

# **KISS**

**Kontakt- und  
Informationsstelle für  
Selbsthilfegruppen -  
in  
Nordsachsen**

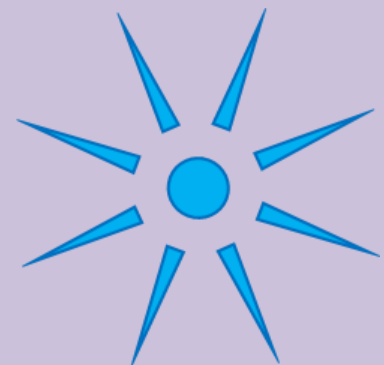


**11. Selbsthilfe  
-ZEITung für  
Nordsachsen**



**2025/2**

**Gemeinsam  
Statt  
Einsam**



**Zum Mitnehmen**

Liebe Selbsthilfe-Aktive, liebe Selbsthilfe-Interessierte (und solche, die es vielleicht noch werden wollen),

das Jahr 2025 ist vorbei und Sie halten die neueste Ausgabe unserer SelbsthilfeZEITung in der Hand – ein kleiner Rückblick auf das vergangene Jahr, in dem wir unser 10jähriges Bestehen gefeiert haben. Es war ein toller Geburtstag und das verdanken wir Ihnen – liebe Selbsthilfe-Aktive und Selbsthilfe-Interessierte. Sie haben maßgeblich zum Gelingen beigetragen und dafür bedanken wir uns sehr herzlich bei Ihnen.



Aber vielleicht sind Sie noch auf der Suche nach guten Vorsätzen für das neue Jahr? Wie wäre es zum Beispiel dem Besuch eines informativen Gesundheitsvortrages? Vielleicht möchten Sie mehr zum Thema Selbsthilfe erfahren? Sich einer Gruppe anschließen?! Oder vielleicht selbst eine gründen? Oder sich erstmal beraten lassen?

Dann melden Sie sich bei uns! Wir stehen Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite.

Konstanze Nebel & Michaela Rasenberger  
Team der Kontakt- und Informationsstelle für  
Selbsthilfegruppen (KISS Nordsachsen)

## Impressum

Herausgeber: Landratsamt Nordsachsen, KISS Nordsachsen, Schloßstraße 27 in 04860 Torgau  
Endredaktion: Konstanze Nebel/Michaela Rasenberger – KISS Nordsachsen

[KISS@Ira-nordsachsen.de](mailto:KISS@Ira-nordsachsen.de)

Verantwortlich: Amtsleiterin Gesundheitsamt – Dr. med. Steffi Melz  
Redaktion: Konstanze Nebel/Michaela Rasenberger  
Redaktionsschluss: 30.11.2025

Druck: Schimmer Druck GmbH, OT Döbernitz

Beiträge von Selbsthilfegruppen und -aktiven geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion bzw. des Herausgebers wieder. Die Redaktion behält es sich vor, Beiträge zu kürzen und zu bearbeiten. Die Selbsthilfezeitung wird allen Selbsthilfegruppen in Nordsachsen kostenfrei zugesandt und liegt in den Standorten des Landratsamtes Nordsachsen, den Gemeindeverwaltungen in Nordsachsen, Krankenhäusern sowie einigen Arztpraxen des Landkreises aus. Druck mit Unterstützung aus Mitteln der GKV Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe im Freistaat Sachsen.

### **Wichtige Information für die 12. Ausgabe der SelbsthilfeZEITung für Nordsachsen!**

Selbsthilfegruppen, die einen Beitrag in der kommenden Zeitung veröffentlichen wollen, schicken den Beitrag bitte per Mail an [KISS@Ira-nordsachsen.de](mailto:KISS@Ira-nordsachsen.de)  
Der Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der **30.05.2026**.

## Inhaltsverzeichnis

Selbsthilfegruppe „Spaß am Leben“ Delitzsch	Seite 4
Überblick bestehende Selbsthilfegruppen—Gründungsaufruf	Seite 5
Demenzstammtisch für Angehörige in Arzberg	Seite 6
Jahresrückblick 2025: Veranstaltungen der KISS	Seite 7
Die psychosoziale Beratungsstelle stellt sich vor	Seite 9
Einladung zum großen Selbsthilfetag 2026	Seite 11
Einblicke in den Selbsthilfetag 2025	Seite 12
Buchvorstellung „Depression hat nicht Poetisches“	Seite 15
Ort der Begegnung – ASB-Servicehaus Oschatz	Seite 16
neue Selbsthilfegruppen	Seite 18
für Rätselfreunde	Seite 19

Falls es dir heute noch  
niemand gesagt hat...

**Du bist wunderschön!**

**Du bist einzigartig!**

**Dein Humor ist toll!**

**Du bist genug!**

**Du lächelst so schön!**

**Du strahlst von Innen!**

**Du bist einfach toll!**

**Schön, dass es dich  
gibt!**

## Selbsthilfegruppe „Spaß am Leben“ Delitzsch

Wenn ich persönlich Betroffen zu unserer Krebsselfhilfegruppe einlade, höre ich oft Bedenken. „Mich mit anderen zusammensetzen und gegenseitig bejammern, möchte ich nicht.“ Es ist traurig, dass es in manchen Köpfen so ein verzerrtes Bild über das Zusammensein in einer Selbsthilfegruppe gibt.

Eine super Gelegenheit zur Vorstellung einer Selbsthilfegruppe ist immer der jährliche Aktionstag vom Landkreis Nordsachsen. So auch der Aktionstag 2025, an dem wir auch wieder mit einem Informationsstisch vertreten waren. Während letztes Jahr in Bad Düben der Besuch unseres Standtisches eher mager ausfiel, war dieses Mal das Interesse sehr groß. Wir hatten sehr viele intensive Gespräche. Zum Glück waren wir 3 Mitglieder unserer Gruppe am Tisch. So konnten wir allen Interessenten die nötige Aufmerksamkeit entgegenbringen. Wenn die Veranstaltung noch länger gedauert hätte, wären die Gespräche sicher weitergegangen.

Alles in allem ein Megaerfolg, den wir uns nicht hätten träumen lassen. Wir hatten uns riesig gefreut, dass unsere Arbeit und unser Engagement nicht vergebens waren und wir zahlreichen Menschen helfen konnten – und sei es nur durch Fragen beantworten und Zuhören. Die Gründerin unserer Krebsselfhilfegruppe, welche leider verstorben ist, wäre sicherlich mächtig stolz auf uns gewesen. Hat sich doch unserer Gruppe in den 5 Jahren unserer Existenz sehr entwickelt. Auch dieses Jahr kamen unsere Gruppenaktivitäten nicht zu kurz.

Wir haben viele verschiedene Dinge unternommen – z.B. der Besuch einer Kräuterefachfrau in Bad Schmiedeberg, Klangbade im Schlosskeller in Delitzsch und eine Goitzsche Rundfahrt in Bitterfeld. Ebenso gab es Vorträge wie „zusätzliche komplementäre Möglichkeiten bei einer Krebsbehandlung“ und „Wohlfühlen mit Düften“.



Ich wünsche allen, dass sie ebenfalls in ihrer unmittelbaren Nähe ein Selbsthilfegruppe finden. Denn gemeinsam geht vieles leichter!

Andreas Lukas  
Leiter der Gruppe

## Hallo liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht habe Sie schon gehört oder gelesen, dass wir im Landkreis Nordsachsen über 70 Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Arbeitsschwerpunkten haben. Einen kleinen Überblick finden Sie hier:

<b>Alkoholsucht</b>	<b>Frauen nach Krebs</b>	<b>Restless-Legs</b>
<b>Angeborene Immundefekte</b>	<b>Herzerkrankungen</b>	<b>Rücken</b>
<b>Aphasie</b>	<b>Körperbehinderungen</b>	<b>Schlaganfall</b>
<b>Morbus Bechterew</b>	<b>Krebs</b>	<b>Seelische Gesundheit</b>
<b>Blindheit/Sehbehinderung</b>	<b>Long-/Post-Covid</b>	<b>Seltene Erkrankungen</b>
<b>Chronische Darmerkrankungen</b>	<b>Morbus Parkinson</b>	<b>Senioren</b>
<b>Chronische Schmerzen</b>	<b>Multiple Sklerose</b>	<b>Skoliose</b>
<b>Demenz</b>	<b>Muskelkranke</b>	<b>Suchterkrankungen</b>
<b>Depression</b>	<b>Osteoporose</b>	<b>Trauer</b>
<b>Diabetes</b>	<b>Psychische Erkrankung</b>	<b>Zwangserkrankung</b>

Weil Nordsachsen aber ein großer Flächenlandkreis ist, findet man manchmal keine Selbsthilfegruppe vor Ort, sondern am „anderen Ende“ von Nordsachsen oder sogar erst im Nachbarlandkreis. Vielleicht gibt es aber auch noch überhaupt keine Selbsthilfegruppe, für die man sich interessiert.

Das möchten wir, die Mitarbeiterinnen der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Nordsachsen (KISS) ändern!



Gern unterstützen wir Sie bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe. Wir beraten und vermitteln völlig kostenfrei und vertraulich.

Wir unterstützen Sie bei Gruppengründungen, stehen bei organisatorischen Fragen mit Rat und Tat zur Seite und beraten Sie zu Fördermöglichkeiten.

Persönliche Beratung nach Terminvereinbarung an allen Verwaltungsstandorten des Landkreises Nordsachsen in Torgau, Delitzsch, Eilenburg und Oschatz möglich.

E-Mail: [KISS@lra-nordsachsen.de](mailto:KISS@lra-nordsachsen.de)

Telefon Frau Nebel: 03421/758-6321

Telefon Frau Rasenberger: 03421/758-6357

## Demenzstammtisch für Angehörige in Arzberg



### Mehr Generationen Haus

*Miteinander – füreinander*

Der Demenzstammtisch für An- und Zugehörige von an Demenz-Erkrankten bietet eine wertvolle Plattform für Austausch, Unterstützung und Information.

Diese regelmäßigen Treffen ermöglichen es Betroffenen, in einem geschützten und verständnisvollen Umfeld miteinander zu sprechen und sich gegenseitig zu unterstützen.

An- und Zugehörige können hier wertvolle Tipps im Umgang mit der Krankheit erhalten und Erfahrungen austauschen. Solche Stammtische fördern nicht nur den sozialen Kontakt, sondern stärken auch das Bewusstsein für die Herausforderungen, die Demenz mit sich bringt.

Zudem bietet sie die Möglichkeit, neue Freundschaften zu knüpfen und ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen, das im Alltag von großem Nutzen sein kann.

Der Stammtisch findet immer am 2. Montag im Monat um 17 Uhr im Ostelbischen Mehrgenerationenhaus Arzberg (Straße der Jugend 1c, Arzberg) statt.  
Sie sind herzlich willkommen!

#### **Kontakt**

Ostelbisches Mehrgenerationenhaus Arzberg  
Tel. 03422 / 248008  
Mail: [o-m-a@ostelbien.de](mailto:o-m-a@ostelbien.de)  
<https://ostelbien.de/oma/>



## Jahresrückblick 2025 – Veranstaltungen der KISS

### **Januar - Entspannt ins neue Jahr**

Unter diesem Motto stand die Neujahrsfeier im Januar. 43 Mitglieder aus verschiedenen Selbsthilfegruppen folgten der Einladung der Mitarbeiterinnen der KISS, gemeinsam das neue Jahr zu begrüßen.

Dabei gab Frau Dr. Alltag in einem Mitmach-Vortrag eine interessante Einführung in verschiedene Entspannungstechniken, welche ohne großen Aufwand und Fitness im Alltag genutzt werden können.



Im Anschluss gab es ein geselliges Beisammensein und die Möglichkeit, andere Gruppen kennenzulernen und sich auszutauschen.

### **April – Mehr als nur positives Denken**

Unsere Wahrnehmung äußerer Reize und innere Prozesse stehen in engem Zusammenhang mit unserem seelischen Wohlbefinden. Auch biologische Faktoren wie Hormone, Mikronährstoffe und Darmgesundheit spielen eine Rolle. Frau Leisering erklärte in ihrem Vortrag die Grundlagen einer gesunden Psyche.

### **Mai – Harmonie der Hormone**

Was Schilddrüse, Sexualhormone und Insulin verbindet und was man tun kann, wenn die Hormone Achterbahn fahren erklärte Frau Leisering in diesem Vortrag.

### **Vitamin von A bis Zink**

Gesunde Ernährung ist wichtig – aber reicht sie wirklich aus, um den Körper mit allen Nährstoffen zu versorgen?

In diesem Vortrag wurde erläutert, warum es trotz gesunder Ernährung zu Mikronährstoffmängeln kommen kann und wann Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sind.

### **September – Selbsthilfeaktionstag**

Der Aktionstag im Oschatz Park war ein großer Erfolg. Wir bedanken uns bei allen Mitwirkenden, die zum Gelingen beigetragen haben.

Einen Bericht zum Aktionstag finden Sie auf Seite 12.

### **Oktober – Buchlesung in Oschatz**

Seit 2010 finden bundesweit Aktionswochen um den Welttag der seelischen Gesundheit (10. Oktober) herum statt – dieses Jahr stand der Tag unter dem Motto: „Lass Zuversicht wachsen – psychisch stark in die Zukunft“.

Dazu luden wir die Autorin Micky Weissbach ein, welche selbst von Depression betroffen war.

Sie las aus ihrem Buch „**Depression hat nichts Poetisches**“ vor und berichtete nahbar, ehrlich und ungeschönt über das Leben mit Depression und wie ihr das Schreiben in dunklen Zeiten geholfen hat.

Im Anschluss an die Lesung gab es Gelegenheit, der Autorin Fragen zur Depression, zur Behandlung und zum Schreibprozess zu stellen, welche sehr rege genutzt wurde.

135 Schüler\*innen und junge Erwachsene nutzten am Vormittag die Möglichkeit mit der Autorin ins Gespräch zu kommen, 24 Erwachsene schilderten in der Nachmittagsveranstaltung sehr eindrücklich ihre persönlichen Erfahrungen mit der Erkrankung.



### **November – Darmbalance**

In einem spannenden Vortrag erläuterte Frau Leisering welchen Einfluss ein gesunder, ausgeglichener Darm sowohl auf die körperliche als auch mentale Gesundheit hat. Tipps zur Förderung einer gesunden Darmflora und wie durch gezielte Ernährungsoptimierung die Lebensqualität gesteigert werden kann, rundeten den Vortrag ab.

Aufgrund der großen Nachfrage findet dieser Vortrag am 20.01.2026 um 16 Uhr erneut statt

### **Ausblick auf 2026**

#### **20.01.2026 um 16 Uhr – „Darmbalance“**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt eines gesunden Darms und entdecken Sie die Grundlagen für ein gesundes glückliches Leben! In diesem Kurs erfahren Sie alles über die bedeutende Rolle eines

ausgeglichene Darms, sowohl für Ihre körperliche als auch mentale Gesundheit. Erfahren Sie mehr über die neuesten Erkenntnisse von darmassoziierten Erkrankungen, lernen Sie Strategien zur Förderung einer gesunden Darmflora kennen und wie Sie durch gezielte Ernährungsoptimierung Ihre Lebensqualität steigern können.

#### **10.02.2026 um 16 Uhr – „Vita- mine von A bis Zink“**

Gesunde Ernährung ist wichtig – aber reicht sie wirklich aus, um

den Körper mit allen Nährstoffen zu versorgen? In diesem interaktiven Kurs suchen wir gemeinsam Gründe, warum es trotz gesunder Ernährung zu Mikronährstoffmängeln kommen kann und wann Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sind.

#### **21.04.2026 um 16 Uhr – „Schilddrüse“**

Kleines Organ - große Wirkung: Unsere Schilddrüse steuert Energie, Gewicht, Stimmung und vieles mehr – Dennoch wird sie oft übersehen. In diesem interaktiven Kurs lernen Sie Wissenswertes rund um die Schilddrüsenfunktion sowie zugehörige Erkrankungen. Gemeinsam schauen wir auf die Rolle von Genetik, Hormonen und Mikronährstoffen.

Die Veranstaltungen sind kostenfrei und finden im Landratsamt in Oschatz (Friedrich-Naumann-Promenade 9) im Raum 120 statt.

Die Vorträge dauern jeweils ca. 1 Stunde und Sie haben die Möglichkeit, im Anschluss Fragen zu stellen!

Anmeldungen bitte per Mail an [KISS@Ira-nordsachsen.de](mailto:KISS@Ira-nordsachsen.de) oder 03421758 6357.

## Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle stellt sich vor



Sie haben die Diagnose Krebs erhalten und stehen vor vielen Fragen:

Wer informiert mich? Wo finden ich Rat und Hilfe?  
Wer unterstützt mich und meine Angehörigen?

Im Gesundheitsamt des Landratsamtes Nordsachsen unterstützen Sie die Mitarbeiterinnen.

Das Angebot ist kostenfrei, individuell und vertraulich für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Es werden persönliche individuelle Beratungen in den Beratungsstellen in Torgau und Delitzsch aber auch in Eilenburg und Oschatz angeboten. Auch eine telefonische Beratung oder - bei starker Immobilität - in Hausbesuchen ist möglich.

Die Beraterinnen unterstützen Sie mit Informationen zu unterschiedlichen Anliegen:

- Medizinische Rehabilitation (z.B. onkologische Rehabilitation, Anschlussheilbehandlung)
- Soziale und wirtschaftliche Sicherung (z.B. Härtefonds der Deutschen Krebshilfe e.V.)
- Fragen zum Schwerbehindertenrecht und Schwerbehindertenausweis
- Ambulante Betreuung und Versorgung (z.B. ambulante Pflege, Pflegegrad)
- Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung
- Beratung und Unterstützung in emotional belastenden Situationen im Zusammenhang mit der Krebserkrankung
- Unterstützung bei der individuellen Krankheitsverarbeitung
- Unterstützung im Trauerfall, Sterbebegleitung
- Unterstützung bei Schwierigkeiten hinsichtlich der sozialen und beruflichen Situation
- Lotsenfunktion bei der Vermittlung weiterer Hilfen
- Hilfe bei Behördenkontakten (z.B. Beantragung vom Erwerbsminderungsrente)
- Kontaktvermittlung zu anderen Betroffenen (Vermittlung in Selbsthilfegruppen)

## Treffpunkt Selbsthilfe bei einer Krebserkrankung

Wie gehe ich mit meiner Krankheit um? Welche Dinge sind besonders schwer zu tragen? Was und wie und wer kann mir helfen, die Krankheit anzunehmen und/oder damit umgehen zu können? Angehörige fragen sich eventuell: Wie kann ich meinen lieben Menschen unterstützen, wenn ich mich ohnmächtig fühle?

Füreinander hier sein, gemeinsam die Krankheit und das Leben teilen, mit den Sorgen und Freuden nicht allein bleiben. Miteinander in Hilfe und füreinander auch in Gesprächen oder bei Aktivitäten da sein – all das kann Selbsthilfe.

Sie sind herzlich eingeladen, dieses Angebot wahrzunehmen und in sachlich und konfessionell ungebundener Atmosphäre den Treffpunkt Selbsthilfe bei einer Krebserkrankung auszuprobieren und in der Gemeinsamkeit mit anderen ihre Stärke zu spüren. Sie sind mit Ihrer Krankheit nicht allein.

Ab März 2026 sind in Oschatz und Torgau neue Treffpunkte Selbsthilfe Krebs geplant.

**09.03.2026** - 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr, jeden 2. Montag im Monat in der VHS **Oschatz**  
telefonische Anmeldungen an Frau Puschendorf oder direkt bei der VHS  
Oschatz (Tel.: 03421/758 7241)

**10.03.2026** - 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr, jeden 2. Dienstag im Monat in der VHS **Torgau**  
telefonische Anmeldungen an Frau Puschendorf oder direkt bei der VHS  
Torgau (Tel: 03421 / 758 7220)

### **So erreichen Sie uns:**

#### **Bereich Torgau und Oschatz**

Ines Puschendorf  
Südring 17  
04860 Torgau

Tel. 03421/758 6414

E-Mail: [kbs@lra-nordsachsen.de](mailto:kbs@lra-nordsachsen.de)

#### **Bereich Delitzsch und Eilenburg**

Kristin Alltag  
Richard-Wagner-Straße 7a  
04509 Delitzsch

Tel. 03421/758 6342

E-Mail: [kbs@lra-nordsachsen.de](mailto:kbs@lra-nordsachsen.de)

Um Wartezeiten zu vermeiden, ist eine vorherige Terminabsprache erwünscht.

# Aktionstag der Selbsthilfegruppen in Nordsachsen

**Was ist Selbsthilfe?**

**Was kann Selbsthilfe leisten?**



Alle sind eingeladen!

Erfahren Sie mehr über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppenarbeit bei uns in Nordsachsen!

Kommen Sie an unseren Infoständen mit Vertretern der Selbsthilfegruppen ins Gespräch!

Hören Sie Fachvorträge rund um das Thema Selbsthilfe!

Der Eintritt ist frei,  
für das leibliche Wohl ist gesorgt!

**Donnerstag, 17.09.2026**

**14 – 17 Uhr**

**Bürgerhaus Eilenburg**

**Franz-Mehring-Straße 23**

**04838 Eilenburg**

**Veranstalter:**

Landratsamt Nordsachsen, KISS Nordsachsen in Kooperation mit den regionalen Selbsthilfegruppen

[www.landkreis-nordsachsen.de](http://www.landkreis-nordsachsen.de)

gefördert durch die Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe der GKV im Freistaat Sachsen

## Einblicke in den Selbsthilfetag 2025

Er ist mittlerweile im Landkreis Nordsachsen zur Tradition im Monat September geworden – der Aktionstag der Selbsthilfegruppen. Aufgrund der weiten räumlichen Ausdehnung des Flächenlandkreises Nordsachsen, wird der jährliche Austragungsort des Aktionstages gewechselt. In diesem Jahr im O-Park in Oschatz.



Am 11.09. dieses Jahres war es soweit. Ab 14:00 Uhr waren Selbsthilfe-Aktive und Interessierte herzlich eingeladen, sich über Selbsthilfe zu informieren, ins Gespräch zu kommen und mit uns das 10jährige Bestehen der KISS Nordsachsen zu feiern.

Herr Bräuer, Eventmoderator aus Oschatz sorgte mit einer Aktivierung aller für beste Laune und einen gelungenen Auftakt der Veranstaltung.

Frau Dr. med. Steffi Melz, Amtsärztin und Leiterin des Gesundheitsamtes im Landratsamt Nordsachsen hielt das Grußwort und bedankte sich bei allen Ehrenamtlichen und Selbsthilfe-Aktiven, ohne die vieles nicht möglich wäre.

Frau Smietkiewicz vom Blickpunkt Auge e.V., hielt einen sehr spannenden Vortrag über die Gründe für einen Sehverlust und veranschaulichte sehr eindringlich, wie sich verschiedene Augenerkrankungen darstellen und die Betroffenen im Alltag beeinträchtigen können. Interessierte konnten sich im Anschluss über verschiedene Hilfsmittel und Möglichkeiten informieren.





Die Verfahrenslotsin, Frau Bodach und die Beauftragte für Menschen mit Behinderung des Landkreises Nordsachsen, Frau Grieser berichteten über die Hilfelandschaft im Landkreis und die Möglichkeit sich Unterstützung im „Behördendschungel“ zu holen.

Auch der ASB Oschatz stellte sich und das neue Angebot des Servicehaus in Oschatz vor. Mehr dazu finden Sie auf Seite 16.

In einem sehr bewegenden Vortrag berichtete der Leiter der Selbsthilfegruppe „Zukunft“ Oschatz, über Alkoholabhängigkeit und wie sich die Mitglieder der Selbsthilfegruppe bei der Krankheitsbewältigung Unterstützung leisten und einander zur Seite stehen.



Ebenso eindringlich schilderte Herr Lukas, Leiter der Selbsthilfegruppe „Spaß am Leben“ wie das Gruppenleben der

Selbsthilfegruppe aussieht. Neben der Erkrankung verbindet die Mitglieder viele positive Aspekte: gemeinsame Ausflüge und Aktivitäten aber auch Gesprächsrunden schaffen

kleine Auszeiten und helfen bei der Krankheitsbewältigung.



Im zweiten Teil der Veranstaltung bestand die Möglichkeit bei einem Rundgang an Infoständen mit Vertretern von Selbsthilfegruppen bzw. Akteuren im Bereich der

Selbsthilfe bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch zu kommen.



Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Long/Post-Covid“ aus Oschatz waren gut gelaunt an ihrem Stand vertreten. Die Gruppe besteht seit 2023 und war das erste Mal bei einem Aktionstag mit einem Informationsstand vertreten.

Neben Blutdruckmessung,



Impf- und Ernährungsberatung konnten sich die Besucher\*innen bei der Marktkauf-Apotheke Oschatz zu Pflegehilfsmitteln beraten lassen. Am Informationsstand des Oschatzer Sanitätshauses „Wolf“ konnten Interessierte mit Neurofachberatern ins Gespräch kommen, Fragen stellen und sich umfassend informieren. Viele nutzten die Möglichkeit, spannende Einblicke in die Arbeit zu bekommen und sich über Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene und Angehörige zu informieren.



Auch die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzerkrankten Oschatz war gut gelaunt vor Ort und kam mit zahlreichen Interessierten ins Gespräch.

Der Wege e.V. war mit einem Informationstisch vertreten und informierte über Angebote für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen im Landkreis. Die

Selbsthilfegruppen „Lebenslied“ und „Regentropfen“ aus Oschatz waren ebenfalls vor Ort.

Wir danken allen Mitwirkenden für Ihren Einsatz und Engagement – Sie alle haben zum Gelingen des Aktionstages beigetragen. Auch dem Team des O-Park in Oschatz danken herzlich für die tolle Ausgestaltung des Veranstaltungsortes sowie leckerem Kaffee und Kuchen. Und vielleicht können wir Sie – liebe Leser\*innen – 2026 zum nächsten Aktionstag in Eilenburg begrüßen. Es wird wieder interessant und abwechslungsreich - versprochen!

## BUCHVORSTELLUNG

### **Depression hat nichts Poetisches**

von Micky Weissbach

**Hast du jemals versucht, eine Depression zu verstehen - sei es deine eigene oder die eines geliebten Menschen?**

gebundene Ausgabe | 80 Seiten | 18.00 €  
ISBN 978-3-7115-7506-7

### Über das Buch

Als Micky – ja, sie heißt wirklich so - mitten in ihrer zweiten Depression steckt, sucht sie nach Büchern, die ihr Mut, Hoffnung und Antworten geben können.

Doch alles, was sie findet, sind distanzierte Erfahrungsberichte oder Geschichten, die mit dem richtigen Medikament "enden".

Keines dieser Bücher hilft ihr, die Gedanken und Gefühle in ihrem Inneren zu verstehen. Also schreibt sie selbst.

In ihrem Debüt gibt Micky tiefe Einblicke in ihre mentale Erkrankung: ehrlich, ungeschönt und autobiografisch.

Offen erzählt sie von den Höhen und Tiefen ihrer Depression, hinterfragt gängige Vorurteile und öffnet Türen, die oft verschlossen bleiben. Ihre Geschichte schmerzt, berührt - und macht Mut.

Dieses Buch ist für alle, die das Unsichtbare besser verstehen wollen - und für jene, die selbst nach einem Funken Hoffnung suchen.

**Denn Dunkelheit ist niemals absolut.**

**Es gibt immer Risse, durch die Licht fällt.**



### **Interesse geweckt?**

Gern können Sie es sich – kostenfrei – bei uns ausleihen.  
Eine kurze E-Mail oder ein Anruf genügt.

## Ort der Begegnung – ASB-Servicehaus Oschatz

Aus dem Wunsch heraus, einen Ort zu schaffen, an dem sich Menschen begegnen, Hilfe finden und Gemeinschaft erleben können, entwickelte der ASB ein Zukunftsprojekt. Und am 9. Mai 2025 war es so weit: Das neue Servicehaus des ASB öffnete seine Türen.



Ein Ort, der nicht nur Räume für Dienstleistungen bietet, sondern Begegnung, Austausch und Engagement ermöglicht. Das Haus wurde bewusst geschaffen, um Menschen im Alltag zu begleiten – ob jung oder alt, ob auf der Suche nach Informationen, Treffpunkten oder Aktivität.

Koordiniert wird das Servicehaus von Franziska Hoigt, gelernte Kinderkrankenschwester und Erzieherin. Nach zehn Jahren am Leipziger Kinderherzzentrum

bringt sie wertvolle Pflegeerfahrung und Organisationstalent mit. Sie ist zugleich Ausbilderin in der Ersten Hilfe und steht kurz vor Abschluss ihrer Weiterbildung zur Pflegeberaterin, Pflegedienstleiterin und Case Managerin. „Es ist viel, aber es ist sinnstiftend – weil man hier sieht, was gemeinsames Engagement bewirken kann“, sagt Franziska Hoigt über ihre Tätigkeit im ASB-Servicehaus.

Ein zentraler Bestandteil des Servicehauses ist die ASB-Sozialstation Oschatz, geleitet von Doreen Großpietzsch. Sie führt ein engagiertes Team aus sechs Kollegen und Kolleginnen, das täglich im Einsatz ist, um Menschen in Oschatz und Umgebung zuverlässig in der eigenen Häuslichkeit zu versorgen. Ergänzt wird das Pflegeteam durch Evelin Bauer, zertifizierte Fachtherapeutin Wunde. Frau Bauer hilft Menschen mit chronischen und akuten Wunden jeden Alters im gesamten Altkreis Torgau-Oschatz und begleitet sie bis zur vollständigen Abheilung der Wunde. Damit ist der ASB der einzige Pflegedienst der Region, der die häusliche Krankenpflege (SGB V), Pflegeleistungen (SGB XI) und eine spezialisierte Wundversorgung kombiniert und damit eine lückenlose Versorgung anbietet, die den Patienten spürbare Entlastung im Alltag bringt.

Ab Januar 2026 startet ein neues Projekt im Servicehaus: Lebenskompetenz gemeinsam erleben. Ziel ist es, Brücken zwischen Generationen zu schlagen, voneinander zu lernen und gemeinsam Lebensfreude zu fördern.

Aber bereits jetzt gibt es viele verschiedene Angebote für alle Altersgruppen: hier erklärt Franziska Hoigt den Kleinsten, was Demenz ist.



Im Servicehaus bündeln sich Angebote wie:

- Sozialstation (ambulante Pflege, Hausnotruf, Pflegeberatung)
- Fahrdienstleistungen (Schüler- und Krankenfahrten, Rollstuhl- und Liegendtransport)
- Erste-Hilfe-Kurse (Fahrschul-/Ersthelfer-Grundkurs, Erste Hilfe für Kindernotfälle, Erste Hilfe am Hund etc.)
- Erste-Hilfe-Ausbildung für Kinder in Kitas und Schulen (Pflasterführerschein, Pausenhelfer)
- Kurse & Veranstaltungen für alle Altersgruppen, z. B. Kreativangebote, Selbstverteidigung, Stressbewältigung, Kindertanz, Seniorensport
- Räume zur Miete (für Vereine, Gruppen, Treffen)
- Seniorentreff
- Geburtsvorbereitungskurse
- Kindertanz von 2 – 6 Jahre
- Yoga für Grundschulkinder

Auf der Website [www.asb-to.de/servicehaus-oschatz](http://www.asb-to.de/servicehaus-oschatz) finden Sie stets das aktuelle Programm.



Auch Besuchshund Ebbo ist regelmäßig im Einsatz – hier zeigt er mit ASB-Ehrenamtlichen Diana Korn beim Tag der offenen Tür im September, was er kann.

**Übrigens:** Ohne Ehrenamt geht es nicht! Die Türen im ASB-Servicehaus stehen immer offen – sowohl für Besucher als auch für Menschen, die anderen etwas „geben“ können, die einen Raum für ihre Talente

suchen und Lust haben, diese mit anderen zu teilen. Die Rede ist von Ehrenamtlichen. „Es braucht Menschen, die unsere Angebote mit Leben füllen.“, sagt Geschäftsführer Thomas Reichel und betont: „Ohne Ehrenamt funktioniert die Gesellschaft nicht.“

Das ASB-Servicehaus Oschatz ist mehr als ein Gebäude – es ist ein Ort, an dem Menschen füreinander da sind. Mit Herz, Engagement und einem starken Team um Franziska Hoigt, Doreen Großpietzsch, Evelin Bauer und vielen weiteren Mitwirkenden wächst hier etwas, das bleibt: ein Stück gelebte ASB-Idee – **Wir helfen hier und jetzt.**

### **Kontakt und Anmeldung**

Franziska Hoigt freut sich über Anmeldungen zum Kursangebot genauso wie über Fragen und Ideen von Interessierten. Kommen Sie einfach im ASB-Servicehaus am Kirchplatz 3 in Oschatz vorbei!

Servicehaus  
Sozialstation  
Fahrdienst  
Erste Hilfe

Tel: 03435 9888996  
Tel: 03435 666 56 31  
Tel: 03435 666 56 30  
Tel: 03421 731664

E-Mail: [oschatz@asb-to.de](mailto:oschatz@asb-to.de)  
E-Mail: [pflugeinoschatz@asb-to.de](mailto:pflugeinoschatz@asb-to.de)  
E-Mail: [fahrdienst@asb-to.de](mailto:fahrdienst@asb-to.de)  
E-Mail: [erstehilfe@asb-to.de](mailto:erstehilfe@asb-to.de)

## Selbsthilfegruppen suchen Mitstreiter

### Treffen für Anonyme Alkoholiker in Bad Döben

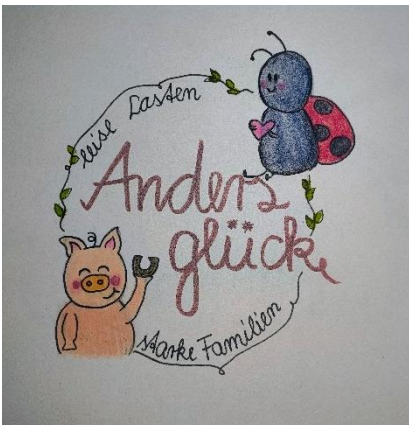
Manchmal brauchen wir alle Hilfe – und manchmal ist der erste Schritt, sich diese einzugehen, der schwerste. Seit Oktober gibt es in Bad Döben ein neues Angebot für Menschen, die Probleme mit Alkohol haben oder sich Sorgen um ihren Umgang damit machen: eine Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker (AA).

Die Geschichte der AA begann vor etwa 90 Jahren mit zwei hoffnungslosen Säufern – Bill und Bob. Sie erkannten etwas Entscheidendes: Wenn Menschen mit ähnlichen Erfahrungen miteinander in einem geschützten Kreis reden, wird ein nüchternes Leben plötzlich machbar. Daraus entstand eine weltweite Gemeinschaft, die auf einem einfachen Grundsatz beruht: „Du alleine schaffst es, aber du schaffst es nicht alleine.“

Was erwartet dich? In den Treffen findest du einen geschützten Raum, in dem du offen sprechen kannst, wen du möchtest, du kannst aber auch nur zuhören. Du triffst Menschen, die verstehen, was du durchmachst, weil sie ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Du musst nicht bereits trocken sein, um zu kommen. Die einzige Voraussetzung ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Der erste Besuch kostet Überwindung, aber du merkst: du bist nicht allein.

Die Treffen finden immer montags (auch an Feiertagen) von 18 bis 19.30 Uhr im Lutherhaus in der Gartenstraße in Bad Döben statt. Ich bin Katarina, trockene Alkoholikerin und wenn du Fragen hast, kannst du mich gern kontaktieren: Tel. 0176/36384114 oder komm einfach vorbei. Es ist keine Voranmeldung nötig.

### Selbsthilfegruppe „Andersglück“



Hi! Ich bin Claudi, 39 Jahre, Mutter von 2 Kindern und psychisch krank. Sehr oft kam/komme ich an meine eigenen Grenzen (Haushalt, Erziehung, Finanzen) und suche nach der Nadel im Heuhaufen.

Nun bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass ich selbst die Nadel sein möchte. Ich möchte eine Gruppe für Familien mit seelischer und/oder psychischer Belastung/Erkrankung gründen. Dabei spielt es keine Rolle, ob du als Elternteil betroffen bist oder deine Kinder. Auch als alleinerziehende Familie seid ihr herzlich willkommen.

Ich möchte Anlaufstelle für folgende Themen sein:

- Austausch Betroffener zu Themen rund um die Seele / Psyche
- Kreative Themen, wie z. B.: Basteln, Spielenachmittage, gemeinsames Kochen
- Gesprächsrunden (Sorgen/Probleme rund um Kita & Schule)

Ich freue mich darauf,  
euch kennenzulernen!

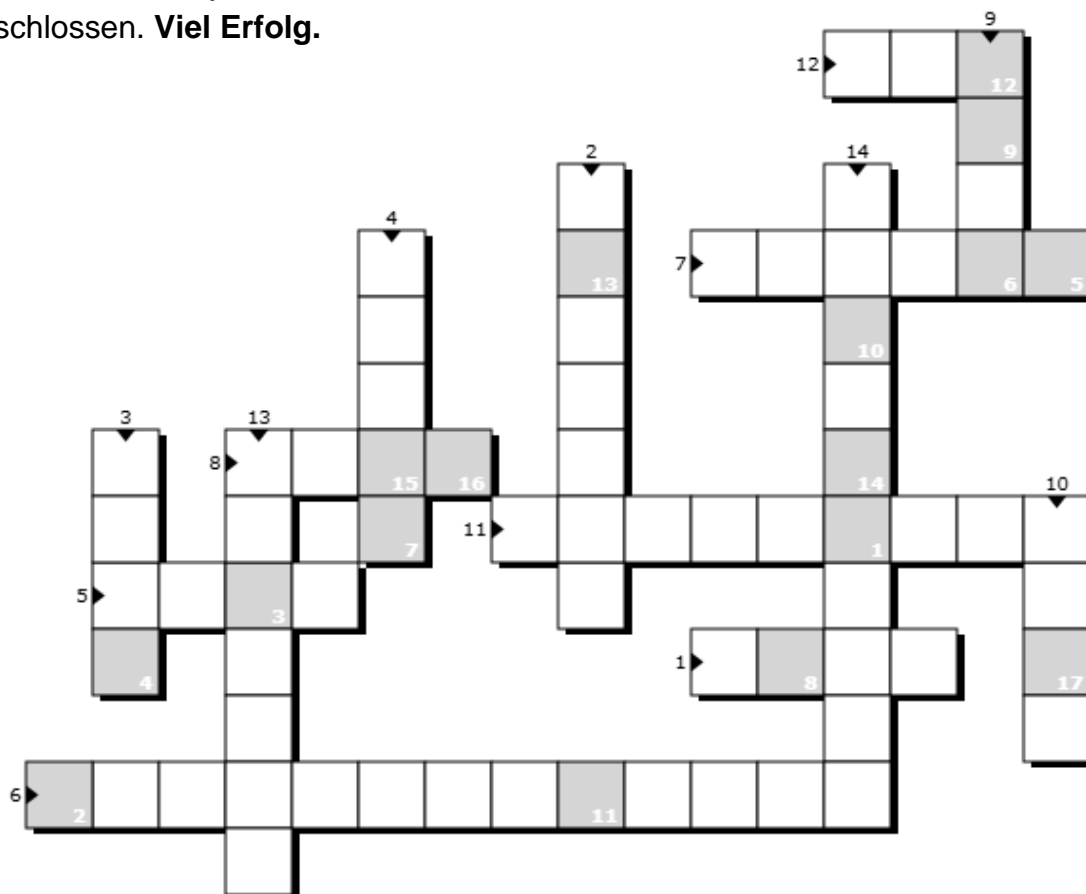
E-Mail: [KISS@Ira-nordsachsen.de](mailto:KISS@Ira-nordsachsen.de)

Telefon Frau Nebel: 03421/758-6321

Telefon Frau Rasenberger: 03421/758-6357

## Für Rätselfreunde

Beim Lösen des Rätsels können Sie Ihr Wissen über Sachsen, Nordsachsen und über die Selbsthilfe testen. Wenn Sie das Rätsel lösen konnten und bei unserem Gewinnspiel mitmachen wollen, schicken Sie die Lösung bis zum 30.05.2025 per E-Mail an [KISS@lra-nord-sachsen.de](mailto:KISS@lra-nord-sachsen.de). Unter allen fristgerecht eingehenden Einsendungen mit korrektem Lösungswort verlosen wir je eine von drei unserer beliebten KISS-Tassen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Viel Erfolg.**



1. Wieviele Verwaltungsstandorte hat der Landkreis Nordsachsen?
2. Wie heißt der sächsische Begriff für Fahrerlaubnis?
3. Wieviele Sterne zeigt das Stadtwappen von Eilenburg?
4. Welche Tiere finden Sie am Schloß Hartenfels in Torgau?
5. Wie heißt der Besuchshund des Servicehaus des ASB Oschatz?
6. Um was geht es vorallem in einer Selbsthilfegruppe?
7. Wieviel kostet der Besuch einer Selbsthilfegruppe?
8. Wieviele Gesundheitsvorträge sind für 2026 in Oschatz geplant?
9. Wieviele Komplimente finden Sie auf Seite 3?
10. Seit wievielen Jahren gibt es die Gruppe Spaß am Leben?
11. In welcher Gemeinde Nordsachsens liegt das Jagdschloss von August III.?
12. Abkürzung des Ostelbischen Mehrgenerationshaus Arzberg
13. In welchem Naturpark (Heide) liegt der Kurort Bad Düben?
14. Berg im Nordwesten der Dahleuder Heide



Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator  
<https://www.xwords-generator.de/de>

