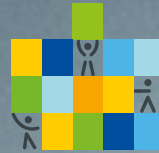




Stadt Leipzig

# Schlagzeile

Zeitschrift der Leipziger Selbsthilfe | Dez. 2024



GESUNDES  
LEIPZIG



Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle



Gesundheitsamt

## Gruppen und Angebote der Selbsthilfe in Leipzig

**A**chalasie, ADS, ADHS, AIDS, Adipositas, Adoption/Adoptierte, Akustikusneurinom, Alkoholabhängigkeit, Alzheimer-Erkrankung, Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Amputierte, Angelman, Angst, Aphasie, Arthrose, Asexualität, Ataxie, Augen-erkrankungen, Autismus,

**B**alint, Bauchspeicheldrüse, Behinderung, Beziehungsabhängigkeit/-störung, Bipolare Störung, Bisexualität, Blasen-erkrankungen, Blinde, Borderline, Borreliose

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

**D**armerkrankung, Defibrillator-Implantation, Deletionssyndrom 22q11, Demenz, Depression, Dermatillomanie, Diabetes, Dialyse, Down-Syndrom, Drogen, Dyskalculie, Dystonie

**E**hlers-Danlos, Einsamkeit, Ektodermale Dysplasie, Endometriose, Epilepsie, Erythromelalgie, Essstörungen

**F**ibromyalgie, Fetale Alkoholspektrumsstörung, Fox P1-Gendefekt, Frühgeborene, Frühverwaiste Eltern

**G**eburtskrisen und -komplika-tionen, Gehörlose, Geistige Behinderung, Geschlechtliche Identität, Gewalterfahrung, Glaukom, Glutenunverträglichkeit, Granulomatose mit Polyangiitis (GPA), Guillain-Barre-Syndrom (GBS),

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

**I**nternetsucht, Intersexualität, Interstitielle Zystitis

**K**anülenkinder, Kehlkopferkrankungen, Kinderlähmung, Kinderlosigkeit/Kinderwunsch, Kleinwuchs, Krebs

**L**ebererkrankungen, Legasthenie, Lesbische Menschen, Leukämie, Lichen sclerosus, Lipödeme, Long COVID, Lungenerkrankungen, Lupus Erythematodes, Lymphangiomeleiomyomatose (LAM), Lymphödeme, Lymphome

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

**N**arkolepsie, Nebennierenerkrankungen, Neurofibromatose, nicht-binäre Geschlechtsidentitäten, Niemann-Pick-Syndrom, Nieren

**O**nychophagie

**P**ankreatektomierte, Panikattacken, Parkinson, PCA (Posteriore cortikale Atrophie), Pflegendes Angehörige, Pflegeeltern, Pflegekinder (erwachsene), Phelan-McDermid-Syndrom, Phenylketonurie, Plasmozytom, Poliomyelitis, Polyamorie, Polyarthritis, Polygamie, Polyneuropathie, Polyzystisches Ovarial-Syndrom (PCOS),

Pornographiesucht, Post COVID, Postpartale Depression, Post-Vac, Progressive supranukleare Blickparese (PSP), Pseudoxanthoma Elasticum, Psoriasis, Psychische Erkrankungen/seelische Probleme, Pulmonale Hypertonie

**Q**uerschnittlähmung

**R**assismus, Resilienz, Rheuma, Rollstuhlfahrer,

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

**T**innitus, Tourette, Tracheotomie, Transplantation, Transsexualität, Trauer, Trennung, Trichotillomanie, Tumor

**U**mgangsrecht, Unterstützte Kommunikation, Uro-Stoma

**V**askulitis, Väter, Verlassene Eltern, Verlassene Großeltern, Trauernde Eltern

**W**ochenkrippe/Wochenheim

**Z**öliakie, Zwänge, Zystennieren

**Weitere Angebote, auch in anderen Sprachen, über die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS), Seite 48.**

Foto:  
Carlos de Toro,  
Unsplash



Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Selbsthilfe-Aktive und Interessierte,

das Bedürfnis, sich mit anderen Menschen mit ähnlichen Problemen oder Erkrankungen auszutauschen, wird täglich an uns herangetragen. Eine unserer Basisaufgaben ist es, diese Menschen zusammenzubringen, aber auch andere Unterstützungsangebote zu vermitteln. Jährlich wenden sich etwa 3.000 bis 4.000 von Krankheit, Behinderung oder Krisen betroffene Menschen, darunter auch Angehörige, und 1.500 bis etwa 2.000-mal Selbsthilfegruppen mit verschiedenen Anliegen an uns.

Jedes Jahr gründen sich neue Gruppen oder lösen sich aus unterschiedlichen Gründen auf, zum Beispiel, weil es des formellen Zusammenschlusses nicht mehr bedarf oder weil nicht mehr genug Interesse besteht. Selbsthilfegruppen im Gründungsprozess werden sowohl von uns Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) als auch von Selbsthilfe-Erfahrenen unterstützt. So bleibt die Selbsthilfelandchaft in Leipzig lebendig und interessant.

In der Hand halten Sie die zweite diesjährige Ausgabe unserer Selbsthilfzeitschrift „Schlagzeile“, in der wir Sie gern über die Vielfalt und das bunte Miteinander informieren. Viel Freude beim Lesen, sich Erinnern und Stöbern!

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

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



Wenn jeder einbezogen wird,  
gewinnt jeder.

Jesse Jackson

## Inhalt

<b>Selbsthilfe aktiv und informativ</b> .....	<b>4</b>
Wenn's brennt, sticht und zieht: Vulvodynie .....	4
Radio mitmachen für Vielfalt in der Selbsthilfe .....	5
Schlafapnoe-Selbsthilfe mit eigenem YouTube-Kanal .....	7
Erster Austausch zwischen jungen hörgeschädigten Menschen in Tiflis .....	8
Leipziger Schwerhörigenbund 1913 e. V. unterwegs .....	9
<i>Ein vielfältiges Programm für Betroffene und Interessierte</i> .....	9
<i>Stadtgeschichtliches von der Hieronymus-Lotter-Gesellschaft</i> .....	9
<i>Landesgartenschau (LAGA) in Bad Dürrenberg genossen</i> .....	10
Spannender Elternabend zu Fehl- und Doppeldiagnosen .....	11
Lernen beim Basteln in der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hirnschäden nach Schlaganfall oder Unfall . . .	12
Vaskulitis-Treffen in Leipzig .....	13
Veranstaltungen und Workshops für Selbsthilfeaktive .....	14
<i>Zum Beispiel: Workshop Grenzen setzen</i> .....	14
<i>Zum Beispiel: Die Essenz der Selbsthilfe</i> .....	15
<i>Zum Beispiel: Snackbar – Wissenshäppchen für Selbsthilfeaktive</i> .....	15
<i>Zum Beispiel: Netzwerktreffen Leipziger Selbsthilfe: Zeit für Deine Idee &amp; Dein Projekt!</i> .....	17
<b>Selbsthilfe spezial</b> .....	<b>22</b>
Stärke durch Gemeinschaft: Ein Tag für die Selbsthilfe in Deutschland .....	22
Menschen- und demokratie-feindlichen Strömungen in der Selbsthilfe .....	23
<b>Junge Selbsthilfe</b> .....	<b>24</b>
Junge Selbsthilfe im Kindernetzwerk .....	24
<b>Seltene Erkrankungen</b> .....	<b>25</b>
App unrare.me für Menschen mit seltenen und chronischen Erkrankungen oder Behinderungen, Angehörige und Fachkräfte .....	25
Gedanken einer Seltenen .....	26
Ziemlich häufig: Seltene Erkrankungen .....	27
Ein fehlendes Enzym mit großen Folgen: Hypophosphatasie (HPP) .....	29
<b>Ehrungen für Selbsthilfeaktive</b> .....	<b>32</b>
Motivationspreis der Deutschen Schlaganfallhilfe an Leipzigerin Dagmar Grundmann verliehen .....	32
Engagement-Sommerfest der Stadt Leipzig .....	32
Festlicher Empfang in der Oper der Stadt Leipzig .....	33
Sächsischer Selbsthilfepreis der Ersatzkassen für Ulla Gerber von „Schwanger werden ist so schwer“ .....	33
<b>Pflegeselbsthilfe</b> .....	<b>34</b>
<b>Gesucht und Gefunden</b> .....	<b>38</b>
<b>Termine</b> .....	<b>44</b>
<b>SKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle</b> .....	<b>48</b>

## SELBSTHILFE AKTIV UND INFORMATIV



Foto: Canva, bearbeitet

### Wenn's brennt, sticht und zieht: Vulvodynie

Ich bin Magdalena, 30 Jahre alt. Seit meiner Pubertät leide ich an Schmerzen im Intimbereich. Seit drei Jahren habe ich nach langer Suche meine Diagnose: Vulvodynie.

In akuten Schmerzphasen fühlt sich das für mich so an: Es sticht rund um den Scheideneingang und den Damm wie Messerstiche, plötzlich und ohne Vorwarnung. Es juckt, es brennt und an Sexualität, im Besonderen Penetration, ist nicht zu denken. Fahrrad fahren, sitzen, laufen, jeder Schritt sticht und tut einfach nur weh. Wenn ich

mich bücke, wird mir schwindelig und so oft frage ich mich: Wann hört das endlich auf? Warum ich? Ich kann nicht mehr! Dann laufen auch die Tränen und ich fühle mich wirklich verzweifelt. Und wütend. Ganz oft musste ich mir von Ärzten und Ärztinnen anhören: „Da ist nichts. Das bilden Sie sich nur ein.“

Aber nein, ich bildete es mir nicht ein. Und heute bin ich nach einem langen Weg tatsächlich die meiste Zeit schmerzfrei. Dieser lange Weg führte mich auch in die Selbsthilfe. Hier habe ich endlich Hilfe gefunden: Der Verein Lichen Sclerosus Deutschland e. V. setzt sich deutschlandweit für die Belange und Aufklärung von Menschen mit

Lichen Sclerosus, Lichen Planus und Vulvodynie ein. Mittlerweile wurde sogar eine eigene Untergruppe Vulvodynie gegründet.

Der Verein hat folgende Ziele:

- Betroffene und die Öffentlichkeit über die Krankheiten fachlich und ehrlich aufklären
- Betroffene helfen, den Schock der Diagnose zu verarbeiten
- Betroffenen über die (neuesten) Möglichkeiten der Behandlung seriös zu informieren
- Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe an die Hand geben
- Betroffene dabei unterstützen, selbstbewusst und positiv mit den Erkrankungen umzugehen.

Dafür werden verschiedene Selbsthilfegruppen in Präsenz oder online, Workshops mit Spezialist/-innen, Beratungsgespräche und viele wertvolle Informationen im Mitgliederbereich angeboten.

Hier war ich nun nicht mehr allein mit meiner Diagnose. Und ich konnte endlich offen über meine Erkrankung sprechen. Die Erfahrungen und Tipps, die wir uns gegenseitig geben, sind sehr wertvoll und bringen mich weiter.

Magdalena

### KONTAKT

Lichen Sclerosus Deutschland e. V.

VULVODYNIE:

**E-Mail:** kontakt@vulvodynie-deutschland.de

**www.vulvodynie-deutschland.de**

LICHEN SCLEROSUS ODER LICHEN PLANUS:

**E-Mail:** kontakt@lichensclerosus.de

**www.lichensclerosus.de**

### Radio mitmachen für Vielfalt in der Selbsthilfe

Für mich ist die Selbsthilfe eine lebensbegleitende Unterstützung, seit ich mit 43 Jahren die Diagnose Multiple Sklerose (MS) erhielt.

Nun gibt es wirklich sehr unterschiedliche Selbsthilfegruppen. Und sie ersetzen nicht den Gang zum Arzt oder zum Psychologen, wenn man überfordert ist im Umgang mit der neuen Erkrankung. Um das zu zeigen, möchte ich von meiner Reise durch die Welt der Selbsthilfe berichten.

Als erstes dachte ich, ich muss mich nun informieren über die MS und das würde mir weiterhelfen im Umgang mit meiner neuen Erkrankung. Aber die Selbsthilfe-Gruppe bot Informationen auf einem sehr hohen Niveau an, mit Arztvorträgen und neuesten Informationen der Forschung. Schnell merkte ich, dass mich das nicht interessierte. Ich lebte weiter mein Leben mit sehr wenigen Einschränkungen durch die MS. Und das Medizinische handelte ich ja mit meiner Ärztin aus.

Als die Einschränkungen stärker wurden, ich schon zeitweise im Rollstuhl saß, war die MS immer noch nicht mein Hauptproblem. Ich wollte mich lieber mit meiner Rolle als behinderte Frau beschäftigen. In der entsprechenden Selbsthilfegruppe bekam ich wertvolle Hinweise, welche Unterstützungsmöglichkeiten ich als Mensch im Rollstuhl von der Stadt bekommen konnte. Ich erfuhr von dem Angebot der Assistenz und den Fahrdiensten. Das half mir, weiterhin ein aktives Leben zu führen, auch im Rollstuhl. Durch diese Selbsthilfegruppe lernte ich in Corona-Zeiten Zoom<sup>1</sup> zu nutzen und auch anderweitig im Internet unterwegs zu sein. Das war für mich, mittlerweile Rentnerin wegen Erwerbsunfähigkeit, sehr wichtig weil heute gesellschaftliche Kommunikation viel im Internet stattfindet. Ich habe das nicht mehr im Beruf erlernen können, weil ich nicht mehr arbeiten konnte. Dafür führte mich die Selbsthilfegruppe da langsam heran.

1 Anmerkung der Redaktion: Zoom ist eine Anwendung, mit der Online-Treffen per Video durchgeführt werden können



Christiane Gaida beim Radio-Machen für Radio Blau im Interview mit dem Roboter Pepper in einer Berliner Bibliothek. Foto: Gaida

Später war ich sogar noch bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe beteiligt, denn das Thema „Eltern sein mit Behinderung“ beschäftigte mich auch einige Zeit sehr.

Jetzt bin ich EU- Rentnerin, lebe alleine und meine Hobbies sind Spaziergänge mit meinem Hund und Radio-Machen. Es gibt bei Radio-Blau eine inklusive Redaktion. Wir berichten regelmäßig darüber, wie es ist, mit einer Behinderung in Leipzig zu leben. Das führt mich mit vielen Betroffenen zusammen, aber auch mit Frau Luchnikowa, Behindertenbeauftragte von Leipzig. Bei den Veranstaltungen, wo ich meine Interviews durchführe, kann ich regelmäßig Barrierefreiheit einfordern. Ich habe meinen Weg mit meiner Krankheit gefunden, die mich überraschend getroffen hat. Und es ist ein Weg, den ich nicht vorhergesehen habe. Ein interessanter Weg.

Ich bin also dafür, dass man die Selbsthilfegruppe nicht nur nach seinem Krankheitsbild aussucht, sondern auch nach seiner Lebenslage. Und da bietet Leipzig sehr viel, auch gute Unterstützung von der SKIS Leipzig.

Wenn ihr auch mehr so der kommunikative Typ seid, euch für Menschen und Schicksale und neue Lösungen interessiert, oder auch einfach über was Interessantes berichten möchtet, lade ich euch herzlich ein, mit unserer inklusiven Redaktion zusammen Radio zu machen.

Schreibt mir! Jede E-Mail wird garantiert beantwortet. Radio machen kann jeder! Und jeder erlebt etwas, worüber es sich zu berichten lohnt.

Christiane Gaida

#### KONTAKT

für gemeinsame Selbsthilfe-Beiträge

**E-Mail:** radioblau@radioblau.de  
Betreff: Reisegruppe unerfahren

## Schlafapnoe-Selbsthilfe mit eigenem YouTube-Kanal



Wir sind der Verein zur Selbsthilfe Schlafapnoe/ Schlafstörungen e. V. Sachsen, ein Landesverband mit aktuell sieben regionalen Selbsthilfegruppen. Wir kümmern uns um Menschen, die an Schlafapnoe oder anderen Schlafstörungen leiden, die Angehörigen der Betroffenen sowie andere am Thema Schlaf Interessierte.

In den regelmäßig stattfindenden Treffen der Selbsthilfegruppen in den Regionen werden Probleme rund um das Thema Schlaf besprochen und Vorträge durch medizintechnische Firmen oder bekannte Schlafmediziner organisiert. Bei Problemen mit dem Arzt, dem Versorger oder der Krankenkasse unterstützen wir, zeigen Lösungsvorschläge auf und vermitteln. Durch unsere Selbsthilfearbeit lernen viele Betroffene, dass ein Leben mit der Krankheit und der richtigen Therapie gar nicht so schwer ist.

Unterstützt wird der Landesverband durch den Bundesverband für Schlafapnoe und Schlafstörungen Deutschland e. V. (BSD), zum Beispiel mit seinen zahlreichen Ratgebern und Flyern.

Der Bundesverband ist mit zwei Kanälen auf YouTube vertreten. Auf dem Kanal „Schlaf TV 4.0“ und dem Kanal „BSD TV“ gibt es sehr interessante und informative Videos zu verschiedenen

Themen rund um den Schlaf zu sehen, auch Interviews und Vorträge von sehr bekannten Schlafmedizinern.

Vereinsmitglieder und auch Interessierte können Webinare, die der Bundesverband anbietet, besuchen. Dabei werden Vorträge von Schlafmedizinern gehalten. Am Ende der Veranstaltungen haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Unser Landesverband organisiert alle zwei Jahre einen Patientenkongress, nimmt regelmäßig am „Tag der Sachsen“ und verschiedenen Veranstaltungen des BSD teil. Aktuell unterstützt der Landesverband die Gründung einer Selbsthilfegruppe in Leipzig.

#### KONTAKT

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Schlafstörungen e. V. Sachsen

Sven Baumann

**Telefon:** 03596 9344053  
**E-Mail:** info@schlafapnoe-sachsen.de

**www.schlafapnoe-sachsen.de**

## Erster Austausch zwischen jungen hörgeschädigten Menschen in Tiflis

Zum ersten Mal organisierte der CIV Mitteldeutschland einen inspirierenden Austausch für junge hörgeschädigte Menschen im Alter von 18 bis 30 Jahren. In der malerischen Hauptstadt Tiflis trafen sich jeweils zehn junge Menschen aus Deutschland und Georgien, um sich eine Woche lang miteinander auszutauschen, das Land zu erkunden und die Kultur kennenzulernen.

Um die Verständigung zu erleichtern, standen den Teilnehmern während der gesamten Woche Sprachdolmetscher und Übertragungsanlagen zur Verfügung. Darüber hinaus wurde die Kommunikation durch Mimik, Gestik und Gebärdensprache intensiviert, was zu einem lebendigen Austausch führte.

Im Mittelpunkt der Begegnung stand das Cochlea-Implantat, eine elektronische Innenohrprothese, die die ausgefallene Funktion der Cochlea (Innenohr) ersetzt. Die Teilnehmenden hatten die Möglichkeit, bei informativen Vorträgen über die jeweiligen Länder und bei einem Besuch des Reha-Zentrums „Hearing House“ in Tiflis mehr über die CI-Versorgung zu erfahren. Dabei wurden erhebliche Unterschiede in der medizinischen Versorgung deutlich: In Deutschland kann bereits ab

Foto: Selbsthilfegruppe

einem Alter von sechs bis acht Monaten implantiert werden, während in Georgien eine Implantation frühestens ab 18 Monaten möglich ist. Zudem wird in Georgien in der Regel nur auf einem Ohr implantiert, während in Deutschland beidseits operiert wird. Auch die Selbsthilfe ist in Georgien weniger stark vertreten als in Deutschland.

Trotz dieser Unterschiede fanden die Teilnehmer schnell zueinander. Kennenlernspiele zu Beginn halfen, Hemmungen und Sprachbarrieren abzubauen. Wenn nicht gerade ein thematischer Arbeitsworkshop anstand, wurde viel gemeinsam unternommen, zum Beispiel Ausflüge in die Stadt, einen Kochkurs mit den georgischen Spezialitäten, einen Keramikkurs und viele gesellige Spiele.

Dieser Austausch hat nicht nur Brücken zwischen Kulturen geschlagen, sondern auch wertvolle Freundschaften entstehen lassen. Allen Teilnehmern fiel deshalb der Abschied sehr schwer. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen in Deutschland.

### KONTAKT

Cochlea Implantat Verband Mitteldeutschland e. V. (CIV)

**E-Mail:** [info@civ-mitteldeutschland.de](mailto:info@civ-mitteldeutschland.de)

<https://civ-md.de>

## Leipziger Schwerhörigenbund 1913 e. V. unterwegs

### Ein vielfältiges Programm für Betroffene und Interessierte.

Jeden dritten Donnerstag im Monat treffen wir uns um 14:30 Uhr im Saal des Haus ohne Barrieren/Villa Davignon in der Friedrich-Ebert-Straße 77. Interessierte sind jederzeit willkommen. Für besseres Hören sorgen eine Ringschleife und Lautsprecher.

Wir laden Referenten ein, zum Beispiel zum Thema Sicherheit am 16. Januar 2025 oder feiern, wie zum Kappenfest am 20. Februar 2025 (siehe auch in der Rubrik Termine). Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Website. Zu diesen beiden Veranstaltungen ist eine Anmeldung nicht erforderlich.

### KONTAKT

1. Leipziger Schwerhörigenbund

Beate Schwemmer, 1. Vorsitzende

**E-Mail:** [info@lsb-1913.de](mailto:info@lsb-1913.de)

**www.lsb-1913.de**

### Stadtgeschichtliches von der Hieronymus-Lotter-Gesellschaft

Zu unseren Gruppentreffen im September hatten wir Herrn Buchmann eingeladen. Er ist der Vorsitzende der Hieronymus-Lotter-Gesellschaft und hat uns über das vielfältige Tätigkeitsfeld der Gesellschaft informiert.

Die Hieronymus-Lotter-Gesellschaft feierte im Jahr 2021 ihr 25-jähriges Jubiläum. Sie wurde am 3. Dezember 1996 im alten Rathaus als Fördergesellschaft gegründet und umfasst momentan 180



Eric Buchmann von der Hieronymus-Lotter-Gesellschaft beim Vortrag, Foto: Maria Liebert

Mitglieder. In Leipzig gibt es viel bürgerliches Engagement. Und so wurden über die Zeit Förderprojekte in Höhe von ca. 600.000 Euro zu Gunsten des Stadtgeschichtlichen Museums realisiert.

Förderprojekte waren unter anderem 2014/2015 die Restaurierung des historischen Stadtmodells von 1822 im Festsaal des Alten Rathauses und 2016 die Konservierung des Porträts „Johann Sebastian Bach“ von Elias Gottlob Hausmann von 1746. Durch Auktionen, Konzerte, wie zum Beispiel der Auftritt der „Markkleeberger Vocalisten“ und das Glühwein trinken an der „Lotterbude“ an der Alten Börse werden weitere Mittel für anstehende Förderprojekte akquiriert.

Zum Stadtgeschichtlichen Museum gehören neben dem Alten Rathaus auch die Alte Handelsbörse, das Kindermuseum, das Museum Zum Arabischen Coffebaum, das Schillerhaus in Gohlis, das Haus Böttchergäßchen, das Capa-Haus, das Völkerschlachtdenkmal mit FORUM 1813 und das Sportmuseum. Einige dieser Stätten haben wir als Gruppe schon besucht und so waren die Ausführungen von Herrn Buchmann besonders interessant. Zum Abschluss seiner Ausführungen gab Herr Buchmann noch Hinweise auf zwei neue Ausstellungen des Stadtgeschichtlichen Museums.

Im Namen der Gruppe überreichte Heidrun Ruden noch ein Präsent als Dankeschön für den interessanten und kurzweiligen Vortrag. Anschließend ließen wir den Nachmittag bei Bockwurst mit Brötchen ausklingen.

Maria Liebert

1. Leipziger Schwerhörigenbund



Blumenschach bei der Landesgartenschau, Foto: Beate Schwemmer

### Landesgartenschau (LAGA) in Bad Dürrenberg genossen

Bei bestem Sommerwetter trafen sich die Teilnehmer am 3. August 2024 am Eingang der LAGA. Mit der Eintrittskarte erhielt auch jeder einen Orientierungsplan. Somit stand einer individuellen Erkundung nichts im Wege. Unter dem Motto „Salzkristall und Blütenzauber“ erwarteten uns auf dem Gelände des historischen Kurparkes zwischen Saale und Gradierwerk nicht nur Blumen, sondern auch andere sehenswerte Angebote.

Zunächst führte uns der Weg am Gradierwerk entlang. Das war bei den steigenden Temperaturen eine Wohltat, Kühlung und so richtig gut durchatmen, dank Salz. Zum Schluss gelangte man zur Kaltinhalieranlage, wo Sole zerstäubt wird und lange in der Raumluft bleibt. Auf den Bänken kann man sitzen und ruhig und tief einatmen.

Weiter ging es an Mustergräbern, Weinberg mit Weintreppe bis zur Aussichtsplattform. Immer waren die Wege von Blumen gesäumt. Im Musikpavillon gab es gerade ein Konzert. Wer mehr Ruhe suchte, verweilte am Rundteich. Es war für jeden etwas dabei. Besonders schön war, dass überall ausreichend Sitzgelegenheiten vorhanden waren.

Nach über drei Stunden Rundgang hatten wir uns einen Imbiss im Restaurant „Solezwerg“ redlich verdient. Hier konnten wir in gemütlicher Runde

den Tag noch einmal Revue passieren lassen. Danach besuchten einige Teilnehmer noch die Orchideenschau, das Vogelhaus und den Siemensbrunnen, bevor es wieder Richtung Heimat ging.

Allen hat dieser Ausflug gut gefallen, sodass wir im nächsten Jahr wieder ähnliche Unternehmungen organisieren werden.

Beate Schwemmer  
1. Leipziger Schwerhörigenbund



Pause, Foto: Beate Schwemmer



Foto: Aaron Burden, Unsplash

### Spannender Elternabend zu Fehl- und Doppeldiagnosen

Ausgehend von Fragen, die im Rahmen der Erstberatung an unsere beratenden Vereinsmitglieder herangetragen wurden, habe ich mich auf den Weg gemacht und Referierende zum Thema Fehl- und Doppeldiagnosen gesucht.

Roy Kübrich empfahl mir Inga Liebert-Cop und Suzana Zirbes-Domke. Sie kamen im Herbst nach Leipzig. Beide sind Herausgeberinnen des Buches von James T. Webb et al: „Hochbegabte Kinder: Das große Handbuch für Eltern“. Sie sind SENG Liaisons\* für Deutschland und engagieren sich in der Initiative zur Verringerung des Risikos einer klinischen Fehldiagnose bei hochbegabten Kindern. Außerdem haben sie den SENG Flyer zu Fehldiagnosen ins Deutsche übertragen und für den deutschsprachigen Raum angepasst.

Leider erkrankte Frau Zirbes-Domke kurzfristig, so dass Frau Liebert-Cop den Abend allein zu diesem spannenden Thema gestaltete, aber das sehr überzeugend.

\*SENG: Partner/-innen der amerikanischen Institution Supporting Emotional Needs of the Gifted, die deren Programm in Deutschland umsetzen dürfen.

Zu Beginn stellte sie uns dar, dass die Übersetzung des Buches von James T. Webb aus dem Englischen dem Inhalt teilweise nicht gerecht wurde, weil sich im Zusammenhang mit Hochbegabung bereits eine „Fachsprache“ gebildet hat, die durch einfache Übersetzung nicht getroffen werden kann. Eine spannende Erkenntnis!

Inga Liebert-Cop referierte in diesem Zusammenhang zu ADHS/ADS, Autismus-Spektrum-Störungen und Depression und beantwortete unsere zahlreichen Fragen. Anhand von Beispielen wies sie uns auf typische Verwechslungen und auf die feinen Unterschiede, die es zu beachten gilt, hin. Wir konnten Einsicht nehmen in Diagnosefragebögen für betreuende/begleitende Erwachsene wie Eltern, Lehrer etc. und für die Kinder und Jugendlichen selbst. Dabei stellte sich die Erkenntnis ein, dass einige Kriterien für diese Art der Erkrankungen auch Kennzeichen von Hochbegabung sein können. Beispielsweise ist ein Kriterium bei ADHS, dass ein Kind viele, scheinbar mit dem Thema, nicht zusammenhängende Fragen stellt. Die exzessive Beschäftigung mit einem spezifischen Thema kann ein Merkmal der Hochbegabung, aber auch einer an Autismus leidenden Person sein.



Gebasteltes, Foto: Selbsthilfegruppe

## Lernen beim Basteln in der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hirnschäden nach Schlaganfall oder Unfall

Im Frühjahr und im Herbst treffen sich die Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe gern zum Basteln. Das macht nicht nur Freude, es ist auch eine kognitive Beschäftigung und Herausforderung.

26 Mitglieder und fünf Angehörige waren zuletzt im Jugend- und Altenhilfeverein (JAV) Paunsdorf zusammengekommen. Im Gespräch mit einigen Mitgliedern haben sie nach dem Schlaganfall, inspiriert durch therapeutische Anleitung, begonnen zu malen und Bilder mit Strasssteinen zu gestalten.

Es ist immer wieder erstaunlich, wie geduldig die Mitglieder sind, unabhängig von ihren Handicaps, wie Lähmung am Arm oder die Kleinmotorik. Kleinmotorik meint die kleinräumigen Bewegungen, zum Beispiel Handfertigkeit, Geschicklichkeit, bei denen nur ein kleiner Teil des Bewegungsapparats aktiv wird. Keiner fühlt sich unwohl. Ein gemeinsames Zusammensein auf Augenhöhe. Gern wird die Hilfestellung der Mitarbeiter des JAV angenommen.

Das konzentrierte Arbeiten und die Freude am Gelingen des Bastelstücks ist nicht zu übersehen. Besucht man hin und wieder ein Mitglied in dessen Zuhause, stehen die gebastelten Exponate auf dem Sideboard oder im Regal. Die Bastelstücke werden also ins eigene Leben integriert.

Vera Hütter

### KONTAKT

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

Dagmar Grundmann

**Telefon:** 0341 4426298

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

**www.selbsthilfe-hirnschaeden-le.de**



## Vaskulitis-Treffen in Leipzig

Die Selbsthilfegruppe Vaskulitis Sachsen lud im Oktober 2024 ihre Mitglieder ein, sich im „Zuckerhut“ in Leipzig zu treffen. Dieses schöne Café war sehr gut zu erreichen. Einen felsigen „Zuckerhut“ gibt es auch in Rio de Janeiro. Für ein dreistündiges Treffen wäre das ein bisschen zu weit.

Wir sprachen über unsere Erfahrungen und Gott und die Welt. Schön war, dass sich eine neue Betroffene aus Leipzig zum ersten Mal zu uns gesellte.

Meine Frau verteilte Prospekte vom letzten Sächsischen Rheumatag und es gab wieder viel zu erzählen, zum Beispiel, wie man am besten zu einem Termin ins Fachkrankenhaus kommt. Ein anderes Thema war die Hautbeteiligung bei Vaskulitis. Ein Mitglied stellte gleich ein ganzes Arsenal von Hautpflegeprodukten vor, die es selbst benutzt. Und wer wollte, durfte sogar Kostproben nehmen.

Dass so ein reges Geschnatter und Getue Hunger und Durst macht, ist nicht verwunderlich. So stürzten wir uns später auf Kaffee und Kuchen und andere leckere Sachen. Wir planten auch für das nächste Jahr. Ein Mitglied lädt uns alle ein, ein Sommerfest in ihrem Garten zu feiern.

Fazit: Dieses Treffen mit Themen in ungezwungener Runde kam wieder gut an. Wir werden es

wiederholen oder gar zu einem festen Bestandteil unseres Gruppenlebens machen. Das nächste Mal peilen wir das Krankenhaus Dresden-Friedrichstadt als Veranstaltungsort an. Hier dürfen wir uns auf einen Patientenvortrag freuen. Es wird voraussichtlich um das Thema Medikamente gegen seltene rheumatische Erkrankungen gehen. Bis dahin bleiben Sie gesund bei guter Laune!

Wir schafften es nicht, ein Gruppenfoto vor dem Café zu machen. Deshalb gibt es nur ein Foto mit drei Personen. Die restlichen Teilnehmer muss man sich dazu denken. Zum Beispiel, wie sie daneben sitzen.

Übrigens findet die bundesweite Vaskulitis-Tagung in Lübeck voraussichtlich im Mai statt. Sobald wir einen Termin haben, teilen wir diesen mit.

### KONTAKT:

Rheuma-Liga Sachsen e. V., Selbsthilfegruppe Vaskulitis Sachsen

Thomas Leitermann

### E-Mail:

shgvaskulitissachsen@rheumaliga-sachsen.de

**Telefon:** 0172 7937194

**www.rheumaliga-sachsen.de**

Die Unterscheidung ist letztlich nicht anhand der Diagnosebögen, sondern durch aufmerksames Beobachten und Hinterfragen der Motivation des zu beurteilenden Kindes durch die, die Diagnose stellende Person mit Erfahrungen im Bereich Hochbegabung möglich. Das kann aber auch bedeuten, dass ein hochbegabtes Kind unerkannt bleibt, wenn keine der begleitenden erwachsenen Personen, den Verdacht auf Hochbegabung hat.

In den sich auch ergebenden Diskussionen konnten unter den Teilnehmenden viel Erfahrungen und Wissen geteilt werden. Es wurde gleich die nächste Idee für einen spannenden Elternabend geboren.

Wir haben viel gelernt und insbesondere die anwesenden Beratenden werden mit diesem Thema noch sensibler in der Beratung umgehen können und die Eltern anregen, Diagnosen auch kritisch zu hinterfragen, ggf. eine Zweitmeinung einholen. Auch damit im Fall einer ordnungsgemäßen Doppeldiagnose ein guter Umgang damit die bestmögliche Entwicklung für das Kind ermöglicht.

Möglich wurde dieser Elternabend auch durch eine Förderung der Stadt Leipzig im Rahmen der Förderung von Selbsthilfprojekten.

Jana Allisat

### KONTAKT

Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e. V. (DGhK), Regionalverein Sachsen und Sachsen-Anhalt e. V.

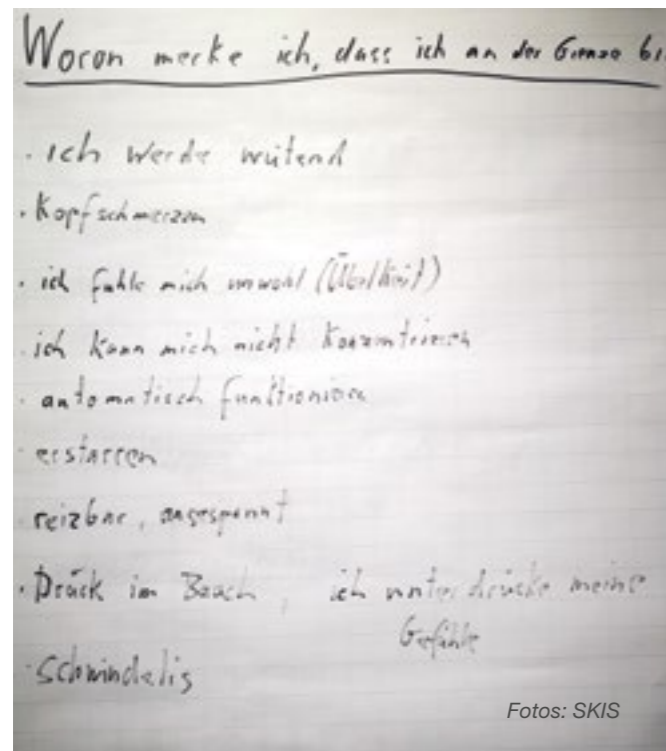
Jana Allisat

**Telefon:** 0341 3019430

**E-Mail:** jana.allisat@dghk-ssa.de

**www.dghk-ssa.de**





Fotos: SKIS

- Ich bin angespannt.
- Ich spüre Druck im Bauch.
- Ich unterdrücke meine Gefühle.
- Mir wird schwindelig.

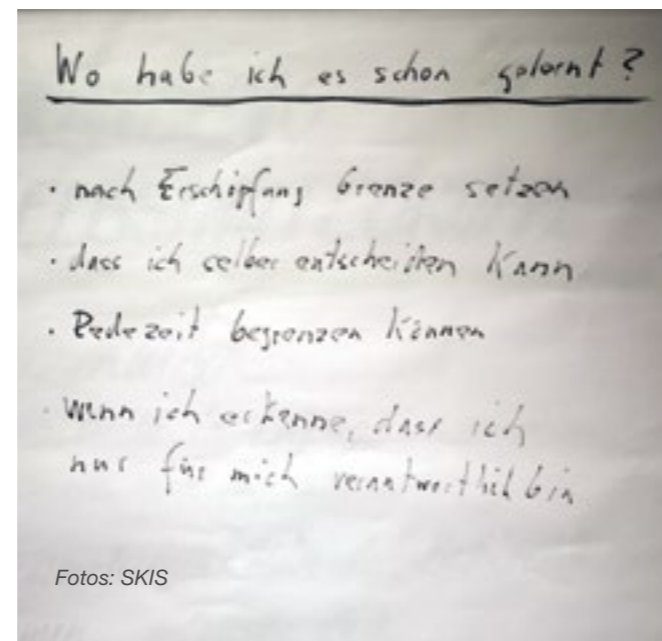
Wo fällt es Selbsthilfeaktiven schwer, Grenzen zu setzen:

- in Beziehung zu vertrauten Menschen
- wenn ich gefallen möchte
- bei Autoritäten
- bei Unterstützerinnen

- bei Menschen, die von mir abhängig sind
- bei Menschen, von denen ich abhängig bin
- bei Menschen, bei denen ich punkten möchte
- wenn mein Gegenüber nicht feinfühlig ist
- wenn ich von dem Menschen etwas brauche

Wo habe ich es schon gelernt, Grenzen zu setzen:

- nach Erschöpfung
- mit der Erkenntnis selbst entscheiden zu können
- bei der Begrenzung der Redezeit in der Gruppe
- wenn ich nur für mich verantwortlich bin



Fotos: SKIS

## Veranstaltungen und Workshops für Selbsthilfeaktive

### Zum Beispiel: Workshop Grenzen setzen

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, mit ihren eigenen Grenzen und denen von anderen gut umzugehen. Im September 2024 widmete sich ein Workshop dem Thema. Referent war Götz Liefert, Supervisor, Coach, Mediator, Fortbildner in der Selbsthilfe, langjährig tätig in der Selbsthilfeunterstützung. Mit folgenden Fragen setzten sich die Teilnehmenden auseinander:

Woran merke ich, dass ich an meiner Grenze bin:

- Ich werde wütend.
- Ich bekomme Kopfschmerzen.
- Ich fühle mich unwohl.
- Mir wird übel.
- Ich kann mich nicht konzentrieren.
- Ich funktioniere wie automatisch.
- Ich erstarre.
- Ich werde reizbar.



Foto: SKIS

### Zum Beispiel: Die Essenz der Selbsthilfe

Fachkräfte aus medizinischen, sozialen, psychosozialen und Bildungseinrichtungen können viel für die gemeinschaftliche Selbsthilfe tun. Sie können beispielsweise:

- ihre Besucher/-innen bestärken, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen oder Verantwortung für das Gruppenleben mit anderen zu teilen und
- Selbsthilfegruppe Räume und ihre Expertise zur Verfügung stellen und weitere Wege finden, um in ihrer Einrichtung Selbsthilfestrukturen zu fördern.

Warum es sich lohnt, die Selbstorganisation von Menschen in Selbsthilfegruppen zu unterstützen, darum ging es schließlich am 25. Oktober 2024 in dem Workshop „Die Essenz der Selbsthilfe“ mit Referentin Franziska Anna Leers, Sozialpädagogin (M.A.), Seminarleiterin, zertifizierte Organisationsberaterin, Achtsamkeitstrainerin und langjährig tätig in der professionellen Selbsthilfe-Unterstützung.

Mitarbeitende aus dem Jobcenter, aus Gemeinschaftsunterkünften für Flüchtlinge, Wohnungsbauunternehmen, Bildungs-, psychosozialen und sozialen Einrichtungen waren präsent und nahmen viele Anregungen mit.

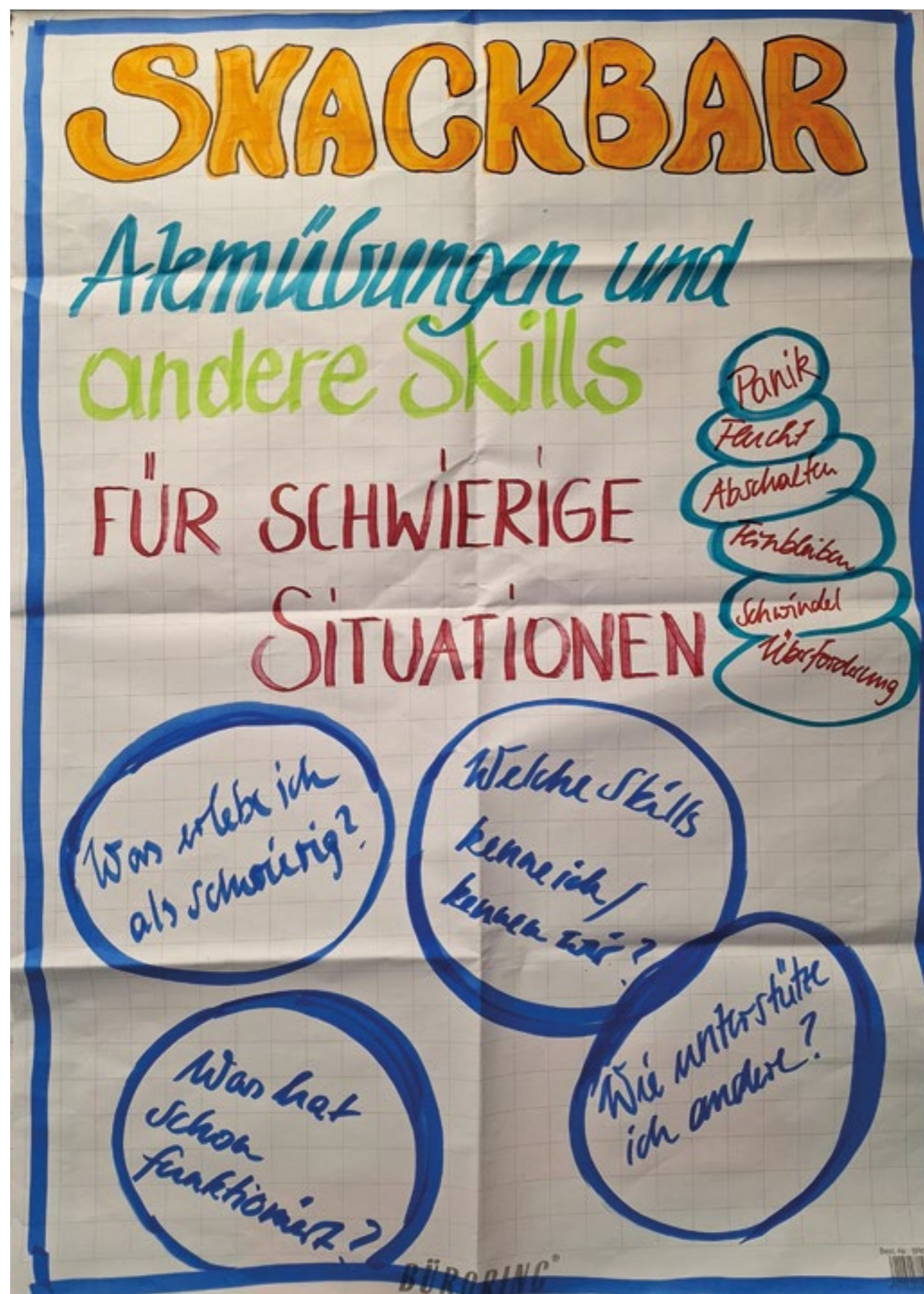
### Zum Beispiel: SnackBar – Wissenshappchen für Selbsthilfeaktive

Als neues Format startete in diesem Jahr die „SnackBar“, zeitlich überschaubar mit 60 bis 75 Minuten und gestaltet von SKIS-Mitarbeiterinnen mit erfahrenen Selbsthilfeaktiven.

Folgende Themen wurden 2024 angeboten:

- Willkommen in der Selbsthilfegruppe: Neue Mitglieder gut integrieren
- Atemübungen und andere Skills, um schwierige Situationen zu überstehen
- Umgang mit schwierigen Gruppenmitgliedern
- Für sich selbst sorgen? Wann denn bitte? Angehörige von chronisch Kranken im Dilemma zwischen Fürsorge, Selbstaufgabe und Selbstfürsorge

Neue Themen für 2025 können in der SKIS angefragt werden.



### Zum Beispiel: Netzwerktreffen Leipziger Selbsthilfe: Zeit für Deine Idee & Dein Projekt!

In dem besonderen Ambiente des Westkreuzes, ein Stadtteilzentrum in der in Teilen umgebauten Heilandskirche in Lindenau, bot die SKIS am 26. Oktober 2024 eine besondere Veranstaltung „Netzwerktreffen Leipziger Selbsthilfe: Zeit für Deine Idee und Dein Projekt!“ für mehr als 40 Selbsthilfeaktive und -interessierte an.

Im Open-Space-Format moderierte Franziska Anna Leers, Sozialpädagogin (M.A.), Seminarleiterin, zertifizierte Organisationsberaterin, Achtsamkeitstrainerin und langjährig tätig in der professionellen Selbsthilfe-Unterstützung das Netzwerktreffen.

Der Plan war, Ideen oder Projekte allein oder mit anderen gemeinsam zu entwickeln, an- oder weiterzudenken, sowie andere bei deren Projekten zu unterstützen. Am Ende des Tages dokumentierten die Arbeitsgruppen ihre Ideen und freuten sich gemeinsam über die umfangreichen Ergebnisse, zum Beispiel:

- Gruppengründung „Dämmerleuchten“ für Betroffene von narzisstischen Beziehungen und verdeckter Gewalt
- Seltenen Erkrankungen ein Gesicht geben
- Selbsthilfegruppen planen Radiosendungen
- Gründung Selbsthilfegruppe Alleinerziehende
- Gründung Selbsthilfegruppe Hashimoto
- Infosammlung für Alleinerziehende
- Gemeinsame Freizeit planen
- Schulung für Podcast und neue Medien
- Treffen mit Fachkräften des sozialpsychiatrischen Dienstes
- Angehörige in den Fokus nehmen



Regen Andrang an den Überblicks- und Zeitptafeln der einzelnen Panels, Foto: SKIS

- Separates Angehörigentreffen Sarkoidose planen
- Selbsthilfegruppe attraktiver gestalten

Einige Gründungsinitiativen sind zeitnah nach Veranstaltung bereits erfolgreich gestartet, wie zum Thema Hashimoto und ADHS für junge Menschen U 35 sowie das Radio-Projekt.

Die Veranstaltung wurde mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes und mit Mitteln der Gesetzlichen Krankenkassen Sachsens.

#### KONTAKT

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt#  
 Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS)

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

[www.leipzig.de/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/selbsthilfe)



Foto linke Seite: Veranstaltungsplakat an der Fassade der umgebauten Heilandskirche in Leipzig-Lindenau

Fotos diese Seite: Einblicke in die Themen und den Tag: Plakat mit dem Tagesablauf, zwei ausgefüllte Aushänge bzw. „Projektzettel“ zur Frage „Was bewegt dich?“ unten: Projektgruppe beim Austausch

Fotos: SKIS & Franziska Anna Leers

Netzwerktreffen der Leipziger Selbsthilfe  
Zeit für deine Idee und dein Projekt

11:00 Begrüßung  
11:10 Einführung und Themen sammeln  
Austausch in Kleingruppen  
11:45  
ab 13:00 Mittagessen  
14:00  
15:15  
16:15 Vorhaben veröffentlichen  
16:40 Abschlussrunde  
17:00 Ende

Netzwerktreffen der Leipziger Selbsthilfe  
- Zeit für Deine Idee und Dein Projekt -  
Was bewegt dich?

Anliegen: Radio + Podcast über die einzelnen Selbsthilfegruppen

Was war?  
Bitte leise (kurzleisend/leisend)  
Laut und deutlich festhalten. Schwarzen Folien benutzen

- Facebook / Instagram / Tik Tok  
→ welche Medien sind sinnvoll, um sie als SHG zu nutzen?
- Thema Radio & Podcast: „Der Richtige muss interviewt werden“
- Was machen andere Selbsthilfegruppen?
- Wie kann ich Aufmerksamkeit für das Thema Hörsehbehinderung gewinnen?
- Was mache ich öffentlich? Was kann ich vor mir veröffentlichen?
- Thema „Copy & Paste“
- Formate für die breite Öffentlichkeit
- Nutzung von Apps
- Krankheiten „ein Gesicht geben“ durch die Nutzung neuer Medien (egal ob selten oder nicht)

Erarbeitet mit: Chris

Netzwerktreffen der Leipziger Selbsthilfe  
- Zeit für Deine Idee und Dein Projekt -  
Was bewegt dich?

Anliegen: Eigeninitiative zur Erhaltung der Gesundheit

Was war?  
Bitte leise (kurzleisend/leisend)  
Laut und deutlich festhalten. Schwarzen Folien benutzen

- Erfahrungsbericht ist ganz wichtig in den Selbsthilfegruppen → was mir geholfen hat, kann auch anderen helfen
- Thema Selbstfürsorge  
→ Termine für Entspannung planen  
→ Was kann ich tun, damit es mir besser geht? (eigenes Konzept erarbeiten)  
→ „Reißleine“ ziehen  
→ offen sein  
→ sich helfen lassen  
→ SICH TREU BLEIBEN  
→ klare Kommunikation nach dem Weg - ohne Erwartungshaltung  
→ Stress reduktion
- Tagesstruktur  
- Hilfenetze  
- Aufgaben  
- Einplanung  
- kollektive Betätigung



A vibrant rainbow arches across a vast field of yellow flowers under a blue sky with scattered clouds. The rainbow is the central focus, spanning from the left edge to the right edge of the frame. The field below is a mix of bright yellow and green, with some taller, brownish stalks in the foreground. The sky is a deep blue with soft, white and grey clouds. The overall mood is serene and beautiful.

*Die Natur macht nichts vergeblich.*

Aristoteles



Foto: Noaa, Unsplash

Ideen dürfen kreativ und vielfältig sein, von Workshops und Vorträgen über Spendenläufe, Kunstausstellungen und Konzerte, bis hin zu Social Media-Beiträgen oder Podcast-Aufzeichnungen.

Die NAKOS plant für 2025, die bundesweiten Veranstaltungen und Aktionen zu bündeln, medial zu bewerben, Social Media-Vorlagen zu entwerfen und ein gemeinsames Logo zu entwickeln. Diese können Aktive für die Bewerbung ihrer Aktionen verwenden.

### KONTAKT

**E-Mail:** [redaktion@nakos.de](mailto:redaktion@nakos.de)

Quelle: Pressemitteilung vom 19. September 2024 auf [https://www.dag-shg.de/data/Online-Publikationen/2024/DAG-SHG\\_NAKOS\\_Pressemitteilung\\_Tag-der-Selbsthilfe.pdf](https://www.dag-shg.de/data/Online-Publikationen/2024/DAG-SHG_NAKOS_Pressemitteilung_Tag-der-Selbsthilfe.pdf)

<sup>1</sup> DAG SHG: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V., <https://www.dag-shg.de>

<sup>2</sup> NAKOS: Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, <https://www.nakos.de>

### Stärke durch Gemeinschaft: Ein Tag für die Selbsthilfe in Deutschland

Die DAG SHG<sup>1</sup> und NAKOS<sup>2</sup> rufen einen jährlichen Aktionstag ab 16. September 2025 ins Leben.

Wir leben in einer Welt multipler und massiver Krisen wie Klimawandel, Krieg in Europa, Nach-Corona-Zeit, Inflation und demokratiefeindlichen Strömungen in der Gesellschaft. Für viele Menschen geraten Lebensentwürfe ins Wanken und die Verunsicherung nimmt immer mehr Raum ein.

In dieser Situation macht die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG) darauf aufmerksam, dass Deutschland mit der Selbsthilfe über eine einmalige Unterstützungs-

struktur für Menschen verfügt. Zusammen mit Gruppen und Organisationen ist seit den 1950er Jahren ein dichtes Netz von Unterstützungs-, Hilfe- und Beteiligungsmöglichkeiten entstanden, das weltweit seinesgleichen sucht.

Auch in Krisenzeiten können diese Strukturen Halt geben und der momentan erlebten gesellschaftlichen Spaltung und dem verbreiteten Misstrauen entgegenwirken. In Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen erleben Menschen gegenseitige Achtung, Offenheit und Vertrauen. Sie können den Blickwinkel auf ihr Problem ändern, ihre Stärke zurückgewinnen, praktische Lösungen erarbeiten. Selbsthilfe lebt davon, dass sich Menschen gegenseitig unterstützen und gemeinsame Wege gehen.

Anlässlich der Feier zum 40-jährigen Jubiläum der NAKOS am 16. September haben die DAG SHG und die NAKOS gemeinsam einen jährlich wiederkehrenden Tag der Selbsthilfe ins Leben gerufen. Ziel des Aktionstages ist es, die vielfältigen Angebote sichtbar und die positiven Wirkungen der Selbsthilfe noch bekannter zu machen. Der bundesweite Tag der Selbsthilfe bietet eine Klammer für die gesamte Selbsthilfe in Deutschland und ist für alle offen: Selbsthilfegruppen, Online-Selbsthilfe, Bundesverbände, Dachorganisationen und die Selbsthilfekontaktstellen.

Der erste Aktionstag findet am 16. September 2025 statt. Alle Aktiven und Organisationen sind aufgerufen, sich daran zu beteiligen und eigene Veranstaltungen oder Aktionen zu planen. Die

### Menschen- und demokratiefeindlichen Strömungen in der Selbsthilfe

Jüngste Ergebnisse der ersten Befragung zu menschen- und demokratiefeindlichen Strömungen im Selbsthilfefeld (NAKOS 2024) zeigen, dass rund die Hälfte der befragten Mitarbeitenden Erfahrungen mit Menschen- und Demokratiefeindlichkeit im Beruf gemacht hat. Zunehmend stehen damit Mitarbeitende von Selbsthilfekontaktstellen vor der Herausforderung, Grenzen der Selbsthilfeunterstützung zu finden und zu vertreten, um Vielfalt und Toleranz zu erhalten.

Quelle: NAKOS (Hrsg.); Franzen, Charlotte/Heinz, Peggy: Menschen- und demokratiefeindliche Strömungen in der Selbsthilfe. Ergebnisse der NAKOS-Befragung 2024. NAKOS THEMA 2 | 2024  
Link: [https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2024/NAKOS-THEMA-2-2024-demokratiefeindliche\\_stroemungen.pdf](https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2024/NAKOS-THEMA-2-2024-demokratiefeindliche_stroemungen.pdf)

## JUNGE SELBSTHILFE



Foto: Ana Cruz, Unsplash

## Junge Selbsthilfe im Kindernetzwerk



**knw Kindernetzwerk e.V.**  
*Hilft, verbindet, spricht, vereint!*

Wir sind ein aufgeschlossener, bunter Mix aus Teenagern und jungen Erwachsenen. Wir sind hier alle freiwillig in unserer Freizeit, lernen spannende Menschen kennen, diskutieren über relevante Themen und haben dabei auch viel Spaß. Die meisten von uns kommen aus einem der 250 Mitgliedsvereine des Kindernetzwerks.

Du bist in keinem Verein oder dein Verein ist kein Mitglied im Kindernetzwerk? Kein Problem. Du kannst trotzdem Teil der Jungen Selbsthilfe werden.

Wir treffen uns meistens jeden letzten Dienstag im Monat online ab 19:00 Uhr über Zoom. Den dafür notwendigen Teilnahmelink könnt ihr jederzeit problemlos von uns erhalten. Schreibt uns dafür einfach eine E-Mail an [jungeselbsthilfe@kindernetzwerk.de](mailto:jungeselbsthilfe@kindernetzwerk.de)

[kindernetzwerk.de](http://kindernetzwerk.de). Gerne nehmen wir euch auch in unseren E-Mail-Verteiler auf.

Mindestens einmal im Jahr treffen wir uns auch persönlich an den unterschiedlichsten Orten in ganz Deutschland. Wir achten dabei auf Barrierefreiheit, Nahrungsmittelintoleranzen, die Notwendigkeit einer Assistenz oder andere Bedürfnisse und schauen, dass für jeden die Teilnahme ermöglicht werden kann. Während den Präsenztreffen können wir dann gemeinsam an Workshops teilnehmen, uns austauschen oder neue Projekte erarbeiten.

### Mehr Informationen:

[www.kindernetzwerk.de/de/aktiv/JungeSelbsthilfe/Junge-Selbsthilfe-im-knw.php](http://www.kindernetzwerk.de/de/aktiv/JungeSelbsthilfe/Junge-Selbsthilfe-im-knw.php)

Quelle: <https://www.yumpu.com/de/document/view/69107174/7-ausgabe-des-knw-journal>

### KONTAKT

Kindernetzwerk e. V.

**Telefon:** 06021 454400

**E-Mail:** [info@kindernetzwerk.de](mailto:info@kindernetzwerk.de)

**www.kindernetzwerk.de**

## SELTENE ERKRANKUNGEN



Foto: Janosch Diggelmann, Unsplash  
Illustration Susanne Gläser, Zaza Design

### App **unrare.me** für Menschen mit seltenen und chronischen Erkrankungen oder Behinderungen, Angehörige und Fachkräfte

„unrare.me“ ist eine Plattform zum Vernetzen und Austauschen. Das Kindernetzwerk e. V. hat eine Elterndatenbank aufgebaut, um die Lage von Menschen mit seltenen oder chronischen Krankheiten zu verbessern und ihnen langfristig mehr Unterstützung zu geben. Die App, die bereits 2022/2023 entwickelt wurde, baut auf dieser Datenbank auf. Sie ermöglicht Betroffenen, sich online zu registrieren und mit anderen, die ähnliche Krankheiten oder Symptome haben, in Kontakt zu treten.

Wie geht das?

**1. Profil erstellen:** Symptome beschreiben und alles, was in Bezug auf die Krankheit wichtig scheint. Nutzer entscheiden, ob sie anonym bleiben und wer welche Informationen sehen darf.

**2. Vorschläge vergleichen:** Auf Basis des eingegebenen Profils findet unrare.me andere Profile mit ähnlichen Merkmalen. Durch Feedback werden die Ergebnisse immer weiter verbessert.

**3. Austausch:** Kontaktaufnahme, Gruppen-Chats, Fragen stellen, Hinweise und Tipps bekommen.

Die Anwendung wird entwickelt in Kooperation von: Fraunhofer-Institut, Zentrum für seltene Erkrankungen Bonn, Medizinische Hochschule Hannover und Kindernetzwerk e. V. und gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit.

Quelle: *KNW-Journal 7* <https://www.yumpu.com/de/document/view/69107174/7-ausgabe-des-knw-journal> und [www.unrare.me](http://www.unrare.me)

### KONTAKT

Kindernetzwerk e. V.

**Telefon:** 06021 454400

**E-Mail:** [info@unrare.me](mailto:info@unrare.me)

**www.unrare.me**  
**www.kindernetzwerk.de**

Screenshot von <https://www.unrare.me> am 22.11.2024





### Sarkoidose-Patienten

Wir sind gut, so wie wir sind!!!  
Auch wenn wir „kleine Sarkis“ sind.

Von überall prasselt es ein:  
„Ihre Werte sind doch fein!  
Nun sind Sie nicht so zimperlich  
und arbeiten erst mal am Gewicht.“

Jegliche Hoffnung ist schnell weg,  
mal wieder umsonst zum Arzt geschleppt.  
Den Rest des Tages liegt man flach,  
weil das die Sarkoidose mit uns macht.

Die Wenigsten können das verstehen,  
weil wir trotz Krankheit gut aussehen.  
Zum Glück haben wir uns, wir sind nicht allein.  
Wir machen uns Mut und so soll das sein.

Ramona W.  
Sarkoidose-Patientin  
Sarkoidose-Selbsthilfe Leipzig

#### KONTAKT

Sarkoidose-Selbsthilfe Leipzig

Andrea Busch

**Telefon:** 0341 2499407  
**E-Mail:** sarkoidose-selbsthilfe-leipzig@gmx.de

### Gedanken einer Seltenen

#### Seltenes

Seltenes ist meist wunderschön,  
wie aber mit einer seltenen Erkrankung umgehen?  
Da sieht die Welt plötzlich anders aus,  
viele Arztbesuche nehmen ihren Lauf.

Oft ziehen Wochen, Monate und Jahre ins Land,  
schnell wird man Hypochonder genannt.  
Niemand denkt darüber nach,  
was das mit uns Erkrankten macht.

Wir fühlen uns ständig in der Pflicht  
zu sagen: wir simulieren nicht.  
Wenn wir könnten, würden wir tauschen,  
aber Gesundheit kann man nicht kaufen.

Wir sind auf euer Verständnis angewiesen,  
denn auch wir wollen unser Leben genießen.

Ramona W.  
Sarkoidose-Patientin  
Sarkoidose-Selbsthilfe Leipzig

### Ziemlich häufig: Seltene Erkrankungen

Die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) organisierte am 7. Oktober 2024 eine Online-Veranstaltung „Ziemlich häufig: Seltene Erkrankungen“. Die Veranstaltung wurde in Kooperation mit dem Universitären Zentrum für seltene Erkrankungen Leipzig angeboten.

Wie werden Patient/-innen am Zentrum für seltene Erkrankungen diagnostiziert und betreut? Woran wird geforscht? Diesen Fragen ging PD Dr. Skadi Beblo vom Universitätsklinikum Leipzig nach. Dirk Backmann, Achalasie-Selbsthilfe e. V., Leiter der Regionalgruppe Mitteldeutschland gab Infos zur aktuellen Arbeit von NESSEL (Netzwerk

für Selbsthilfegruppen seltener Erkrankungen in Mitteldeutschland). Fragen zu Teilhabe, Pflege und Reha für erwachsene Betroffene und Angehörige beantwortete Brit Froebrich-Andreß, vom Medizinischen Zentrum für Erwachsene mit Behinderung (MZEB) am Universitätsklinikum Leipzig.

#### KONTAKT

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt  
Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS)

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

[www.leipzig.de/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/selbsthilfe)

Foto: Susanne Gläser, Zaza Design



Der nächste

### Tag der Seltenen Erkrankungen

findet 27. Februar 2025 voraussichtlich  
von 15:00 bis 18:00 Uhr online statt.

Wie auch in den letzten Jahren wird es Vorträge und die Möglichkeit zum Austausch geben

Du kannst von zu Hause aus teilnehmen.

Im Januar 2025 findest Du mehr Infos auf  
unserer Internetseite.

#### VERANSTALTER, INFORMATION & ANMELDUNG

Universitäres Zentrum für seltene  
Erkrankungen Leipzig in Kooperation mit der  
SKIS und der Selbsthilfekoordination Bayern  
(SEKO Bayern)

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

[www.leipzig.de/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/selbsthilfe)

*Dein Leben ist so bunt wie du  
dich traust es auszumalen.*

Netzfund

Foto: Caren Cantu, Unsplash

## Ein fehlendes Enzym mit großen Folgen: Hypophosphatasie (HPP)

Hypophosphatasie ist eine seltene Knochenstoffwechselstörung, bei der ein wichtiges Enzym fehlt. Dieses Enzym ist für die Aufspaltung von Phosphaten im Körper verantwortlich und damit für den Einbau von Kalzium in die Knochen.

Mögliche Symptome:

- Vermehrte Knochenbrüche mit zum Teil verzögerter Heilung
- Muskel- und Gelenkschmerzen, Muskelschwäche
- Deformierung von Knochen und Knochenschmerzen
- Verkalkung von Augen und Nieren
- Mangelnder Zahnschmelz, früher Zahnverlust
- Verschiedene psychische Probleme

Häufige Fehldiagnosen:

- Rheuma oder Arthritis
- Osteoporose
- Arthrose oder Gicht
- Morbus Bechterew
- Parodontose
- Fibromyalgie
- Psychosomatische Störungen

Die korrekte Behandlung dieser Krankheiten wirkt sich manchmal negativ auf die HPP aus.

Aber: Die Laborwerte wollen nicht richtig zu den Diagnosen passen.

Deshalb: Es lohnt sich, einen Blick zu werfen auf den Wert der Alkalischen Phosphatase (AP):

Ein zu niedriger Laborwert der Alkalischen Phosphatase kann ein erster Hinweis auf das Vorliegen einer HPP sein, oft zusammen mit einem erhöhten Wert von Vitamin B6. Immer noch halten das viele Ärzte für unproblematisch – die Wissenschaft ist da schon weiter! Nun kann ein Gen-Test für Klarheit sorgen.

HPP ist noch nicht heilbar. Bisher ist lediglich eine Symptombehandlung möglich mit Schmerzmitteln, Physiotherapie, Sport, Muskelaufbau/-erhalt und Gymnastik.

Für Betroffene mit Schwerpunktsymptomen der Knochen seit der Kindheit gibt es seit 2015 ein Medikament zum Spritzen.

Wichtige Infos, Austausch und Unterstützung gibt es beim Selbsthilfverband Hypophosphatasie Deutschland e. V. und der Hypophosphatasie-Hilfe Leipzig.



### KONTAKT

Hypophosphatasie Deutschland e. V.,  
Hypophosphatasie-Hilfe Leipzig

**E-Mail:** [hpp.hilfepz@gmail.com](mailto:hpp.hilfepz@gmail.com)

**www.hpp-ev.de**

**Facebook:** Forum Hypophosphatasie (geschlossene Gruppe) <http://www.facebook.com/pages/Hypophosphatasie-Deutschland-eV/108654932505335>



*Viele verschiedene Blumen  
ergeben einen Strauß.*

Islamisches Sprichwort





## EHRUNGEN FÜR SELBSTHILFEAKTIVE

### Motivationspreis der Deutschen Schlaganfallhilfe an Leipzigerin Dagmar Grundmann verliehen

In der letzten Ausgabe der „Schlagzeile“ berichtete die Leipziger Selbsthilfegruppe für Menschen nach Schlaganfall oder Unfall, dass sie ihre langjährige und hochengagierte Gruppenleiterin Dagmar Grundmann für den Motivationspreis der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe vorgeschlagen hat. Und es hat auch geklappt. Herzlichen Glückwunsch! Dagmar Grundmann berichtete: „Es war ein sehr emotionaler Moment, diese Auszeichnung von Liz Mohn zu erhalten.“ Liz Mohn ist die Präsidentin der Stiftung. Sie verlieh den Preis in diesem Jahr an zwölf besonders engagierte Menschen.

**Mehr Informationen:** [www.schlaganfall-hilfe.de/de/das-tun-wir/aktivitaeten/motivationspreis](http://www.schlaganfall-hilfe.de/de/das-tun-wir/aktivitaeten/motivationspreis)

#### KONTAKT

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

Dagmar Grundmann

**Telefon:** 0341 4426298

**E-Mail:** [info@schlaganfall-selbsthilfegruppe-leipzig.de](mailto:info@schlaganfall-selbsthilfegruppe-leipzig.de)

[www.selbsthilfe-hirnschaeden-le.de](http://www.selbsthilfe-hirnschaeden-le.de)

*Gruppenaufnahme beim Engagement-Sommerfest der Stadt Leipzig, Foto: Rico Thumser*

### Engagement-Sommerfest der Stadt Leipzig

Auch einige Selbsthilfeaktive konnten sich über eine Einladung zum Engagement-Sommerfest freuen. Oberbürgermeister Burkhard Jung bedankte sich am 27. August 2024 bei den 60 Leipzigerinnen und Leipzigern für deren unablässiges ehrenamtliches Engagement in der Stadtgesellschaft.

In entspannter Atmosphäre im Garten des Philipus-Inklusionshotels gab es ein abwechslungsreiches Programm mit Musik von Jasmin Graf und Arne Donadell, viele Informationen rund ums Ehrenamt, eine Führung durch das Gebäudeensemble und kulinarische Leckerbissen. Vertreterinnen und Vertreter aus Verwaltung und Politik boten die Gelegenheit für einen Austausch mit den Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtlern.

Der Empfang wird zum Teil aus Mitteln finanziert, die der Freistaat Sachsen der Stadt Leipzig aus dem Kommunalen Ehrenamtsbudget zur Verfügung stellt.

*Quelle: <https://www.leipzig.de/newsarchiv/news/engagementsommerfest-2024-mit-oberbuergemeister-und-leipzigern-im-ehrenamt> vom 28.8.2024*



### Festlicher Empfang in der Oper der Stadt Leipzig

Oberbürgermeister Burkhard Jung lud am 16. November 2024 ehrenamtlich engagierte Leipzigerinnen und Leipziger zu einem Empfang in die Oper ein. Darunter waren auch einige Selbsthilfeaktive.

Der Oberbürgermeister begrüßte die Gäste im Konzertfoyer mit einem Sektempfang. Nach der Stückeinführung durch Dramaturgin Dr. Kara McKechnie wurde „Carmen“ von Georges Bizet aufgeführt. In der Pause gab es Snacks und viele Gespräche.

Zum Ehrenamtsempfang waren etwa 250 Ehrenamtliche aus über 80 Vereinen, Verbänden, Institutionen und Selbsthilfegruppen eingeladen. Jedes Jahr werden hier Menschen gewürdigt, die sich in den Bereichen Jugend, Bildung, Kultur, Soziales und Gesundheit in besonderem Maße engagieren. Erstmals fand diese Veranstaltung 1995 statt.

Der Empfang wird zum Teil aus Mitteln finanziert, die der Freistaat Sachsen der Stadt Leipzig aus dem Kommunalen Ehrenamtsbudget zur Verfügung stellt.

Jede fünfte Leipzigerin und jeder fünfte Leipziger engagiert sich ehrenamtlich mit durchschnittlich 16 Stunden pro Monat. 60 Prozent sind in Vereins- und Verbandsstrukturen aktiv, 26 Prozent engagieren sich in Initiativen, Projektgruppen oder auch ohne organisatorische Anbindung (Kommunale Bürgerumfrage 2022).

*Quelle: <https://www.leipzig.de/newsarchiv/news/empfang-fuer-ehrenamtlich-engagierte-leipzigerinnen-und-leipziger> vom 13.11.2024*

*v.l.n.r.: Mitglieder der Selbsthilfegruppe: Anika Remberg, Ulla Gerber und Stefanie Pohl sowie die Leiterin der vdek-Landesvertretung Sachsen Silke Heinke, Foto: vdek-Landesvertretung Sachsen*

### Sächsischer Selbsthilfepreis der Ersatzkassen für Ulla Gerber von „Schwanger werden ist so schwer“

Gute Ideen, innovative und nachahmenswerte Projekte der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe-Arbeit wurden am 25. Oktober 2024 in Dresden mit dem Sächsischen Selbsthilfepreis der Ersatzkassen (TK, BARMER, DAK-Gesundheit, KKH, hkk und HEK) gewürdigt. Der Preis ist mit insgesamt 15.000 Euro für alle Preisträger/-innen dotiert und wurde in diesem Jahr zum elften Mal verliehen.

Den Preis für besonders herausragendes Engagement als „Engagierteste Einzelkämpferin“ erhielt Ulla Gerber von der Leipziger Selbsthilfegruppe „Schwanger werden ist so schwer“. Sie engagiert sich auch im Bereich der Fertilitätsstörungen für ungewollt Kinderlose sowie Patient/-innen der Reproduktionsmedizin auf ihrem eigenen Instagram-Account @meineunfruchtbarerntage. Dabei vernetzt Ulla Gerber sich und andere Betroffene miteinander. Aktuell gründet sie ein Netzwerk, welches den bundesweiten Zugang zu regionalen und überregionalen Selbsthilfeangeboten verbessern soll.

*Quelle und Informationen: <https://www.vdek.com/LVen/SAC/Presse/Pressemitteilungen/2024/selbsthilfepreisvergabe.html> am 21.11.2024*

#### KONTAKT

Selbsthilfegruppe „Schwanger werden ist so schwer“

**E-Mail:** [schwangerwerdenistsoschwer@web.de](mailto:schwangerwerdenistsoschwer@web.de)



Foto: Yulia Gadalina, Unsplash

### Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe lud ein für „Ein gutes Ende“

Was passiert am Lebensende? Was passiert nach dem Sterben? Wie kann eine Bestattung ablaufen? Worüber lohnt es sich, schon vor dem Sterben miteinander zu reden? Wie erleben es die Angehörigen? Was beschäftigt die Sterbenden?

Was sonst im Verborgenen passiert, wurde am 22. Oktober 2024 in einer großen Runde von Interessierten direkt in den Raum geholt. Es ging um das Thema Lebensende, Abschied, Sterben. Die Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe hatte zwei Referenten eingeladen: Dorothea Schwennicke vom Hospiz Verein Leipzig e. V. und Michael Stahn von Bestattungen Dunker.

Viele Neugierige waren der Einladung gefolgt. Der große Raum beim Pflegenetzwerk war gut gefüllt, zunächst mit Neugier, Schweigen und dem inneren Lauschen auf eigene Erfahrungen und Gedanken. Doch es ging recht schnell „ans Eingemachte“. Dorothea Schwennicke gab Einblicke in die Arbeit des Hospizvereins. Sie erzählte

von ersten Erfahrungen dort, eindrucklichen Momenten und nahm die Anwesenden bildhaft mit in die verborgenen Räume. Auch Michael Stahn konnte die Zuhörenden ins Staunen und Grübeln bringen, viele Fragen beantworten, Unklarheiten erläutern und anregen, für sich und seine Angehörigen über das Thema Lebensende nachzudenken. Es lohnt sich!

Aus meiner Sicht konnten sich mit der Veranstaltung viele Fragezeichen auflösen. Gleichzeitig gab es Raum für persönliche Erlebnisse, die einfach noch nicht den richtigen Platz gefunden hatten. Mit dem Thema Lebensende tauchen viele Aspekte des Lebens und der Beziehungen auf. Es tut gut, dem Raum zu geben. Wenn Sie diese Themen ansprechen und innerlich immer wieder beschäftigen, kommen Sie gern auf uns zu. Bei großer Nachfrage besteht die Möglichkeit, eine ähnliche Veranstaltung zu wiederholen oder fortzusetzen - auch in Selbsthilfegruppen das Thema aufzugreifen. Ich freue mich, von Ihnen zu hören, und danke allen Anwesenden für die große Neugierde, Offenheit und den regen Austausch. Es war sehr bereichernd und bewegend!



Und sonst: Sie sorgen für jemanden und suchen Raum für Austausch mit Gleichgesinnten?

#### Bei uns gibt Gruppen für:

- pflegende Angehörige an verschiedenen Orten in Leipzig
- junge Pflegende
- pflegende Eltern
- pflegende Zugehörige (Nachbar/-innen, Bekannte, Freund/-innen, Nachbarschaftshelfende) und vieles mehr.

#### KONTAKT

Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe beim Pflegenetzwerk Leipzig e. V.

Philippa Hildebrandt

**E-Mail:** hildebrandt@pflegenetzwerk-leipzig.de

**Telefon:** 0341 5832411

**www.pflegeselbsthilfe-leipzig.de**



Abbildung oben: Philippa Hildebrandt

rechts: der Demenzchor probt, Foto: Fotos: Lilly Lovasi

### Selbstbestimmt voran mit der Selbsthilfekontaktstelle Demenz

Unsicherheit, Überforderung, Trauer, ein Berg an Fragen: Ein geliebter Mensch erkrankt an einer Demenz und die Welt steht Kopf; für die Betroffenen selbst und für die Angehörigen. Die vielseitigen Herausforderungen des Alltags müssen die Angehörigen mehr und mehr alleine jonglieren. Nicht immer gelingt es dabei, die Balance zu halten. Manchmal möchte man gar alles stehen und liegen lassen und einfach gehen, so immens kann die Belastung sein. Es ist ein Spagat zwischen der Begleitung und Pflege der erkrankten Person, der Organisation des gemeinsamen Alltags und der oft viel zu kurz kommenden Verwirklichung des eigenen Lebens.

Sehr unterschiedlich können die Bewältigungsstrategien der Menschen sein, die mit dem Thema Demenz konfrontiert werden. Gleichzeitig gibt es auch viele Gemeinsamkeiten unter den verschiedenen Lebenssituationen. Sie alle haben Unsicherheiten. Sie alle sind an bestimmten Stellen überfordert. Sie alle trauern auf ihre Weise. Und sie alle haben Fragen. Viele Menschen, die zu uns in die Beratung kommen, berichten zudem von der Erfahrung, sich durch die Demenzerkrankung auch gesellschaftlich ausgegrenzt und isoliert zu fühlen.





Proben des Demenzchors, Foto: Fotos: Lilly Lovasi

Der SelbstBestimmt Leben e. V. hat aus diesen Bedürfnissen und Anliegen heraus die Selbsthilfekontaktstelle Demenz ins Leben gerufen. Sie holt Menschen in genau diesen Lebensabschnitten ab und lädt sie mittels vielseitiger Angebote zur Aktivierung ihrer Selbsthilfekräfte ein. Die Selbsthilfekontaktstelle Demenz informiert, berät und vermittelt sie interessierte Angehörige sowie Erkrankte in bestehende Gesprächsgruppen. Auch bei der Gründung von neuen Gesprächsgruppen unterstützt sie.

Der Austausch innerhalb der Gesprächsgruppen bietet Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit in regelmäßigen Kontakt mit Gleichgesinnten zu kommen. Das unterstützende Miteinander trägt dabei zur Aktivierung der eigenen Selbsthilfekräfte bei, ganz nach den Worten „Selbstbestimmt voran“. In den Gruppen werden Erfahrungswerte und aufbauende Worte geteilt. Auch kann hier einfach nur mal Dampf abgelassen werden. Man fühlt sich verstanden, selbst ohne Worte.

Wir laden Sie herzlich dazu ein, sich in unseren Gesprächsgruppen mit Gleichgesinnten zum Thema Demenz auszutauschen. Werden Sie Teil von einer Interessengemeinschaft, die sich gegenseitig stützt und stärkt.

Alle derzeitigen Gesprächsgruppen werden moderiert und begleitet. Die Teilnahme an den Gruppen und auch die Beratungen sind vertraulich und kostenfrei. Auf Wunsch ist die Betreuung des demenziell erkrankten Familienmitgliedes für die Zeit eines Gruppentreffens durch unseren ehrenamtlichen Helferkreis möglich.

Unsere Gesprächsgruppen gibt es aktuell zu folgenden Themen:

- Angehörige von Menschen mit Alzheimer und Demenz
- Alzheimer Demenz für berufstätige Angehörige
- alleingebliedene Partner/-innen von Menschen mit Demenz
- Angehörige von Menschen mit frontotemporaler Demenz (FTD)
- Demenzerkrankte im Frühstadium

Die Selbsthilfekontaktstelle Demenz ist Teil des SelbstBestimmt Leben e. V., einem 2006 gegründeten gemeinnützigen Verein, Menschen zum Thema Demenz auf vielseitigen Wegen unterstützt. Zum Beispiel mit Beratungen rund um das Thema Demenz und mit Selbsthilfegruppen oder auch dem Demenzchor.

#### KONTAKT

Selbstbestimmt Leben e. V.

Frau Suha, Frau Wünsche

**E-Mail:** info@sbl-leipzig.de

**Telefon:** 0341-24330566

**www.demenzberatung-leipzig.de**

*Wenn das Leben  
dir einen Strich  
durch die Rechnung  
macht, wer sagt denn,  
dass das nicht auch  
wunderschön und  
kunterbunt  
werden kann?*

Netzfund

## GESUCHT UND GEFUNDEN

Foto: Markus Spiske Unsplash

### Geplant: Selbsthilfegruppe Depressionen und exzessive Mediennutzung

In Leipzig gründet sich eine Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Depressionen und exzessiver Mediennutzung. Junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren können gern dabei sein. Geplant sind wöchentliche Treffen.

Von allem zuviel: Social media, Gaming und Streaming in hohen Dosen können in eine Mediensucht führen. Beginn, Dauer und Intensität sind nicht mehr kontrollierbar. Andere Aktivitäten und Kontakte außerhalb der Medienwelt werden vernachlässigt. Einem Bericht der DAK-Gesundheit und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zufolge sind deutschlandweit etwa 2,2 Millionen Kinder und Jugendliche gefährdet oder bereits abhängig. Folgeprobleme können sein soziale Isolation, Depression, Angst- und Panikstörungen, Schmerzen oder der Verlust von sozialen Fähigkeiten.

#### KONTAKT

**E-Mail:** neueSHG.leipzig@gmail.com

### Angehörige von Menschen mit Depressionen treffen sich in Stötteritz

Menschen mit Depressionen brauchen Hilfe und Unterstützung, aber auch deren Angehörige. Letztere bringen sich oft an ihre emotionalen, körperlichen, manchmal auch existentiellen Grenzen. Sie möchten den Betroffenen helfen. Doch manchmal wissen sie nicht mehr, womit oder auf welche Weise.

Damit müssen sie sich nicht allein fühlen. In der Selbsthilfegruppe thematisieren Angehörige gemeinsam ihre Unsicherheiten im Umgang mit den Betroffenen und lernen, auch besser für sich selbst zu sorgen.

#### KONTAKT

Mut zum Reden e. V., Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression

**Telefon:** 0173 4351881

**E-Mail:** info@mut-zum-reden.de

**www.mut-zum-reden.de**

Plakat rechte Seite: privat

Ich suche  
**Mitstreiter\*innen** für die  
Gründung einer Selbsthilfegruppe  
zu den Themen **Depressionen &  
exzessive Mediennutzung**

- Strugglest du auch mit diesen Themen?
- Bist du zwischen 18 und 35 Jahren alt?
- Und hast du Lust auf wöchentlichen Austausch?
- Dann lass uns zusammen auf den Weg machen!

neue SHG. Leipzig  
@gmail.com

## Kinder und Jugendliche mit Alopecia: Eltern gesucht für Gründung einer Selbsthilfegruppe

Eltern, deren Kinder von Alopecia betroffen sind, möchten sich mit anderen Familien bei regelmäßigen Treffen austauschen.

Alopecia areata, totalis und universalis sind Erkrankungen, bei denen die Haare teilweise, manchmal auch am ganzen Körper ausfallen. Man nimmt heute an, dass das Immunsystem gestört ist und eine genetische Komponente vorliegt. Gesichert ist, dass die Haarzwiebeln von entzündeten Zellen umgeben sind, die das Haarwachstum behindern oder ganz unterbinden.

In der neuen Selbsthilfegruppe werden Themen wie die Erkrankung selbst, Versorgung, Diagnostik und Therapie besprochen. Und die betroffenen Kinder selbst sollen dabei unterstützt werden, mit den Folgeproblemen, gut umzugehen und selbstbewusst zu bleiben. Geplant sind zudem Aktivitäten, die Eltern und Kindern Freude am Leben vermitteln.

### KONTAKT

c/o Stadt Leipzig, Gesundheitsamt  
Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS)

**Telefon:** 0341 123-6755

**E-Mail:** [selbsthilfe@leipzig.de](mailto:selbsthilfe@leipzig.de)

**[www.leipzig.de/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/selbsthilfe)**

## Schlafapnoe-Selbsthilfegruppe in Gründung

Im November 2024 gründete sich eine Selbsthilfegruppe für Schlafapnoe-Betroffene. Hier werden Erfahrungen zur Behandlung und zur Selbsthilfe geteilt.

Mit zunehmenden Alter erschaffen bei etwa fünf Prozent der Männer und etwa drei Prozent der Frauen die oberen Atemwege so sehr, dass die Atmung behindert wird. Die sich entwickelnden längeren Atemaussetzer der Schlafapnoe führen zu Sauerstoffmangel und einer Störung des Tiefschlafes. Betroffene fühlen sich ständig erschöpft, haben Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Herzrasen und Männer auch Potenzprobleme.

### KONTAKT

c/o Stadt Leipzig, Gesundheitsamt  
Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS)

**Telefon:** 0341 123-6755

**E-Mail:** [selbsthilfe@leipzig.de](mailto:selbsthilfe@leipzig.de)

**[www.leipzig.de/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/selbsthilfe)**

## Austausch von Patchwork-Eltern

Die neue Liebe bringt neue Hoffnung auf Familienglück. Dabei hat eine neue Patchwork-Familie viele Hürden zu nehmen. Alle Beteiligten brauchen viel Geduld, Flexibilität und Offenheit.

Die neu zu gründende Selbsthilfegruppe bietet Raum für Verständnis, Reflexion und Perspektivwechsel. Es werden Rollenkonflikte sowie Wege aus schwierigen Situationen diskutiert.

Ein monatlicher Treff im Familienzentrum „Treffpunkt Linde“ ist geplant.

### KONTAKT

**E-Mail:** [patchworkeltern-leipzig@gmx.de](mailto:patchworkeltern-leipzig@gmx.de)

## Mitstreiter für Post-Vac-Selbsthilfegruppe gesucht

Menschen mit langanhaltenden Nebenwirkungen nach einer Impfung möchten eine Selbsthilfegruppe gründen. Die Treffen sollen in Präsenz stattfinden.

Betroffene haben meist einen langen, mitunter mehrjährigen Weg hinter sich bis zur Diagnose. Um sich nicht mehr allein gelassen zu fühlen und für den gemeinsamen Austausch werden Interessierte gesucht.

### KONTAKT

c/o Stadt Leipzig, Gesundheitsamt  
Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS)

**Telefon:** 0341 123-6755

**E-Mail:** [selbsthilfe@leipzig.de](mailto:selbsthilfe@leipzig.de)

**[www.leipzig.de/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/selbsthilfe)**

## Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Der Umgang mit der psychischen Erkrankung eines geliebten Menschen kann herausfordernd sein und erfordert oft viel Kraft und Ausdauer. In unserer Selbsthilfegruppe finden wir Wege, wie wir uns stärken und unsere eigene Widerstandskraft fördern können. Gemeinsam möchten wir Erfahrungen teilen, Strategien entwickeln und

voneinander lernen, um unseren Alltag besser zu bewältigen. Um unsere Gemeinschaft zu bereichern, laden wir im monatlichen Wechsel Fachkräfte zu verschiedenen Themen ein, zum Beispiel

- Selbstfürsorge und Stressbewältigung,
- Kommunikation mit psychisch erkrankten Angehörigen,
- Umgang mit Schuldgefühlen und emotionalen Belastungen,
- Krisenmanagement und Notfallplanung,
- Grenzen setzen und Selbstschutz,
- Beziehungsarbeit.

### KONTAKT

WEGE e. V.

**Telefon:** 0341 9128317

**E-Mail:** [gudrun.geyler@wege-ev.de](mailto:gudrun.geyler@wege-ev.de)

**[www.wege-ev.de](http://www.wege-ev.de)**

## Gründung einer Selbsthilfegruppe für Überlebende emotionalen Missbrauchs durch nahe Angehörige

Ich wende mich an euch, weil ich eine Selbsthilfegruppe für Menschen gründen möchte, die emotionalen Missbrauch erfahren haben. Diese Gruppe soll einen sicheren Raum bieten, um Erfahrungen zu teilen, Unterstützung zu finden und darüber zu reden, wie man mit negativ-frustrierenden Gefühlen umgeht.

Emotionaler Missbrauch hinterlässt oft tiefe Wunden, die schwer zu erkennen und noch schwerer zu überwinden sind, zum Beispiel sich häufig wertlos zu fühlen, schwer Bindungen eingehen oder halten zu können, Depression, Ängste, Selbsthass oder Selbstverletzung und eine tiefe Unsicherheit in vielen Lebensbereichen.

Ich suche Mitstreiterinnen und Mitstreiter, die ebenfalls von emotionalem Missbrauch betroffen sind und die den Wunsch haben, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Bei gemeinsamen regelmäßigen Treffen schaffen wir eine vertrauensvolle Umgebung, in der wir über unsere Erfahrungen sprechen können.

Wenn jemand ähnliche Probleme hat hinsichtlich o. g. Auswirkungen emotionalen Missbrauchs, dann würde es mich freuen, wenn ihr euch meldet.

#### **KONTAKT**

c/o Stadt Leipzig, Gesundheitsamt  
Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS)

**Telefon:** 0341 123-6755

**E-Mail:** [selbsthilfe@leipzig.de](mailto:selbsthilfe@leipzig.de)

[www.leipzig.de/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/selbsthilfe)

#### **Neuer Treff für Krebserkrankte**

Miteinander Kraft schöpfen, sich ermutigen, Schönes erleben und teilen. Betroffene, die an einem regelmäßigen Austausch, an Bewegung in der Natur und gemeinsamen Unternehmungen interessiert sind, können sich dem neuen Treff anschließen.

Dabei ist die konkrete Diagnose nicht wichtig.

#### **KONTAKT**

c/o Stadt Leipzig, Gesundheitsamt  
Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS)

**Telefon:** 0341 123-6755

**E-Mail:** [selbsthilfe@leipzig.de](mailto:selbsthilfe@leipzig.de)

[www.leipzig.de/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/selbsthilfe)

#### **Selbsthilfegruppe für Frauen, die häusliche Gewalt erfahren haben**

Menschen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind oder waren, leben oft mit belastenden Gedanken und Gefühlen wie Scham oder Angst. Einige Frauen wollen eine Selbsthilfegruppe gründen. Durch gemeinsamen Erfahrungsaustausch möchten sie Kraft, Zuversicht und Lebensfreude wiederfinden und so Mut für andere, neue Wege schöpfen.

#### **KONTAKT**

c/o Stadt Leipzig, Gesundheitsamt  
Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS)

**Telefon:** 0341 123-6755

**E-Mail:** [selbsthilfe@leipzig.de](mailto:selbsthilfe@leipzig.de)

[www.leipzig.de/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/selbsthilfe)

#### **Menschen mit Schizophrenie für Gründung einer Selbsthilfegruppe gesucht**

Mit einer psychischen Erkrankung gehen oft auch Isolation und Unsicherheit einher. Diese neue Selbsthilfegruppe möchte einen Raum bieten, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen machen. In einer vertrauensvollen Umgebung können sich Betroffene gegenseitig Mut machen und gemeinsam Wege finden, mit den Herausforderungen im Alltag umzugehen.

Das Ziel der Gruppe ist es, sich gegenseitig beizustehen und dadurch die Lebensqualität der Einzelnen zu steigern.

#### **KONTAKT**

c/o Stadt Leipzig, Gesundheitsamt  
Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS)

**Telefon:** 0341 123-6755

**E-Mail:** [selbsthilfe@leipzig.de](mailto:selbsthilfe@leipzig.de)

[www.leipzig.de/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/selbsthilfe)



*Das ICH wächst am DU!*

Sabine Hübner

## TERMINE

### Tag der seltenen Erkrankungen 2025

Webcast

- Do., 27. Februar 2025

#### ORT

Online

#### PROGRAMM

Das Programm wird rechtzeitig auf der Website der Leipziger Selbsthilfe unter [www.leipzig.de/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/selbsthilfe) bekanntgegeben.

#### VERANSTALTER

Universitäres Zentrum für seltene Erkrankungen Leipzig in Kooperation mit der SKIS und der Selbsthilfekoordination Bayern (SEKO Bayern)

#### INFORMATION UND ANMELDUNG

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS

**Telefon:** 0341 123-6755, -6763

**E-Mail:** [selbsthilfe@leipzig.de](mailto:selbsthilfe@leipzig.de)

[www.leipzig.de/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/selbsthilfe)

### Depression? Sprich darüber!

Mitglieder von Leipziger Depressionsselbsthilfegruppen beraten andere Betroffene und deren Angehörige

- Die., 14. Januar 2025 | 16:00 - 18:00 Uhr
- Die., 28. Januar 2025 | 16:00 - 18:00 Uhr
- und dann jeweils am 2. und 4. Dienstag im Monat (außer Juli und August)

#### ORT

Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) des Gesundheitsamtes, Gustav-Mahler-Straße 3, Hochparterre

#### INHALT

Betroffene Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind, kennen sich sehr gut aus mit den Problemen, Ängsten und Sorgen rund um die Erkrankung Depression.

Sie können Mut machen für die nächsten Schritte und sinnvolle Handlungsmöglichkeiten aus eigener Erfahrung aufzeigen. Auch Angehörige stoßen oft an ihre Grenzen und wissen nicht weiter. Der Blick eines Betroffenen, mit dem man persönlich nicht verbunden ist, hilft oft beim Sortieren der eigenen Fragen und Probleme.

#### ANMELDUNG

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS

**Telefon:** 0341 123-6755, -6763

**E-Mail:** [selbsthilfe@leipzig.de](mailto:selbsthilfe@leipzig.de)

[www.leipzig.de/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/selbsthilfe)

### Seniorenicherheitsberatung

Vortrag

Hinweis für Hörgeschädigte: Ringschleife und Lautsprecher sind vorhanden

- Do., 16. Januar 2025 | 14:30 Uhr

#### ORT

Haus ohne Barrieren/Villa Davignon, Saal Friedrich-Ebert-Str. 77, 04109 Leipzig

#### PROGRAMM

Viele Menschen werden leicht Opfer von Kriminellen. Um gut gewappnet zu sein, wird bei der Veranstaltung einiges thematisiert, was für die Sicherheit von Bedeutung ist, zum Beispiel der sogenannte Enkeltrick, Taschendiebstähle, unerwartete Hausbesuche oder die Sicherheit im Urlaub.

**Referent:** *Bernd Heinsdorf, Seniorensicherheitsberater in Leipzig*

#### VERANSTALTER

1. Leipziger Schwerhörigenbund

**E-Mail:** [info@lsb-1913.de](mailto:info@lsb-1913.de)

[www.lsb-1913.de](http://www.lsb-1913.de)

#### ANMELDUNG

Ohne Anmeldung

### Kappenfest

- Do., 20. Februar 2025

#### ORT

Haus ohne Barrieren/Villa Davignon, Saal Friedrich-Ebert-Str. 77, 04109 Leipzig

#### ANMELDUNG

Ohne Anmeldung

#### VERANSTALTER UND INFORMATION

1. Leipziger Schwerhörigenbund

**E-Mail:** [info@lsb-1913.de](mailto:info@lsb-1913.de)

[www.lsb-1913.de](http://www.lsb-1913.de)

### Für ALLE ONLINE-Veranstaltungen gilt:

- Bitte melden Sie sich per E-Mail an.
- Geben Sie bitte bei Ihrer Anmeldung Ihren Namen, Vornamen und die Selbsthilfegruppe (bzw. Einrichtung) an.
- Nach der Anmeldung wird Ihnen der Veranstaltungslink per E-Mail zugesickt, zeitnah zur Veranstaltung.
- In der Regel bestätigen wir Ihnen kurz Ihre Anmeldung.



## Information und Anmeldung für alle Veranstaltungen der Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe Leipzig e. V.

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist **kostenfrei**.

### ANMELDUNG

Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe  
im Pflegenetzwerk Leipzig e. V.

Philippa Hildebrandt

Dornbergerstraße 2  
04315 Leipzig

**Telefon:** 0341 5832411 oder 0163 6130985  
**E-Mail:** hildebrandt@pflegenetzwerk-leipzig.de

[https://pflegenetzwerk-leipzig.de/  
zur-pflege/pflegeselbsthilfe/](https://pflegenetzwerk-leipzig.de/zur-pflege/pflegeselbsthilfe/)

## Selbsthilfe-Brunch „Plaudertasche“ – für alle, die für jemanden sorgen

Zusammenkommen, in Gesellschaft  
schlemmen, sich austauschen und vernetzen

- Fr., 31. Januar 2025 | 11:00 Uhr

### ORT

Pflegenetzwerk Leipzig e.V.,  
Dornbergerstraße 2, 04315 Leipzig

## Start der neuen Gruppe „Gemeinsam aktiv“ für pflegende Angehörige

Kennenlernen, Austausch und Input  
zum Thema „Essbare Pflanzen“ mit der  
Wildnisschule „Vier Fährten“

Danach Treffen einmal monatlich zum  
gemeinsamen Spaziergehen

- Fr., 14. März 2025 | 10:00 - 12:00 Uhr

### ORT

wird noch bekannt gegeben

## Moderierter Austausch für Angehörige: Rollentausch und Perspektivwechsel

Was macht eine Erkrankung oder die  
Pflegesituation mit uns und unserer  
Beziehung? Wie verändert es das  
Verhältnis zwischen Partnerinnen und  
Partnern, Eltern und Kindern, Freundinnen  
und Freunden, Nachbarn oder auch Enkel-  
kindern und Großeltern? Wie kann eine  
Beziehung gut gestaltet werden?

- Mi., 05.02. oder 12.02.2025 | 16:00 Uhr  
(Das genaue Datum wird rechtzeitig  
bekanntgegeben.)

### ORT

Pflegenetzwerk Leipzig e. V.,  
Dornbergerstraße 2, 04315 Leipzig

*Der Regenbogen ist wie eine Klammer,  
der die Enden des Himmels zusammenhält.  
Möge er auch Leib und Seele verbinden  
mit der Sanftmut seiner Farben.*

Irishes Sprichwort

## SKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle



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

### KONTAKT

Stadt Leipzig,  
Gesundheitsamt, SKIS

Gustav-Mahler-Straße 3  
Hochparterre links  
04109 Leipzig

Ina Klass,  
Tina Sothmann

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

[www.leipzig.de/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/selbsthilfe)

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

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

Menschen mit gleicher oder ähnlicher Betroffenheit begegnen sich freiwillig und sind gleichberechtigt. Sie bestimmen Themen und Inhalte ihrer Treffen eigenständig und unabhängig.

Selbsthilfe trägt dazu bei, Lebensqualität zu verbessern und neuen Mut zu schöpfen. Manchmal werden die Probleme nicht kleiner. Aber in einer Gemeinschaft können sie leichter ausgehalten werden.

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

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

**Die SKIS am Leipziger Gesundheitsamt hilft bei der Auswahl eines geeigneten Angebotes. Nach Bedarf unterstützt die SKIS bestehende Selbsthilfegruppen.**

Zum Beispiel beim Suchen von Räumen für Gruppentreffen oder beim Klären von Konflikten. Sie berät, wie die Gruppenarbeit finanziert werden kann und fördert die Kooperation mit Fachkräften.

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

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

**Die SKIS berät und schult auch Fachkräfte zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe.**

### Sprechzeiten

Dienstag 9:00 – 12:00 Uhr  
und 14:00 – 18:00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

### Erreichbarkeit

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

Die SKIS ist stufenlos zugänglich.

### Impressum

#### **Herausgeber:**

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

#### **Verantwortlich i. S. d. P.:**

Constanze Anders

#### **Redaktion:**

Ina Klass,  
Tina Sothmann

#### **Layout, Satz & Illustrationen:**

Susanne Gläser, zazadesign.de  
Titelfoto: Karen Cantú Q., Unsplash

#### **Redaktionsschluss der 2. Ausgabe 2024:**

27.11.2024

#### **Druck:**

Stadt Leipzig, Hauptamt  
Zentrale Vervielfältigung

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



