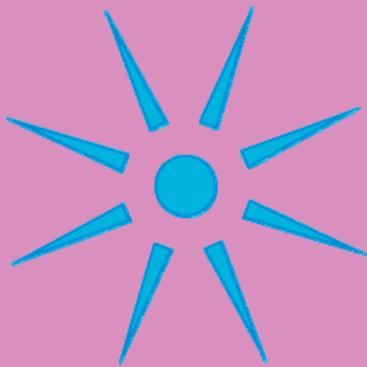
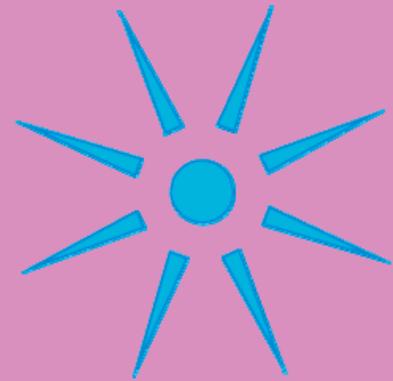


KISS

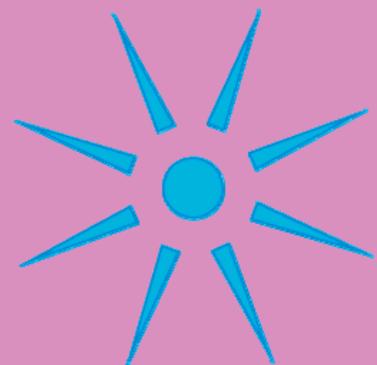
**Kontakt- und
Informationsstelle für
Selbsthilfegruppen -
in
Nordsachsen**



**8. Selbsthilfe
-ZEITung für
Nordsachsen**

2024/1

**Gemeinsam
Statt
Einsam**



Zum Mitnehmen

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

gerade haben wir noch gemütlich bei Plätzchen, Stolle und Tee unterm Weihnachtsbaum gesessen und ZACK, ist das erste Halbjahr 2024 vorbei. Die Zeit vergeht wie im Flug und der Sommer steht vor der Tür. Und egal, ob Sie die Ferien- und Urlaubszeit mit Reisen oder Entspannung im heimischen Garten verbringen - wir wünschen Ihnen einen tollen Sommer!

Eine spannende Urlaubslektüre haben Sie in jedem Fall gefunden – nämlich die erste Ausgabe unserer SelbsthilfeZEITung des Jahres 2024. Sie finden im Heft Einblicke in die Arbeit unserer Selbsthilfegruppen und nützliche Informationen rund um das Thema Selbsthilfe.

Leider vergeht auch der schönste Urlaub, aber vielleicht muntert Sie die Aussicht auf unseren Selbsthilfe-Aktionstag im September auf?! Wir würden uns freuen, Sie dazu begrüßen zu können. Alle Details hierzu finden Sie im Heft.

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: 30.04.2024

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 9. 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 **30.10.2024**.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----------|
| Krebsselbsthilfegruppe aus Delitzsch – „Spaß am Leben“ | Seite 4 |
| Überblick bestehende Selbsthilfegruppen – Gründungsaufruf | Seite 5 |
| Selbsthilfegruppe Freundeskreis „Horizont“ e.V. stellt sich vor | Seite 5 |
| Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes Nordsachsen | Seite 7 |
| Veranstaltungen der KISS | Seite 8 |
| Selbsthilfegruppe „Krebskranke Torgau“ stellt sich vor | Seite 10 |
| Einladung zum großen Selbsthilfetag 2024 | Seite 12 |
| Rückblick auf 2023 der Frauenselbsthilfe nach Krebs Delitzsch | Seite 13 |
| Ausflug der Diabetiker Selbsthilfegruppe Bad Dübén | Seite 14 |
| Buchvorstellung „Der Schmerz und seine Komplizen: Resilienz bei chronischen Krankheiten“ | Seite 15 |
| Das Restless Legs Syndrom – weit verbreitet und doch (zu) wenig bekannt | Seite 16 |
| neue Selbsthilfegruppen | Seite 17 |
| für Rätselfreunde | Seite 18 |

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!**

Krebsselbsthilfegruppe aus Delitzsch - „Spaß am Leben“

Ein aktives Jahr 2023 liegt hinter uns. Vorträge, Unternehmungen und Besuche füllten das Jahr. Das Ziel unserer Krebsselbsthilfegruppe war es von Anfang an, nicht bloß ein „Kaffeekränzchen“ zu sein. Das bringt nicht nur einen großen organisatorischen Aufwand mit sich, sondern muss auch finanziert werden.

Es ist in diesem Zuge erstaunlich, wie viel Solidarität wir da immer wieder antreffen.

Enormes Entgegenkommen und starke Unterstützung helfen uns, unsere Aktivitäten durchzuführen und zu finanzieren.

Ob eine Einladung bei der Fokolar-Bewegung in Zwochau oder ein Online-Vortrag mit einer Schmerz-Spezialistin aus Frankfurt a.M.: stets erleben wir großes Entgegenkommen.

Ein schönes Erlebnis war der Kneipp-Tag in Bad Schmiedeberg. Als Krebsselbsthilfegruppe gönnten wir uns einen Tag lang Kneipp-Anwendungen in der Kurklinik. Ein Verwöhntag für uns Krebsbetroffene. Wir können einen solchen Verwöhntag allen Selbsthilfegruppen nur wärmstens empfehlen.

Etwas Besonderes war die Buchlesung mit einer Bestsellerautorin, die unserer Einladung gefolgt war.

Das Highlight schlechthin ist jedes Jahr das gesunde Weihnachtskochen bei der Ernährungsberaterin Katja Wenzlaff.



Das war reichlich Action im alten Jahr. Aber die Gelegenheiten Fragen nicht, wann es uns recht ist.

Wir müssen sie wahrnehmen, wenn sie sich anbieten.

Für das Jahr 2024 haben wir beschlossen, mehr

Schwergewicht auf das gesellige Zusammensein zu legen.

Wie in jedem Jahr, haben wir auch wieder Mitglieder verloren und neue dazugewonnen. Stets wird uns so immer wieder ins Bewusstsein gerufen, dass wir die Veränderungen nicht aufhalten können.

Aber wir können sie mitgestalten. Und wo ist dies besser möglich, als in einer Gruppe, in der wir die Möglichkeiten, die uns das Leben bietet, gemeinsam entdecken können.

Andreas Lukas i.A. 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:

| | | |
|------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Alkoholsucht | Frauen nach Krebs | Restless-Legs |
| Angeborene Immundefekte | Herzerkrankungen | Rücken |
| Aphasie | Körperbehinderungen | Schlaganfall |
| Morbus Bechterew | 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 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@Ira-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.

Selbsthilfegruppe Freundeskreis „Horizont“ e.V.

Wir sind die Selbsthilfegruppe für Suchterkrankungen Freundeskreis „Horizont“ Torgau e.V. – Mitglied im Landesverband Sachsen und bisher einzige Freundeskreisgruppe im Landkreis Nordsachsen.

Sucht ist eine anerkannte Krankheit und in allen Schichten unserer Gesellschaft vertreten – oft tot geschwiegen, verharmlost oder nur den Randgruppen zugeordnet – ist sie aktiv unter uns. Unsere Selbsthilfegruppe widmet sich seit 23 Jahren dem Ziel einer zufriedenen Abstinenz, einer hoffnungsvollen Perspektive mit dem Blick in die Zukunft.

Es ist heute völlig normal zu trinken und du bist eher auffällig, wenn du dich nicht daran beteiligst. Wir verteufeln nicht den Alkohol – unser Problem ist der Umgang damit. Viele können es – andere versinken im Sumpf, fallen in ein tiefes Loch.

Aus dieser Krise herauszukommen, bedeutet Veränderungen zu wollen. Hilfsangebote zu suchen und vor allem Hilfsangebote anzunehmen.

Neben der Inanspruchnahme medizinischer und therapeutischer Hilfe, ist eine anschließend begleitende Nachbereitung in einer Selbsthilfegruppe von großem Vorteil und empfehlenswert!

Jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich und ein ständiger Austausch von Gefühlen, Erlebnissen, Freud und Leid unter Gleichgesinnten ist ein riesiger Fundus.

Vorraussetzung in unserer Gruppe ist die Offenheit und Ehrlichkeit zu sich selbst und das ist kein Selbstläufer – das ist harte Arbeit, die nie Enden darf.

Alle Selbsthilfegruppen sollten aufpassen, dass sie nicht in eine Eintönigkeit verfallen. Das führt zu Langeweile und vielleicht sogar zur Auflösung der Gruppen. Wir haben solche Phasen auch durchlaufen, es aber rechtzeitig erkannt und gegengesteuert. Diese Achtsamkeit darf nie verloren gehen.

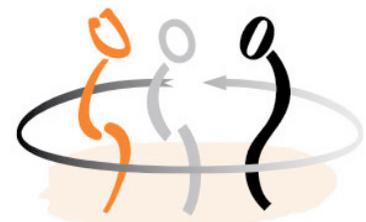
In diesem Sinne wünschen wir allen Mitgliedern einer Selbsthilfegruppe viel Kraft und Ideen für eine ausgewogene Gruppenarbeit.

Willkommen im Leben!
Freundeskreis „Horizont“ Torgau e.V.

Folgende Gedanken bewegten die Menschen, die 1956 die ersten Freundeskreise gründeten:

- * Ein Freund versteht mich so, wie ich bin.
- * Zwischen Freunden wird nicht nach Leistung und Gegenleistung bewertet.
- * Freunde sind gleichberechtigt und wertschätzend im Miteinander.
- * Auf einen Freund kann ich mich verlassen.
- * Freundschaft ist ein Geschenk.
- * Freunde begegnen sich bei Meinungsverschiedenheiten offen und ehrlich.
- * Freunde können Meinungen zulassen, die nicht ihre eigenen sind.
- * Freunde sind auch kritisch miteinander, jedoch nicht verletzend, sondern aufbauend und unterstützend.

www.freundeskreise-sucht.de



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes Nordsachsen



Zielgruppe:

Akut und chronisch Kranke, seelisch und geistig behinderte Menschen ab dem 18. Lebensjahr, deren Angehörige und Bezugspersonen.

Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung!

Aufgaben:

- zuhören
- beraten
- unterstützen

Wir arbeiten mit Ihnen lösungsorientiert unter Einbeziehung Ihrer Eigenverantwortung und geben Hilfe.

Wir sind kein Krisendienst!

Im Notfall rufen Sie bitten den Rettungsdienst unter der Nummer 112 an.

Sozialpsychiatrischer Dienst Delitzsch

Richard-Wagner-Straße 7 A
04508 Delitzsch
Tel.: 03421-758-6381
Tel.: 03421-758-6386
spdi@lra-nordsachsen.de

Sozialpsychiatrischer Dienst Schkeuditz

Rathausplatz 7
04435 Schkeuditz
Tel.: 03421-758-6391
spdi@lra-nordsachsen.de

Sozialpsychiatrischer Dienst Torgau

Südring 17
04860 Torgau
Tel.: 03421-758-6385
Tel.: 03421-758-6382
spdi@lra-nordsachsen.de

Sozialpsychiatrischer Dienst Eilenburg

Dr. Külz Ring 9
04838 Eilenburg
Tel.: 03421-758-6393
spdi@lra-nordsachsen.de

Sozialpsychiatrischer Dienst Taucha

Schlossstr. 13
04425 Taucha
Tel.: 03421-758-6386
spdi@lra-nordsachsen.de

Sozialpsychiatrischer Dienst Oschatz

Hospitalstraße 21
04758 Oschatz
Tel.: 03421-758-6394
spdi@lra-nordsachsen.de

SACHSEN Diese Maßnahme wird mit
Steuermitteln auf Grundlage
des von den Abgeordneten
des Sächsischen Landtags
beschlossenen Haushaltes
mitfinanziert.

Landkreis Nordsachsen
Gesundheitsamt

September 2024

Am 12.09.2024 findet der Aktionstag der Selbsthilfegruppen im Heide-Spa in Bad Dübener Heide statt (siehe Seite 12).

Wir freuen uns, dass sich die Chefärztin Frau Dr. Repmann (Mediclin Bad Dübener Heide) bereit erklärte, in einem Fachvortrag zum Thema „chronische Schmerzen im Bewegungsapparat“ zu informieren.

Die Selbsthilfegruppen „Spaß am Leben“ und „Restless Legs“ werden sich in einem Vortrag vorstellen, darüber freuen wir uns sehr! Einen kleinen Einblick in die Arbeit der beiden Gruppen erhalten Sie schonmal vorab hier, im aktuellen Heft.



Weitere Gruppen stellen sich an Informationsständen vor und freuen sich, mit vielen Interessenten ins Gespräch zu kommen.

Gesundheitsbezogene Angebote von Apotheken, Ernährungsberatung, Impfberatungen und vieles mehr stehen zur Verfügung. Sein Sie gespannt, ein Besuch lohnt sich!

Oktober 2024

Vom 10. bis 20. Oktober 2024 findet die diesjährige Aktionswoche „seelische Gesundheit“ unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ statt.

Betriebe und Beschäftigte sollen stärker für psychische Belastungen sensibilisiert und wichtige Fragen in den Fokus gerückt werden: Wie schaffen wir es, im Arbeitsalltag

trotz Dauerstress und Personalmangel gesund zu bleiben? Wie können Betroffene besser integriert werden? Und wie können wir der Stigmatisierung offen entgegenwirken?



Die Aktionswoche möchte auf die unterschiedlichen Strategien zur Bewältigung und auf das vielfältige psychosoziale Hilfsangebot in Deutschland aufmerksam machen sowie zum gemeinsamen Austausch und gegenseitiger Unterstützung aufrufen.

Einen Veranstaltungskalender mit vielen kostenfreien Aktionen vor Ort oder Online finden Sie unter

<https://!!!.!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!.!!!/aktionen/aktionswoche/veranstaltungen/>

Schauen Sie nach – sicher finden Sie spannende Angebote in Ihrer Nähe.

November 2024

Die 9. SelbsthilfeZEITung für Niedersachsen wird Ende November erscheinen. Möchten Sie sich, Ihre Gruppe und/oder ein spannendes Angebot in Niedersachsen vorstellen?

Dann freuen wir uns über einen Artikel (gern mit Bild) von Ihnen. Bitte senden Sie diesen per E-Mail an

KISS@lra-nordsachsen.de.

Redaktionsschluss ist 30.10.2024.

Die Selbsthilfegruppe „Krebskranke Torgau“ stellt sich vor

Unsere Gruppe wurde bereits 1986 vom damaligen Leiter der onkologischen Abteilung der Poliklinik Torgau, Herrn Dr. König, ins Leben gerufen. Betroffene trafen sich schon damals in unregelmäßigen Abständen zu Vorträgen und Gesprächsrunden.

Nach der Wiedervereinigung suchten wir nach Möglichkeiten, unsere Gruppenarbeit auf eine breitere Basis zu stellen. Durch das Engagement von Herrn Dr. König und mit der Gründung der Sächsischen Krebsgesellschaft e.V. wurde das möglich. Unsere Gruppe gehörte zu den ersten Gruppen, die unter der Schirmherrschaft der Sächsischen Krebsgesellschaft arbeiteten.

1991 kam es dann zur Gründungsversammlung. Danach erfolgte die Eintragung unserer Gruppe im Vereinsregister als Verein unter dem Namen „Krebskranke Torgau“ e.V.

Weil die Zahl der Mitglieder in den letzten Jahren zurückgegangen ist, die verwaltungstechnischen Arbeiten als eingetragener Verein immer aufwendiger wurden und wir keinerlei Vorteil als eingetragener Verein hatten, haben wir 2019 die Löschung im Vereinsregister beschlossen und auch abgeschlossen. Seitdem sind wir als Selbsthilfegruppe innerhalb der Sächsischen Krebsgesellschaft tätig. Unsere Gruppenmitglieder sind auch als Einzelmitglieder in der Krebsgesellschaft verankert.

In unserem ersten Gruppenflyer haben wir erklärt, dass wir für alle Krebsarten offen sind.

Was wir wollen:

1. *Unsere Treffen sollen lebensbejahend sein und die Lebensfreude fördern.*
2. *Aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.*
3. *Antworten finden durch Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen.*
4. *Bei Bedarf bieten wir auch Beratung und Betreuung von Betroffenen und Angehörigen.*

Und so halten wir es bis heute.

Zurzeit besteht unsere Gruppe aus 18 Mitgliedern. Unsere Gruppenversammlungen führen wir meist am 1. Mittwoch des Monats jetzt in der Bastion 7 in Torgau durch.



Gruppentreffen

Die Gruppenversammlungen beinhalten Informationen zum Gruppenleben und zu medizinischen und sozialen Problemen.

Zwischendurch treffen wir uns oft mehrmals im Monat zu gemeinsamen Aktivitäten. Diese Termine werden operativ festgelegt.

Deshalb ist es zweckmäßig sich vorher zur Teilnahme anzumelden.

Wir besuchen regelmäßig gemeinsam kulturelle Veranstaltungen im Rathaus Torgau, der Musikscheune Melpitz und in der Bibliothek Torgau.



Wanderung in der Dahleener Heide

Bei gutem Wetter führen wir kleinere Wanderungen im Umfeld von Torgau durch und besuchen Sehenswürdigkeiten. Diese Treffen enden meist beim gemütlichen Kaffeetrinken mit selbst gebackenem Kuchen.

Alle Gruppenmitglieder nehmen aktiv am Gruppenleben teil. Wir sind in einer „WhatsApp“-Gruppe miteinander verbunden und dadurch ständig im Kontakt miteinander.



Aktionstag Selbsthilfegruppen 2023

Im Entwurf unseres diesjährigen Arbeitsplanes haben wir uns u.a. folgendes vorgenommen:

- März:** Kurs „Klangtherapie“ im Hospiz
Teilnahme am Tag des Gesundheitsamtes in Torgau
- April:** Vortrag zu Leistungen der Pflegekasse
„Poesie & Melodie“ in der Bibliothek Torgau
- Mai:** Wanderung im Treblitzscher Park bei Belgern
- Juni:** Besuch der med. Fachschule des KKH Torgau
- Juli:** Sommerfest im Garten eines Gruppenmitglieds
- September:** Buchlesung in der Bibliothek
- Oktober:** therapeutisches Singen in Collm
- November:** Spielnachmittag mit Kaffee und Kuchen
- Dezember:** Weihnachtsfeier

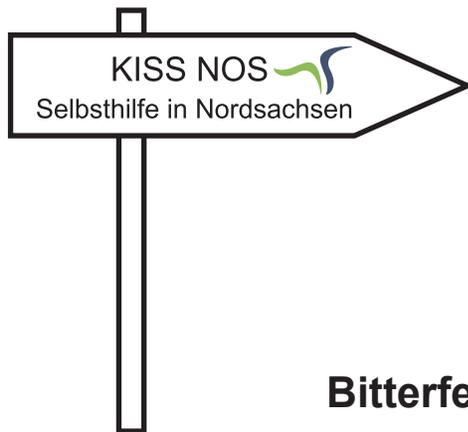
Außerdem beteiligen wir uns rege an Veranstaltungen der Sächsischen Krebsgesellschaft in Bad Elster, Zwickau, Dresden und Schmannewitz. Gern fahren wir auch zu den Treffen der Selbsthilfegruppen in der Krebsklinik der Uni Leipzig.

Also, wer Interesse hat, der kann sich bei uns melden. Wir freuen uns über jeden neuen Teilnehmer.

Gudrun Tum
Vorsitzende
Tel. 03421-906449
E-Mail: rudolf.tum@web.de

Johanna Krusche
stellvertretende Vorsitzende
Tel. 0173/9786636

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 Nord-
sachsen in Kooperation mit den regiona-
len Selbsthilfegruppen**

www.landkreis-nordsachsen.de

**gefördert durch die Ge-
meinschaftsförderung Selbsthilfe
der GKV im Freistaat Sachsen**

Rückblick auf 2023 - „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ Delitzsch

Das Jahr 2023 ist Vergangenheit. Wir blicken noch einmal kurz zurück, dann aber immer nach vorn. Es gab auch 2023, außer den monatlichen Treffen, wieder ein paar Höhepunkte. Da war z.B. der Bootsausflug Ende Mai auf den Leipziger Wasserstraßen, leider ein sehr heißer Tag. Wir hatten trotzdem viel Spaß. Anfang Juni habe ich unser langjähriges Mitglied in einer Pflegeeinrichtung besucht. Wir haben guten Kontakt zu unseren Mitgliedern, die nicht mehr so mobil sind, um die Gruppentreffen zu besuchen.



Im Juli konnten wir Herrn Andreas Lukas für einen Vortrag gewinnen zum Thema: „Wie kämpft unser Immunsystem gegen Krebs“. Ein Vortrag der besonderen Art, vergleichbar etwa mit den Broschüren in leichter Sprache. Zu diesem Vortrag konnten wir zwei Gäste aus der Eilenburger Gruppe begrüßen.

Interessant war auch der Aktionstag im Schloß Hartenfels in Torgau. Alles sehr gut organisiert vom Gesundheitsamt Nordsachsen. Im Oktober besuchten wir den Aktionstag in Dresden. Die Reise war abenteuerlich, wir kamen erst gegen Mittag an, konnten aber noch einige Vorträge hören.

Im November konnten wir Herrn Schulze bei uns in der Gruppe begrüßen. Herr Schulze war viele Jahre beim DRK im Rettungsdienst tätig und arbeitet jetzt ehrenamtlich als Berater zum Thema „Erste Hilfe“. Er sprach über neue Wege, z.B. über eine App zur Erkennung von Schlaganfall. Wir bekamen Hinweise zur Ersten Hilfe im Haushalt und konnten Fragen stellen.



Zum Jahresabschluss trafen wir uns alle noch einmal zu einer kleinen Weihnachtsfeier.

Wir bedanken und herzlich bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Sächsischen Krebsgesellschaft und der AOK Plus für die erfolgreiche Zusammenarbeit.

Danke auch an Frau Nebel von der KISS NOS, die uns sehr gut vor Ort unterstützt.

Ines Buchholz
Gruppenleiterin

Ausflug der Diabetiker Selbsthilfegruppe Bad Dübén

Es ist eine langjährige Tradition der Selbsthilfegruppe (SHG) im Monat Mai eines jeden Jahres unsere sogenannte „Fahrt ins Blaue“ durchzuführen.

Seit über 20 Jahren freuen sich inzwischen unsere Mitglieder auf diesen Ausflug, da sie auch ihre Angehörigen und Bekannten mitbringen können.

Es wird allerdings immer schwerer, geeignete Ausflüge zu finden. Der Altersdurchschnitt unserer Gruppe hat über die Jahre zugenommen. Diese Tatsache müssen wir bei der Auswahl beachten, da einigen Mitgliedern das Gehen schwerfällt. Wichtig ist für unsere SHG, dass unsere Mitglieder durch solche Ausflüge den sozialen Kontakt halten und aus dem „Alltagstrott“ herauskommen.

Im Mai des Jahres 2023 besuchten wir das Musikhotel „Goldener Spatz“ in Jeßnitz. Unsere Gruppe wurde durch die beliebte Schlagersängerin und Dame des Hauses Angela Novotny empfangen. Sie unterhielt uns 60 Minuten mit ihrem schönen Programm.



In diesem Jahr fuhren wir nach Ölsnitz im Vogtland zum singenden Gastwirt Silvio Kuhnert ins Eventhotel „Zum grünen Baum“. Der Gastwirt ist auch durch Fernsehauftritte und mehrere CDs bekannt.

Eine große Überraschung erlebten wir, dass die Speisen und Getränke nicht durch Kellner an die Tische geliefert wurden, sondern durch Tisch-Roboter. Dies erlebten unsere Mitglieder zum ersten Mal und staunten über diesen Service.

In einem 90-minütigen Programm stellte der Gastwirt seine Schlager vor. Die Darbietungen begeisterten uns.

Gesprächsthema auf der Rückfahrt war nicht nur die schöne Veranstaltung, sondern auch das Erlebnis Tischroboter.



Silvio mit Roboter Bella und Robby

Wolfgang Batzke
Gruppenleiter

BUCHVORSTELLUNG

Der Schmerz und seine Komplizen: Resilienz bei chronischen Krankheiten

von Samira Peseschkian und Nossrat Peseschkian

Wer chronisch krank ist, der leidet oft auch emotional. Der eigene Körper wird fremd oder sogar zum Feind. Der Schmerz und seine Komplizen stehen immer im Fokus. Wie soll man damit leben?

Luftiger, gut lesbarer Schreibstil, mit persönlichen Anekdoten und medizinischen Hintergründen, mit Bebilderten Erklärungen, sehr anschaulich erklärt.

Broschierte Ausgabe | 176 Seiten | 16.00 €
ISBN 978-3451602559

Über das Buch

Nossrat Peseschkian entwickelte eine Methode, die den Umgang mit Krankheit und Schmerz erleichtert. Nach seinem Tod hat seine Enkeltochter Samira diese Methode mit den neuesten medizinischen Erkenntnissen zum Thema Schmerz zusammengeführt.

Die Medizinstudentin, die aufgrund einer chronischen Erkrankung selbst zur Patientin wurde, gibt Einblick in die sichtbaren und verborgenen Herausforderungen, vor denen chronisch kranke Menschen tagtäglich stehen. Und sie zeigt, wie der Schritt in ein erfülltes Leben auch mit der Krankheit gelingen kann.

Sie gibt einen Einblick in die sichtbaren und verborgenen Herausforderungen eines chronisch Erkrankten und ermöglicht dem Leser praktische Anwendungsmöglichkeiten der Methode.

Zur Entstehung des Buches sagt die Autorin: „Während monatelang Schmerzen meine Begleiter waren, regte mein Vater mich an, einen „Brief an mein Organ“ zu schreiben. Die organische Abklärung der Symptome sei unabdingbar, aber ich solle nicht den Einfluss der Psyche außer Betracht lassen. Häufig überbringe der Körper eine Botschaft und jedes Symptom habe etwas zu sagen. Mittels des Briefes sollte ich mit meinen Schmerzen Kontakt aufnehmen.“

Samira Peseschkian zu ihrer eigenen Krankheit: „Rückblickend weiß ich: Die Vorstellung, dass organische Störungen nicht auch



durch unsere Lebensweise und Lebenseinstellung beeinflusst werden, muss verworfen werden.

Eine Trennung von Psyche und Körper in zwei Systeme, die unabhängig voneinander krank oder gesund sind, ist weder faktisch korrekt noch realistisch.“

Hat die Buchvorstellung ihr Interesse geweckt?

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

E-Mail: KISS@ira-nordsachsen.de

Frau Nebel: 03421 758-6321

Frau Rasenberger: 03421 758-6357

Das Restless Legs Syndrom – weit verbreitet und doch (zu) wenig bekannt...

Die Probleme kommen vor allem nachts: Sobald Frau M. sich entspannen oder schlafen gehen möchte, hat sie das Gefühl, ihre Beine ständig bewegen zu müssen. Durch Aufstehen und Umhergehen lassen sich die Beschwerden kurzfristig lindern, kehren jedoch in der nächsten Ruhephase rasch wieder zurück.

Doch nicht nur das: Die nächtliche Unruhe wird von unangenehmen Empfindungen und manchmal auch von Schmerzen in den Beinen begleitet. „In guten Nächten“, so Frau M., „ist es ein muskelkaterähnlicher Schmerz, in schlechten Nächten ist mein ganzer Körper so unruhig und meine Beine schmerzen so unangenehm, dass ich die ganze Nacht umherlaufen muss. Diese Qualen können sich andere Menschen gar nicht vorstellen.“

Bei Frau M. wurde ein Restless Legs Syndrom (RLS) festgestellt. Typisch für diese auch als „Syndrom der unruhigen Beine“ bekannte Krankheit sind unangenehme bis schmerzhaft, schwer zu beschreibenden Missempfindungen sowie ein ausgeprägter Bewegungsdrang vor allem der Beine, mitunter aber auch der Arme oder anderer Körperregionen. Der ständige Drang, sich zu bewegen, kann sehr belastend sein und die Lebensqualität deutlich einschränken.

An ausreichend Schlaf ist oft nicht mehr zu denken. Das RLS mindert aber nicht nur die Schlafdauer, sondern auch die Schlafqualität, die gerade für den Regenerationsprozess des Körpers und des Geistes essenziell ist.

Müdigkeit, Erschöpfung und Verstimmungen können die Folge sein und berufliche

und soziale Aktivitäten wie etwa Theaterbesuche oder Konzerte beeinträchtigen. Eine weitere Belastungssteigerung erfahren die Betroffenen oft, die auch am Tag Symptome verspüren. (Quelle: RLS e.V.)

Seit letztem Jahr trifft sich nun eine neue Selbsthilfegruppe im Landkreis: die "Selbsthilfegruppe RLS".

Thematisch stehen in unserer Selbsthilfegruppe der Austausch zur ärztlichen Behandlung sowie medikamentöse als auch nichtmedikamentöse Behandlungsformen im Vordergrund. Ebenso tauschen wir uns zu individuellen Themen aus wie beispielsweise den individuellen Umgang mit den Einschränkungen in der Lebensqualität.

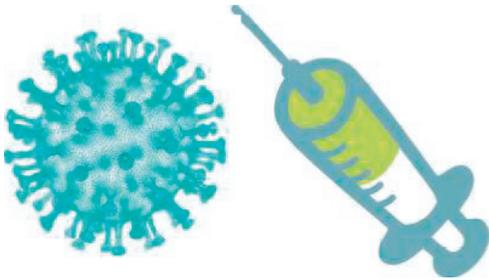
Die Gruppe ist offen für alle Betroffenen sowie deren Angehörigen. Wir treffen uns im Wechsel monatlich in Bad Döben und online per Zoom.

Es gibt Betroffene, die ausschließlich online dabei sind, weil der Fahrweg zu beschwerlich ist bzw. abends die Beschwerden am stärksten sind. Andere Betroffene bevorzugen das persönliche Treffen vor Ort und ein Großteil nimmt an beiden Formen teil.

Bei Fragen oder Interesse melden Sie sich sehr gerne!

Anke Christalla
(RLS.Nordsachsen@web.de)

neue Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppe Long-/PostCovid Oschatz

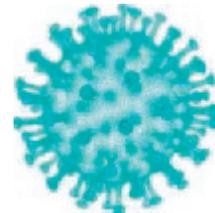
Wer sind wir:

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@lra-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

Chronische Schmerzen – Rücken in Torgau

Sie suchen den Austausch über Probleme und Erfahrungen im Zusammenhang mit chronischen Schmerzen im Rücken?

Wir laden in Torgau zu einer Selbsthilfegruppe ein.

Kontakt: KISS@lra-nordsachsen.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 30.10.2024 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. Wieviele 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>

