändert?

Susann: Was die Themen angeht, habe ich das Gefühl, dass es immer verschiedene Schübe gibt. Die psychosozialen Themen kommen eher von außen, dafür brauchten wir keine eigenen Aktivitäten, die Nachfrage ist einfach seit Jahren groß. Einen neuen Fokus hat „Junge Selbsthilfe“ gelegt, auch auf die Öffentlichkeitsarbeit und es gab mehr Gruppengründungen. Mein Gefühl ist aber, dass die Aufbruchstimmung, die ich am Anfang erlebt hab', bei einigen lange bestehenden Gruppen weg ist. Für die ist es dann die Frage: „Dürfen wir aufhören?“. Da gucken wir eher mit denen, ob es noch weitergehen muss. Und GKV ist ein Stichwort. Durch die Förderung wird der Fokus der Arbeit schon sehr auf die gesundheitliche Selbsthilfe gelegt. Der Trend, Selbsthilfe auch im Sozialen anregen zu wollen, hat es deshalb einfach schwerer.

Katja: Aber mein Gefühl ist, wenn ein Thema da ist, für das es Menschen gibt, die sich engagieren wollen, dann schaffen die es auch. Zum Beispiel in Weimar Transkinder, zu dem Thema

hat sich gerade eine Elterngruppe gegründet. Da gibt es eine Kooperation zwischen Selbsthilfekontaktstelle und Frauenzentrum und das Frauenzentrum würde auch mal einen Referenten bezahlen. Also wenn wirklich Interesse ist, dann würde ich die fehlende Förderung nicht als Bremse sehen.

Unterscheiden sich die Betroffenen heute von den Betroffenen zu Beginn eurer Arbeit?

Susann: Ja, das ist bei uns auch total spannend. Vor allem ist so toll, dass auch junge Männer sich jetzt trauen. Für die ist es heute viel selbstverständlicher, sich zusammensetzen. Die sind sehr locker, wollen eine gute Zeit miteinander verbringen, sind sehr humorvoll, das ist wirklich Klasse. Wir haben jetzt eine neue Angst- und Depressionsgruppe junger Leute, die nennt sich „Lockere Schraube“.

In Chemnitz spielt auch die Nähe zur Uni eine Rolle. Wir haben in unserem Projekt „Junge Selbsthilfe“ eine Zusammenarbeit mit der Uni und da kommen eben viele jungen Leute zu allen möglichen Themen, zum Beispiel Prokrastination oder Sozialphobie, da üben die miteinander ihre Referate. Und es gibt jetzt einen Trend bei den Verbänden, Netzwerke von jungen Leuten zu befördern. Das finde ich dann auch wieder so spannend in der Selbsthilfe, dass da so vieles möglich ist und dass man da vieles ausprobieren kann. Manches läuft, anderes nicht, das ist immer wieder neu. Deshalb finde ich das auch so ein spannendes Arbeitsfeld, sonst wäre ich bestimmt nicht so lange dabei geblieben. Wobei ich auch erlebe, dass es durch unsere Netzwerkarbeit öfter vorkommt, dass Therapeuten und Ärzte vermitteln. Du merkst in dem Gespräch dann sofort, wer von sich aus kommt und wer nur kommt, weil er die Empfehlung gekriegt hat. Und dann musst du halt fragen: „Was möchten Sie denn?“. Das sind spannende Gespräche, ob das dann wirklich der Wunsch nach Selbst-

hilfe ist. Manche Themen sind auch schwer oder wenn Leute gerade akut betroffen sind, unbedingt aus einer Gruppe was mitnehmen wollen und es gibt aber keine Gruppe. Mit denen dann eine Gruppe zu gründen, ist schwierig.

Themen der Selbsthilfe

Welche Themen haben euch in eurer Arbeit begleitet oder welche waren in den letzten Jahrzehnten besonders präsent?

Katja: Vor allem haben die psychosozialen Themen und Angehörigenthemen in den letzten fünf Jahren sehr zugenommen. Angehörige vielleicht, weil ich da den Fokus stärker gesetzt habe mit Öffentlichkeitsarbeit. Elterngruppen, Angst, Depressionen jetzt auch wieder neu,...

Susann: ...Trauer, bestimmte Lebensphasen... Alleinerziehende: Da kam gerade ein junger Vater, der sagte, er braucht jetzt Unterstützung mit anderen Eltern. Es kommen doch immer wieder soziale Themen auf, zum Beispiel jetzt Trennungsthemen.

Was ich auch schon länger beobachte: Die Menschen wollen lieber etwas Schönes zusammen machen. Die junge Selbsthilfe hat da einen Schub vorgegeben, aber die älteren haben dann gesagt: „Wir wollen das auch!“, zum Beispiel kam da ein Ehepaar, die haben für ihre Gruppe ein richtiges Aktivprogramm entwickelt, einen Tangokurs organisiert. Die sind richtig cool. Ich habe die dann in unser Programm „Junge Selbsthilfe“ mit reingenommen im Sinne von neue Strömungen für alle Altersgruppen. Es geht ja immer auch darum, für die Selbsthilfleute ein gutes Umfeld zu gestalten. Selbsthilfe findet ja überall statt. Das zusammenzuhalten und nach draußen zu bringen, also Selbsthilfe als Querschnittsthema.

Katja: Das ist ja auch eine schöne Aufgabe, das in die Gesellschaft zu pflanzen.

Susann: Ja, das ist eine wichtige Aufgabe der Kontaktstellen, das am Leben zu halten.

Besondere Konflikte und Herausforderungen im Arbeitsfeld Selbsthilfe

Gibt es rückblickend Momente / Ereignisse, die eure Arbeit positiv oder negativ beeinflusst haben?

Susann: Also ein großes Highlight – außer der Landeskontaktstelle – war 2009 unsere Ausstellung im Landtag. Da hatten wir 800 Quadratmeter zur Verfügung. Da kamen richtig viele Leute aus der Selbsthilfe, aber auch von den Politikern. Von beiden Seiten wurde total gelobt, dass man sich mal begegnen konnte. Und danach gab es tatsächlich die Meinung: Ja, es braucht in jedem Landkreis eine Selbsthilfekontaktstelle. Das hatte wirklich einen super Effekt, obwohl das nur einmal war.

Was mich echt positiv motiviert: Ich bin immer ganz glücklich, wenn jemand kommt und mir berichtet, wie wichtig ein Beratungsgespräch oder die Selbsthilfegruppe war.

Katja: Ja, wenn man Leute wiedersieht, die man mal im Beratungsgespräch hatte.

Susann: Die meisten kommen ja in einer echt schwierigen Situation. Und dann zu sehen, wie die sich öffnen und sich dann stabilisieren. Das ist was, was mich echt antreibt und dabei bleiben lässt.

Landesarbeitsgemeinschaften

Erzählt doch bitte etwas über eure Arbeit in den Landesarbeitsgemeinschaften

Susann: Als Kontaktstelle waren wir natürlich von Anfang an Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft. Die gab es, glaube ich, schon seit Anfang der 90er. Da gab es fünf Kontaktstellen

in Sachsen, die fast alle im Bundesmodell zur Entwicklung der Selbsthilfe in den neuen Bundesländern waren. Ich bin dann ziemlich schnell Sprecherin geworden und wir wollten erreichen, dass wir mehr als fünf Kontaktstellen in Sachsen haben. Von Anfang an haben wir sachsenweite Veranstaltungen gemacht. Es hat eine ganze Weile gedauert, aber jetzt haben wir tatsächlich in jedem Landkreis eine Kontaktstelle, also insgesamt 13 in ganz Sachsen.

Die Sprecherarbeit wurde aber immer aufwändiger, deshalb haben wir eine Weile mit drei Sprecher*innen gearbeitet. Aber eigentlich war schon früh der Plan, dass wir ein Länderbüro brauchen. Wir haben ja beim Länderrat im Austausch mit den anderen Bundesländern gesehen, dass eine richtige Landesstelle gut funktioniert. Unser erster Versuch ist wegen mangelnder Finanzierung gescheitert. Dann haben wir einen Verein gegründet – 2003 etwa, aber wegen des hohen Aufwands 2008 wieder aufgelöst. Aber seit September 2019 gibt es doch endlich die Landeskontaktstelle. Momentan ist es so, dass wir für die Landeskontaktstelle nur halbe Stellen finanziert bekommen. Ich habe deshalb eine halbe Stelle bei KISS und eine halbe bei der Landeskontaktstelle.

Ausblick

Welche Visionen und Wünsche habt ihr für das Arbeitsfeld Selbsthilfe oder für die Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen?

Susann: Ich wünsch mir, dass die Selbsthilfe als Haltung viel eher greift, dass das auch in der Bildung ein Thema ist, nämlich die Selbstermächtigung. Wenn man jahrelang fremdbestimmt ist und dann mit einem Mal Eigenverantwortung zeigen soll, das kann nicht funktionieren.

Und wenn ihr jetzt an eure Arbeit in den Kontaktstellen denkt, welche Wünsche und Visionen habt ihr für die Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen?

Susann: Also ich bin ja immer ganz neidisch, wenn ich höre, dass andere Kontaktstellen oder andere Städte so richtige Zentren haben! Wir sind zwar auch ein offenes Haus, wo Gruppen Schlüssel kriegen. Aber das ist noch lange kein „Haus der Selbsthilfe“. Ich fände ein eigenes Haus super, wo wir den Rahmen geben, aber dass die dann untereinander mehr regeln. Was mir noch wichtig wäre: dass die Kontaktstellen ein bisschen flexibler sein könnten, was die Personalpolitik angeht. Ich habe das zum Beispiel gemerkt, wenn wir Projekte hatten. Junge Selbsthilfe funktioniert zum Beispiel nur mit jungen Leuten in der Kontaktstelle. Das Migrationsthema funktioniert nur richtig mit Leuten, die selbst einen entsprechenden Hintergrund haben. Wenn du da nicht über einen Ehrenamtspool ein paar Leute hast, dann wird das echt schwierig.

Das Interview führten Elke Tackmann und Dörte von Kittlitz vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen.

Erläuterung

Mit „Landesarbeitsgemeinschaft“ ist immer die jeweilige Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen in Sachsen oder Thüringen gemeint.

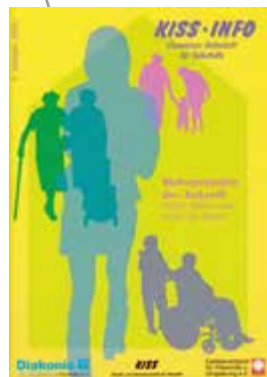
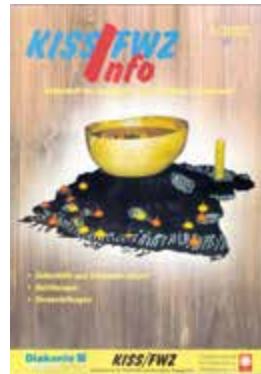


Abkürzungen

GKV: Gesetzliche Krankenversicherung
LAKOS: Landeskontaktstelle Sachsen
LAKOST: Landeskontaktstelle Thüringen
NAKOS: Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

30 Jahre KISS – KISS Info, KISS YOURSELF, KISS Journal

Das KISS-Heft ist ein wichtiger Bestandteil der Geschichte unserer Einrichtung. Bereits kurz nach Gründung der Kontaktstelle wurde das erste Heft in Druck gegeben, um die Öffentlichkeit über die Arbeit der Selbsthilfe zu informieren. Neben Berichten über die bestehenden Gruppen dient das Heft auch dazu, neue Gruppen zu gründen oder über Veranstaltungen zu informieren. Auch gibt es Impulse, wie man sich selbst helfen kann, wenn man nicht weiter weiß im Leben.



**WERDE
TEIL DES
REDAKTIONS-
TEAMS!**

Wir suchen Leute, die gern mit anderen zusammen Ideen entwickeln, eigene interessante

Artikel verfassen oder selbst gern recherchieren sowie eingereichte Beiträge überarbeiten. Ebenso brauchen wir immer gute Fotos. Der Großteil dieser Arbeit kann von zu Hause aus erledigt werden. Der Zeitaufwand hält sich bei einer jährlichen Ausgabe in Grenzen, so dass wir über das Jahr verteilt mit drei Redaktionssitzungen auskommen. Ideen sind gefragt – auch deine! Es wäre schön, wenn du aus dem Kreis der Selbsthilfegruppen kommst, gern neue Wege mit uns beschreiten möchtest und dich für die Mitarbeit in unserer Redaktion begeistern kannst.

Wir freuen uns auf dich!





BESONDERE LEBENSITUATION

Alleinlebende

Nicht nur die KISS feierte 2020 30. Geburtstag. Wir sind mächtig stolz, dass es ebenso Selbsthilferuppen gibt, die in diesem Jahr 30-jähriges Jubiläum feiern können. So unter anderem die Gruppe „Alleinlebende“. Der Singletreff, wie die Teilnehmer ihre Gruppe selbst bezeichnen, ist keineswegs eine Kontaktbörse und soll auch nicht diesem Zweck dienen. Es geht mehr darum, der Einsamkeit zu entfliehen und mit Gleichgesinnten eine schöne Zeit zu verbringen. Einmal die Woche treffen sich die Alleinlebenden im Haus der Begegnung in der Max-Müller-Straße 13 in Chemnitz. Die Gruppe besteht inzwischen aus 25 Leuten und freut sich über jeden neuen Teilnehmer, der dazu stößt und Teil der großen Familie wird. Denn so fühlt es sich an, wenn die Mitglieder in gemütlicher Runde bei einem kühlen Getränk zusammensitzen und sich zwanglos über alltägliche Probleme oder auch politische Themen unterhalten, die gerade anliegen. Mitunter verbringen sie ihre Zeit auch mit Spieleabenden, wie Würfelspiele oder Rommé. Abgerundet werden die Treffen mit leckeren Speisen, die ein privater Koch günstig zubereitet. Auch verschiedene Feste im Jahr werden gemeinsam begangen, sei es Silvester, Fasching, Karfreitag, ein gemeinsames Sommerfest oder das Weinfest im Herbst.

KONTAKT ÜBER KISS

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

SUCHT

Blaues Kreuz

Das Blaue Kreuz ist ein Verein, dessen Anfänge bis ins 19. Jahrhundert reichen. In eine Zeit, in welcher die Bekämpfung sozialer Not, besonders in den von Industrialisierung geprägten Städten, immer wichtiger wurde. Viele Vereine gründeten sich, um Menschen in Not zu helfen, darunter auch solche, die sich mit Krankheitsbildern oder Sucht beschäftigten. Das Blaue Kreuz ist einer von ihnen. Er entstand 1877 in der Schweiz, acht Jahre später folgte die erste Initiative im damaligen Deutsche Reich, deren Beispiel viele Gruppen im Land folgten. 1902 wurde in Chemnitz die erste Gruppe unter dem Dach der Inneren Mission, der heutigen Stadtmission Chemnitz, gegründet. Die Ereignisse des 20. Jahrhunderts erschwerten die Arbeit des Blauen Kreuzes dann immens. Nach den beiden Weltkriegen wurde der Verein in der DDR-Diktatur komplett verboten und konnte nur als Evangelische Arbeitsgemeinschaft zur Abwehr der Suchtgefahren (AGAS) Hilfe leisten. Durch den Fall der Mauer nahm der Verein seine Arbeit, entsprechend seiner ursprünglichen Glaubenssätze, wieder auf. Der eingetragene

KONTAKT ÜBER KISS

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

Verein beherbergt verschiedene Gruppen, die alle auf einem Grundsatz arbeiten:

„Gerettet sein gibt Rettersinn“

Selbsthilfe bedeutet hier auch, dass abstinent lebende Suchtkranke und Angehörige selbst Gruppen leiten und ihre eigenen Erfahrungen an Hilfesuchende weitergeben. Für die akut Betroffenen hat dies den Vorteil, dass sie selbst von dem Erfolg profitieren können und die Motivation so noch größer ist, wenn sie sehen, dass das Durchhalten sich lohnt. Das Blaue Kreuz ist letztendlich auch für seine Nähe zur Evangelischen Kirche bekannt. Der christliche Glaube und Nächstenliebe sind Grundlagen seiner Arbeit. Dennoch sind das keine Kriterien, die Hilfesuchende erfüllen müssen, jeder ist willkommen, der Hilfe sucht, egal ob gläubig oder nicht, weiblich oder männlich.

Übersicht Gruppen Blaues Kreuz in Chemnitz:

SHG Pauli-Kreuz
SHG Michaeliskreis
SHG Bernsdorf
SHG Methodistenkirche
SHG Einsiedel
SHG Wittgensdorf
SHG Auerswalde
SHG Mittelbach
SHG Rabenstein
SHG Limbach-Oberfrohna
SHG Mittwochskreis
SHG Frauengruppe „Phöbe“
Freitagsstunde



CHRONISCHE ERKRANKUNG

30 Jahre SHG Offensiv – Multiple Sklerose

Karla Brümmer – Chemnitz: Würde man die Adresse so auf eine Postkarte schreiben, so würde diese trotzdem ihren Weg zu Karla Brümmer finden. Ihr Name steht eng verbunden mit der Selbsthilfe in Chemnitz, sehr, sehr viele Menschen unserer Stadt kennen Karla schon persönlich. Bereits im Frühjahr 1990 traf sich die MS-Gruppe „Offensiv“ zum ersten Mal mit Ärzten, im Laufe der Zeit wurden sie eine Familie Gleichgesinnter. Auf der Homepage dieser MS-Gruppe steht:

„Wir wollen auch denen helfen, die ohne uns allein wären, denn durch die Schwere der Erkrankung Multiple Sklerose und der zunehmenden Behinderung fühlen sich die Kranken gesunden Menschen gegenüber als Hindernis und gehen oft mehr in die Isolation. Wir wollen das Gegenteil.“



Frau Brümmer und der sächsische Ministerpräsident Michael Kretzschmer im Oktober 2020 bei der Verleihung des sächsischen Verdienstordens.

Was möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern über sich sagen?

Karla Brümmer: Mit fast 75 bin ich immer noch sehr kritisch, manchmal verlange ich von den Multiple Sklerose (MS) Selbsthilfegruppenmitgliedern in Chemnitz sogar zu viel. Wenn man nicht „Nein“ sagen kann, muss man eben mehr machen, ich mache gerne mehr. Mehr als einmal waren und sind die MS-Gruppenmitglieder mir wichtiger als die Familie. Ja, es stimmt, das ist nicht schön und ich möchte meine Prioritäten zukünftig ändern.

Wir kennen uns schon sehr lange und doch weiß ich sehr wenig über Ihre Arbeit in den Chemnitzer MS-Gruppen.

Karla Brümmer: An drei Tagen in der Woche arbeite ich noch in drei MS-Gruppen mit. Wir führen dann mit circa 30 Mitgliedern das „Kognitive Training“ durch. Mit Hilfe von verschiedenen Computerprogrammen arbeiten wir gemeinsam an der Rehabilitation und Wiedereingliederung dieser Menschen. Von Krankenkassen, Ärzten und besonders der Schwanenapotheke am Brühl erhalten wir als MS Gruppen viel Unterstützung, dafür sind wir sehr dankbar!

Vor ein paar Jahren wurden Sie für Ihre unermüdliche Selbsthilfegruppenarbeit mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet? Was geschah danach?

Karla Brümmer: Meine Arbeit mit den MS-Gruppen, aber auch für die Stadt Chemnitz, im Behindertenbeirat, und bei vielen mehr wurde unsere Arbeit noch mehr in den Fokus gestellt und anerkannt.

Für meine 30-jährige ehrenamtliche Arbeit mit den MS-Selbsthilfegruppen habe ich im Oktober 2020 den „Verdienstorden des Freistaates

Sachsen“ erhalten. Ein neuer Ansporn für mich und meine MS-Familie. Es ist schön, auf bereits Erreichtes zurückblicken zu können. Genauso schön ist, dass uns die Stadt Chemnitz, mit ihrer bisherigen Bürgermeisterin, und der Chemnitzer Lions Club Chemnitz Schmidt-Rottluff e.V. unterstützt. Für diese Hilfe und Unterstützung sind wir sehr dankbar!

Was machen Sie eigentlich heute und welche Pläne haben Sie für das nächste Jahr?

Karla Brümmer: Dasselbe wie vor 30 Jahren. Naja, weiter Auto fahren und mich an den Enkeln und Urenkeln erfreuen, das steht ganz oben auf meiner „To-do-Liste“ für 2021, aber danach kommt gleich meine MS-Familie. Seit ich 70 bin, möchte ich aufhören, doch auf den Austausch mit jungen Menschen möchte ich (noch) nicht verzichten. Leider ist es auch nicht einfach das passende „Nachfolge-Familienmitglied“ zu finden.

Nun habe ich noch ein paar schwere Fragen, mit der Bitte um kurze und schnelle Antworten: Haben Sie ein Vorbild oder eine Lebensmaxime?

Karla Brümmer: Man sollte niemals nie sagen und man sollte

stets für sich ein Vorbild sein. Immer erst probieren und erst dann nach der passenden Hilfe suchen.

Wen oder was würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?

Karla Brümmer: Meine Familie, sie hat mich nie als krank betrachtet und selten Mitleid gezeigt. Ich fand und finde das noch heute richtig. Mein Mann und meine Familie sind für mich wie das tägliche Brot und nicht zu ersetzen.

Was darf in Ihrem Kühlschrank niemals fehlen?

Karla Brümmer: Obst und Gemüse

Gibt es einen Tag ohne eine Arbeit für die MS-Selbsthilfegruppen?

Karla Brümmer: Nein, es gibt keinen Tag ohne Telefonate oder irgendwelcher Gruppenarbeit. Selbst Feste und Ausflüge organisiere ich noch heute gerne.

Welches tägliche Ritual pflegen Sie?

Karla Brümmer: Ich gehe nie ungeschminkt außer Haus.

Was finden Sie bei einer Aufgabe schwerer, anfangen oder aufhören?

Karla Brümmer: Meistens das Aufhören, beim Schreiben verbessere ich mich sogar gerne selbst und das nicht nur einmal.

Danke für das Interview!

Das Interview führte Lutz Richter, ehrenamtlicher Mitarbeiter der KISS Chemnitz

Kleiner Tipp: In der AOK Chemnitz hat die MS-Gruppe einen eigenen Raum. Vielleicht haben Sie dort Glück und treffen sie.

KONTAKT

SHG Chemnitz „Offensiv“
Karla Brümmer
Telefon: +49 71 425775
E-Mail:
bruemmer.chemnitz@gmx.de
www.shgoffensiv.de

oder über KISS

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

CHRONISCHE ERKRANKUNG

SHG LiLy Chemnitz

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen mit Lipödem, Lymphödem und Lipo-lymphödem. Durch eine andere Selbsthilfegruppe (FKK Frauen Kontra Krebs) trafen wir uns im April 2019 das erste Mal. Seit Januar 2020 stehen wir auf eigenen Beinen mit eigenem Flyer und eigener Homepage (www.shg-lily-chemnitz.de). Mittlerweile sind wir 39 Frauen.

Warum haben wir diese Gruppe gegründet? Uns ist es wichtig, andere betroffene Frauen sowie auch unsere Mitglieder zu unterstützen und aufzuklären, ihnen zuzuhören und Mut zuzusprechen. Wir kennen das Gefühl allein dazustehen, die Unsicherheit und die innere Wut über die Erkrankung. Wir können uns in Betroffene hinein versetzen und verstehen sie. Wir möchten dafür sorgen, dass anderen Frauen unser eigener jahrelanger Leidensweg erspart bleibt. Der nervenzerreißende Ärztemarathon und die ständigen Abnehmversuche, die dann immer wieder in einem Jo-Jo-Effekt endeten, machen einem das Leben schwer. Man muss ständig gegen Vorurteile, unpassende Bemerkungen, Anfeindungen, Mobbing etc. ankämpfen, die einem von Mitmenschen ent-

gegen gebracht werden. Dies führt dann letztendlich zu Isolation und Depressionen.

Uns ist es wichtig, mehr über die Krankheit aufzuklären und eine Lobby für die betroffenen Frauen zu schaffen.

Wir sind trotz alledem fröhliche Frauen und haben viel Spaß bei unseren Treffen.

Neue Mitglieder nehmen wir natürlich gerne auf. Am besten das Kontaktformular auf unserer Homepage nutzen, Ihr könnt uns auch direkt eine Mail schreiben, oder ihr meldet Euch bei der KISS Chemnitz über die allgemeinen Kontaktdaten.

KONTAKT

E-Mail:
shg-lily-chemnitz@gmx.de
www.shg-lily-chemnitz.de

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

Wir treffen uns jeden
4. Mittwoch im Monat.
Jeweils von 17 bis 19:00 Uhr.

CHRONISCHE ERKRANKUNG

Ilko – künstlicher Darmausgang

Deutsche ILCO e.V. – Die Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige – 30 Jahre Landesverband Sachsen (gegründet am 18.11.1990)

Jährlich erkranken rund 60.000 Menschen an Darmkrebs, der einer der Hauptgründe für ein Stoma ist. Über 150.000 Stomaträgerinnen und -träger (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) leben in Deutschland. Die Selbsthilfevereinigung Deutsche ILCO e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Betroffenen beizustehen, damit sie mit ihrer Krankheit oder mit einem Stoma selbstbestimmt leben können. Der Name ILCO leitet sich von den Anfangsbuchstaben der medizinischen Bezeichnungen Ileum (= Dünndarm) und Colon (= Dickdarm) ab.

In vielen Regionen gibt es ILCO-Gruppen als Anlaufstellen der Deutschen ILCO, so auch in Chemnitz. Die Gruppe Chemnitz trifft sich aller zwei Monate einerseits zum Austausch von Erfahrungen mit Stoma oder Darmkrebs, andererseits aber auch für gemeinsame Unternehmungen, wie z.B. eine jährliche Ausfahrt, in diesem Jahr beispielsweise in die Miniwelt Lichtenstein und natürlich eine Weihnachtsfeier. Auch Vorträge zu fachlichen Themen oder Besuche bei Betroffenen im Krankenhaus gehören ins Programm der SHG.

„Durch den Austausch mit anderen Betroffenen bin ich wesentlich selbstsicherer geworden. Diese Gespräche haben mir geholfen, besser mit den Beeinträchtigungen zurecht zu kommen. Ich weiß jetzt, man stirbt nicht dran und man kann auch ganz gut damit leben.“, so die Aussage eines Mitglieds der SHG. „Vorher hatte ich viele Fragen: wie soll man leben mit einem Stoma? Komme ich damit allein zurecht oder brauche ich immer Hilfe?... durch den Austausch mit anderen Betroffenen fand ich Antwort auf die meisten Fragen.“ (Gespräch Fr. Geist mit Herrn Walther, Gruppensprecher der Ortsgruppe Chemnitz)

Selbsthilfe ohne Gruppentreffen?

Auch in den schwierigen Zeiten des Lockdowns durch die Corona Pandemie standen sich die Mitglieder der Selbsthilfegruppe gegenseitig bei. Sei es durch Telefonate oder per Mail, der Kontakt untereinander war wichtig und notwendig und wurde weiterhin gepflegt. Auf der Homepage der Deutschen ILCO kann man sehr gut nachlesen wie die Betroffenen miteinander in Kontakt waren:

„Der Kontakt zu meinen Gruppenmitgliedern besteht weiterhin, entweder durch Telefonate, per E-Mail oder mit SMS. So bleiben wir uns weiterhin verbunden, auch wenn wir uns nicht sehen. Ich finde es sehr wichtig, dass der Kontakt bestehen bleibt.“

„Die Mitglieder, die eine Telefonnummer hinterlassen haben, werden kontaktiert.“

„Ich halte zu einigen Mitgliedern telefonischen Kontakt. Eigentlich nehme ich mir jetzt sogar mehr Zeit, da so ein Telefonat gerade bei älteren Menschen nicht in zehn Minuten erledigt ist. Man erfährt da aber auch mehr Persönliches, als bei den Gruppentreffen.“

BESONDERE LEBENSSITUATION

Die Vereinigung „Arabische muslimische Frauen in Chemnitz“

Unsicherheit, Rassismus, Diskriminierung, Mobbing sowie die Ausgrenzung in den meisten Lebensbereichen und vor allem auf dem Arbeitsmarkt – es waren viele negative Aspekte, die uns Frauen initial zusammengebracht haben. Die Demonstrationen im Jahr 2018 waren dann allerdings der Auslöser dafür, dass wir einen ersten Schritt gewagt haben und uns an die Stadt wandten. Frau Maya Aldeddo schrieb eine E-Mail an die Oberbürgermeisterin Barbara Ludwig und brachte damit unsere Ängste und Schwierigkeiten als Kopftuch-tragende Ausländerinnen zum Ausdruck. Sie enthielt außerdem Vorschläge, um den zunehmenden Hass zu lindern und die Zusammenarbeit zu stärken. Denn uns Frauen einen nicht nur die negativen Aspekte. Tatsächlich gibt es sehr viel was uns zusammenschweißt: Die gleiche Kultur und Religion, die Sprache und der gemeinsame, wichtige Wunsch, und aus unserer Opferrolle zu befreien und uns als effektive Mitglieder der Gesellschaft zu beweisen. Aus diesem Grund haben wir im November 2018 die Vereinigung „Arabische muslimische Frauen in Chemnitz“ gegründet.

Die Oberbürgermeisterin Barbara Ludwig brachte viel Verständnis auf für unser Leid und ließ uns viel Unterstützung zuteilwerden. Wir führten regelmäßige Treffen mit ihr durch und sie stellte uns Menschen aus ganz verschiedenen Bereichen vor: Von der Polizei und der CVAG bis hin zu Bildungseinrichtungen wie das Schulamt und das Jugendamt sowie das Sozialamt. Die Ergebnisse dieser Treffen waren sehr fruchtbar, auch, weil uns alle dasselbe Ziel eint: Integration und der gegenseitige Respekt der jeweils anderen Kultur und Überzeugungen.

Seit Ende des Jahres 2018 wuchs die Zahl der Mitglieder unserer Gruppe von drei Personen auf derzeit fast 90 Mitglieder. Der Schwerpunkt der

Vereinigung liegt auf der Unterstützung der Frauen in allen Aspekten ihres Lebens, einschließlich ihrer Kinder. Der Mangel an Kindergartenplätzen sowie generelle Schwierigkeiten und Probleme, mit denen die Schüler in den Schulen konfrontiert sind, ist für uns von wesentlicher Bedeutung. Da unser Hauptziel darin besteht, eine Brücke zwischen den beiden Gemeinschaften zu schlagen, arbeiten wir beispielsweise mit dem Schulamt zusammen, um die Probleme, die das Schulamt mit den Kindern und ihren ausländischen Eltern hat zu benennen und an Lösungen zu arbeiten.

Auch zur Unterstützung der Qualifikationen von Frauen für den Eintritt in den Arbeitsmarkt haben wir mehrere Veranstaltungen organisiert, wie zum Beispiel Online-Sprachkurse, die es Müttern ermöglichen zuhause zu lernen sowie Computerkurse in Arabisch und Deutsch. Wir haben viele Weiterbildungsangebote in den Bereichen Sprache und auch Sport geschaffen, die von allen Frauen sehr gut angenommen werden. Auch versuchen wir Praktikumsplätze zu vermitteln und Beratungen anzubieten, organisieren außerdem Veranstaltungen gemeinsam mit Institutionen wie der Stadtbibliothek. Wir haben ein monatliches Kulturforum ins Leben gerufen, in dem wir zum Beispiel verschiedene arabische Bücher zu Themen wie Selbstentwicklung, Positivität und der Überwindung von Widrigkeiten und Traumata lesen.

Unser großes Ziel ist es, uns gegenseitig als Frauen zu unterstützen, um das zu überwinden, was wir durchmachen. Gleichzeitig wollen wir aber auch unsere Identität und unsere Herkunft bewahren – für uns und vor allem für unsere Kinder.

UNSERE ZIELE

1. Präsentieren eines wahren Bildes von muslimischen Frauen.

2. Ermutigung der ausländischen Frauen, insbesondere Kopftuch-Trägerinnen, die Opferrolle abzulegen und aktive Mitglieder in der Gesellschaft zu sein.

3. Unterstützung der arabischen Frauen bei der Integration in die deutsche Gesellschaft und in den Arbeitsmarkt, ohne Abschaffung der Identität und Kultur des Mutterlandes. Wir helfen ihnen, Deutsch zu lernen, ihre Qualifikationen zu erweitern und zwischen ihnen und den Arbeitgebern zu **vermitteln**.

4. Sensibilisierung der arabischen Frauen für die Bedeutung ihrer Rolle (Pflichten und Rechte) in der Gesellschaft und den Austausch zwischen den deutschen und arabischen Frauen.

5. Kulturaustausch zwischen arabischer und deutscher Gesellschaft, um die Vorurteile abzubauen, insbesondere nach den zunehmenden Demonstrationen und Hasstiraden gegen Ausländer durch Bildung eines deutsch-arabischen Arbeitsteams für eine effektive Zusammenarbeit.

UNSERE MITGLIEDER

- Ungefähr 90 Frauen mit unterschiedlichen Migrationshintergründen
- Zwischen 14 und 65 Jahre
- Aus Syrien, Libyen, Palästina, Ägypten, Libanon, Algerien, dem Irak.
- Die Frauen in der Gruppe beherrschen tolle Fähigkeiten und haben unterschiedliche Qualifikationen. Die Gruppe enthält: Ärztinnen, Apothekerinnen, Lehrerinnen, Ingenieurinnen, Designerinnen, Schneiderinnen, Künstlerinnen, Schülerinnen, eine Physiotherapeutin, eine Pädagogin, eine Konditorin, eine Köchin, eine Friseurin und vieles mehr.



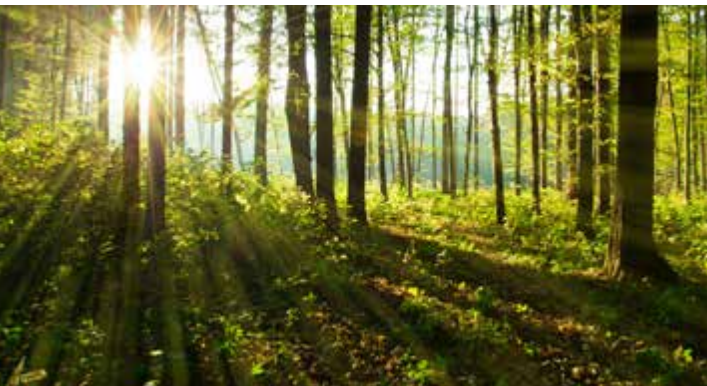
Zwei Frauen des Vereins bei der Verleihung des Friedenspreises

KONTAKT ÜBER KISS

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

SEELISCHE GESUNDHEIT

Waldfreunde – Eine Alternative zum klassischen Stuhlkreis



Eine ganz andere Form der Selbsthilfe zelebrieren die Waldfreunde. Hier stehen nicht die Sorgen im Mittelpunkt, sondern der Weg zur Sorgenfreiheit. Gemeinsam sollen die Freuden und heilsame Wirkung der Natur entdeckt werden. Ziel der Gruppe ist es seelische Gesundheit zu fördern, und was gibt es besseres als sich an der frischen Luft zu bewegen. Die persönlichen Beweggründe, sich der Gruppe anzuschließen, sind dabei zunächst zweitrangig. Jeder Teilnehmer entscheidet selbst, ob er seine Probleme anspricht oder nicht. Willkommen ist jeder, der gern in Gruppe wandern möchte. Während des Laufens kommt man dann automatisch ins Gespräch und schnell wird man am Ende merken, wie gut einem dieser Ausflug getan hat. Wohin die Ausflüge 2x im

Monat führen, meist samstags oder sonntags, steht schon zu Beginn eines jeden Jahres fest. Da gibt der Gruppenverantwortliche Arnold Kuhnert das Jahresprogramm heraus. So kann sich jede Interessierte und jeder Interessierte langfristig überlegen, bei welchem Ausflug sie oder er dabei sein möchte. Das Programm ist sehr abwechslungsreich und reicht von klassischen Tageswanderungen über Paddeltouren zu Zugrundfahrten und dem Besuch von Weihnachtsmärkten. Dabei wird nicht nur die Chemnitzer Umgebung erkundet, gern gehen die Ausflüge auch über die sächsische Grenze hinaus. Aber keine Angst, die Rückkehr am gleichen Tag wird garantiert.

Neben diesen ganztägigen Ausflügen gibt es noch die Möglichkeit sich im Stadtbad

zum Freitagsschwimmen zu treffen und den Mittwochs-Wald-Treff zu besuchen. 18:00 Uhr (im Winter auch schon 16:00 Uhr) trifft man sich ungezwungen und geht gemeinsam spazieren. Als drittes Angebot kann man sich freitags im Stadtbad zum Freitags-Schwimmen treffen.

Neben regelmäßigen Treffen und Tagesausflügen bietet Herr Kuhnert auch mehrmals im Jahr Erholungs- und Rüstzeiten an. Für einen kleinen Beitrag kann man sich für eine Woche oder zehn Tage Erholung mit dem Rad, Wandern und Zelten anmelden und so einen schönen Urlaub in der Natur verbringen, seine Seele baumeln lassen und neue Kraft schöpfen. Die Waldfreunde sind ein gutes Beispiel dafür, wie vielfältig Selbsthilfe sein kann und was es für verschiedene Wege gibt, um trotz der eigenen vielleicht nicht einfachen Lebensumstände, einen Weg zu finden, optimistisch und positiv zu bleiben.

KONTAKT ÜBER KISS

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

CHRONISCHE ERKRANKUNG

SHG Aphasie

10 Uhr Sonnabend früh auf der Max-Müller-Straße. Stimmen-gewirr dringt aus einem Raum. Die Leute begrüßen sich herzlich. Manche kennen sich schon viele Jahre. Aber nicht jeder redet hier. Es ist ein Treffen der Chemnitzer Selbsthilfegruppe der Aphasiker. Aphasie – noch nie gehört. Das sind Sprachstörungen nach einem Schlaganfall, nach Schädel-Hirn-Verletzungen, Tumoren und anderen Krankheiten und Unfällen. Betrifft mich nicht – mag mancher denken. Es kann leider jeden treffen, ob jung oder alt. Stellen Sie sich vor, Sie können ganz normal denken, aber die Worte kommen nicht aus Ihrem Mund, Sie können Ihre Gedanken aber auch nicht aufschreiben. Hier treffen sich Menschen, die sich mit diesen Problemen auseinandersetzen müssen.

„Es passiert oft, dass am andern Ende der Telefonleitung der Hörer einfach aufgelegt wird. Der Gegenüber sich abwendet, weil es ihm zu lange dauert, bis sie einen Satz, ein Wort, ausgesprochen haben.“

Und trotzdem sind diese Menschen voller Lebensmut, trotz aller Krankheiten.

Aller zwei Wochen treffen sie sich hier. Es wird gemeinsam gemalt, gelacht, gespielt, gefeiert, gequatscht, gebastelt, getöpft. Es finden Seminare und Ausfahrten, auch mit den Angehörigen statt. Die Gruppe lebt auch und vor allem von der Mitarbeit der Partner und Familienangehörigen. Was würden wir ohne Elvira tun, der Ehefrau von Hanno. Hanno redet nicht. Aber Hanno kann klasse malen. Elvira hat sich in die Finanzen eingefitzt.

Oder Dagmar Sie begleitet nicht nur ihren Mann Frank, sondern holt auch andere von zu Hause ab. Vor allem steckt sie uns mit ihrem Optimismus und Spaß an. Oder Frau Budjko... Vor Jahren hat sie als Sprachtherapeutin diese Gruppe gegründet. Sie begleitet uns auch heute noch. Aber natürlich wirken auch die Betroffenen selbst aktiv mit. Von Sabine, unserer Chefin, haben Sie vielleicht schon gelesen. Mit welcher Energie sie sich um die Planung und Gestaltung von Veranstaltungen und deren Finanzierung abrackert. Uns helfen aber auch Krankenkassen wie die AOK Plus, DAK, Knappschaft. Ohne ihre finanzielle Unterstützung wären viele Dinge nicht machbar.

Für alle, die nun Mut und Lust auf unsere Selbsthilfegruppe gefunden haben, wir freuen uns über jeden Neuen. Gemeinsam schaffen wir das.

KONTAKT ÜBER KISS

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



SEELISCHE GESUNDHEIT**AGUS e. V. –
Angehörige um Suizid**

Jährlich sterben in Deutschland ca. 10.000 Menschen durch Suizid. Jeder hinterlässt mindestens sechs nahe und bis zu 25-30 trauernde Angehörige: Mütter, Väter, Geschwister, Kinder, Onkel, Tanten, Cousins und Cousinen, Freunde, Schulkameraden, Arbeitskollegen... AGUS – Angehörige um Suizid e.V. ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Trauernde, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben.

Ein Suizid verändert das Leben der Hinterbliebenen grundlegend. Nichts ist mehr so wie es war. Die Trauer nach einem Suizid ist sehr schwer; wir versuchen Sie beim Tragen dieses schweren Schicksalsschlages etwas zu unterstützen.

AGUS bietet die Kompetenz Betroffener an und die langjährige Über-Lebenserfahrung nach einem Suizid. Die AGUS-Arbeit gibt Menschen Halt und zeigt Perspektiven auf, wenn das eigene Leben unwiederbringlich zerstört scheint. Ähnliche Erlebenshintergründe ermöglichen gegenseitiges Verstehen ohne wortreiche Erklärungen. Das ist für Menschen mit hohen seelischen Belastungen von besonders großer Bedeutung.

Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, das Schicksal vom Tod eines geliebten Menschen durch Suizid in das Leben zu integrieren.

Warum?

- sich gegenseitig zu unterstützen
- die eigene Lebensgeschichte zu erzählen
- gute und schlimme Erfahrungen zu teilen
- Schutz in einer Gruppe von gleich Betroffenen zu finden
- sich auf dem Heilungsweg zu unterstützen und wahr zu nehmen, dass ein Weiterleben möglich ist

Darum geht es:

Der Schritt, sich gemeinsam mit Mitbetroffenen für die Bewältigung seines Lebensschicksales einzusetzen, hat deutlich stabilisierende Wirkung. Es können unterstützende Netzwerke geknüpft werden.

KONTAKT

Telefon: +49 176-242444537
chemnitz@agus-selbsthilfe.de

Die Chemnitzer Gruppe trifft sich immer am 2. Montag im Monat. Um vorherige telefonische Anmeldung wird gebeten.

**SUCHT
Montagseltern**

Hallo, wir sind die „Montagseltern“ von drogenabhängigen Kindern und Jugendlichen.

„Wir hatten Angst, fühlten uns schuldig, hilflos, isoliert und am Ende unserer Kräfte.“

Kennen Sie diese Situation? Im Oktober 2005 wurde diese Selbsthilfegruppe von der Sozialpädagogin G. Meyer ins Leben gerufen.

Bei uns begegnen sich betroffene Eltern, die Trost, Mut und Halt suchen. Wir tauschen Erfahrungen aus und versuchen, Wärme, Verständnis und einen gewissen Halt zu geben. Oft fühlen sich Eltern allein gelassen, wenn ihr Kind Drogen

nimmt. Auch in der eigenen Familie und bei Freunden stößt man auf Unverständnis und Ablehnung. Als erstes fragt man sich, was habe ich falsch gemacht. Was natürlich falsch ist. Die Gedanken drehen sich nur noch um das Kind, wie man es retten und schützen kann. Eigene Bedürfnisse und die der anderen Familienmitglieder werden nicht mehr wahrgenommen. Hier versuchten wir anzusetzen und sprechen über Gefühle und Wünsche.

Aber natürlich wären wir keine Selbsthilfegruppe, wenn wir nicht versuchen würden uns selbst zu helfen. Neben Weiterbildungen, Vorträgen und Besuchen von Fachkliniken gibt es bei uns auch kulturelle Veranstaltungen. Solche wären zum Beispiel: eine Paddeltour

durch die Leipziger Kanäle oder ein Besuch des Kabarett und auch ein Grillabend dürfen nicht fehlen. Es sind bei uns alle Mütter und Väter herzlich willkommen, die mit ihren Ängsten und Sorgen nicht mehr allein bleiben wollen.

**KONTAKT ÜBER KISS**

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

SEELISCHE GESUNDHEIT

Emotion Anonymous

Emotions Anonymous (EA) sind Selbsthilfegruppen für emotionale, also seelische Gesundheit.

Dieses 12-Schritte Programm basiert auf den Prinzipien der Anonymen Alkoholiker, neu formuliert für Menschen mit emotionalen Problemen und ist schon seit Mitte der 1960er Jahre aus den USA bekannt. Anfang der siebziger Jahre wurden in Deutschland die ersten EA-Selbsthilfegruppen gegründet.

Wir haben mit der Initiatorin der Chemnitzer Gruppe gesprochen.

„Angst mithilfe von Vertrauen zu überwinden, ähnelt sehr stark dem Schwimmen lernen“

Um dies zu tun, müssen wir wagen, ins Wasser zu springen.

Hallo Sue, schön, dass Du Zeit für ein Interview hast. Warum dauerte es so lange eine Emotions Anonymous (EA) Selbsthilfegruppe in Chemnitz zu gründen?

Sue: Das lässt sich schwer sagen. Vielleicht war EA hier einfach kaum bekannt. Ich kenne EA selbst von anderen Städten in Deutschland und freue mich, dass die Treffen von EA Chemnitz seit Sommer 2020 endlich stattfinden können.

Alle 12 vorgeschlagenen Schritte von Emotions Anonymous können wir hier natürlich nicht abdrucken und so habe ich mir zwei Schritte davon ausgesucht. Was steht in Schritt 1?

Sue: „Wir haben zugegeben, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.“ Das bedeutet, dass wir zugeben, unseren emotionalen Tiefpunkt erreicht zu haben. Dieser ist bei jedem von uns anders. Eines haben

wir alle gemeinsam: Unser eigener Tiefpunkt ist dort, wo wir beschließen, dass wir heute etwas tun wollen, um unser Leben zu verändern.*

Was steht in Schritt 4?

Sue: „Wir haben von uns eine gründliche und furchtlose Gewissens-Inventur gemacht.“ Die Inventur ist ein ehrlicher genauer Blick auf uns selbst. Eine vollständige und gründliche Inventur erfasst unsere eigenen Vorzüge und Mängel. Es ist wichtig, dass wir unsere Stärken und Schwächen herausfinden, um uns ehrlich anzuschauen. Es wird empfohlen, diese Inventur schriftlich zu machen.*

Gar nicht so einfach alles zu verstehen. Sag uns bitte mal, wie und wo Du uns offene Fragen beantworten kannst?

Sue: Über das EA-Kontakttelefon und die E-Mailadresse von EA Chemnitz. Interessierte sind natürlich auch herzlich willkommen zu unseren 2-wöchigen Gruppentreffen.

Im Gespräch hast Du erzählt, dass man sich in der Gruppe mit Vornamen vorstellt und dann erzählt was einen bedrückt. Nun ist das mit dem Reden über Gefühlsthemen ja so eine Sache, die manchen Menschen schwerfällt. Nehmen wir mal an, eine Frau wird bei der Arbeit von ihrem Chef gemobbt. Sie kommt zum Treffen der EA-Gruppe und erzählt ihre Geschichte, was nun...?

Sue: Wir danken ihr für ihr ehrliches Teilen. Vielleicht hat jemand von uns etwas Ähnliches möchte darüber reden. Wir sind nur Experten für unsere eigene Lebensgeschichte, geben keine Ratschläge und führen keine Zwiesgespräche. So kann jeder ganz offen das ansprechen, was er oder sie auf dem Herzen hat.

Unsere Beispiel-Frau hat ja gar keine Rückmeldung erhalten. Lernt sie bei Euch damit umzugehen?

Sue: Ja, ganz einfach durch Übung, durch Zuhören, was die anderen in der Gruppe teilen. Nach jedem Treffen ist immer auch Zeit für Fragen, um EA-Literatur zu erwerben oder auch Telefonnummern auszutauschen mit den anderen. In der EA-Literatur wird das

12-Schritte Programm von EA genauer erklärt, und zwischen den Treffen lesen viele von uns auch darin. Wir empfehlen Neuankömmlingen, dass sie 6 EA-Treffen besuchen, bevor sie sich entscheiden, ob sie dabei bleiben wollen.

An sich arbeiten ist also ein Ziel. Genügt es da wirklich die Erfahrungen der anderen von der EA Selbsthilfegruppe zu hören?

Sue: Das Zuhören und Teilen der eigenen Erfahrungen ist ein wichtiger Teil davon. Bei EA sehen wir, dass wir nicht allein sind mit unseren Problemen, andere haben vielleicht ähnliche Erfahrungen gemacht und verstehen gut, wie wir uns fühlen. Wir haben die 12 Schritte als eine Art Leitfaden, um mit den Schwierigkeiten in unserem Leben umzugehen. Durch die Anwendung der Schritte und EA-Gedanken lernen wir

dieses praktische Werkzeug für eine neue Lebensweise kennen und tauschen uns auch darüber aus.

Einfach wird es wohl nicht für unsere Beispiel-Frau. Was empfiehlst Du Menschen mit emotionalen Problemen, wie z. B. Depression, Mobbing, Angst oder mit der Borderline-Persönlichkeitsstörung?

Sue: Kommt zu den Treffen von EA, das 12-Schritte Programm funktioniert. Für manche Menschen kann es zusätzlich hilfreich sein, einen Psychotherapeuten zu haben oder ärztliche Hilfe zu suchen. Wir sind alle Laien und können nur unsere eigene Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen. Du bist nicht allein!

Danke für das Interview und viel Erfolg mit der neuen Chemnitzer EA-Gruppe!

KONTAKT ZUR EA-GRUPPE CHEMNITZ

Telefon: +49 3722 7982962 E-Mail: ea.chemnitz@gmail.com
EA Gruppentreffen: jeden 2. und 4. Freitag im Monat, 18:30 Uhr
Ort: Freiwilligenzentrum, Reitbahnstr. 23, Chemnitz
(Haltestelle Annenstraße)
www.ea-selbsthilfe.net
www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2018/DAGSHG-Jahrbuch-2018-Joachim.pdf

*Quelle: Emotions Anonymous – Selbsthilfegruppen für emotionale Gesundheit, blaues Buch von EA

SEELISCHE GESUNDHEIT

SHG Vergiss mein nicht – Für Angehörige von Menschen mit Demenz

*Täglich der Herausforderung neu begegnen ...
Alles selbst erledigen müssen ...
Den Angehörigen in seiner Veränderung erleben ...
Wenig Zeit für sich haben ...
Die eigenen Kräfte schwinden sehen ...*



©Manuela Neubert

Liebe Angehörige und Betreuer von an Demenz erkrankten Menschen, Sie leisten das Unglaubliche! Manchmal schleichend, häufig auch unverhofft, müssen Sie sich um einen erkrankten Angehörigen kümmern und wissen nicht, wie Sie das schaffen sollen.

Das Leben mit einem Demenzkranken oder psychisch erkrankten Menschen stellt alles Dagewesene in Frage. Es erfordert ein Umdenken im Umgang mit dem Betroffenen. Es verlangt nach Veränderung des Alltagslebens. Es beeinflusst das eigene Leben nachhaltig. Bleiben Sie mutig! Nutzen Sie Hilfe, Unterstützung und Beratung! Finden Sie Ausgleich und Abstand, um immer wieder neue Kraft zu haben!

Infos: www.mobile-ergotherapie-neubert.de

Vielleicht möchten Sie auch mal abschalten, Abstand finden und trotz aller Kraftanstrengung immer noch etwas über Demenz erfahren? Dann melden Sie sich an für die Selbsthilfegruppe „Vergiss mein nicht“, einem Treffpunkt von Angehörigen dementer Menschen!

Außerdem gibt es die Möglichkeit, in einem Kompaktkurs alles Wissenswerte rund um das Thema Demenz und speziell die Alzheimer Demenz zu erfahren:

„Begleitung im Andersland“ von Wörheide - Konzepte vermittelt in sieben Modulen Hintergrundwissen und bietet die Möglichkeit zum Austausch unter Gleichgesinnten.

KONTAKT FÜR INTERESSENTEN FÜR EINEN KURS

Mobile Ergotherapie
Manuela Neubert
Telefon: +49 371 495 80 937 oder
+49 170 405 8013
E-Mail: mobilergo@web.de

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



CHRONISCHE KRANKHEITEN

Ullrich-Turner-Syndrom

Seit Juli 2016 gibt es auch endlich in Sachsen eine Regionalgruppe. Wir sind als Ansprechpartner für Betroffene, Freunde, Eltern und Angehörige zu allen Fragen rund um das Ullrich-Turner-Syndrom da. Auch besprechen wir bei unseren ungezwungenen lockeren Treffen persönliche Themen, die die Mitglieder gerade bewegen. Ab und zu unternehmen wir Ausflüge und knüpfen Kontakte zu anderen Gruppen. Wir treffen uns jeden letzten Samstag eines Monats in der KISS. Wir bitten für interessierte Neumitglieder an unserer Gruppe, vorher telefonisch oder per E-Mail Kontakt mit den benannten Ansprechpartnern aufzunehmen. Neumitglieder sind jederzeit herzlich willkommen!

SEELISCHE GESUNDHEIT

Borderline – Grenzgänger

Die neu gegründete Selbsthilfegruppe „GRENZGÄNGER miteinander“ soll ein anonymer, geschützter Ort sein, wo therapieerfahrene Borderliner offen ins Gespräch kommen und sich gegenseitig motivieren, positive Veränderungen in ihr Leben zu integrieren.

KONTAKT ÜBER KISS

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

BRAUCHEN SELBSTHILFEGRUPPEN REGELN?

Immer wieder kommt es vor, dass Menschen in der KISS anrufen, um sich zum ersten Mal rund um das Thema Selbsthilfe zu informieren, und sehr oft wird die Frage gestellt, wie die Gruppen organisiert werden.

Manchmal erlebe ich ein Staunen darüber, dass Selbsthilfe wirklich selbst organisiert ist.

So vielfältig, wie die Themen, die in den Gruppen bearbeitet werden, sind auch die Methoden, die die Gruppen wählen, um gemeinsam an einem Thema zu arbeiten. Es gibt den Stuhlkreis, die Wandergruppe, Seminare mit Referenten, inzwischen auch WhatsAppgruppen und online-Konferenzen. Kann man da allgemeine Regeln aufstellen? Hier ist ein Angebot, das für alle Gruppen zutreffen dürfte: denn dabei bleibt Jede*r bei sich selbst. Ob dieser Vorschlag nur für Selbsthilfegruppen zutrifft?

Entscheiden Sie selbst!

Ich bin offen für das, was du mir mitteilen willst und schenke dir meine Präsenz.

Ich sage dir, wenn ich eine Pause brauche und Sorge für mich selbst.

Ich schenke dir mein Vertrauen und bewahre unsere Privatsphäre.

Ich sage dir sofort, wenn mich etwas stört.

Ich höre dir zu und schenke dir meine volle Aufmerksamkeit.

Ich respektiere dich und vertraue mich dir an.

Selbsthilfe in Sachsen – Besser gemeinsam!



Für Menschen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern und Personen mit sozialen oder psychischen Problemen gibt es viele Anlaufstellen in Sachsen, die ihnen bei der Bewältigung ihrer Lebenssituation sowohl regional als auch überregional Unterstützung anbieten können. Zur Anregung und Beförderung der sachsenweiten Selbsthilfeaktivitäten sowie für die überregionale Vernetzung ist die Landeskontaktstelle Selbsthilfe Sachsen (LAKOS Sachsen) in Trägerschaft und als legitimer Vertreter der JUST – Jugendstiftung Sachsen* im Juli 2019 eingerichtet worden. Im September 2019 hat sie schließlich erfolgreich ihre Arbeit aufgenommen und im Winter desselben Jahres mit einer feierlichen Eröffnung im Dresdner Stadtmuseum öffentlich gemacht. Das Sozialministerium des Freistaates, die Selbsthilfeförderung der Gesetzlichen Krankenkassen, die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen,

die Jugendstiftung Sachsen als Träger sowie die NAKOS waren bei der Eröffnung am 10. Dezember 2019 vertreten. „Wir wollen eine lebendige vielfältige Selbsthilfebewegung für Sachsen, die das traditionelle und moderne eint, eine Bewegung die bewegt, wo jeder Lust hat mitzumachen und wo die Potenziale mehr wiegen als die Probleme“, sagte LAKOS-Koordinatorin Susann-Cordula Koch bei der Feier.

Die LAKOS mit Sitz in der Yenidze auf der Weißeritzstraße 3 in Dresden ist als Schnittstelle zwischen engagierten Menschen und Betroffenen, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen, Dachverbänden, Politik sowie Verwaltung wirksam. Als eine Servicestelle der regionalen Selbsthilfekontaktstellen ist es zudem erklärte Aufgabe und Ziel, die speziellen Bedarfe und Schwierigkeiten in der Kontaktstellenarbeit zu ermitteln und zu analysieren. Im fachlichen Austausch mit den Kontaktstellenmitarbeitenden widmet sie sich dabei in enger Kooperation den verschiedenen Selbsthilfethemen und Anliegen. Darüber hinaus berät und unterstützt sie Betroffene und Angehörige sowie Menschen, die sich freiwillig engagieren möchten und

zeigt ihnen die Vielfalt sowie die verschiedenen Möglichkeiten im Bereich der Selbsthilfe auf. Zur Erreichung dieser Ziele ist eine enge Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen (LAG SKS) die Basis. Mitfinanziert wird die LAKOS Sachsen hierbei aus Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts und der GKV kassenartenübergreifende Pauschalförderung Selbsthilfe Sachsen.

Das Team der LAKOS baut gegenwärtig ihr Internetangebot aus. Auf www.selbsthilfe-sachsen.de finden Interessierte neben allgemeinen Informationen zur Einrichtung auch die Antragsformulare auf Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen. Ebenso besteht die Möglichkeit, sich kostenfrei Exemplare der Leistungsbeschreibung in einfacher Sprache via E-Mail zu bestellen oder den Newsletter zu abonnieren.

Chris Branß, LAKOS



[facebook.com/LandeskontaktstelleSHSachsen](https://www.facebook.com/LandeskontaktstelleSHSachsen)



[lakos_sachsen](https://www.instagram.com/lakos_sachsen)



Die feierliche Eröffnung der LAKOS im Dezember 2019

KONTAKT

LAKOS Sachsen
Landeskontaktstelle Selbsthilfe
Weißeritzstraße 3
01067 Dresden
Telefon: +49 351 810776 39/-40
E-Mail: lakos@selbsthilfe-sachsen.de

In Trägerschaft der JUST Jugendstiftung Sachsen, Vorstand:
Anke Miebach-Stiens, Ricardo Glaser, Sitz: Neefestraße 82
www.jugendstiftung-sachsen.de

* Die JUST – Jugendstiftung Sachsen wurde 1997 durch die AGJF Sachsen mit einem Grundkapital von 500.000 DM gegründet. Aus dem jährlichen Ertrag, werden kleinteilige Projekte gefördert und Vorhaben in Kooperation mit der AGJF Sachsen und Dritten umgesetzt. Die Stiftung ist als gemeinnützig anerkannt. Gemäß ihrer Leitlinie „Wir fördern Veränderung“ unterstützt die Stiftung innovative, neuartige und kreative Ansätze in der Kinder- und Jugendarbeit/-hilfe. Weitere Informationen finden sie unter www.jugendstiftung-sachsen.de.

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 / Autoimmunkr.)
- Migräne
- Morbus Bechterew
- Morbus Bechterew (Gymnastik)

- 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 psychischkranke Frauen
- Psychosoziale Probleme
- Psychosoziale Probleme / kulturelles Angebot
- Waldfreunde
- Emotion Anonymous
- Suizid / Angehörige

- Tanz und Bewegung
- Trauer, Verlust
- Verlassenes Kind
- 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-Segelspalträger
- 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.

Gruppen im Aufbau

- Alleinerziehende Mütter und Väter
- Angst
- Borderline
- Borderline Angehörige
- Essstörung/Anorexie
- Bulimie
- Glaukom/Grüner Star
- Mobbing
- Musikalische Selbsthilfe
- Narzistischer Missbrauch
- Sucht – Crystal Meth
- Tinnitus
- Trauer/Bewältigung
- Trennung/Scheidung
- Herzschwäche
- Corona positiv
- Trauer/Bewältigung - Junge Menschen
- Pflegende Angehörige
- Eltern mit Kindern Down-Syndrom

Praxisreflexion / Supervision

Für Verantwortliche in der Selbsthilfegruppenarbeit bestand in den zurückliegenden Jahren das Angebot einer Reflexionsgruppe. Corona bedingt verspätet wird im Frühjahr 2021 eine neue Gruppe starten.

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 zu sorgen, ist Inhalt des gemeinsamen Austauschs. Mit

anderen Gruppenerfahrenen unter Anleitung einer Supervisorin werden praxisnahe Fragen reflektiert:

Was ist meine Rolle in der Gruppe?

Was erwartet 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?

Wie finde ich die Balance zwischen Engagement und Selbstfürsorge?

Geplante Seminare 2021

Gern können Sie sich für die untenstehenden geplanten Veranstaltungen als interessierter Teilnehmer vormerken lassen. Wir informieren dann sobald wir das genaue Datum der Veranstaltung festgelegt haben.

„Lebensrückblick“ für Selbsthilfegruppen

Referentin: Frau Annette Buschmann, Lebensberatungsstelle der Stadtmission Chemnitz e.V.

Seminar für Selbsthilfeinteressierte:

„Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?“

Seminar für Selbsthilfegruppen „Kommunikationstechniken – Zuhören will gelernt sein“

Referentin: Frau Iris Ciesielski, Leiterin Telefonseelsorge Stadtmission Chemnitz e.V.

Recht in der Selbsthilfe

(Datenschutz, Versicherung, Gema etc.)

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und was ist noch zu regeln?

„Und wo bleibe ich?“ – Angehörigentag im Rahmen der Selbsthilfe

Patientenrechte und Patientenbeteiligung nach § 140f SGB V

SHG-Fördermöglichkeiten, Informationsveranstaltung

Gesamttreffen der Chemnitzer Selbsthilfegruppen, Input und Austausch

VORSCHAU

geplant für Frühjahr 2021

Dankesveranstaltung im Rahmen 30 Jahre KISS



FRAGEN

Wenn Sie Fragen zu einem bestimmten Themengebiet haben, haben Sie nur Mut und kontaktieren uns. Wir helfen Ihnen gern weiter. Gern können Sie uns auch Anregungen für weitere Seminarthemen schreiben.

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Sie benötigen Hilfe bei der Erstellung von Flyern oder suchen nach neuen Mitgliedern für Ihre Gruppe? Auch dann melden Sie sich gern bei uns. Wir unterstützen Sie bei Ihrem Auftritt nach außen. Wir freuen uns auch sehr, wenn Sie in unserem nächsten Heft über Ihre Arbeit berichten möchten.



Praxisreflexion / Supervision unter Anleitung von Annette Buschmann, Jahrgang 1960, Krankenschwester, Diplomsozialarbeiterin (FH), Ehe-, Familien- und Lebensberaterin / Erziehungsberaterin / Schwangerschaftskonfliktberaterin, Supervisorin (DGSv, EKFuL), seit 2005 Abteilungsleiterin Lebensberatung der Stadtmission Chemnitz e.V.

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