

KISS

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



**12. Selbsthilfe
-ZEITung für
Nordsachsen**



2026/1

**Gemeinsam
Statt
Einsam**



Zum Mitnehmen

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

manchmal reicht schon ein kleiner bewusster Augenblick zum Durchatmen – ein stiller Moment, ein Sonnenstrahl, der durch's Fenster fällt oder die Wolken, die am Himmel weiterziehen.

Die neue Ausgabe unserer SelbsthilfeZEITung lädt genau dazu ein: kurz aus dem Alltag auszusteigen und sich etwas Leichtigkeit zu gönnen. Vielleicht lesen Sie die neue Ausgabe

im Schatten, mit einer Tasse Kaffee oder einem leckeren Eis oder einfach zwischendurch. Ohne Anspruch, ohne Eile – einfach nur mit Platz für schöne Gedanken.

Und vielleicht möchten Sie nach der Lektüre der Zeitung etwas mehr zum Thema Selbsthilfe erfahren? Sich einer Gruppe anschließen?! Oder vielleicht selbst eine gründen? Oder sich erstmal beraten lassen? Dann melden Sie sich gern bei uns!

Aber egal was Sie entscheiden: wir wünschen Ihnen einen tollen Sommer und viel Spaß beim Lesen.



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@lra-nordsachsen.de

Verantwortlich: Amtsleiterin Gesundheitsamt – Dr. med. Steffi Frisch

Redaktion: Konstanze Nebel/Michaela Rasenberger

Redaktionsschluss: 31.05.2026

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 13. Ausgabe der SelbsthilfeZEITung für Nordsachsen!

Selbsthilfegruppen, die einen Beitrag in der kommenden Zeitung veröffentlichen wollen, schicken den Beitrag bitte per Mail an KISS@lra-nordsachsen.de. Der Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der **30.10.2026**.

Inhaltsverzeichnis

Selbsthilfegruppe „Spaß am Leben“ Delitzsch	Seite 4
Überblick bestehende Selbsthilfegruppen—Gründungsaufruf	Seite 5
Elterngruppe Autismus und ADHS in Bad Dübén	Seite 6
Gemeinsam stark gegen Parkinson	Seite 7
Diabetiker Bad Dübén informierten sich über Vollmachten	Seite 8
Treffpunkt Krebs in Oschatz und Torgau	Seite 9
Einladung zum großen Selbsthilfetag 2026	Seite 10
Selbsthilfe als Bestandteil moderner Rehabilitation	Seite 11
Buchvorstellung „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“	Seite 14
Selbsthilfegruppe Angehörige psychisch erkrankter Menschen	Seite 15
Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose Oschatz sucht neue Mitglieder	Seite 16
Depression – wenn der Alltag plötzlich schwer wird	Seite 17
Instagram-Konto der KISS Nordsachsen	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!

Du bist wichtig!

Selbsthilfegruppe „Spaß am Leben“ Delitzsch

Uns wird immer wieder gesagt, dass wir gesund leben sollen. Wir sollen uns gesund ernähren und viel Sport treiben, um gesund und lange zu leben. Alles sehr spaßbefreit. Mir kommt da immer eine Feststellung von Dr. Manfred Lütz (Psychiater, Theologe und Autor) in den Sinn: „Manche Menschen leben vorbeugend (gesund), um dann gesund zu sterben. Doch auch wer gesund stirbt, ist definitiv tot“.

Wenn wir als Krebsselfhilfegruppe zum Grillen zusammenkommen, essen wir Roster, Steak und dazu Brötchen und Kartoffelsalat. Ebenso gibt es Bier und Wein. Und das im Sitzen. Alles ungesund und unter dem Versacht, Krebs zu fördern. Schlimm, Schlimm! ... Aber wir haben stets großen Spaß dabei, den wir nicht missen wollen.

Uns stehen zur Krebsbehandlung nie dagewesene diagnostische und medizinische Möglichkeiten zur Verfügung. Doch diese haben Nebenwirkungen, die uns ganz schön in den Seilen hängen lassen können. Auch der Erfolg ist nicht immer garantiert. Die Lebensqualität leidet, man hat keinen Spaß mehr im Leben. Natürlich gibt es auch für die Nebenwirkungen Medizin.

Doch für den Spaß im Leben gibt es keine Medizin. Medizinisches Personal und Therapien können das nicht leisten. Dazu braucht es ein Miteinander. Nicht Online, sondern persönliche Begegnungen im realen Leben. Zusammesein in einer Gruppe realer Menschen und das nicht nur auf Bildschirmen. Es braucht ein menschliches Gegenüber.

Eine Selbsthilfegruppe vor Ort bietet dazu die beste Voraussetzung.

Gemeinsam lässt sich das eigene Leid lindern. In der Gemeinschaft liegt Stärke. In unserer Gruppe der Krebsbetroffenen hat man die Sicherheit, verstanden zu werden und keine ungebetenen Ratschläge zu bekommen.

Beim letzten Selbsthilfetag in Oschatz haben Gespräche gezeigt, dass es



Osterbrunch 2026

vielerorts an Selbsthilfegruppen mangelt. Ich wünsche mir, dass der große Wert der Selbsthilfegruppen mehr erkannt wird, denn wir bieten etwas an, was auch die fortgeschrittenste Medizin nicht leisten kann: Gemeinschaft, 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 viele Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Arbeitsschwerpunkten haben. Einen kleinen Überblick finden Sie hier:

Alkoholsucht	Einsamkeit	Restless-Legs
Angsterkrankung	Herzerkrankungen	Rücken
Aphasie	Körperbehinderungen	Schlaganfall
Autismus und ADHS	Krebs	Seelische Gesundheit
Blindheit/Sehbehinderung	Long-/Post-Covid	Seltene Erkrankungen
Chronische Darmerkrankungen	Morbus Parkinson	Senioren
Chronische Schmerzen	Multiple Sklerose	Skoliose
Demenz	Muskelkranke	Suchterkrankungen
Depression	Osteoporose	Trauer
Diabetes	Psychische Erkrankung	Zwangserkrankung

Weil Nordsachsen 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

Telefon Frau Nebel: 03421/758-6321

Telefon Frau Rasenberger: 03421/758-6357

Elterngruppe – Autismus und ADHS – in Bad Dübén



Der Bedarf nach Austausch zwischen Eltern, deren Kinder im neurodivergenten Spektrum, vor allem Autismus und ADHS, diagnostiziert sind oder der Verdacht besteht, nimmt immer mehr zu.

Im benachbarten Landkreis bildete sich 2023 zunächst eine Selbsthilfegruppe, aus deren Mitte vergangenes Jahr dann der Verein Autismus und AD(H)S im Landkreis Leipzig e.V. mit Sitz in Grimma hervorging.

Die Zahlen sprechen hierbei für sich. Beim ersten Treffen waren 10 Personen anwesend, mittlerweile zählt der Verein über 80 Mitglieder, hat 7 SHGs und mehr als 50 laufende Anfragen interessierter

Betroffener und Angehöriger.

Eltern aus Nordsachsen kamen anfangs zu den Treffen nach Grimma. Im Zuge weiterer Gruppengründungen entstand nun auch das Selbsthilfeangebot in Bad Dübén. Das erste Treffen fand Ende Januar 2026 statt.

Die Gruppe bauen zwei engagierte Mütter aus Nordsachsen auf, weil sie für ihre Kinder und für sich selbst dringend Unterstützung in wichtigen Lebensbereichen gesucht und im Rahmen des Austauschs in einer Selbsthilfegruppe gefunden haben. Dabei geht es um Aspekte rund um Schule, Kindergarten, Pflege, Behörden und vieles mehr.

„Wir lieben unsere Familien, so wie sie sind, aber wir sind nicht blind für die vielen Sorgen und Herausforderungen, die ein Alltag mit neurodivergenten Kindern bereithalten kann.“

Die SHG bietet allen betroffenen Eltern und Angehörigen (auch Großeltern oder andere Familienmitglieder sind herzlich willkommen) die dringend notwendige Unterstützung und Beratung, damit man sich nicht mehr so allein gelassen fühlt. Die SHG gewährt zudem Stärkung, Hilfe, Informationen und Austausch.

Die SHG trifft sich jeden letzten Freitag im Monat von 16 bis 18 Uhr im Evangelischen Schulzentrum Bad Dübén. Die Moderation der Gruppe übernehmen Sara und Romy.

Weitere Informationen bietet die Webseite des Vereins: <https://neurodiv-sn.de>, Anmeldungen sind auch möglich per Mail eltern-baddueben@neurodiv-sn.de

Gemeinsam stark gegen Parkinson

Diagnose Parkinson?

In unserer Ende 2025 gegründeten Selbsthilfegruppe Eilenburg (SHG) ist niemand mit dieser Herausforderung allein.

In kürzester Zeit sind wir eine eingeschworene Gemeinschaft von aktuell 10 Mitgliedern geworden, die sich gegenseitig stützen, informieren und - ganz wichtig - gemeinsam das Leben genießen.

In den letzten Monaten haben wir uns intensiv mit verschiedenen Aspekten der Erkrankung auseinandergesetzt, dabei aber nie den Spaß an der Gemeinschaft aus den Augen verloren.

Unsere Highlights waren:

- Expertenwissen aus der Apotheke

Ein Fachvortrag (Hr. Deming) informierte uns umfassend über optimale Einnahme und Wirkung moderner Medizin

- Alltagshilfen im Fokus

Wir haben uns über verschiedene Hilfsmittel von der Firma Neubert beraten lassen, die die Selbstständigkeit im Alltag erhalten und erleichtert

- Bewegung mit Rhythmus im Blut

Bei unserer Veranstaltung mit Musik und Sitztanz kam ordentlich Schwung in die Runde dank tatkräftiger Anleitung von Frau Hickmann. Ein Beweis dafür, dass Bewegung und gute Laune die beste Medizin ist.

- Sommerfrische auf der Roten Jahne
Ein ganz besonderer Nachmittag führte uns in den Rubiconpark Dübener Heide auf der Roten Jahne. Nach einer aktiven Sporteinheit im Grünen, ließen wir den Tag gemütlich bei Kaffee und selbst gebackenen Kuchen und sehr angeregten Gesprächen ausklingen.

Unser Arbeitsplan 2026 sieht weitere Highlights wie zum Beispiel gemeinsame Gym-

nastik, Logopädie-Übungen und Ausflüge vor. Diese wirken der sozialen Isolation entgegen, die bei Parkinsonpatienten häufig auftritt.

Vielleicht sind Sie neugierig geworden

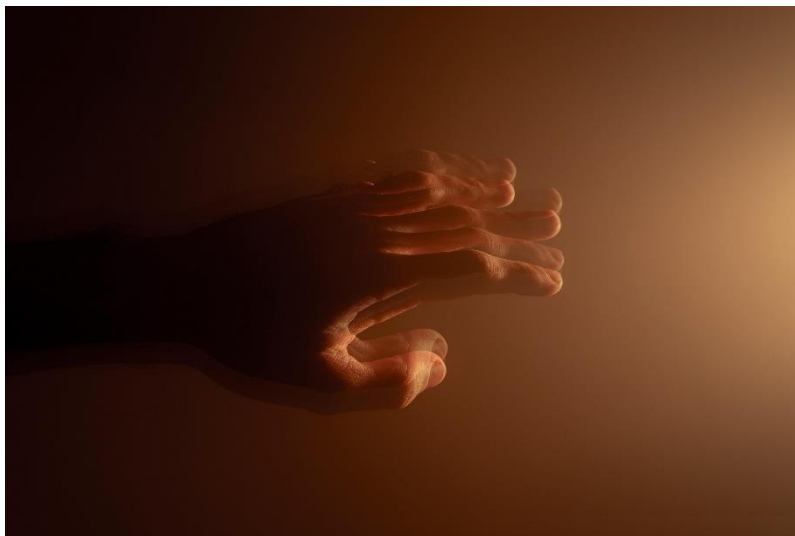
und möchten mal vorbeischaun?!

Wir sind kein geschlossener Kreis, sondern wir freuen uns über jedes neue Gesicht! Egal ob selbst von Parkinson betroffen oder Angehöriger – schauen Sie einfach mal vorbei.

Der Austausch von Erfahrungen in einer entspannten Atmosphäre tut gut und gibt neue Kraft.

Wir treffen uns jeden ersten Montag im Monat in den Räumlichkeiten der Volkssolidarität in der Leipziger Straße in Eilenburg.

Kerstin Kapschinsky
parkinson-eilenburg@web.de



Diabetiker Bad Dübén informierten sich über Vollmachten

Die Selbsthilfegruppe Diabetiker Bad Dübén konnte die Notarin, Frau Reinholdt, aus Eilenburg für eine spannende Schulung zum Thema „Vollmachten“ gewinnen.

Wir konnten zum Thema auch viele interessierte Menschen begrüßen, die nicht Mitglieder unserer Gruppe sind.

Frau Reinholdt verwies darauf, dass Vollmachten entscheidend für Vorsorge (Krankheit/Alter) oder geschäftliche Stellvertretung sind.

Wichtige Formen sind die Vorsorgevollmacht, Generalvollmacht und Bankvollmacht sowie Patientenverfügung und Testament.



Eine Bankvollmacht erlaubt den Zugriff auf Konten und Depots.

Eine Vorsorgevollmacht ermöglicht einer Vertrauensperson, bei Geschäftsunfähigkeit (z. B. durch Demenz, Unfall) wichtige Entscheidungen (Finanzen, Gesundheit) zu treffen, um eine gesetzliche Betreuung zu vermeiden.

Eine Generalvollmacht umfasst alle Rechtsgeschäfte, die stellvertretend erledigt werden sollen.

Vielen war nicht bekannt, dass eine Schriftform grundsätzlich ausreichend ist,

aber für bestimmte Handlungen (z. B. Immobilienverkauf) eine notarielle Beglaubigung oder Beurkundung nötig ist.

Für eine rechtssichere Formulierung empfiehlt sich die Vollmacht in notarieller Form. Auch ist die Anerkennung der Vollmacht im Rechtsverkehr gerade bei wichtigen Angelegenheiten bei einer notariellen Vollmacht deutlich höher, sodass sich die Kosten für die Errichtung einer notariellen Vollmacht durchaus bezahlt machen.

Eine gültige Vollmacht muss in jedem Fall Namen, Anschriften, Geburtsdaten von Vollmachtgeber und Bevollmächtigten sowie den genauen Umfang

der Vollmacht enthalten.

Frau Reinholdt appellierte an die Zuhörer: „Erstellen Sie Vollmachten, solange Sie voll geschäftsfähig sind. Wählen Sie jemanden, der Ihre Interessen vertritt. Beugen Sie Missbrauch durch klare Regelungen vor.“

Die Teilnehmer bedankten sich bei Frau Reinhold für die umfangreiche und hilfreiche Schulung mit einem Blumenstrauß und viel Beifall. Nach der Schulung stand die Notarin noch für persönliche Fragen zur Verfügung.

Es war eine erfolgreiche Veranstaltung.

Wolfgang Batzke
shg-diabetiker@gmx.de

Treffpunkt Krebs in Oschatz und Torgau



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.

In Oschatz und Torgau sind neue Treffpunkte Selbsthilfe Krebs geplant.

Oschatz - 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr, jeden 2. Montag im Monat in der VHS **Oschatz**
(08.06., 13.07., 10.08., 14.09., 12.10., 09.11., 14.12.2026)

Torgau - 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr, jeden 2. Dienstag im Monat in der VHS **Torgau**
(09.06., 14.07., 11.08., 08.09., 13.10., 10.11., 08.12.2026)

Anmeldung unter:

Krebsberatungsstelle Torgau und Oschatz

Ines Puschendorf
Südring 17
04860 Torgau

Tel. 03421/758 6414
E-Mail: kbs@lra-nordsachsen.de

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!

Spannende Vorträge von Blickpunkt Auge e.V., den anonymen Alkoholikern, der Aphasiker-Selbsthilfegruppe und der Angehörigengruppe psychische Kranker erwarten Sie.

An Infoständen können Sie mit Vertretern verschiedener Selbsthilfegruppen ins Gespräch kommen!

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

gefördert durch die Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe der GKV im Freistaat Sachsen

Selbsthilfe als Bestandteil moderner Rehabilitation

Rehabilitation als Übergangsprozess

Rehabilitation beginnt dort, wo akute medizinische Behandlung endet und wo für viele Betroffene eine neue Unsicherheit entsteht.

Nach schweren körperlichen oder psychosomatischen Erkrankungen stehen Patient*innen nicht nur vor der Aufgabe, ihre körperliche Leistungsfähigkeit wiederzuerlangen, sondern auch vor der Frage, wie ein tragfähiger

Alltag nach der Rehabilitation aussehen kann.

Rehabilitation ist damit kein abgeschlossener Zustand, sondern ein Übergangsprozess zwischen:

- Krankheit und Alltag
- Therapie und individueller Lebensqualität

Das MEDIAN Zentrum für Rehabilitation Schmannewitz versteht diesen Übergang als zentrale rehabilitative Aufgabe. Ziel ist es, Patienten so zu begleiten, dass sie nicht nur medizinisch stabilisiert, sondern psychosozial gestärkt und auf eine nachhaltige Wiedereingliederung in Alltag, Familie und Beruf vorbereitet werden.

Rehabilitative Grundlagen: Struktur, Interdisziplinarität und Haltung

Die Klinik vereint die Fachbereiche Onkologie, Psychosomatik, Orthopädie, Verhaltensmedizinische Orthopädie und Kardiologie. Die Versorgung erfolgt durch ein multi-

professionelles Team bestehend aus ärztlichem Dienst, Pflege, Therapie, Psychologie und Sozialarbeit.



Diese enge Zusammenarbeit ermöglicht eine leitlinienorientierte und zugleich eine individuell ausgerichtete Rehabilitation.

Zentral ist dabei eine ganzheitliche Perspektive. Körperliche Symptome, psychische Verarbeitung und soziale Lebensbedingungen werden nicht isoliert betrachtet, sondern als Zusammenwirken verstanden.

Die Sozialarbeit nimmt innerhalb dieses Settings eine Schlüsselrolle ein.

Sie arbeitet an der Schnittstelle zwischen Klinik, persönlicher Lebenssituation und der Zeit nach der Entlassung. Besonders deutlich wird diese Brückenfunktion im Bereich der Selbsthilfe.

Selbsthilfe als strukturelles Element moderner Rehabilitation

Im MEDIAN Zentrum für Rehabilitation Schmannewitz wird Selbsthilfe nicht als Zusatzangebot verstanden, sondern als integraler Bestandteil des rehabilitativen Gesamtkonzepts. Sie dient der Stabilisierung nach der Rehabilitation und unterstützt den Transfer therapeutischer Inhalte in den Alltag.

Selbsthilfe wirkt dabei auf mehreren Ebenen:

- sie stärkt Eigenverantwortung
- fördert Selbstwirksamkeit
- reduziert Isolation
- schafft soziale Anschlussfähigkeit

„Ich habe in der Reha viel gelernt – erst durch den Austausch mit anderen habe ich verstanden, wie ich alles zu Hause umsetzen kann.“

(Teilnehmende der Brustkrebs Gesprächsgruppe)

Die systematische Einbindung von Selbsthilfeangeboten erfolgt bewusst frühzeitig. Patient*innen werden dadurch informiert, vorbereitet und begleitet. Ziel ist es, Hemmschwellen abzubauen und Selbsthilfe als selbstverständlichen Bestandteil der Nachsorge zu etablieren.

Onkologische Selbsthilfe - Leben mit und nach Brustkrebs

Ein etabliertes Beispiel für diese Arbeit ist die Gesprächsgruppe im Charakter einer Selbsthilfegruppe für Brustkrebspatientinnen. Die Gruppe entstand zunächst im Rahmen eines studentischen Projekts und hat sich inzwischen als fester Bestandteil der psychosozialen Nachsorge etabliert.

Brustkrebs bedeutet für viele Betroffene nicht nur eine körperliche Erkrankung, sondern einen tiefen Einschnitt in das Selbstbild, in Beziehungen und in die eigene Zukunftsplanung. Auch nach erfolgreicher medizinischer Behandlung bleiben Themen bestehen, die im Alltag an Bedeutung gewinnen:

- Angst vor Rückfällen
- Fatigue
- veränderte Körperwahrnehmung
- Unsicherheiten im beruflichen Wiedereinstieg



Während Ärzte und Therapeuten die fachliche Behandlung leiten, ermöglicht die Selbsthilfe den Austausch auf Augenhöhe.

„Die anderen wissen und verstehen wovon ich spreche – das nimmt mir unheimlich viel

Druck.“ (Teilnehmende der Brustkrebs Gesprächsgruppe)

Die Kombination aus Professionalität und Austausch wird von den Teilnehmerinnen als besonders wertvoll erlebt. Die Gruppe ergänzt die medizinische Nachsorge und trägt maßgeblich zur emotionalen Stabilisierung bei.

Psychosomatische Selbsthilfe – den Alltag wieder tragfähig gestalten

Seit Oktober 2025 wird das Selbsthilfekonzzept durch eine psychosomatische Selbsthilfegruppe ergänzt. Dieses Angebot richtet sich an Patient*innen, bei denen nach der Rehabilitation vor allem die Alltagsbewältigung im Vordergrund steht.

Viele Betroffene berichten von:

- fehlender Tagesstruktur
- eingeschränkter Belastbarkeit
- Unsicherheiten im Umgang mit Erwartungen

Das Ziel ist es nicht, Symptome zu beseitigen, sondern alltagstaugliche Strategien zu entwickeln.

Thematische Schwerpunkte sind unter anderem:

- Strukturierung des Alltages
- Umgang mit Belastungsgrenze
- Ressourcenaktivierung
- Entwicklung realistischer Wochenpläne

„Ich habe gelernt, dass ich nicht wieder wie früher funktionieren muss – sondern so, wie es für mich gerade möglich ist.“ (Teilnehmende der Psychosomatik Selbsthilfegruppe)

Der Erfahrungsaustausch wirkt häufig entlastend und stärkt die Akzeptanz eigener Grenzen. Fortschritte werden nicht linear gedacht, sondern als Prozess verstanden.

Interdisziplinäre Angebote und Qualitätssicherung

Die Selbsthilfeangebote sind interdisziplinär eingebettet. Eine enge Abstimmung zwischen Sozialarbeit, psychologischem Dienst und therapeutischen Bereichen stellt sicher, dass die Gruppenarbeit an die individuellen Rehabilitationsziele anschließt.

Aus Sicht der Klinik leisten die Selbsthilfeangebote einen wichtigen Beitrag zur Qualitätssicherung:

- sie erhöhen die Nachhaltigkeit der Rehabilitation
- fördern Patientenorientierung
- stärken langfristige Versorgungsstrukturen

Selbsthilfe wird dabei nicht als Ersatz professioneller Behandlung verstanden, sondern als komplementäres Element, das professionelle Angebote sinnvoll ergänzt.

Selbsthilfe als Haltung und Zukunftsperspektive

Selbsthilfe ist im MEDIAN Zentrum für Rehabilitation Schmannewitz nicht nur eine Methode, sondern Ausdruck einer rehabilitativen Haltung. Sie basiert auf dem Vertrauen in die Fähigkeiten der Betroffenen und auf der Überzeugung, dass nachhaltige Stabilität dort entsteht, wo Menschen aktiv beteiligt sind.

„Ich weiß jetzt: Ich muss da nicht alleine durch. Und das gibt mir Sicherheit – auch für schwierige Tage.“ (Teilnehmende der Psychosomatik Selbsthilfegruppe)

Die Weiterentwicklung der Selbsthilfeangebote ist ein fester Bestandteil der konzeptionellen Arbeit der Klinik. Sie orientiert sich an den Bedarfen der Rehabilitand*innen und an aktuellen fachlichen Situationen.

Selbsthilfe ist im MEDIAN Zentrum für Rehabilitation Schmannewitz gezielt, strukturiert und qualitätsgesichert verankert – als tragende Säule moderner Rehabilitation.

Sarah Kosko – Sozialdienst

Anschrift und Telefonnummer

MEDIAN Zentrum für Rehabilitation Schmannewitz
Waldstraße 6
04774 Dahlen-Schmannewitz

Tel. 034361/61 0

Buchvorstellung „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“

Krebs ist, wenn man trotzdem lacht: Wie ich von heute auf morgen Krebs hatte und wieder zu neuem Lebensmut fand
von Sabine Dinkel

Orientierung in einer unübersichtlichen Zeit: Erfahrungen aus erster Hand mit „Insider“-Tipps, die Patienten sich sonst mühsam erfragen müssen

Taschenbuch | 208 Seiten | 22.00 €
ISBN 978-3869104126

Über das Buch

Diagnose: Krebs. Von jetzt auf gleich verändert sich das Leben von Sabine Dinkel radikal und angesichts der Ärzte mit ihren tieftraurigen Triefaugen drängt sich der Gedanke auf „Jetzt ist alles aus!“. Damals hat Sabine Dinkel viele Informationen zu ihrer Krankheit bekommen.

Doch diese schürten eher die Ängste als sie zu beruhigen. Auch das entsprechende Ratgeberangebot wirkt auf sie überwiegend trostlos: zu medizinisch, zu esoterisch, zu betroffenenheitsduselig. Das muss doch auch anders gehen! Wie, das zeigt sie in ihrem eigenen Ratgeber. Sie schreibt über das Gute im Schlechten, den Schutzfaktor Humor und über den spielerischen Umgang mit der Krankheit. Wohlfühloasen gegen die Angst. Lachen ist eine kleine Insel der Erholung. Es tröstet und stärkt.

Wie man selbst in scheinbar ausweglosen Situationen seinen Humor herauslocken kann und gruseligen Diagnosen und Informationen den Schrecken nehmen kann, beschreibt Sabine Dinkel anhand ihrer eigenen Erfahrungen nach der Krebs-Diagnose. Begriffe wie „Tumor“, „Metastasen“ oder „Chemotherapie“ muss man in ihrem Buch deshalb mit der Lupe suchen. Stattdessen bekommt man praktische Tipps zur Selbstberuhigung, „Fachgedöns anders erklärt“ und jede Menge heitere Cartoons.



Interesse geweckt?

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

Selbsthilfegruppe Angehörige psychisch erkrankter Menschen

Wer einen psychisch erkrankten Menschen begleitet, kann die leisen Veränderungen im Alltag. Pläne werden unsicherer, Gespräche vorsichtiger, die eigenen Gedanken kreisen häufiger um Sorgen, Verantwortung und die Frage, wie man wirklich helfen kann.

Angehörige übernehmen oft viel, manchmal so viel, dass die eigenen Bedürfnisse erst spät wieder sichtbar werden.

Dabei gerät leicht in Vergessenheit, dass auch Angehörige Unterstützung brauchen. Nicht erst dann, wenn die Belastung zu groß wird, sondern bereits auf dem Weg dahin. Der Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen, kann entlasten. In Selbsthilfegruppen entsteht ein Raum, in dem nicht erklärt werden muss, warum bestimmte Situationen erschöpfen oder warum kleine Fortschritte plötzlich eine große Bedeutung haben.

Psychische Erkrankungen betreffen nie nur eine einzelne Person. Sie wirken sich auf Familien, Partnerschaften und Freundschaften aus. Umso wichtiger ist es, offen über die Überforderung, Unsicherheit und Grenzen zu sprechen zu können. Ohne diese Unterstützung müssen Angehörige immer stark sein zu



betreffen
wirken
und
wichtiger
Grenzen

müssen.

Angehörige leisten jeden Tag viel: Zuhören, Geduld, Verlässlichkeit auch durch stilles Durchhalten. Dabei darf die eigene Stabilität genauso wichtig sein, wie die Unterstützung des erkrankten Menschen. Denn nur wer auf sich selbst achtet, kann langfristig Kraft behalten.

durch
und oft
Dabei
wichtig

Und genau hierin liegt eine der wichtigsten Erkenntnisse: Man muss diesen Weg nicht allein gehen.

Ines Tautkus
Shg_angehoerige_eilenburg@wege-ev.de
oder

Reinhard Strecker
Reinhard.strecker@wege-ev.de

Die Selbsthilfegruppe Angehörige psychisch erkrankter Menschen trifft sich monatlich in Eilenburg. Termine für 2026 sind: 25.06., 27.08., 24.09., 29.10. und 26.11.2026

Außerdem wird die Selbsthilfegruppe am Selbsthilfeaktionstag in Eilenburg am 17.09.2026 vor Ort sein und gern Fragen beantworten.

Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose Oschatz sucht neue Mitglieder

**Die Diagnose Multiple Sklerose verändert das Leben.
Nichts ist mehr so, wie es war – und doch geht das Leben weiter.
Schritt für Schritt.
Und es ist leichter, diesen Weg nicht allein zu gehen.**

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit Multipler Sklerose (MS), die ähnliche Erfahrungen machen. Hier finden wir Verständnis, Unterstützung und ganz praktische Tipps für den Alltag. Ob es um Symptome, Therapien, den Umgang mit Erschöpfung oder um Fragen zu Beruf, Familie und Freizeit geht: wir sprechen über das, was uns bewegt.

Jedes Treffen ist anders. Manchmal steht ein bestimmtes Thema im Mittelpunkt, manchmal einfach nur das Gespräch untereinander. Wichtig ist: Es gibt keinen Druck, etwas sagen zu müssen. Jeder darf so sein, wie er ist.



Viele von uns sagen, dass die Gruppe ihnen Kraft gibt. Hier kann man offen über Ängste und Unsicherheiten reden, aber auch Erfolge teilen – ganz egal, wie klein sie erscheinen. Denn oft sind es die kleinen Dinge, die Mut machen: ein Tipp der im Alltag hilft, ein Erfahrungsaustausch, ein aufmunterndes Wort.

Bei uns zählt nicht, wie lange die Diagnose schon besteht oder wie stark die

Einschränkungen sind. Jede und jeder ist willkommen, egal in welcher Phase der Erkrankung. Auch Angehörige können sich informieren oder bei speziellen Themen austauschen.

Wenn du Lust hast, uns kennenzulernen, schau gern bei einem unserer Treffen vorbei. Du wirst sehen: Du bist nicht allein.

Kontakt über:

E-Mail: KISS@lra-nordsachsen.de

Telefon Frau Nebel: 03421/758-6321

Telefon Frau Rasenberger: 03421/758-6357

Depression – wenn der Alltag plötzlich schwer wird

Viele Menschen kennen Tage, an denen sie erschöpft, traurig oder antriebslos sind. Bei einer Depression gehen diese Gefühle jedoch oft weit darüber hinaus. Dinge, die früher selbstverständlich waren, werden plötzlich schwer: aufstehen, einkaufen, arbeiten, Kontakte pflegen oder Freude empfinden.

Depressionen können jeden Menschen treffen – unabhängig von Alter, Beruf oder Lebenssituation. Trotzdem fällt es vielen Betroffenen schwer, offen darüber zu sprechen. Häufig kommen Gedanken wie: „Ich muss einfach funktionieren“ oder „Andere schaffen das doch auch“. Dazu kommt die Sorge, nicht verstanden zu werden.

Gerade deshalb kann Selbsthilfe eine wichtige Unterstützung sein.

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen. Dort geht es nicht darum, perfekt zu sein oder Lösungen parat zu haben. Viel wichtiger ist das Gefühl, verstanden zu werden und offen sprechen zu können – ohne Druck und ohne Bewertung.

Viele Betroffene erleben es als entlastend, wenn sie merken: „Ich bin mit meinen Gedanken nicht allein.“

In den Gesprächen geht es oft um ganz praktische Fragen:

Wie gehe ich mit schlechten Tagen um?

Wie erkläre ich anderen meine Erkrankung?

Was hilft gegen Rückzug und Einsamkeit?

Und wie kann ich kleine Schritte zurück in den Alltag finden?

Dabei entstehen häufig gegenseitige Unterstützung, neue Kontakte und manchmal sogar neue Hoffnung.

Selbsthilfe ersetzt keine Therapie oder medizinische Behandlung. Sie kann aber eine wertvolle Ergänzung sein und vielen Menschen Halt geben.

Besonders

wichtig

ist:

Niemand muss sofort reden oder persönliche Dinge erzählen. Jede und jeder entscheidet selbst, was geteilt werden möchte. Oft hilft schon das Zuhören und das Wissen, nicht allein zu sein.



Auch Angehörige stehen häufig vor großen Herausforderungen. Viele fühlen sich unsicher oder hilflos, weil Depressionen von außen nicht immer sichtbar sind. Austausch und Informationen können auch hier entlasten.

Depression ist keine Schwäche. Und Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Versagen.

Manchmal beginnt ein neuer Weg mit einem ersten Gespräch.

Instagram-Kanal der KISS Nordsachsen



Neuer Instagram-Kanal für Austausch, Unterstützung und Gemeinschaft

Für unsere Selbsthilfekontaktstelle gibt es ab sofort einen neuen Instagram-Kanal, das als ergänzende Plattform für Information und Motivation dienen soll.

Ziel des Kanals ist es, Betroffenen und Interessierten einen niedrighschwellig- gen Zugang zu wichtigen Themen rund um Selbsthilfe, persönliche Entwicklung und gegenseitige Unterstützung zu bieten. Neben kurzen Impulsen, Erfahrungswerten und alltagsnahen Anregungen wird das Konto auch regelmäßig auf Angebote, Veranstaltungen und hilfreiche Inhalte aufmerksam machen.

Besonders wichtig ist uns dabei der gemeinschaftliche Gedanke: Niemand soll mit seinen Herausforderungen allein bleiben. Der Instagram-Kanal soll ergänzend zur Selbsthilfegruppe vor Ort eine weitere Möglichkeit schaffen, in Kontakt zu bleiben, sich zu informieren und motivierende Inhalte im Alltag mitzunehmen.

Wir laden alle herzlich ein, dem neuen Kanal zu folgen, Beiträge zu teilen und so gemeinsam eine wachsende, unterstützende Community aufzubauen.

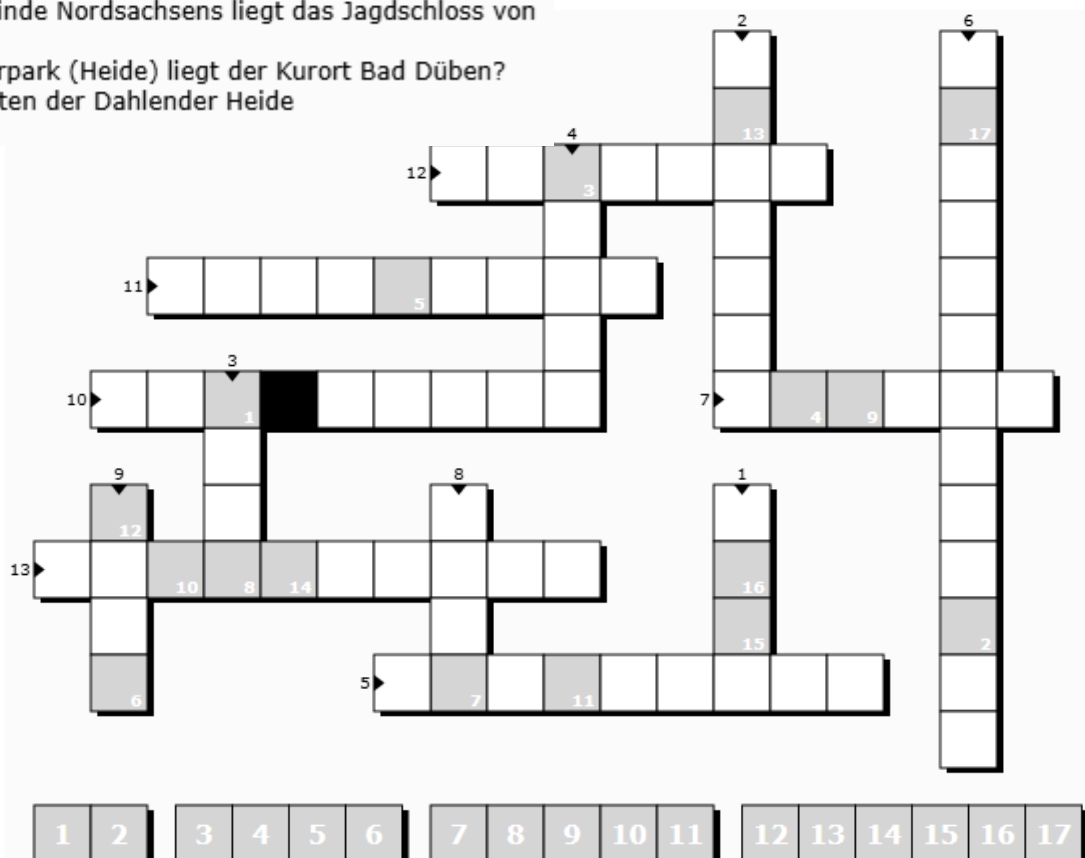
👉 Das neue Instagram-Konto findet ihr unter: **kiss.nordsachsen**



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 30.10.2026 per E-Mail an 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. Auf welcher Social-Media Plattform ist die KISS nun aktiv?
6. Um was geht es vor allem in einer Selbsthilfegruppe?
7. Wieviel kostet der Besuch einer Selbsthilfegruppe?
8. Wieviele Mitglieder hat die Parkinson-Gruppe in Eilenburg aktuell?
9. Wieviele Komplimente finden Sie auf Seite 3?
10. Wo hat sich die neue Elterngruppe für Autismus und ADHS gegründet?
11. In welcher Gemeinde Nordsachsens liegt das Jagdschloss von August III.?
12. In welchem Naturpark (Heide) liegt der Kurort Bad Dübén?
13. Berg im Nordwesten der Dahlemer Heide



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

