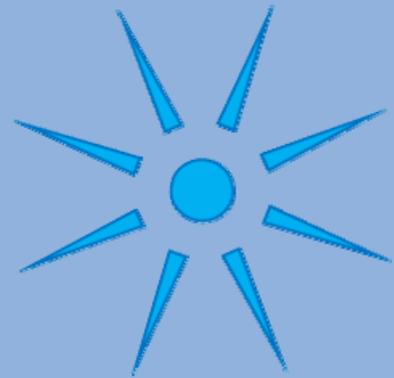
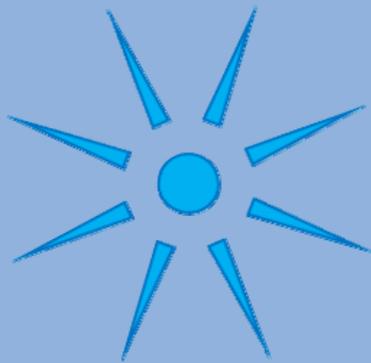


KISS

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

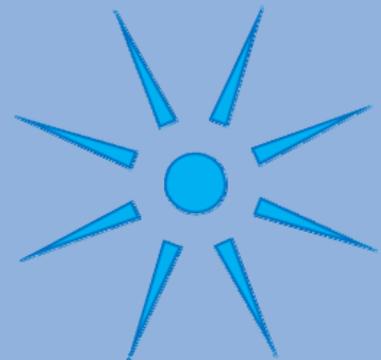


**7. Selbsthilfe
-ZEITung für
Nordsachsen**



2023/2

**Gemeinsam
Statt
Einsam**



Zum Mitnehmen

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

Sie halten die 2. SelbsthilfeZEITung des Jahres 2023 in den Händen und darauf sind wir – das Team der KISS Nordsachsen - mächtig stolz. Damit haben wir nämlich einen guten Vorsatz für das Jahr 2023 umgesetzt: Zukünftig sollen 2 Ausgaben unserer Zeitung im Jahr erscheinen, denn es gibt viele interessante Informationen rund um das Thema Selbsthilfe und daran möchten wir Sie gern teilhaben lassen.

Neben der 2. Ausgabe unserer Zeitung, war auch der Aktionstag der Selbsthilfegruppen im Landkreis Nordsachsen im September 2023 ein Punkt auf unserer Liste der guten Vorsätze. Dazu finden Sie im Heft einige Eindrücke. Und weil der Tag ein toller Erfolg war, haben wir für das Jahr 2024 bereits den nächsten Aktionstag geplant – und vielleicht können wir Sie dazu begrüßen.

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@lra-nordsachsen.de

Verantwortlich: Amtsleiterin Gesundheitsamt – Dr. med. Steffi Melz
Redaktion: Konstanze Nebel/Michaela Rasenberger
Redaktionsschluss: 15.11.2023

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 8. 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 **30.04.2024**

Inhaltsverzeichnis

10 Jahre Parkinson-Selbsthilfegruppe Delitzsch – ein Grund zum Feiern	Seite 4
Überblick bestehende Selbsthilfegruppen—Gründungsaufruf	Seite 5
Der ambulante Hospizdienst Torgau stellt sich vor	Seite 6
Roadmovie „Expedition Depression“ – Depressionen im Kinder-/Jugendalter	Seite 8
Haben Selbsthilfegruppen eine Zukunft? Gedanken der SHG Diabetiker Bad Dübén	Seite 9
Einladung zum großen Selbsthilfetag 2024	Seite 11
Der Opferhilfe Sachsen e.V. stellt sich vor	Seite 12
Ein etwas anderes Interview – was sagt die künstliche Intelligenz zur Selbsthilfe?	Seite 14
Buchvorstellung „Wenn das noch geht, kann es nicht so schlimm sein“	Seite 16
Rückblick auf den 5. Aktionstag der Selbsthilfegruppen	Seite 17
neue Selbsthilfegruppen	Seite 22
für Rätselfreunde	Seite 23

**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!**

10 Jahre Parkinson-Selbsthilfegruppe Delitzsch - ein Grund zum Feiern

Unsere Parkinson-Selbsthilfegruppe besteht seit dem 19.12.2012. Gegründet wurde die Gruppe mit Unterstützung der Leipziger, die bereits einige Jahre mehr Erfahrung auf diesem Gebiet hatten. Die Leitung übernahm damals Christa Friedrich. Ihrem Engagement ist es zu verdanken, dass sich die Gruppe regen Zuspruchs erfreute – Grund genug, ihr dafür einmal eine Anerkennung und ein kleines Dankeschön auszusprechen.

Während der Festveranstaltung, die am 10. Mai 2023 stattfand, erhielt sie vom Bundesverband eine Ehrenurkunde sowie einen Check überreicht.

Die Laudatio hielt Herr David, der Leiter der Leipziger Gruppe. Für Frau Friedrich war das ein rührender Moment, denn die Überraschung war wirklich gelungen.

Durch die Veranstaltung führte der Landesbeauftragte, Herr Barth, der die Gruppe ebenfalls von Anfang an kennt und einen kleinen Rückblick gab. Einen Eindruck über die Aktivitäten der vergangenen 10 Jahre konnte sich auch jeder über die Fotobücher, die in liebevoller Arbeit von Andreas Förster gefertigt wurden verschaffen. Auch von der heutigen Festveranstaltung soll eine Dokumentation erstellt werden.

Erfreulicherweise haben waren die beschwerlichen Corona-Entbehungen überstanden und wir können uns nun wieder in

größerer Gruppe treffen. Die Feierstunde fand in den Räumlichkeiten des Pflegedienstes Haake statt. Frau Haake begrüßte als Hausherrin die Festgäste.

Zur Festveranstaltung waren auch UnterstützerInnen und Interessierte eingeladen. Als Schirmherrin konnten wir Staatsministerin Köpping gewinnen. Sie bedauerte, leider nicht persönlich teilnehmen zu können. In ihren Grußworten betont sie: „Eine gut funktionierende und inhaltlich starke Selbsthilfe hilft dem Einzelnen und stärkt zugleich den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Für mich als Sozialministerin ist das ein Herzensanliegen, und deshalb ist es mir wichtig, dass

ein solches bürgerschaftliche Engagement anerkannt und natürlich gewürdigt wird.“

Weitere Grußworte wurden persönlich überbracht. Dazu waren neben dem

Oberbürgermeister, Dr. Wilde, die Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Nordsachsen, Frau Nebel, sowie Herr Speckbacher als Vertreter der Volksbank Delitzsch eG erschienen. Letzterer überbrachte auch einen Check mit einer großzügigen Spende. „Vielen Dank für diese Unterstützung. Wir sind darauf angewiesen, unsere ehrenamtliche Arbeit durch Spenden und Zuschüsse zu finanzieren“, so die jetzige Leiterin, Frau Neumann.

Mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken klang die Festveranstaltung aus. Es hat allen gefallen und vielleicht dazu beigetragen, dass wir demnächst wieder neue Mitglieder begrüßen können.



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:

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

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!

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Nordsachsen (KISS)

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.



E-Mail: KISS@lra-nordsachsen.de

Telefon Frau Nebel: 03421/758-6321

Telefon Frau Rasenberger: 03421/758-6357

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

Der ambulante Hospizdienst Torgau stellt sich vor

Trauer braucht Raum

In unserem häufig sehr vollen, hektischen Alltag scheint oft keine Zeit zu sein für Pausen, zum Innehalten, für Erinnerungen und Gefühle. Aber wenn plötzlich der Tod auf unser Leben trifft und wir vielleicht um einen geliebten Menschen trauern, steht die Welt wie wir sie kennen plötzlich still.

Alles hat sich in diesem Moment für die Menschen verändert die dem Verstorbenen nahe standen. Für sie wird die Welt eine andere sein, nichts wird wieder so wie es vorher gewesen ist...

Für alle Anderen dreht sich die Welt und der Alltag wie gewohnt weiter, da kann es passieren, dass trauernden Menschen plötzlich Abseits stehen, sich ausgeschlossen und nicht dazugehörig fühlen.

In der Trauer sind Erinnerungen und Gespräche über die Verstorbenen wichtig und hilfreich zur Bewältigung der neuen Situation. Jeder muss nun individuell lernen, in seinem ungewollt so veränderten Leben wieder Fuß zu fassen. Dies braucht vor allem Zeit, es kostet Kraft und fordert den Trauernden und seine soziale Umgebung heraus.

Viele Trauernde empfinden ein regelmäßiges Treffen mit gleich Betroffenen sehr hilfreich. Auch wenn man sich eigentlich fremd ist, verbinden ähnliche Erfahrungen und Gefühle in der Trauer.

Gespräche gemeinsam in der Gruppe, Gefühle zulassen dürfen in einem geschützten Raum, in dem jeder um die Verletzlichkeit des Anderen weiß.

Zuhören, Aushalten sich gegenseitig Mut machen, geben Kraft für sie kommende Zeit.



In der Trauer ist jeder Tag eine neue Herausforderung, wir möchten daher alle ermutigen sich Unterstützung zu suchen, gemeinsam ist vieles etwas leichter.

Der Ambulante Hospizdienst St. Josef Torgau bietet daher ein regelmäßiges Trauercafé an.

Hier treffen wir uns in einer gemütlichen Runde bei Kaffee oder Tee und tauschen uns aus.

Ausgebildete Trauerbegleiter*innen leiten den Nachmittag und vereinbaren auch gerne Einzelgespräche.

Die Trauerarbeit gehört zu den Angeboten unseres Hospizdienstes.

Wir begleiten Schwersterkrankte und ihre Zu- und Angehörigen in der letzten Lebensphase und wissen das der Abschied und die Trauer, nicht erst mit dem Tod beginnt. Schon nach der Diagnose einer lebensverkürzenden Erkrankung, verändert sich das Leben der Betroffenen grundlegend und schon ab diesem Zeitpunkt kann eine psychosoziale Unterstützung hilfreich sein.

Hospizarbeit bedeutet, nicht nur die letzten Stunden des Lebens zu begleiten, sondern sie möchte das schwere Thema Tod und Sterben, zurück in unsere Gesellschaft holen. Der Tod gehört zu unserem Leben dazu, aber gemeinsam können wir die Tage bis dahin mit Leben füllen, wir können Abschied gestalten und an unsere Verstorbenen erinnern, denn in der Erinnerung leben sie weiter.

Wenn Sie gerne mehr Informationen hätten oder einfach ein unverbindliches Gespräch führen möchten, wenden Sie sich jederzeit an die Koordinatorinnen des Ambulanten Hospizdienstes St. Josef gGmbH- Torgau.

Kontakt:

Sabine Rohringer, sabine.rohringer@hospiz-torgau.de

Maria Tübing-Schlotmann, maria.tuebing-schlotmann@hospiz-torgau.de

Ambulanter Hospizdienst Torgau
Röhrweg 19
04860 Torgau
Telefon: 0151-12284-193

Die Trauer um einen nahestehenden Menschen bedeutet für die Zurückbleibenden oft nicht nur eine schwere, sondern manchmal auch eine sehr einsame Zeit. Das Trauercafé ist eine gute Möglichkeit, Menschen zu treffen, die in einer ähnlichen Situation sind. Sie können Kontakte knüpfen und einander ermutigen, in neue Situationen einzuwachsen. Jeder mit seiner Geschichte und in seiner Art und Weise.

In einem geschützten Raum heißen wir Sie herzlich willkommen.



Ein offenes, kostenloses Angebot
für alle Trauernde

**An jedem 1. Mittwoch im Monat
von 17 – 19 Uhr**

In den Räumen des Ambulanten Hospizdienstes St. Josef Torgau, Röhrweg 19 in Torgau, haben wir Zeit für Gespräche bei Kaffee, Tee und Gebäck.

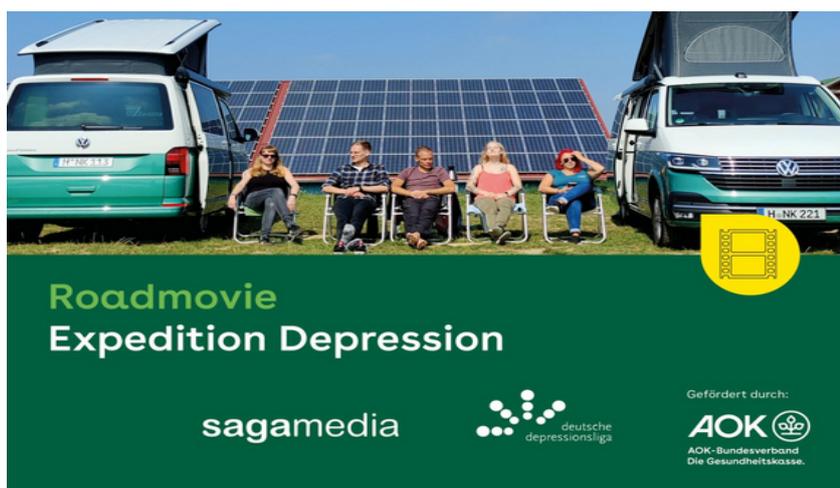
Alle Gespräche werden vertraulich behandelt, Einzelgespräche können vereinbart werden.

Wir freuen uns auf Sie!

Die Trauerbegleiter*innen und das Team des Ambulanten Hospizdienst St. Josef, Torgau

In der Trauer nicht alleine bleiben

Roadmovie „Expedition Depression“



Den Welttag für psychische Gesundheit (10.10.2023) haben wir – die Mitarbeiterinnen der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) in Nord-sachsen - genutzt, um in zwei Veranstaltungen Lehrer*innen, Schulsozialarbeiter*innen und Schüler*innen auf die Problematik – Depressionen im Kinder- und Jugendalter - aufmerksam zu machen und junge Selbsthilfe im Landkreis Nord-sachsen in den Fokus zu setzen.

Im KAP-Kino in der Kulturbastion in Torgau zeigten wir das Roadmovie „Expedition Depression“, welches in Kooperation der Deutschen DepressionsLiga (DDL) mit finanzieller Unterstützung des AOK Bundesverbandes entstanden ist.

Dieser 90-minütige Film berichtet von fünf jungen Erwachsenen im Alter zwischen 20 und 35 Jahren, die ein Thema verbindet – eine Depression. Jeder von ihnen hat bereits im Kindes- oder Jugendalter.

Jeder von ihnen hat bereits im Kindes- oder Jugendalter Depressionen erlebt und musste einen Weg finden, um mit der Erkrankung umzugehen.

Diese fünf jungen Frauen und Männer waren gemeinsam zwei Wochen lang auf den Spuren ihrer Erkrankung durch

Deutschland unterwegs. Auf ihrem Weg besuchten sie eine Kinder- und Jugendpsychiatrie-Klinik, machten eine Alpenwanderung, erlebten ein Sporttherapie-Tag und vieles mehr. Sie wollten mehr über Depressionen, ihre Behandlung und den Umgang damit herausfinden. Und sie suchten Antworten auf die Frage: Was kann anderen Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Umgang mit ihrer Erkrankung helfen?

Leider war die erste Veranstaltung eher mäßig besucht, dafür war das Kino bei der zweiten Veranstaltung voll besetzt.

Die Besucher*innen waren sehr beeindruckt von den Protagonisten des Films, der großen Eindruck hinterlassen hat.

Gern können Sie sich den Film – kostenfrei – bei uns ausleihen, um ihn bei einem nächsten Treffen der Selbsthilfegruppe anzuschauen. Einen ersten Eindruck vom Film finden Sie unter: <https://depressionsliga.de/projekte/expedition-depression/>

E-Mail: KISS@lra-nordsachsen.de

Telefon Frau Nebel: 03421 758-6321

Telefon Frau Rasenberger: 03421 758-6357

Haben Selbsthilfegruppen eine Zukunft?

Gedanken der Selbsthilfegruppe Diabetiker Bad Dübén

Als langjähriger Leiter der Diabetiker-Selbsthilfegruppe Bad Dübén mache ich mir infolge der Entwicklung unserer Gruppe, Gedanken über Weiterführung und damit die Zukunft der Selbsthilfegruppen. Voranschicken muss ich allerdings, dass meiner Position weder ein wissenschaftlicher Artikel noch statistische Untersuchungen zugrunde liegen.

Tatsache ist aber, dass sich in unserer Gruppe in den letzten Jahren vier Entwicklungen zeigen:

1. Die Anzahl der Mitglieder sinkt von Jahr zu Jahr. Waren wir im Jahr 2018 noch eine sehr große Gruppe mit über 50 Mitgliedern, so sind es gegenwärtig noch 38 Mitglieder.
2. Die Altersstruktur hat sich in diesen Jahren verändert. Die Gruppe entwickelt sich zu einer „reinen Seniorengruppe“. Der Altersdurchschnitt liegt inzwischen über 70 Jahre.
3. Trotz verschiedener Aktivitäten in der Öffentlichkeitsarbeit mit dem Ziel der Information zur Arbeit unserer Gruppe und der Gewinnung neuer – vor allem jüngerer – Mitglieder ist der „Zulauf“ zu unserer Gruppe sehr gering.
4. Infolge der Altersstruktur wird es immer schwieriger, Mitglieder für eine Unterstützung zur Leitung der Gruppe zu finden. Das mehrheitliche Motto lautet: macht mal ... Zum jetzigen Zeitpunkt ist es vage, ob es für die Leitung der Gruppe einen Nachfolger gibt, wenn ich als Leiter mal ausscheide, denn ich habe die 70 auch schon überschritten.

Da unsere Gruppe Mitglied im Deutschen Diabetiker Bund LV Sachsen ist, kenne ich nur die vergleichbare Entwicklung in den Selbsthilfegruppen der Diabetiker in Sachsen. Ob es auch in den Selbsthilfegruppen der vielen anderen chronisch Erkrankten ähnliche Entwicklungen gibt, kann ich nicht einschätzen. Allerdings vermute ich, dass es bei den Krankheitsbildern wesentliche Unterschiede gibt.

Während an Diabetes erkrankte Menschen weiterhin am Arbeitsleben teilnehmen können, gibt es aber Erkrankungen die mit einem mehrmonatigen Ausscheiden aus der Arbeitswelt verbunden sind.

Menschen mit Suchtproblemen, mit Alkohol- und Medikamentenmissbrauch und Essstörungen sind meist nicht mehr in der Lage, einer geregelten Arbeit nachzugehen. Auch Menschen die an Krebs erkranken sind bis zur Heilung nicht arbeitsfähig. Menschen die an Multipler Sklerose oder Depressionen erkranken sind zwar oft noch berufstätig, suchen aber dennoch Hilfe bei der Bewältigung ihrer Erkrankung.

Nun zur Eingangsfrage: **Haben Selbsthilfegruppen eine Zukunft?**

Meine Antwort lautet eindeutig: **JA**

Warum? Man kann die Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichen Erkrankungen nicht miteinander vergleichen. Sie vereinen nicht nur Mitglieder mit verschiedenen Beweggründen zur Mitgliedschaft in einer Gruppe, sondern auch mit einem unterschiedlichen Leidensdruck und verschiedenen Erkrankungssymptomen.

Beweggründe von Betroffenen für die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe können sein:

1. der vorhandene Leidensdruck
(Betroffene sind plötzlich in einer schwierigen Lage. Sie suchen Hilfe, Unterstützung und Halt.)
2. das Prinzip Hoffnung
(Betroffene suchen trotz medizinischer Behandlung und Physiotherapie nach Lösungen.)
3. Begegnung und Austausch mit Betroffenen
(Betroffene suchen bei Gleichgesinnten den Austausch zur Erkrankung.)

Damit sind die Motivationen sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen sehr unterschiedlich.

Warum finden junge Betroffene keinen Zugang zur Diabetiker-Selbsthilfegruppe Bad Düben?

Sie finden keinen Zugang - nicht, weil sie nicht wollen, sondern weil sie nicht können, denn sie sind berufstätig.

Unsere Gruppe trifft sich jeden ersten Montag im Monat um 14:00 Uhr, dies nun schon über 20 Jahren. Versuche, diese Treffzeit in den späten Nachmittag oder Abend zu verlegen, stießen auf ablehnende Reaktionen.

Es sind oft für einen Außenstehenden unverständliche Begründungen wie: „geht nicht, da kommt meine Fernsehserie“. Aber ich habe gelernt, dass solche festen Zeiten für Senioren sehr wichtig sind. Also müssen wir unsere Veranstaltungspläne und Projekte danach ausrichten.

Um auch weitere Betroffene über unser Gruppenleben und die Krankheit Diabetes mellitus zu informieren, haben wir 2022 eine eigene Homepage entwickelt.

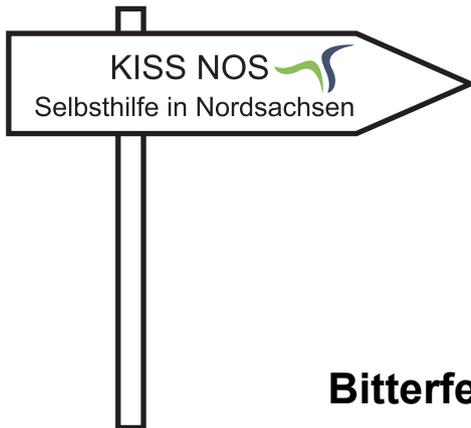
Wer im Internet mit dem Suchbegriff „Diabetes“ nach Informationen sucht, der gelangt auch auf unsere Homepage. Unsere Homepage wird in Abständen gepflegt und mit neuen Informationen aktualisiert.

Es gilt abzuwarten, wie sich die Arbeit der Selbsthilfegruppen entwickelt und verändert. Es wird aber weiterhin Selbsthilfegruppen geben. Meine Erwartung besteht darin, dass sich auch in Zukunft Betroffene finden, die die Leitung von bestehenden Gruppen übernehmen, um diese fortzuführen oder gar eine neue Gruppe zu gründen.

Wolfgang Batzke
Leiter Diabetiker-Selbsthilfegruppe Bad Düben

www.diabetiker-baddueben.de

6. Aktionstag der Selbsthilfegruppen in Nordsachsen



Donnerstag, den 12.09.2024

14:00—17:00 Uhr

Heide-Spa Bad Düben

Bitterfelder Straße 42 in 04849 Bad Düben

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.

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

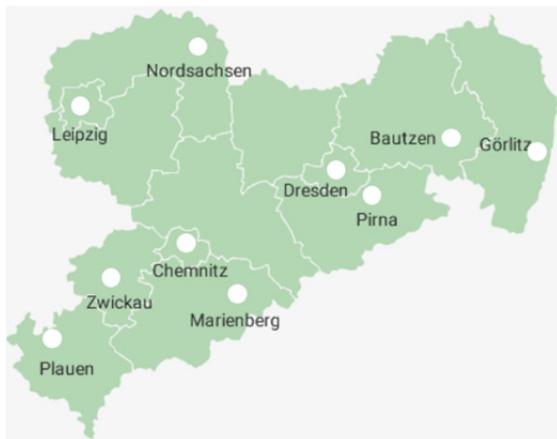
Der Opferhilfe Sachsen e.V. stellt sich vor

Wir sind eine professionelle Fachberatungseinrichtung für erwachsene Personen, Jugendliche und Kinder, die von einer Straftat betroffen sind, diese bezeugen können oder sich über die Situation von Betroffenen informieren wollen. Jeder Mensch kann Opfer einer Straftat werden. Solch ein Erlebnis löst oftmals erhebliche psychische, soziale und materielle Folgen aus. Nicht selten werden Betroffene von Straftaten mit ihren Empfindungen wie Schock, Angst, Wut, Empörung oder Scham allein gelassen. Wir beraten und unterstützen unabhängig davon, ob eine Anzeige erstattet wurde oder nicht. Dieses Angebot ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch auch anonym.



Opferhilfe Sachsen e.V.

Fachberatungsstellen für Betroffene
von Straftaten



Seit seiner Gründung im Jahr 1996 nimmt der Verein Opferhilfe Sachsen e.V. mit seinen Beratungsstellen und seiner psychosozialen Beratung und Begleitung eine wichtige Stellung in der Rechtspflege im Freistaat Sachsen ein. Sein Anliegen, Betroffene von Straftaten umfassend zu unterstützen und zu beraten, wird durch qualifizierte Mitarbeiter:innen nahezu flächendeckend im Freistaat Sachsen umgesetzt.

Beratung und Unterstützung:

- telefonisch, persönlich, per E-Mail und online
- durch Entlastungsgespräche
- bei Entscheidungsfindung (Anzeige, Umzug, Therapie)
- im Umgang mit Behörden (z.B. Antragstellung), Wahrung Ihrer Interessen
- bei der Suche nach geeigneten Rechtsanwält:innen, Therapeut:innen oder anderen Fachdiensten

Zeug:innenbegleitung:

- Informationen zum Aufbau und Ablauf einer Gerichtsverhandlung
- Aufklärung zu Rechten und Pflichten als Zeug:in
- eventuell Saalbesichtigung zum Kennenlernen der Gegebenheiten bei Gericht
- Entlastungsgespräche zu Unsicherheiten und Ängsten vor und nach einer Gerichtsverhandlung oder Vernehmung bei der Polizei
- Begleitung nach § 406 f StPO (als Vertrauensperson)
- Stabilisierung und Angstreduzierung, damit Sie Ihre Aussage bei Gericht und Polizei gut bewältigen können

- alters- und entwicklungsgerechte Information bei Kindern und Jugendlichen
- Gemeinsame Überbrückung der Wartezeiten am Verhandlungstag

(keine Beratung zum Inhalt der Zeug:innenaussage)

Ein weiteres ergänzendes Angebot des Opferhilfe Sachsen e.V. ist die **Psychosoziale Prozessbegleitung** gem. § 406 g StPO. Seit dem 01. Januar 2017 haben besonders schutzbedürftige Verletzte einen Anspruch auf kostenlose qualifizierte Betreuung, Informationsvermittlung und Unterstützung während des gesamten Strafverfahrens.

Die Psychosoziale Prozessbegleitung ist für alle Verletzten eine besonders intensive Form der Begleitung vor, während und nach der Hauptverhandlung. Damit soll vor allem die individuelle Belastung der Zeug:innen reduziert werden. Sie erfolgt in bestimmten Fällen auf Antrag und Beordnung durch das Gericht. Prozessbegleitung ist eine nicht-rechtliche Begleitung und ersetzt daher nicht die Rechtsanwältin oder den Rechtsanwalt.

Neben den Aufgaben der psychosozialen Beratung und Begleitung von Betroffenen von Straftaten sind wir auch in der fachlichen Fort- und Weiterbildung in den Bereichen Justiz, Polizei und bei freien Trägern auf sozialem Gebiet kontinuierlich tätig.

Angebote für Fachkräfte

- Fall- und Fachberatungen
- Unterstützung bei Antragstellung (OEG, Fonds sexueller Missbrauch, Stiftungen)
- Informationsveranstaltungen
- Fortbildungen und Schulungen
- Fachtagungen
- Präventions- und Aufklärungsangebote
- Arbeitskreise und Gremienarbeit

Nordsachsen

Mit einer Erweiterung der personellen Ausstattung können wir das Angebot des Opferhilfe Sachsen e.V. auch im LK Nordsachsen wieder verstärkt anbieten. Qualifizierte Opferhilfe darf Menschen in kleinstädtisch geprägten Gebieten nicht ausschließen. In einem ersten Schritt haben wir Raumnutzungsvereinbarungen mit anderen sozialen Trägern geschlossen. Somit kann unser Team die Beratungen direkt in Torgau und Oschatz anbieten. Um dem flexiblen und mobilen Angebot gerecht zu werden, wollen wir die Standorte weiter bedarfsgerecht ausbauen.

LK Nordsachsen per Beratungsstelle Leipzig

Karl-Liebnecht-Straße 16, 04107 Leipzig

Tel.: 0176 47141873

E-Mail: nordsachsen@opferhilfe-sachsen.de



Wir bitten um eine telefonische Voranmeldung. Weitere Informationen finden Sie unter www.opferhilfe-sachsen.de

Ein etwas anderes Interview – was sagt die künstliche Intelligenz zur Selbsthilfe?

ChatGPT ist in aller Munde. Der Textgenerator liefert Informationen in Sekundenschnelle. Wir haben die künstliche Intelligenz zur Selbsthilfe befragt und finden die Antworten verblüffend. Doch lesen Sie selbst...

Das Wichtigste in Kürze:



- ChatGPT ist ein Chatbot, der von dem Unternehmen OpenAI entwickelt wurde.
- Nutzer:innen schreiben bzw. stellen ihre Fragen und erhalten eine Antwort der Künstlichen Intelligenz (KI).
- Neben ChatGPT gibt es in Deutschland weitere KI-gesteuerte Chatbots, wie etwa Bing-Chat oder Google Bard.

Ich möchte heute ein Interview mit dir führen. Könntest du dich bitte kurz vorstellen?

Guten Tag! Ich bin ChatGPT, ein KI-Modell von OpenAI. Ich bin darauf trainiert, in natürlicher Sprache zu verstehen und zu antworten. Wie kann ich Ihnen heute helfen?

Ich möchte dich heute zum Thema Selbsthilfe befragen. Hast du davon schon etwas gehört?

Ja, ich bin mit dem Konzept der Selbsthilfe vertraut. Selbsthilfe bezieht sich auf Maßnahmen, die eine Person ergreift, um ihre eigene Gesundheit, emotionale Wohlbefinden oder persönliche Entwicklung zu fördern, oft ohne direkte professionelle Hilfe. Es kann verschiedene Formen annehmen, einschließlich persönlicher Reflexion, Selbstpflegepraktiken, Selbstmanagementstrategien und der Nutzung von Ressourcen wie Selbsthilfebüchern oder Online-Ressourcen.

Es ist wichtig zu beachten, dass Selbsthilfe nicht als Ersatz für professionelle Hilfe in ernsthaften Angelegenheiten dienen sollte. In vielen Fällen kann es jedoch eine sinnvolle Ergänzung zu professioneller Unterstützung sein.

Ein wichtiger Bestandteil der Selbsthilfe sind die Selbsthilfegruppen. Kannst du auch dazu etwas sagen?

Absolut, Selbsthilfegruppen sind in der Tat ein bedeutender Bestandteil der Selbsthilfe. Selbsthilfegruppen sind Gemeinschaften von Menschen, die ähnliche Herausforderungen, Erfahrungen oder Ziele teilen.

Diese Gruppen bieten eine unterstützende Umgebung, in der Mitglieder sich austauschen, Ratschläge geben und sich gegenseitig ermutigen können. Sie können sich auf verschiedene Themen konzentrieren, von psychischen Gesundheitsproblemen über Suchterkrankungen bis hin zu spe-

zifischen Lebenssituationen wie Verlust oder Krankheit.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ermöglicht es den Mitgliedern, sich verstanden zu fühlen, von den Erfahrungen anderer zu lernen und Unterstützung in schwierigen Zeiten zu erhalten.

Dieser soziale Austausch kann eine wertvolle Ergänzung zu persönlichen Bemühungen um Selbsthilfe sein.

Wofür könntest du Selbsthilfegruppen nützlich sein?

Obwohl ich keine persönlichen Erfahrungen oder Emotionen habe, kann ich Informationen und Ratschläge bereitstellen, die möglicherweise bei der Entscheidung für oder die Teilnahme an Selbsthilfegruppen nützlich sind. Hier sind einige Möglichkeiten, wie ich Ihnen behilflich sein könnte:

1. **Informationen bereitstellen:** Ich kann allgemeine Informationen über verschiedene Arten von Selbsthilfegruppen, ihre Ziele und ihre Funktionsweise geben.

2. **Ratschläge zur Suche nach Selbsthilfegruppen:** Ich kann Ihnen Tipps geben, wie Sie Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe finden können, sei es durch lokale Gemeinschaftszentren, Online-Plattformen oder Empfehlungen von Fachleuten.

3. **Verständnis für spezifische Themen:** Wenn Sie nach Informationen zu Selbsthilfegruppen für bestimmte Themen wie psychische Gesundheit, Sucht, Krankheiten oder Lebensübergänge suchen, kann ich Ihnen allgemeine Informationen zu diesen Themen geben.

4. **Anleitungen für den Gruppenbeitritt:** Ich kann allgemeine Ratschläge geben, wie man sich einer Selbsthilfegruppe anschließt, wie man sich aktiv beteiligen kann und wie man von der Gruppenunterstützung am besten profitiert.

Denken Sie daran, dass meine Informationen auf allgemeinem Wissen basieren, und es ist wichtig, bei konkreten Entscheidungen oder Bedenken auch professionelle Beratung oder Ressourcen in Betracht zu ziehen.

Und was kannst du bezüglich der Selbsthilfe

und Selbsthilfegruppen nicht leisten?

Als KI-Modell gibt es bestimmte Einschränkungen in Bezug auf die Themen Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen:

1. **Persönliche Erfahrung und Empathie:** Ich habe keine persönlichen Erfahrungen, Emotionen oder die Fähigkeit zur Empathie. Daher kann ich keine individuellen Gefühle oder emotionale Unterstützung bieten, die oft in Selbsthilfegruppen eine Rolle spielen.

2. **Lokale Informationen:** Ich habe keinen Zugriff auf aktuelle lokale Informationen, einschließlich spezifischer Selbsthilfegruppen in bestimmten Regionen. Lokale Ressourcen und Kontakte können je nach Standort variieren.

3. **Aktualität:** Mein Wissen basiert auf Daten bis Januar 2022, daher fehlen mir möglicherweise aktuelle Entwicklungen oder neu entstandene Selbsthilfegruppen.

4. **Persönliche Beratung:** Ich kann allgemeine Ratschläge und Informationen bereitstellen, aber ich kann keine individuelle Beratung ersetzen. Bei persönlichen Anliegen ist es wichtig, professionelle Hilfe in Betracht zu ziehen.

5. **Menschliche Interaktion:** Selbsthilfegruppen profitieren oft von der zwischenmenschlichen Interaktion. Als KI-Modell kann ich diese zwischenmenschliche Kom-

ponente nicht bieten.

Für spezifische und aktuelle Informationen zu Selbsthilfegruppen vor Ort empfehle ich, sich an lokale Ressourcen, Gesundheitsdienste oder Selbsthilfeorganisationen zu wenden. Wie kann ich Ihnen weiterhelfen?

Vielen Dank für das Interview.

Gern geschehen! Falls Sie weitere Fragen haben oder Unterstützung benötigen, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Viel Erfolg bei Ihren Vorhaben, und sollten Sie in Zukunft weitere Informationen wünschen, bin ich hier, um zu helfen. Alles Gute!

Das Interview mit ChatGPT wurde Ende November geführt. Es ist zu beachten, dass sich eine KI ständig weiterentwickelt und die Fragen unter Umständen beim nächsten Mal anders beantwortet werden könnten.

Fazit: Die künstliche Intelligenz ist ein wichtiger Trend in der Digitalisierung und bietet zahlreiche Chancen, aber auch Risiken.

Am Wichtigsten ist aber: eine persönliche Beratung kann durch die KI niemals ersetzt werden!

Deshalb gilt: Bei Fragen rund um das Thema Selbsthilfe wenden Sie sich bitte an uns:

E-Mail:

KISS@ira-nordsachsen.de

BUCHVORSTELLUNG

Benjamin Maack — **Wenn das noch geht, kann es nicht so schlimm sein**

Wenn das noch geht, kann es nicht so schlimm sein ist ein entwaffnend ehrliches Zeugnis vom Leben mit Depressionen. Benjamin Maack ringt der Krankheit tragikomische Momente ab und erzählt von ihr in so berührenden wie klaren Bildern.

Seine Geschichte ist aber nicht nur Psychiatrie- und Krankenbericht, sondern auch Familiendrama und die Erzählung eines persönlichen Schicksals.

Gebundene Ausgabe | 333 Seiten | 18.00 €
ISBN 978-3518470732

Über das Buch

„Als ich wieder gesund bin, will ich Friedericke erklären, wie Depressionen sind. Aber Depressionen sind geschickt. Ist man gesund, kann man sich nicht mehr daran erinnern, wie es war, krank zu sein. Und ist man krank, kann man sich nicht vorstellen, je wieder gesund zu werden.“

»Bin ich jetzt ein Leben müde?«, fragt Benjamin Maack, als er mit seinem großen, schwarzen Rollkoffer vor der Psychiatrie steht. Vier Jahre zuvor hatte er sich schon einmal eingewiesen, nach einem Nervenzusammenbruch – die Diagnose: Depression. Jetzt ist er wieder hier und berichtet von den letzten Nächten, die er nicht mehr im Ehebett, sondern auf dem Sofa verbringt, schlaflos, nervös, in Panik. Und dem Alltag in der Klinik, wie er mit den

Mitpatienten »Alarm für Cobra 11« schaut oder im großen Aufenthaltsraum Delfine im Mondlicht puzzelt. Wie ihm statt Frau und Kindern die Pfleger zum 40. Geburtstag gratulieren und wie er in der Kreativwerkstatt lernt, zu sticken. Er erzählt von Medikamenten, ihren Nebenwirkungen, von Selbstmordgedanken und jenem Abend, an dem auch starke Beruhigungsmittel nicht mehr helfen und er auf »die Geschlossene hinter der Geschlossenen« verlegt wird – ständig schwankend zwischen Hoffnung und tiefer Verzweiflung.



Hat die Buchvorstellung in Interesse geweckt? Gern können Sie es sich – kostenfrei – bei uns ausleihen.

Sind Sie auch von Depressionen betroffen und auf der Sucht nach Austausch in einer Selbsthilfegruppe? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir helfen gern.

E-Mail: KISS@ira-nordsachsen.de

Frau Nebel: 03421 758-6321

Frau Rasenberger: 03421 758-6357

Rückblick auf den 5. Selbsthilfetag

Eigentlich für 2020 geplant, Corona bedingt verschoben, konnte er am 14. September 2023 nun endlich auf Schloss Hartenfels in Torgau stattfinden – der 5. Aktionstag der Selbsthilfegruppen in Nordsachsen.

14:00 Uhr gings los. Zahlreiche Selbsthilfe-Aktive und Selbsthilfe-Interessierte nahmen im großen Mehrzwecksaal des Schlosses Platz. Frau Scheffler, Leiterin Stabsstelle Soziale Vielfalt, überbrachte das Grußwort der Dezernentin für Soziales und Gesundheit, Frau Schmidt.



Los ging es dann mit einer Aktivierung für alle. Der Eventmoderator Stefan Bräuer aus Oschatz sorgte für gute Stimmung.

Alle im Saal konnten mitmachen, für jeden hatte er ein Paar Trommelschlägel dabei, mit denen der Takt der Lieder geschlagen werden konnte. Das sorgte für eine lockere Atmosphäre.



Danach folgte der Fachvortrag „Humor als Kraftquelle“, der von Anke Klöpsch und Heiko Fischer vom Verein Clowns & Clowns e.V. in Leipzig gehalten wurde.



Ein spannender Vortrag mit interaktiven Elementen, der die Rolle von Humor und Lachen näher betrachtete. Was passiert beim Lachen? Was ist Humor? Wie kann ich Humor steigern? Alles Fragen, auf die die beiden Antworten hatten. Humor fördert Entspannung und Gelassenheit, auch in besonders angespannten oder konflikthafter Situationen. Beide gehen als Gesundheitsclowns in Krankenhäuser, auf Kinderstationen, in Pflegeheime. Sie bringen Lichtblicke in das Leben der Menschen, denen es gerade nicht so gut geht. Sie verschaffen schöne Momente. Welch wertvolle Arbeit.

Danach stellten Frau Hillinger und Frau Döbelt-Cegan die Selbsthilfegruppe „LebensTraum“ in Dommitzsch vor. Die Selbsthilfegruppe ist seit 2021 zum Thema Schlaganfall und Morbus Parkinson aktiv. Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat in Dommitzsch im Mehrgenerationenhaus. Neben dem regelmäßiger Gesprächsaustausch findet zum Beispiel auch kreatives Gestalten statt.

Im Anschluss erzählte die Hospizkoordinatorin vom Verein Senioren Selbsthilfe e.V. in Torgau, Frau Hennig, von ihrer Arbeit. Sie stellte das Seniorencafé vor. Dort treffen sich Torgauer Seniorinnen und Senioren zum gemeinsamen Kaffeetrinken, Spiele spielen oder zum Basteln. Ein weiteres Angebot des Vereins sind die Alltagsbegleiter, die Senior*innen, die keine Pflegestufe haben, beispielsweise bei Einkäufen, Wegen zum Arzt oder Spaziergängen begleiten. Diese Begleitung wird über das Förderprogramm Alltagsbegleiter des Freistaates Sachsen ermöglicht und ist für die Senior*innen kostenfrei. Die Nachbarschaftshilfe ist ein Unterstützungsangebot für Menschen mit Pflegegrad 1 bis 5, die Anspruch auf die monatlichen Entlastungsleistungen von 125 € haben. Nachbarschaftshilfe wird von engagierten Bürgern, den Nachbarschaftshelfern, erbracht. Hauptziel der Nachbarschaftshilfe ist es, die Pflegebedürftigen im Haushalt zu unterstützen, wie z.B.

bei der Erledigung des Einkaufs oder Nahrungsmittelzubereitung oder dem Reinigen der Wohnung.

En abschließenden Vortrag hielt Herr Goldschmidt vom Aphasiker-Zentrum Nordsachsen e.V. Er berichtete aus seiner Lebensgeschichte und seinem Weg in die Selbsthilfegruppe im Aphasiker-Zentrum in Bad Dübén, wo er schon viele Jahre aktiv ist.

Im zweiten Teil der Veranstaltung folgte der Rundgang an den Informationsständen, die im kleinen Mehrzwecksaal aufgebaut waren. An den insgesamt 14 Informationsständen konnten die Besucher*innen der Veranstaltung mit Selbsthilfe-Aktiven und Akteuren aus dem Bereich der Selbsthilfe in Nordsachsen ins Gespräch kommen.



Die Selbsthilfegruppe Achat aus Taucha (Thema Brustkrebs), die Diabetiker Selbsthilfegruppe Bad Dübén und das Aphasiker Zentrum waren jeweils mit einen Info-stand dabei.



Frau Scholz, Ernährungsberaterin im Gesundheitsamt Nordsachsen, war mit einem Info-stand mit allerhand gesunden Lebensmitteln vor Ort. Sehr anschaulich war auch, wie viel Stück Würfelzucker in welchen Lebensmitteln „versteckt“ sind.



Frau Wegener, Teilhabe- und Demenzkoordinatorin in Nordsachsen, und Frau Sonntag, Pflegekoordinatorin in unserem Landkreis, hatten viel Interessantes Infomaterial rund um das Thema Pflege an ihrem Info-stand zu bieten. Hier konnte man auch Näheres zum Angebot der Inklusionsbibliotheken in Nordsachsen erfahren.

Frau K. Richter vom Gesundheitsamt Nordsachsen hatte Infomaterialien zum Thema Impfen und viele Flyer von anderen Angeboten des Gesundheitsamtes an ihrem Stand ausgelegt.

Auf dem Innenhof von Schloss Hartenfels war für gemütliche Stimmung bei Kaffee und Kuchen gesorgt. Ein Pagoden-Pavillon zog die Blicke der Besucher schon von Weitem auf sich. Gut gefüllte Bänke an den Festtischgarnituren verhiessen Gemütlichkeit. Der Eventmoderator Herr Bräuer animierte das Publikum noch einmal sich zum Takt der Stimmungsmusik zu bewegen bzw. mit den Trommelschlägeln den Rhythmus zu schlagen.



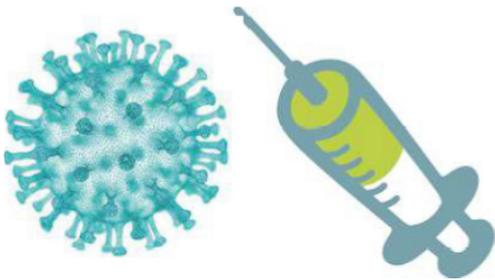
Ein gelungener 5. Aktionstag der Selbsthilfegruppen ging bei immer noch bestem Sonnenschein gegen 17:30 Uhr zu Ende.

Das Team der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) Nordsachsen bedankt sich bei allen Selbsthilfe-Unterstützern, die am Gelingen der Veranstaltung maßgeblich beigetragen haben.

Wir freuen uns auf den 6. Aktionstag der Selbsthilfegruppen in Nordsachsen, der 2024 in Bad Dübau stattfinden wird. Es wird wieder ein buntes Programm, interessante Vorträge und einen gemütlichen Austausch geben. Wir würden uns freuen, wenn wir Sie begrüßen dürfen.

Konstanze Nebel und Michaela Rasenberger vom Team der KISS Nordsachsen

neue Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppe Long-/PostCovid Oschatz

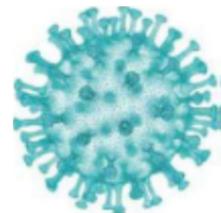
Wer sind wir:

Wir verstehen uns als ein Selbsthilfeangebot und sind Menschen aus der Stadt Oschatz und Umgebung, die

- nach einer Corona-Infektion langwierig am Post-Covid-Syndrom erkrankt sind,
- nach einer Coronaimpfung Beschwerden (Post.Vac-Syndrom) entwickelt haben

Was machen wir:

In erster Linie geht es um das Zusammentreffen von Betroffenen, damit ein reger Austausch zu Fragen, Problemen, Sorgen und Ängsten, eigene Erlebnisse, Kenntnisse zu Hilfsangeboten und dergleichen stattfinden kann.



Unser Ziel ist es, wieder aktiv am alltäglichen Leben teilzunehmen und unseren Gesundheitszustand immer weiter zu verbessern.

Bitte melden Sie sich bei Interesse: selbsthilfe_longcovid_oschatz@outlook.de

Auch in Torgau, Delitzsch und Eilenburg haben sich Gruppen zum Thema Long-/Post Covid gegründet. Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt auf: KISS@ira-nordsachsen.de



Offene Sing- gruppe Oschatz

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Oschatz mit Schwerpunkt gemeinsames Singen.

Jede*r ist willkommen – Körper und Seele öffnen und entspannen.

**Singen tut uns gut!
Singen macht uns Mut!**

Kontakt: Chor_Lebenslied@web.de



Selbsthilfegruppe

Restless Legs Syndrom

Syndrom der unruhigen Beine

Sie suchen den Austausch über Probleme und Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Restless Legs Syndrom?

Wir laden in Nordsachsen zu einer RLS-Selbsthilfegruppe ein. Sie findet monatlich im Wechsel persönlich und online statt, wenn gewünscht.

Kontakt: RLS.Nordsachsen@web.de

Grafik: www.besigheim.de

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 30.04.2024 per E-Mail an KISS@ira-nordsachsen.de. Unter allen fristgerecht eingehenden Einsendungen mit korrektem Lösungswort verlosen wir je eine von drei unserer beliebten KISS NoS-Tassen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Viel Erfolg.**

1. Wo ist der Verwaltungssitz des Landkreises Nordsachsen?
2. Das sächsische Wort für eine belegte Brotscheibe.
3. In welchem Monat findet der Selbsthilfetag 2024 statt?
4. Wieviele Selbsthilfegruppen zum Thema Long-/PostCovid gibt es in Nordsachsen?
5. Mit welchem Thema beschäftigt sich das vorgestellte Roadmovie?
6. Auf dem Gebiet welcher Stadt liegt der Flughafen Leipzig/Halle?
7. Wieviel kostet die Beratung bei der KISS Nordsachsen?
8. Wie heißt die Selbsthilfegruppe Brustkrebs in Taucha?
9. Wieviel verschiedene Kfz-Kennzeichen gibt es für Nordsachsen?
10. In welchem Monat ist der Welttag der psychischen Gesundheit?
11. Welcher ist der höchste Berg in Sachsen?
12. Wie hieß Eilenburg im Mittelalter?

1 2 3 4 5 6 7 8	9 10 11 12 14	15 16 17 18 19 20 21 22
-----------------	---------------	-------------------------

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

