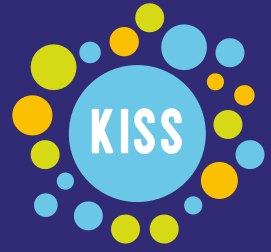
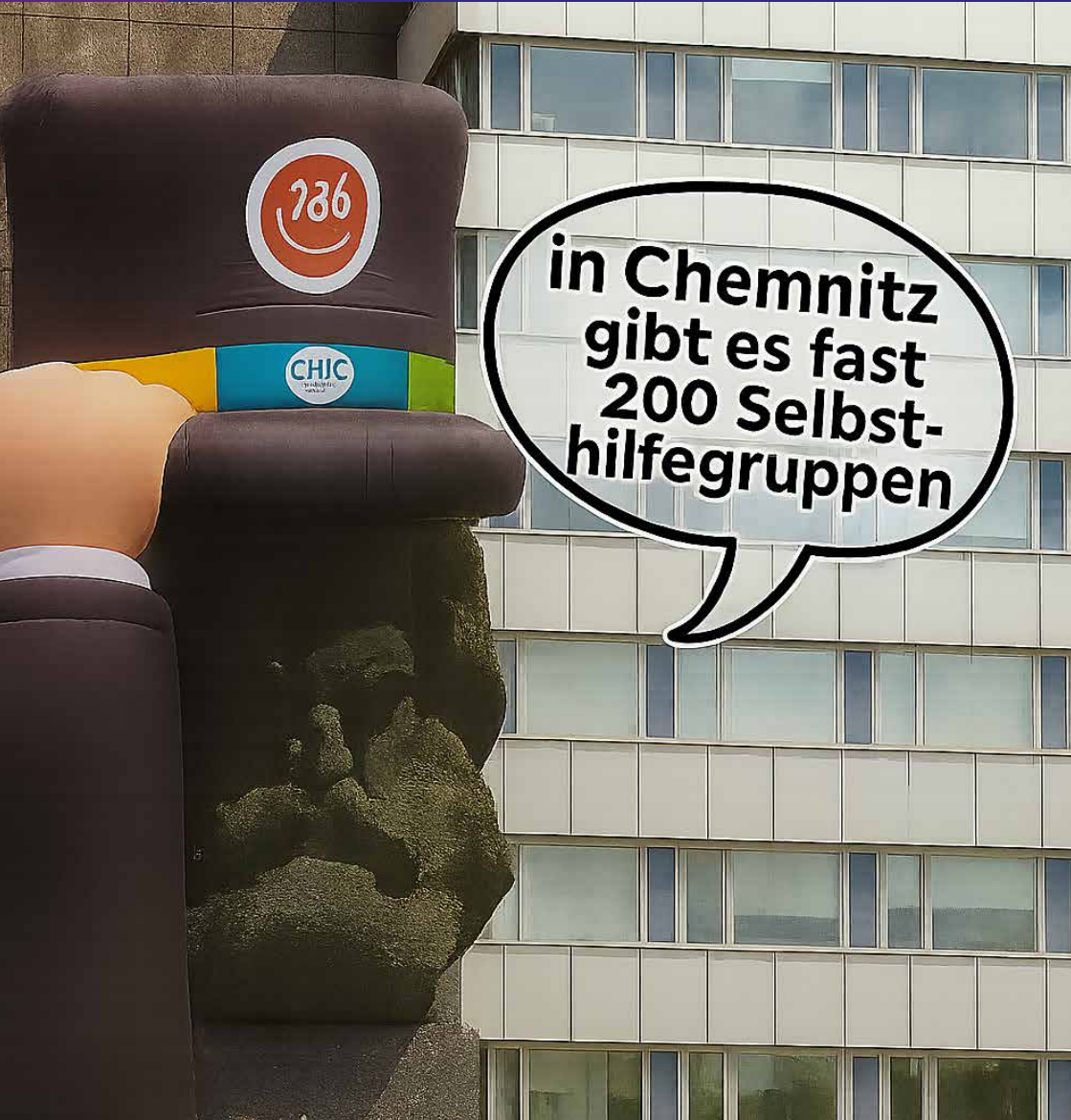




KISS Journal



Chemnitzer Zeitschrift für Selbsthilfe 2025/2026



in Chemnitz
gibt es fast
200 Selbst-
hilfegruppen

INHALT

- 3 Vorwort
- 4 Mehr als Worte
- 6 Gemeinschaft stärken durch gemeinsames Tun
- 8 Der Mensch besteht eben nicht nur aus Chemie
- 10 Irgendwie fehlt mir etwas ...
- 12 Meine Blindheit ist eine Aufgabe
- 14 Übersicht der Gruppen
- 16 Und jetzt tu ich alles dafür, dass es mir besser geht
- 18 Lach-Yoga – fällt heute aus
- 20 Mutmacherin sein – gebraucht werden
- 22 Komm herein und nimm dir Zeit für Dich
- 24 Tanzen für die Seele – Bewegung, die heilt
- 26 Die Stotterer-Selbsthilfe Sachsen

Wir werden gefördert durch:



GKV kassenartenübergreifende
Pauschalförderung Selbsthilfe Sachsen



IMPRESSUM

Herausgeber KISS, Stadtmission Chemnitz e.V., Glockenstraße 5-7, 09130 Chemnitz | verantwortlich Stefanie Bunk
Autor:innen: Stefanie Bunk (S. 4, 6, 8, 22, 24), Lutz Richter (S. 10, 18), Raika Rößger (S. 12, 16), Bärbel Dietze (S. 19), anonym (S. 20), Manfred Hammer (S. 26)
Bildnachweis: S. 1 & S. 10 Lutz Richter, S. 7 SHG Aphasie Chemnitz, S. 8 Ronald Münch, S.12 lightfield studios – stock.adobe.com, S.16 Robert Neumann – stock.adobe.com, S. 27 Jesse B/peopleimages.com – stock.adobe.com, S. 19 SHG Migräne, S. 21 Aphasikerzentrum Südwestsachsen | erstellt mit KI ChatGPT (S. 4, 5, 22, 24)
Satz und 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.

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

am Thema Kulturhauptstadt Europas kommt im Jahr 2025 in Chemnitz wohl kaum jemand vorbei. Auch wir als Stadtmission haben Veranstaltungen im Programm oder sind daran beteiligt. Einige Selbsthilfegruppen haben eigene Aktionen geplant oder ihre Verbände zur Jahrestagung nach Chemnitz geladen. Aber auch wenn nicht gerade Kulturhauptstadt ist, ist vielen Selbsthilfegruppen gemein, dass neben dem Gespräch und Erfahrungsaustausch, die meist im Mittelpunkt stehen, noch viele Dinge passieren, die das Gruppenleben bunt und vielfältig machen. Es gibt kreative und künstlerische Aktivitäten, es finden Ausflüge und Wanderungen statt, es wird ins Theater oder Kino gegangen und, und, und ...

So möchten wir den Anlass nutzen, um einmal aufzuzeigen, welche kulturellen, künstlerischen, kreativen und musischen Aktivitäten in der Selbsthilfe zu Hause sind. Alle diese Aktivitäten erfüllen wichtige Funktionen. Sie stärken das Wir-Gefühl und den Zusammenhalt in der Gruppe. Viele Mitglieder wären allein nicht in der Lage, viele dieser Dinge wahrzunehmen oder würden es allein nicht tun, weil es nur gemeinsam Spaß macht, oder jedenfalls viel mehr. Und viele der Aktivitäten sprechen bestimmte Hirnregionen positiv an, nehmen Einfluss auf die Ausschüttung von Glückshormonen bis hin zur tatsächlichen Stärkung des Immunsystems. Damit wirken sie direkt positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Viel Spaß beim Lesen.

Stefanie Bunk,
Kordinatorin Selbsthilfe
und das Redaktionsteam

Mehr als Worte

Warum Kunst, Kultur, Kreativität und Bewegung Selbsthilfegruppen bereichern

Selbsthilfegruppen geben Gelegenheit für Austausch, Solidarität und gegenseitige Unterstützung. Menschen mit ähnlichen Herausforderungen und Themen – sei es eine psychische oder chronische körperliche Erkrankung, eine Suchterfahrung oder ein belastendes Lebensereignis – finden hier Verständnis und Zugehörigkeit. Doch neben dem Gespräch, dem Teilen von Erfahrungen und dem Zuhören gibt es eine weitere, oft unterschätzte Kraftquelle: Kunst, Kultur, Kreativität und Bewegung. Diese Aktivitäten bieten nicht nur Abwechslung, sondern leisten einen wertvollen Beitrag zur Stabilisierung, Stärkung und Gesundung der Gruppenmitglieder.

Viele Emotionen lassen sich schwer in Worte fassen. Ängste, Trauer, Wut aber auch Hoffnungen und Wünsche finden manchmal keinen sprachlichen Ausdruck. Kreative Ausdrucksformen wie Malen, Schreiben, Singen, Musizieren oder Tanzen ermöglichen eine nonverbale Kommunikation. In der Kunst dürfen Emotionen fließen, ohne bewertet oder analysiert zu werden.

Kunst macht sichtbar, was im Inneren verborgen ist, und lässt gleichzeitig Raum für Verarbeitung und Perspektivwechsel. Gerade in Selbsthilfegruppen

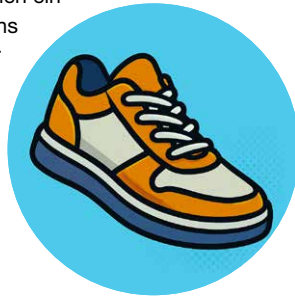


kann der kreative Ausdruck helfen, innere Blockaden zu lösen und neue Kraftquellen zu entdecken.

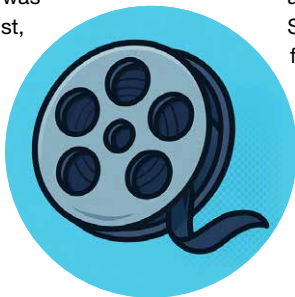
Ein Besuch im Theater, Kino oder Museum,

ein Konzert oder eine Lesung schaffen gemeinsame Erlebnisse und öffnen den Blick über das eigene Problem hinaus. Kultur ist nicht nur Unterhaltung – sie berührt, provoziert, regt an. Sie bringt neue Gedanken, neue Sichtweisen und damit oft auch neue Hoffnung für Menschen, die durch Krankheit oder Lebenskrisen den Kontakt zur Außenwelt verloren haben. Kulturelle Impulse können ein

Türöffner zurück ins Leben sein. In der Gruppe erlebt, stärken solche Ausflüge das Wir-Gefühl und bringen Leichtigkeit in oft schwere Themen.



Auch sportliche Aktivitäten spielen eine wichtige Rolle. Körperliche Bewegung wirkt nachweislich positiv auf die Psyche: Sie reduziert Stress, hebt die Stimmung, stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die Selbstwirksamkeit. Gemeinsames Spaziergehen, Yoga, Tanzen oder Wandern – Bewegung schafft Verbindung zu sich selbst und zur Gruppe. Besonders wichtig ist dabei: Es geht nicht um Leistung, nicht darum,



am schnellsten, stärksten oder besten zu sein, sondern um das gemeinsame Erleben, um Spaß, um Lebensfreude. Gerade in Selbsthilfegruppen, in denen Scham, Rückzug und Isolation oft präsent sind, kann körperliche Aktivität helfen, wieder Vertrauen in den eigenen Körper und in das Gegenüber zu entwickeln.



Kreative, kulturelle und Bewegungsangebote ermöglichen in Selbsthilfegruppen eine andere Qualität von Gemeinschaft. Sie durchbrechen das oft problemzentrierte Gespräch und schaffen Raum für andere Seiten der Persönlichkeit. Gemeinsam kreativ zu sein, sich zu bewegen, zu lachen oder einfach zu staunen – all das stärkt die Verbindung zwischen den Mitgliedern auf einer tiefen, oft wortlosen Ebene. Die Gruppe wird dadurch nicht nur ein Ort des Leidteilens, sondern auch des Freudetei-

lens und des Entdeckens von Möglichkeiten.

Selbsthilfe lebt vom Miteinander der Menschen. Kunst, Kultur, Kreativität und Bewegung bereichern dieses Miteinander auf besondere Weise.

Sie setzen heilsame Impulse, fördern die Resilienz, also Widerstandskraft und mentale Stärke, und machen Mut. In ihnen steckt das Potenzial, neue Wege zu sich selbst und zu anderen zu finden – mit Farben, Klängen, Bewegung und Herz. In einer Zeit, in der viele Menschen nach Orientierung und Halt suchen, können solche ganzheitlichen Angebote in Selbsthilfegruppen ein starker Anker sein.



Stefanie Bunk
Kordinatorin KISS

Selbsthilfegruppe Aphasie Chemnitz

Gemeinschaft stärken durch gemeinsames Tun

Bei Aphasie handelt es sich um eine Beeinträchtigung von Sprechen und Verstehen, manchmal auch Lesen und Schreiben. Häufigste Ursache sind ein Schlaganfall oder Unfall. Viele Betroffene haben auch Beeinträchtigungen in der Bewegung. Stefanie Bunk hat mit der Ansprechpartnerin der Gruppe, Sabine Geppert, über ihre vielfältigen Aktivitäten gesprochen.

Es ist eine beachtliche Zahl an Aktivitäten, die die Selbsthilfegruppe Aphasie Chemnitz neben ihren regelmäßigen Gesprächstreffen vorzuweisen hat. Dreiundzwanzig Artikel haben sie in den letzten beiden Jahren dazu in der Aphasiker-Zeitung und ihrer eigenen Chronik veröffentlicht bzw. niedergeschrieben. Meist findet eine Veranstaltung pro Monat statt und es ist wirklich für jeden etwas dabei. Die Palette reicht von kreativen Angeboten wie Räucherkerzen selbst drehen, Punktmalerei, Karten gestalten, Bilder aus Merinowolle, Papiersterne, Töpfern, Mosaikbildern und Adventsgestecken über Bewegungsangebote wie Bowling, Ausflüge bis hin zur Teilnahme an Konferenzen und Angebote um Alltagsfähigkei-

ten wie Kochen zu trainieren. Die Palette ist bunt und sehr vielfältig. Die Veranstaltungen sind unterschiedlich in Form und Zeitumfang. Das reicht von Treffen am Nachmittag bis hin zu mehrtägigen Reisen.

Einen wichtigen Platz nimmt dabei die Beteiligung der Angehörigen ein. Zu den Aktivitäten der Gruppe gehören auch Familienseminare und Workshops für Angehörige. Ein ganz entscheidender Punkt, der diese Veranstaltungen so wichtig und wertvoll macht ist, dass jeder mehr über die Bedürfnisse des jeweils Anderen erfährt. Im Alltag fehlen häufig Zeit und Gelegenheit, sich ausführlich auszutauschen und Themen auf den Tisch zu bringen, bei denen es eventuell hakt. Hier ist neben der Auseinandersetzung auch Gelegenheit, der anderen Perspektive näher zu kommen und sogar gemeinsam Strategien zu entwickeln. So kann Gemeinschaft gestärkt werden, ein besseres Miteinander wird möglich und man kann sich gegenseitig unterstützen.

Aber auch die anderen Aktivitäten erfüllen im Gruppenleben wichtige Funktionen. Die kreativen Tätigkeiten trainieren oft die Fingerfertigkeit, die bei

vielen Gruppenmitgliedern eingeschränkt ist. Unterschiedliche Sinne werden angesprochen. Manchmal auch mehrere gleichzeitig. Körper und Geist müssen sich neuen oder schon lange nicht mehr gefragten Herausforderungen stellen. Das spricht verschiedene Gehirnareale an. Verlorengegangene Fähigkeiten können wiedererlangt werden.

All diese Dinge erhöhen die Lebensqualität. Durch das kreative Schaffen wird das Selbstwertgefühl gesteigert. Man sieht: „Ich kann etwas“. Vielleicht anders als früher, dafür aber eventuell etwas ganz Neues, das man vorher noch nie probiert hat.

Durch gemeinsames Tun und die gemeinsamen Aktivitäten entstehen viele positive Erinnerungen. Die bilden einen wichtigen Gegenpol zum oft mühevollen Alltag. Sie schaffen und stärken das Gemeinschaftsgefühl. Im gegenseitigen Austausch darüber werden kommunikative Fähigkeiten trainiert. Außerdem erwirbt man neues Wissen, das einem sonst verschlossen geblieben wäre und erweitert so seinen Horizont. So kann auch Geschichte lebendig werden.

Und einer der wichtigsten Punkte zum Schluss: Manche könnten sonst nicht mehr selbstständig das Haus verlassen. So ist einer der grundlegenden Selbsthilfedanken der gegenseitigen Unterstützung hier lebendig. Jeder hat ganz unterschiedliche Fähigkeiten und wenn wir uns gegenseitig helfen, schaffen wir gemeinsam etwas.



KONTAKT

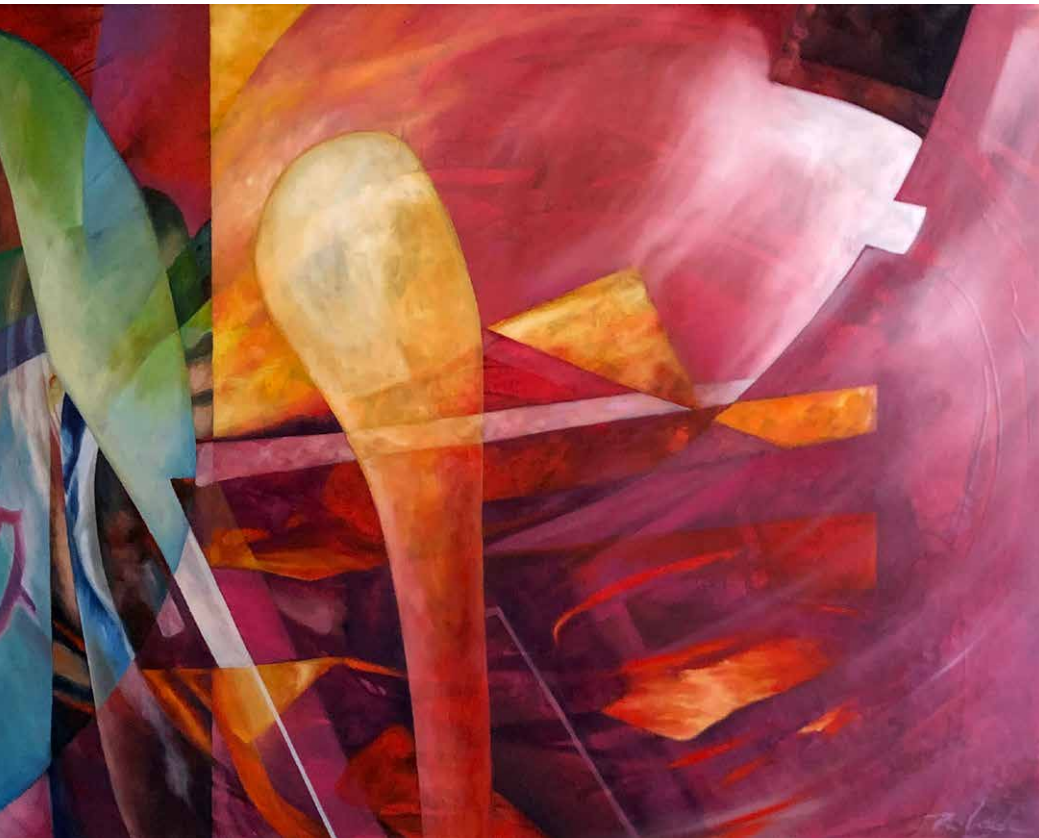
über KISS

Telefon: +49 371 600 48-70
selbsthilfe@stadtmision-chemnitz.de

**Gespräch mit Ronald Münch,
Maler und Ansprechpartner von „Gruppe 5“**

„Der Mensch besteht eben nicht nur aus Chemie, sondern auch aus ganz viel Sehnsucht.“

(Christoph Schlingensiefel)



Es ist ein sonniger Freitagvormittag und ich bin auf dem Weg ins Atelier FREIGANG. Dort bin ich verabredet mit Ronald Münch. Das Atelier ist sein Arbeitsplatz und gleichzeitig bietet er dort Raum für die Treffen der „Gruppe 5“, einer Selbsthilfegruppe, die sich aus Menschen mit

ganz unterschiedlichen Themen und Schwierigkeiten zusammensetzt. Unterwegs gehen mir verschiedene Gedanken durch den Kopf. Wie es wohl aussieht in so einem Atelier? Und wie ist das mit dem Licht, die Fenster gehen nach Norden? Die Frage nach dem Licht wird unbeant-

wortet bleiben, da ich schlicht vergesse sie zu stellen.

Stattdessen sind wir sehr schnell im Gespräch. Ich werde herzlich begrüßt und begegne einem Menschen, der eigene Betroffenheit erkennen lässt, sich damit nicht versteckt und ein großes Herz für Menschen hat. Menschen die in die Gruppe kommen, beladen mit den unterschiedlichsten Problemen und oft gefangen in sich selbst, ohne Zugang zu ihren eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen.

Die Umgebung ist schon besonders und unterscheidet sich sehr von den üblichen Räumlichkeiten, in denen sich Selbsthilfegruppen sonst so treffen. An den Wänden hängen verschiedene Werke. Materialien, Farben und Pinsel sind vorhanden. Dazwischen eine Staffelei mit einem noch unvollendeten Werk. Kurz: die Kreativität steckt in allen Ecken. Das schafft eine entspannte Atmosphäre.

An einem großen Tisch können sich die Menschen niederlassen und oft finden hier regelrechte Streitgespräche statt. Das ist eine Kultur, die leider nur wenige beherrschen und pflegen und manche auch nicht vertragen. Einige kommen dann auch nicht wieder, aber viele andere eben doch. Ich

denke, besonders problembeladene Menschen haben auch besondere Antennen dafür, wer es gut mit ihnen meint.

Aber auch das Medium Malerei findet bewusst Eingang in die Treffen. Der Umgang mit Pinsel und Farbe stellt Einige mitunter vor Herausforderungen. Der Pinsel ist weich, die Farbe ist weich und auch Papier und Leinwand sind nicht unbegrenzt belastbar. Da kommt man mit Härte nicht weit. Das öffnet vielen den unbekannteren Weg zu sich selbst. Ohne Input ist jeder ganz frei in der Wahl von Motiv oder nicht-Motiv, Farben, Formen und Gestaltung. Was sich verbal häufig nicht ausdrücken lässt und was damit auch oft verschlossen bleibt, kann hier Ausdruck finden. Erlittene Verletzungen, geheime Wünsche, die man vielleicht selbst noch nicht kannte, Sehnsüchte, die verborgen waren, Bedürfnisse, die sich im Prozess des Malens plötzlich Bahn brechen und, und, und.

Dabei bleibt die Interpretation des Werkes ganz bei der oder dem Schaffenden selbst. Bewusst wird nicht über die Werke selbst gesprochen. Erst recht nicht über Schönheit oder Ästhetik. Welche Bedeutung so ein Bild hat, kann nur die oder der Malende selbst sagen oder es auch ganz für sich behalten.

Was allen gemein ist, ist dass über die Malerei der Zugang zu den eigenen Gefühlen (wieder) möglich wird. Das zeigt sich dann mitunter auch in Körperhaltung und Verhalten. Wer vorher gebeugt und schweigend den Raum betreten hat, verlässt ihn danach aufrechter und manchmal regelrecht als „Schnatterhaufen“. Der Mensch besteht eben nicht nur aus Chemie,

Das Gespräch führte Stefanie Bunk.



SHG „Gesprächs- und Kreativkreis für psychisch erkrankte Frauen“

Irgendwie fehlt mir etwas ...

„Unermesslich weit ist das Spektrum menschlicher Verschiedenheiten, aber sie lassen sich nicht mit BESSER-SCHLECHTER messen: Jeder Mensch ist einmalig.“

(W. L. Lewi)

Irgendwie fehlt mir etwas ... Es ist Februar und ein dunkler Abend im Wohngebiet "Fritz Heckert", eine Gegend, in die ich mich noch nie verirrt habe. Die Selbsthilfegruppe „Gesprächs- und Kreativkreis für psychisch erkrankte Frauen“ kann man(n) nicht so leicht finden, doch ich wurde erwartet und über schwach beleuchtete geheimnisvoll anmutende Gänge in den Keller geführt.

Da saßen sie, die acht etwas aufgeregten Frauen und warteten auf den Redakteur, der keiner ist. Schnell kam es zu interessanten Gesprächen. Als erstes habe ich gelernt, dass die gemeinsame Kreativität



und die gemeinsamen Unternehmungen in einer ungezwungenen Atmosphäre zur Bewältigung der psychischen Probleme beiträgt, die durch Krebserkrankungen, Existenzängste, Panikattacken, chronische Erkrankungen, Einsamkeit, Autoimmunerkrankungen sowie auch Überforderungsercheinungen entstanden sind.

Also Hilfe durch Selbsthilfe!

Die SHG-Frauen bekommen durch Erfolge bei ihren Tonarbeiten, bei den schönen Erlebnissen durch Unternehmungen wie Theaterbesuche, Wanderungen, kleine Feierlichkeiten bei Geburtstagen, Besuch von Gartenausstellungen oder Kunstausstellungen, Kinobesuchen und vielem mehr wieder ein gestärktes Selbstbe-

wusstsein und wieder Freude am Leben. Sie kommen wieder raus und lernen am Leben teilzunehmen. Zeit miteinander verbringen, mal wieder lachen können, die Probleme gemeinsam bewältigen, ganz einfach ein normales Leben führen, das ist das Ziel der Gruppe.

Sie sitzen an ihrem Platz und jede der Frauen formt aus Ton, was sie irgendwie gesehen hat oder was ihr gerade im Kopf herum geht. Jetzt ist gerade Ostern an der Reihe. Die Raummiete und die Materialien werden zu einem Teil durch die Zuschüsse und zum anderen Teil durch Eigenmittel finanziert.

Sie alle haben hier im Keller, mit dem kleinen Fenster an der Decke, ihr „Zuhause“, ihre vertraute Umgebung gefunden



und sind dem Verein zur Integration psychosozial behinderter Menschen Chemnitz e.V. (VIP) mit seiner Sozialtherapeutischen Tagesstätte dankbar für die angebotenen Möglichkeiten.

Es ist eine seit langer Zeit bestehende Gruppe. Die Anfänge gehen schon auf das Jahr 2012 zurück. Jede der Frauen hat ihre eigene Geschichte, die sie mit „ihren“ Frauen der Gruppe teilt. Es wird getölpelt und geredet, ganz ungezwungen, über gerade anstehende Probleme. Am Ende, wenn alles wieder aufgeräumt ist, wird – dann ohne nebenbei zu arbeiten – noch ungezwungen weiter alles besprochen was auf dem Her-

zen liegt. Das Selbsthilfe-Prinzip haben sie verinnerlicht und es wird mehrfach in kleinen Geschichten anerkennend ausgesprochen. Die kreative Arbeit hier im Keller muss aber auch mit dem VIP abgesprochen werden, die Gruppenzeiten und auch die Brände. Man kennt sich eben seit langem, dass macht es einfacher für alle Beteiligten.

Irgendwie fehlt mir etwas – Männer, zumindest einer.

Versuche gab es schon. Mal sehen ob mal der Richtige kommt. Haben sich schon mal einen aus Ton geformt?

Lutz Richter, ehrenamtlicher Mitarbeiter der KISS





LEBEN MIT SEHBEHINDERUNG

„Meine Blindheit ist eine Aufgabe, keine Strafe“

Stephan Oertel über Theater, Selbstvertrauen und das Leben mit Sehbehinderung

Stephan Oertel sieht nur zwei Prozent – auf dem einen Auge 1,5, auf dem anderen zwei. Seit seinem zwölften Lebensjahr lebt er mit der Diagnose „Juvenile makuläre Degeneration“. Doch was andere als schwere Bürde empfinden würden, ist für ihn vor allem eines: eine Aufgabe. Und diese meistert er mit Mut, Lebensfreude und einer großen Portion Kreativität – besonders auf der Theaterbühne.

„Ich gehe selten ins Theater – ich sehe ja nicht, was passiert. Aber selbst auf der Bühne zu stehen, das ist für mich pure Freude“, sagt Stephan.

Seit acht Jahren spielt er Theater im „Komplex“ in Chemnitz. Dabei geht es ihm nicht nur um die Rollen, sondern um das, was dahintersteckt: Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen und Ausdruck. „Wenn ich spiele, wachse ich. Ich werde nicht nur auf der Bühne, sondern auch im Alltag sicherer.“ Die Theatergruppe nimmt ihn so, wie er ist. Es zählt nicht, was er sieht – sondern wer er ist. „Die Leute merken oft gar nicht, dass ich blind bin. Ich stehe nicht mit Sonnenbrille und Blindenstock auf der Bühne.“ Die Orientierung auf der dunklen Bühne gelingt ihm mit einfachen Mitteln – bunte Klebestreifen markieren Wege, helfen beim Navigieren im Raum. Theater ist für Stephan wie Therapie. In verschie-

dene Rollen zu schlüpfen, sich darin auszuprobieren und dann wieder zu sich selbst zurückzufinden – das ist für ihn nicht nur künstlerischer Ausdruck, sondern auch Lebensschule. „Ich kann jedem empfehlen, Theater zu spielen. Man entdeckt so viel über sich selbst – neue Seiten, die man im Alltag vielleicht nie kennengelernt hätte.“

Seine Behinderung definiert ihn dabei nicht. Im Gegenteil – sie hat ihn stark gemacht. „Ich bin an meiner Blindheit gewachsen“, sagt er. Die Herausforderungen kamen nach und nach – keine Gesichtsausdrücke erkennen, kein Führerschein, kein Augenkontakt beim Flirten. Doch gerade das habe ihm geholfen, sich Stück für Stück mit seiner Situation auseinanderzusetzen. „Ich hatte Zeit, mich anzupassen.“

Wenn er mit Menschen über das Thema spricht, hört er oft: „Ich würde damit nicht zurechtkommen.“ Doch Stephan lebt – intensiv, kreativ und voller Energie. Er ist Vater, Musiker, Wanderer. Seine Sehbehinderung hält ihn nicht davon ab, auch neue Grenzen zu testen – ob auf der Bühne oder auf mehrtägigen Wanderungen durch die sächsische Landschaft. Im Theater zählt für ihn nicht, wie jemand aussieht, sondern wie er klingt, was er ausstrahlt.

„Ich höre, ob jemand lügt, ob er traurig oder fröhlich ist. Dafür brauche ich keine Augen.“ Manchmal fragt er sich sogar, ob sich sein Charakter verändern würde, wenn er wieder sehen könnte. „Vielleicht würde ich dann anfangen, Menschen nach Äußerlichkeiten zu beurteilen – das möchte ich nicht.“

Stephan lebt ein selbstbestimmtes Leben. Hilfe nimmt er nur an, wenn es wirklich nötig ist. Lieber tastet er sich mit Trekkingstöcken durch die Natur oder improvisiert mit Klebeband auf der Theaterbühne. „Ich bin aufgeschlossen und gehe auf die Menschen zu. Und ich mache auch mal Witze über meine Blindheit – warum nicht?“ Sein Motto: „Immer wieder neue Grenzen austesten.“ Und dabei immer er selbst bleiben. Das ist vielleicht die größte Rolle seines Lebens – und die spielt er mit beeindruckender Authentizität.

Im Gespräch war Raika Rößger, ehrenamtliche Mitarbeiterin der KISS.

Das gesamte Interview finden Sie auf der Homepage der KISS.

Überblick Selbsthilfegruppen

CHRONISCHE ERKRANKUNG

- Adipositas
- Adipositas und Migration
- AIDS
- ALS
- Amyloidose
- angeborener Herzfehler
- „Anti-D“ e.V.
- Aphasie
- Arthrose
- Chorea Huntington
- Diabetes
- Dialyse und Nierentransplantierte
- Endometriose
- Erkrankungen des Bewegungsapparats
- Fibromyalgie
- Hirnschädigungen
- ICD-Defibrillator
- Klinefelter-Syndrom
- künstliche Herzklappe
- Lipödem, Lymphödem
- Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte
- Long COVID
- Lupus Erythematodes
- MCAS, Mastozytose
- Medizingeschädigte
- Migräne
- Morbus Bechterew
- Multiple Sklerose
- Muskelerkrankungen
- Nierenerkrankungen
- Nierenlebenspende
- Osteoporose
- Parkinsonerkrankung
- Poliomyelitis
- Polyneuropathie, Guillain-Barré-Syndrom
- Rheuma
- Russischsprachige Eltern mit Kindern mit Beeinträchtigungen
- Schlaganfall
- Syringomyelie
- Ullrich-Turner-Syndrom
- Uveitis
- Vaskulitis
- Zöliakie

SEELISCHE GESUNDHEIT

- ADHS Erwachsene
- Adipositas und Depression
- AGUS- Angehörige um Suizid
- Angehörige psychisch Erkrankter
- Angststörungen
- Autismus
- Borderline
- Das verlassene Kind
- Demenz Angehörige
- Demenz und Migration
- Demenz-Betroffene
- Depression
- Depression und Migration
- Essstörungen
- Gesprächs- und Kreativkreis für psychisch erkrankte Frauen
- Kinder psychisch kranker Eltern
- Männer nach Missbrauch
- Messie Syndrom
- Missbrauch in DDR-Heimen
- Posttraumatische Belastungsstörung Frauen
- psychisch erkrankte Eltern

SOZIALES UND BESONDERE LEBENSITUATIONEN

- Alleinerziehende
- Alleinlebende
- Arbeitslose mit russischer Muttersprache
- Different People
- ehemalige Pflegekinder
- Frühgeborene
- Hochsensibilität
- Mütter nach traumatisch erlebter Geburt
- Sternenkinder
- Stillgruppe
- Stotterer
- unerfüllter Kinderwunsch
- Wechseljahre

KREBS

- Frauen und Krebs
- Hirntumor
- Kehlkopfoperierte
- Krebs und Migration
- künstlicher Ausgang
- Leukämie
- Neuroendokrine Tumore
- Prostatakrebs
- Verwaiste Eltern

SUCHT

- AI Anon Familiengruppe
- Alkoholabhängigkeit
- Alkoholabhängigkeit Angehörige
- Alkoholabhängigkeit Frauen
- Anonyme Alkoholiker
- Blaues Kreuz
- Drogenabhängigkeit
- Spielsucht

BEHINDERUNG

- CI-Implantat
- Down Syndrom
- Hörgeschädigte, Gehörlosigkeit
- körperliche Behinderung
- Schwerhörigkeit
- Schwerhörigkeit und Migration
- Sehbehinderung



INTERVIEW

Und jetzt tu ICH alles dafür, dass es mir besser geht

Im Interview: Ergotherapeutin Frau Richter (R) und Cornelia Brauer (C)

KISS Unter Ergotherapie stellen sich viele „malen und basteln“ vor. Wie genau funktioniert sie denn und welche Zielsetzungen hat die Therapie?

R Ergotherapie ist viel mehr als nur basteln Sie setzt immer an der Handlungsfähigkeit der Menschen an und hat zum Ziel, dass die Menschen wieder am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Einschränkungen

gen kann es in den Bereichen Motorik, Wahrnehmung oder eben der Psyche geben. Wir haben uns hier auf die psychisch-funktionelle Behandlung der Menschen spezialisiert.

Sicher wird hier mehr als zum Beispiel in der Psychotherapie mit den Händen gearbeitet, gemalt, getöpft etc. Aber die Tätigkeiten folgen keinem Selbstzweck, sondern um unsichtbares sichtbar zu machen und dem Menschen so zu helfen, mit seinen Problemen umgehen zu lernen/eine andere

Sicht zu erlernen bzw. überhaupt erst einmal Schwierigkeiten aufzudecken, bewusst zu machen.

Dies kann auch Cornelia Brauer bestätigen. Sie ist seit Jahren von psychischen Erkrankungen betroffen und leidet zudem unter der Krankheit Fibromyalgie

C Ich war schon Jahre in psychiatrischer wie psychotherapeutischer Behandlung und kam nie richtig voran. Als ich dann in einer Klinik für psychosomatische Erkrankungen war, habe ich in der Kunsttherapie mich selbst malen müssen Das war schon schwierig. Wie sehe ich mich? Und interessant, was dabei heraus kam. Ich habe zum Beispiel mich als ein Kind gemalt, das zusammen gekauert dahockt, um nicht aufzufallen. Das Kind steckte in mir als Erwachsenen und an mir als Erwachsene wurde von außen gezogen. Das habe ich einfach so gemalt, ohne nachzudenken. Es war erschreckend zu sehen, was mein Problem ist bzw. dass das schon seit meiner Kindheit so geht. Immer leisten müssen, für andere da sein, sonst bin ich kein guter Mensch.

KISS Und was passiert dann? Wie nutzen Sie das als Ergotherapeutin?

R Ich nutze das gar nicht. Manchmal passiert es, dass Patienten zu mir in die Praxis kommen und sagen: Ich will ja, dass es mir besser geht, aber Sie müssen das machen. Das Wichtigste ist, dass die Menschen von selbst verstehen/ an den Punkt kommen, an dem sie sagen: Und jetzt tu ICH alles dafür, dass es mir besser geht. Ich übernehme die Verantwortung für meine Erkrankung/Schwierigkeiten etc. Genauso wie ich die Verantwortung für meine Gesundheit übernehme. Ich beobachte immer wieder, dass dies ein Wendepunkt in der Ergotherapie ist und oft auch der Abschied. Da ich gar nicht mehr „notwendig“ bin, der Hilfesuchende versteht, dass er sehr wohl ohne fremde Hilfe auskommt, aus sich selbst schöpfen kann. Das ist der schönste Moment für mich in der Ergotherapie.

C Ja, dem kann ich nur zustimmen. Ich war schon immer kreativ, habe gern gemalt, gebastelt etc. Aber ich habe meine Talente nicht weiter genutzt und einschlafen lassen. Erst als ich so krank wurde und meinem Beruf nicht mehr nachgehen konnte, habe ich mich wieder meiner Kreativität gewidmet. Sie ist für mich ein wichtiger Baustein im Umgang mit meinen Schwierigkeiten geworden. So habe ich zum Beispiel schon gelernt, meinen Perfektionismus in der Malerei einzubremsen. Da kann ich mittlerweile sagen: das ist jetzt gut so. Nicht noch 100 Pinselstriche nachzeichnen zu müssen.

KISS Kannst du weitere positive Veränderungen ausmachen?

C Bei meinen Basteleien kann ich wunderbar abschalten, bin so richtig im Flow und vergesse sogar meine Schmerzen.

Ich freue mich, wenn ich wieder Neues ausprobieren kann, neue Techniken oder Möglichkeiten des Ausdrucks. Aktuell versuche ich mich am Paintbrush, davor habe ich Laubsägearbeiten für mich entdeckt. Ich wusste gar nicht, dass ich das kann. Das bestärkt und bestätigt mich, tut mir unwahrscheinlich gut. Schade ist nur, dass ich oft allein tätig bin. Es wäre schön, noch weitere Gleichgesinnte zu haben, mit denen ich mich auch austauschen kann oder auch mal ein privates Wort sprechen könnte.

R Wir bieten ja auch Gruppenangebote an Ich bemerke, dass es den Menschen gut tut, in einer Gemeinschaft zu sitzen, sich gegenseitig zu stärken, schon allein die Erkenntnis: ich bin nicht allein, es gibt noch andere Schicksalsgenossen, erleichtert die Menschen. Ich selbst bin Therapeutin und kann und darf gar nicht wie eine Freundin zu den Patienten sprechen. Überhaupt bemerke ich, dass wer ein gutes soziales Netz hat, sich mit der Genesung leichter tut als Menschen, die sehr isoliert leben.

Raika Rößger, ehrenamtliche Mitarbeiterin des Kiss Journals bedankt sich für das spannende und angenehme Gespräch.

Das gesamte Interview finden Sie auf der Homepage der KISS.



SELBSTHILFEGRUPPE MIGRÄNE

Lach-Yoga – fällt heute aus!

Es gibt eben solche und solche Tage, Frau Teuscher von der Selbsthilfegruppe (SHG) Migräne aus Chemnitz hat in vielen Jahren tausende von Erkrankten beraten. Dabei geht sie stets „unheimlich engagiert, liebevoll und einfühlsam auf die betroffenen Menschen ein“, sagte mir ein Gruppenmitglied.

Kennen sie Menschen mit Migräne oder sind sie gar selbst betroffen? Hier einige ausgewählte Fakten zur Krankheit:

- Meist halbseitige Kopfschmerzen, die durch Bewegung schlimmer werden
- Appetitlosigkeit, Übelkeit und/oder Erbrechen
- Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit
- Ebenso andere neurologische Symptome, wie z.B. Sprach- und Sehstörungen

Migräne tritt in Attacken auf und das eventuell über den halben Monat, als Folge ziehen diese Menschen sich zurück und haben ein starkes Ruhebedürfnis.

Lucia Gnant, eine Betroffene, nunmehr die Ehrenpräsidentin der MigräneLiga e.V., Deutschland, hat das Gedicht „**Lass den Schmetterling fliegen** ...“ geschrieben, um auf die Krankheit aufmerksam zu ma-

chen, folgende Zeilen habe ich daraus entnommen:

*Lass den Schmetterling fliegen,
sperr die Träume nicht ein,
kämpfe und lerne siegen, du
bist nicht allein!
Träum dir den Regenbogen in
der finsternen Nacht.
Bist Du den ersten Schritt ge-
gangen ist es bald geschafft.*

...
*Zwei Tage der Finsternis, das
Leben zieht vorbei.
Hier kommt das Bekenntnis:
Komm und sei dabei ...*

Zwölf Mitglieder hat die Selbsthilfegruppe derzeit, doch selten sind alle dabei. Die, die es nicht schaffen, bekommen Bilder vom Tag der Veranstaltung und Veranstaltungen gibt es in Chemnitz viele. Frau Teuscher, die bundesweit bekannte Chefin der Chemnitzer SHG-Migräne, sprach von einem Jahresplan für Veranstaltungen der Gruppe und von Plänen, die in diesem Jahr noch anstehen. Im Juni 2025 hat die SHG ihr 30-jähriges Gruppenjubiläum gefeiert, diesmal mit Angehörigen und Mitgliedern der befreundeten Selbsthilfegruppen aus Sachsen und Thüringen, als besonderer Gast konnte die Präsidentin der Migräne Liga e.V. Frau Veronika Bäcker begrüßt werden.



Im Übrigen findet im Oktober, anlässlich des Chemnitzer Kulturhauptstadtjahres, eine Weiterbildung aller deutschen Migräne-Selbsthilfe-Gruppenleiter in Chemnitz statt. In Deutschland sind etwa 18 Millionen Menschen, die meisten unter 50 Jahren und Frauen, an Migräne erkrankt. Vor allem bei Männern gibt es eine hohe Dunkelziffer, da die Krankheitssymptome von vielen Ärzten nicht richtig zugeordnet werden. Heilbar ist Migräne nicht!

Die Gruppe besuchte Lutz Richter, ehrenamtlicher Mitarbeiter der KISS.

KONTAKT ÜBER KISS

Telefon: +49 371 600 48-70
selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de



www.migraeneliga.de

Sommerfest

Seit nunmehr 30 Jahren gibt es die SHG Chemnitz, und es hat sich in dieser Zeit viel in positiver Richtung getan. Dass auch „Migräniker“ unbeschwert feiern können, zeigte das Sommerfest im Juni bei traumhaftem Wetter. Gemeinsam mit Ehepartnern genossen alle diese Auszeit bei guten Gesprächen sowie leckerem Essen und Trinken. Besonders gefreut haben wir uns über unsere Gäste: Veronika Bäcker als Präsidentin der MigräneLiga sowie Mitglieder der Selbsthilfegruppen Erfurt und Bautzen.

Was in den 30 Jahren geblieben ist: Die Gruppe bildet eine Gemeinschaft um die Leiterin Gudrun Teuscher. Hier kann sich jeder aufgehoben und verstanden fühlen, erhält in jeder Beziehung Hilfe und Unterstützung. Dafür hat der sagenumwobene Stuhlkreis wohl wirklich ausgedient. Stattdessen ist die Atmosphäre von offenen Gesprächen wie auch immer wieder von gemeinsamen Unternehmungen geprägt. Gerade dieses Sommerfest hat uns allen wieder gezeigt: Auch wenn wir unseren Alltag so manches Mal an die Krankheit anpassen müssen – die Gemeinschaft macht uns stark und gibt Rückhalt. Vielen Dank!

Bärbel Dietze,
SHG Chemnitz



BESONDERE LEBENSITUATIONEN??

Mutmacherin sein – gebraucht werden

Frau B, Mitglied des Aphasikerzentrum Südwestsachsen e.V. im Interview

KISS: Können Sie uns etwas mehr über sich erzählen?

B: Ja, ich bin eine Betroffene, habe drei Schlaganfälle erlitten und meine Sprachfähigkeit verloren. Heute – nach vielen Jahren – bin ich Rest-Aphasikerin und sitze im Rollstuhl und bin halbseitengelähmt. Nach langer Zeit habe ich mich ins Leben zurückgekämpft, lebe allein und selbstständig in meiner Wohnung in Chemnitz und engagiere mich beim Verein Aphasiker-Zentrum Südwestsachsen e.V.

KISS: Welche Aufgaben haben Sie in ihrem Verein?

B: Regelmäßig besuche ich verschiedene Aphasie-Selbsthilfegruppen und engagiere mich darüber hinaus vielfältig entsprechend meinen Fähigkeiten im Verein. Diese Aufgabe ist für mich sehr wichtig, denn dadurch habe ich das Gefühl gebraucht zu werden. Es ist großartig eine „Mutmacherin“ für andere Betroffene zu sein, denn das stärkt mich.

KISS: Wie läuft denn ein Jahr in Ihren Aphasie-Selbsthilfegruppen ab? Wie gestalten Sie Ihre Gruppentreffen? Gibt es z.B. einen regelmäßigen Ablauf, Rituale für Anfang, Schluss oder besondere Anlässe? Was hat das für positive Effekte? Was bedeutet das für Sie?

B: Unsere Jahrespläne sind breit aufgestellt. Neben dem Austausch, Geselligkeit, Bildung, Teilhabe, kreativen Gestalten, gemeinsames

Kochen und Backen, Aphasiker-Chor, Ausflüge, mehrtägige Erfahrungsaustausche und Seminare, Museumbesuche, sportliche Aktivitäten und Bewegungsförderung organisieren wir auch rollstuhlgerechte Busreisen im In- und Ausland. Hier finde ich mich wieder, bin freudig und sehr dankbar, meine Erfahrungen einbringen zu können; bleibende Erlebnisse für andere Betroffene mitgestalten zu können.

Unsere Treffen finden einmal monatlich statt. Zusätzlich organisieren wir regelmäßig weitere Aktionen und Aktivitäten in Form von Projekten und Öffentlichkeitsarbeit. Die Projekte haben stets zum Ziel: Freude am Leben, Teilhabe in der Gesellschaft und Förderung der Inklusion. Feste Rituale gibt es nicht, nur traditionelle -jährlich wiederkehrende - Veranstaltungen, die das Gemeinschaftsgefühl fördern. Idealerweise wird bei den Treffen nacheinander gesprochen. Aufgrund unserer Sprachbehinderung Aphasie mit kognitiven Begleitsymptomen ist für uns Betroffene ein reges „durcheinander-quatschen“ oft anstrengend, wenngleich es verschiedene Formen der Aphasie gibt.

Mir ist es wichtig, dass ich sinnstiftende Aufgaben ausüben kann. Basierend auf meinem Wissen und Fähigkeiten bringe ich mich ein und stelle mich gern neuen Herausforderungen. Nur so bin ich all die Jahre weiter vorangekommen und mein Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein haben sich enorm verbessert. Die Rehabilitation ist ein jahrelanger Prozess mit Meilensteinen, Rückschlägen aber auch vielen Fortschritten. Die Selbsthilfegemeinschaft ist dabei ein wesentlicher Baustein. Der geschützte Rahmen, das gegenseitige Verständnis, das Lernen von- und miteinander auf Augenhöhe – einfach, eine große Familie zu sein, bedeutet mir persönlich sehr viel.



KISS: Was unternehmen Sie gemeinsam? Welchen Mehrwert hat das für die Gruppe?

B: Wir richten unsere Inhalte an den Interessen der Mitglieder aus. Uns ist es wichtig, alle mitzunehmen. Die Themen und Inhalte sind am Bedarf und an den Wünschen orientiert. Für alle Kunst- und Malinteressierten (auch wenn sie sich selbst als untalentierte fühlen) organisieren wir in Zusammenarbeit mit Ronald Münch, Künstler, aus Chemnitz verschiedene Malworkshops. Zu Beginn auf das leere Bild

blickend, der Kreativität ohne Druck freien Lauf lassen, entstehen einzigartige Werke und Unikate, über die wir dann im Nachgang sprechen. Somit fördern wir neben der Feinmotorik der Hand den Austausch und die Sprache. Malen ist für uns Balsam für die Seele.

KONTAKT

Aphasiker-Zentrum Südwestsachsen e.V.,
Jahnsdorfer Straße 7, 09366 Stollberg
Tel. +49 3 72 96 93 21 80, Fax. +49 3 72 96 93 21 77
Mail: stollberg@aphasie-suedwestsachsen.de
Internet: www.aphasie-suedwestsachsen.de



SELBSTHILFEGRUPPE „SINGEN MACHT SPASS“

Komm herein und nimm dir Zeit für dich



Was tun, wenn eine Beratungsstelle lieb gewordene und hilfreiche Angebote nicht mehr vorhalten kann, zum Beispiel, wenn Mitarbeiter in Rente gehen und es keinen Nachfolger gibt, der die gleichen Fähigkeiten mitbringt? Oft gibt es dafür dann andere Angebote, die genauso gut und hilfreich sind, aber es entsteht auch immer eine Lücke. Gut, wenn diese Lücke dann Menschen dazu befähigt, selbst aktiv zu werden und die Initiative zu ergreifen. So geschehen ist das im Fall der Gruppe „Singen macht

Spaß“. Sie geht zurück auf ein Angebot der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle der Stadtmission. Im Frühling dieses Jahres erfolgte die Gruppengründung. Sie ist offen für Menschen mit unterschiedlichen psychischen Erkrankungen und seelischen Problemen. Sie haben diese besondere Art der Gestaltung ihrer Treffen gewählt - sie singen miteinander, das ist selten. Es geht dabei auch gar nicht so sehr darum, besonders schön zu singen, besonders schön zu singen, mehrstimmige Liedsätze einzuüben und große Konzerte zu geben. Vielmehr steht der Spaß

an der Sache im Mittelpunkt. Jede und jeder ist willkommen, die oder der gern singt und auf diesem Weg etwas dafür tun möchte, eine psychische Beeinträchtigung positiv zu beeinflussen und darüber ein besseres Wohlbefinden zu erreichen. Diese Erfahrungen konnten sie bereits im Angebot der Beratungsstelle machen und die möchten Sie in dieser Form jetzt forttragen.

Sie treffen sich alle zwei Wochen, manchmal auch öfter. Für die Treffen haben sie feste Rituale. Am Anfang gibt es Stimm- und Lockerungsübungen. Dann wird immer das Lied „Komm herein und nimm dir Zeit für dich“ gesungen. Es stimmt ein und macht gleichzeitig deutlich, worum es geht: etwas für sich zu tun. Danach ist „Wunschkonzert“. Reihum darf sich jeder ein oder mehrere Lieder wünschen, die dann gemeinsam gesungen werden. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt, Volkslieder, Schlager, geistliche Lieder, Lieder mit Jahreszeitbezug und, und, und. Was jeder mag. „Wir lassen uns nicht vorschreiben, was wir singen - wir wählen frei.“ Den Schluss bildet auch wieder ein festes Lied: „Der Herr segne Dich“.

Sie haben diese Form des

Zusammenkommens gewählt, weil sie singen als heilsam empfinden, als regelrechte Wohltat für Körper und Seele. Heiterkeit und Fröhlichkeit werden gefördert. Manchmal lachen sie auch herzlich über schiefe Töne und können damit vielleicht sogar die Sicht auf manche schiefen Töne im Leben verändern. Manch einer kommt schlecht gelaunt, depressiv verstimmt oder etwas neben sich stehend zum Singen. Währenddessen bessert sich das Stück für Stück und fast immer gehen alle gut gelaunt nach Hause. Aber auch Traurigkeit und Weinen werden zugelassen. Lieder lösen Gefühle. Das hilft sie zu verarbeiten. „Gemeinsam lassen wir Gefühle zu und halten sie aus.“

Die positiven Wirkungen von Singen wurden auch wissenschaftlich untersucht und sind an unserer Körperchemie nachweisbar. Es werden Glückshormone ausgeschüttet. In Nase und Rachen wird ein Protein freigesetzt, dass die Immunabwehr stärkt. Durch das kontrollierte Atmen wird die Atemfrequenz beruhigt, was sich wiederum positiv auf unser Stresserleben auswirkt. Außerdem stärkt es die Bindung zu anderen Menschen. Beim reinen Hören sind diese Effekte nicht nachweisbar. Man muss also selbst aktiv werden. Kurzum: Singen ist rundum gesund.

Die Gruppe besuchte Stefanie Bunk.

KONTAKT ÜBER KISS

Telefon: +49 371 600 48-70
selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de

SELBSTHILFEGRUPPE TANZ UND BEWEGUNG

Tanzen für die Seele – Bewegung, die heilt



Die Gruppe setzt sich zusammen aus Menschen, die von unterschiedlichen psychischen Erkrankungen oder seelischen Problemen betroffen sind. Zurzeit sind es alles Frauen. Aber auch Männer sind willkommen.

Bei meinem Besuch in der Gruppe werde ich sofort freundlich empfangen. Die erste Frage an mich ist: „Machen Sie mit?“ und das scheint mir tatsächlich die beste Methode zu sein, um einmal quasi am eigenen Leib zu erfahren, was da passiert.

Der Saal wirkt trotz des trüben Wetters lichtdurchflutet. Es herrscht eine angenehme Atmosphäre. In der Mitte sind bunte Tücher, eine Kerze und Blumen arrangiert. Alles in allem einfach schön.

Und diese Dingen stimmen schon darauf ein, worum es eigentlich geht. Nicht um das korrekte Erlernen komplizierter Schrittfolgen und Figuren, die richtige Körperhaltung und solche formalen Dinge. Es braucht auch niemand einen Partner für diese Tänze. „Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um das Lösen von Verkrampfungen und Anspannung.“ Zentral ist das gemeinsame Sich-Bewegen im Kreis. Natürlich gehören

auch hier Schrittfolgen dazu und auch die müssen erstmal erlernt werden. Aber sie sind einfach gehalten, prägen sich schnell ein und wenn's nicht gleich klappt, ist es auch nicht so schlimm. Viel wichtiger ist es, sich selbst wahrzunehmen, den eigenen Körper, die eigene Stimmung und die der Musik. Und alles miteinander in Einklang zu bringen. Meditativ den Klängen zu lauschen, sich dazu bewegen, bewusst eine andere Haltung einzunehmen, dem ruhigeren oder beschwingteren Rhythmus zu folgen und dabei im Kreis zu bleiben oder ihn bewusst zu verlassen und danach wiederzufinden.

Das lässt Parallelen zum realen Leben erkennen und manchen ist es am Anfang gar nicht so leichtgefallen, „nicht aus der Reihe zu tanzen“ und im Kreis zu bleiben. Auf die Frage, warum denn gerade diese Form für ihre Treffen gewählt wurde, kommen ganz unterschiedliche Antworten. „Bei den ganzen

Problemen ist das der einzige Lichtblick, den ich noch habe“ ist so eine ganz eindrückliche Aussage. Dass Tanzen und Bewegung die Stimmung heben, da sind sich alle einig. „Dass man einfach mal abschaltet, was seelisch beeinträchtigten Personen schwerfällt.“ Hier spricht das Herz.

Auch das Gespräch kommt nicht zu kurz. Eine Pause vom Tanzen gehört immer auch dazu. Da wird dann Tee getrunken und geredet.

Einen besonderen Höhepunkt bilden die vier Tanzfeste im Jahr. Da gehören dann auch noch ein gemeinsames Essen und weitere Aktionen, wie z. B. basteln dazu. Die Gruppe freut sich auch noch über weitere Mitglieder. Sie treffen sich zweimal mit Monat, mittwochs um 13 Uhr.

Die Gruppe besuchte Stefanie Bunk.

Besuch bei einer außergewöhnlichen Form der Selbsthilfe

Der Ort der Treffen der Selbsthilfegruppe „Tanz und Bewegung“ ist noch nicht mal so ungewöhnlich. Es ist ein kirchlicher Gemeindesaal. Un-

gewöhnlich ist aber die Form ihrer Treffen – sie tanzen gemeinsam. In Chemnitz ist das tatsächlich die einzige Gruppe unter dem Label Selbsthilfe, die das tut, und damit sprengen sie jedes Klischee, dass zum Thema Selbsthilfe unterwegs ist.

KONTAKT ÜBER KISS

Telefon: +49 371 600 48-70
selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de

BESONDERE LEBENSITUATIONEN

Die Stotterer-Selbsthilfe Sachsen (e.V.) informiert und lädt ein

Ende 2018 hat sich die Stotterer-Selbsthilfe Sachsen (e.V.) gegründet. Der Sitz bei Nossen, also innerhalb Sachsens zentral gelegen, mit gutem Anschluss an die Autobahn und die großen Städte Leipzig, Chemnitz und Dresden. In den letzten Jahren haben wir verschiedene Erfahrungen sammeln können. Strukturen sind entstanden. Unsere Arbeit ruht inzwischen auf drei Säulen: Die Beratung und ggf. Begleitung in Einzelfällen, die Gruppenarbeit und schließlich die inklusive Arbeit (anderweitig Behinderte und Nichtbetroffene). So verschieden diese Säulen sind, so unterschiedlich hat sich auch das Spektrum unserer Veranstaltungen entwickelt. Interessante Gemeinschaftsveranstaltungen sind ein Schwerpunkt geworden. Sie fördern die Sozialkontakte, geben persönliche Impulse und dienen intensiver Wissensvermittlung.

Tragend sind unsere (etwa monatlich stattfindenden) **Hauptveranstaltungen**. Gut angenommen werden – unter anderem – Themen der Bewältigung außergewöhnlicher oder

komplizierter (eigener) Lebensprobleme, meist vorgetragen von namhaften und gleichermaßen auch interessanten Referenten. Anschließend findet stets eine Diskussion statt und mündet in ein aufgeschlossenes Beisammensein. Alle Bedingungen für Rollstuhlfahrer sind vorhanden.

Singen entspannt, fördert das Gemeinschaftsgefühl und das Selbstbewusstsein. Gemeinsam mit einem anderen Verein gibt es, meist mehrfach im Monat, **Singeveranstaltungen** mit Volksliedern. Im Sommer wird ein Stück gelaufen und in der Natur gesungen. Nicht selten kommt es vor, dass sich Wanderer dazustellen und mitsingen. Am Ende freuen sich alle.

Jede Stadt hat eine reiche und interessante Umgebung. Mindestens einmal pro Monat wird von uns eine (moderate) **Wanderung** angeboten. Ein „Ableger“ davon sind die halbtägigen geführten **„Pretiosentouren“** zu (meist unbekannt)en Raritäten der Natur, der Geschichte und des Bauens. (rollstuhlfahrergerechte Wegeführung).



Über persönliche Einzelgespräche und spezifische Einzelveranstaltungen hinaus macht es uns besondere Freude, Interessierte aus anderen Behindertengruppen und überhaupt aufgeschlossene Leute kennenzulernen. Viele Veranstaltungen, darunter die oben genannten, tragen inklusiven Charakter. Fahrauslagen können bei Bedarf teilweise ausgeglichen werden.

Seit Vereinsgründung der SHS gibt es einen verlässlichen, allerdings auch klein bleibenden Personenkern. Wir haben die Erfahrung gesammelt, dass mehr Betroffene und Interessierte zu uns finden, wenn eine Vereinsmitgliedschaft nicht als erstes in Erwägung gezogen wird.

Unser Anliegen ist es, noch weiter auszustrahlen, Betroffenen zu helfen und Interessierte - auch anderer Behindertenvereine - zu gewinnen. Zu unseren Zielen gehört es, in anderen Städten oder Regionen die Gründung von Kontaktstellen anzuregen und/oder den Aufbau einer Gruppe.

Vielleicht haben Sie auch Interesse. Rufen Sie einfach mal an. Die offiziellen Veranstaltungen sind unter www.stotterer.info.de angegeben. Mit vielen Grüßen!

Petra Rochner, Gerd Förtsch, Martin Mann und Manfred Hammer

KONTAKT

Telefon: 0170 444 70 57 oder über KISS



Stotterer-Selbsthilfe Sachsen e.V., Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen in Sachsen (e.V.), Gohla Nr. 5, 01683 Nossen www.stotterer.info



**Stadtmission
Chemnitz**

KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Rembrandtstraße 13b

09111 Chemnitz

Telefon: +49 371 600 48-70

selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de

www.kiss-selbsthilfe-chemnitz.de

www.stadtmission-chemnitz.de

facebook.com/stadtmission.chemnitz



Telefonische Sprechzeiten:

Dienstag: 13:00 – 17:00 Uhr

Donnerstag: 09:00 – 12:00 Uhr

14:00 – 18:00 Uhr

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

IHRE SPENDE HILFT!

Bank für Kirche und Diakonie – LKG Sachsen

IBAN: DE62 3506 0190 1676 2000 17

BIC: GENODED1DKD