

SELBSTHILFE

Ausgabe 2020 der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) des Landkreises Zwickau im Verein „Gesundheit für alle“ e.V.



Das 25-jährige Jubiläum der KISS Zwickau im letzten Jahr wurde unter freiem Himmel im Historischen Dorf Zwickau begangen.
Foto: Björn Frenzel

In eigener Sache **Selbsthilfe im Landkreis Zwickau**

Im letzten Jahr hat die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau ihr 25-jähriges Bestehen gefeiert. Es war ein tolles Fest unter freiem Himmel im Historischen Dorf in Zwickau. Ein Fest mit vielen Selbsthilfegruppenvertretern, mit langjährigen Weggefährten, Unterstützern und Begleitern. Es wurde getanzt, gesungen, umarmt, es wurden viele Gespräche geführt und wir haben neue Kraft geschöpft für den weiteren Weg mit unseren vielen Ideen und dem Zuspruch der Selbsthilfegruppen. Bis hinein ins Jahr 2020

haben wir viele Zusammentreffen von Selbsthilfegruppen und neuen Selbsthilfinitiativen begleitet. Wir hatten so viel vor!

Und dann kam das Coronavirus. Und alles wofür die Selbsthilfebewegung im Landkreis Zwickau steht, kam zum Erliegen.

Schweren Herzens waren auch wir gezwungen am 16. März 2020 unser Projekt bis auf Weiteres in den Lockdown zu schicken. Keine Selbsthilfegruppentreffen, keine Veranstaltungen,

keine Begegnungen waren in unseren Räumlichkeiten mehr möglich. Und es wurde ungewöhnlich still.

Lesen Sie weiter auf Seite 6.



Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Zwickau

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

Inhaltsverzeichnis

In eigener Sache	1
Corona – Auswirkungen auf das Gruppenleben	2
Wie ich zur Selbsthilfe kam – und blieb	3
Musik weckt Erinnerungen – Ein Mitsingkonzert für Demenzkranke	4
Medikamentenversorgung und -verfügbarkeit	5
Neue Wege der SELBSTHILFE:Kunst- und Kreativwerkstatt „ZwickMühle“	6
30 Jahre Aidshilfe Westsachsen e.V. in Zwickau	7
Selbsthilfe in Sachsen – Besser gemeinsam!	8
Suchtdruck – oder „Der kleine Micha“	9
Wir sind hier	9
Welche Aufgaben hat ein Berufsbetreuer und wer braucht seine Hilfe?	10
In eigener Sache - Fortsetzung von Seite 1	11
Selbsthilfegruppen im Landkreis Zwickau	12
Betroffenensuche zum Aufbau neuer Selbsthilfeinitiativen	14
Neue Selbsthilfeangebote im Landkreis Zwickau	15
Überregionale Betroffenensuche	15
Selbsthilfegruppen können Fördermittel beantragen	15
Alpakas als Seelenöffner	16
Mensch und Tier ... eine besondere Verbindung!	17
Beratungsstelle „HANDSCHLAG“ - gegen häusliche Gewalt	18
Männer* als Betroffene von Gewalt	19
Was ist gesunde Abgrenzung?	20
„EigenART“ige Ansichten zur Selbsthilfe - Junge Selbsthilfe Zwickau	21
Gesund ernähren trotz Ausgangsbeschränkung und Homeoffice...	22
BALANCETANZLEBEN!	23
Wichtige Telefonnummern	24

Impressum

Herausgeber:

Verein „Gesundheit für alle“ e. V.
Zwickau Ehrenamt-Redaktion der
KISS:

Peter Börsch, Sylvia Kahle, Ralf
Neukirchner, Evelin Liebold, Sandy
Wetzel, Sylvia Zinke, Franziska
Leibnitz, Carmen Hahn

Satz: Peter Börsch

Repro/Druck: Druckerei Haustein
Zwickau, Auflage: 4.000 Exemplare
Redaktionsschluss: 15. Juli 2020



Corona – Auswirkungen auf das Gruppenleben

Seit März 2020 stöhnt eine ganze Welt. Das Corona-Virus hat alles auf Eis gelegt. Gesellschaftlich, wirtschaftlich und zwischenmenschlich gibt es immense Einschnitte.

Selbst in den Selbsthilfegruppen ist nichts mehr wie es war. Wie können wir trotz allem das Beste daraus machen?

Meine SHG hat eine Whats-App-Gruppe gebildet. So werden alle auf den neuesten Stand gebracht und jedes Mitgliedern erfährt, wie es weitergeht. Wer die neue Technik nicht hat, wird telefonisch informiert. Dies ist nur ein kleines Angebot. Nichts ersetzt die persönlichen Gespräche und

die Gemeinsamkeit. Gerade in Suchtgruppen sind diese besonders wichtig. Schmal ist der Grad, wieder in die Abhängigkeit zu rutschen. Existenzängste, Ausgangsbeschränkungen, Alleinsein können die Seele kaputt machen und dann ist der Griff zur Flasche nicht mehr weit. Und vielleicht merkt es ja keiner? Die wöchentlichen Treffen sind schon auch eine Art Kontrolle, aber auch Motivation um durchzuhalten.

Ich mache mir Sorgen, wenn sich jemand lange nicht gemeldet hat oder auf Anrufe nicht reagiert. Meist sind diese Sorgen unbegründet. Gespannt warten wir auf die Vorga-

ben vom Gesundheitsamt und den Politikern. Momentan werden die Einschränkungen etwas gelockert und wir können es kaum erwarten, unsere Gruppenstunden wieder wie gewohnt durchzuführen. Gerne auch mit den nötigen Auflagen und Abstandsregeln. Es ist schon etwas anderes, seinem Gegenüber beim Reden in die Augen zu schauen, ihn mal in den Arm zu nehmen zur Begrüßung oder wenn er traurig ist. Mimik und Gestik, die so viel aussagen, kann man nicht durchs Telefon schicken.

Ich wünsche mir, dass alle diese Zeit gut überstehen – was „danach“ kommt bleibt abzuwarten. Irgendwie geht alles weiter. Wir haben schon so viel geschafft in unserem Leben (der schlimmste Gegner „Alkohol“ wurde erfolgreich besiegt), da kriegen wir das jetzt auch hoffentlich unbeschadet hin.

Wenn diese Selbsthilfezeitung erscheint hoffe ich, dass dieser Artikel nur noch eine Erinnerung an das Frühjahr 2020 ist, dass alle die „Krise“ gemeistert haben und ein ganzes Stück weit Normalität eingezogen ist.

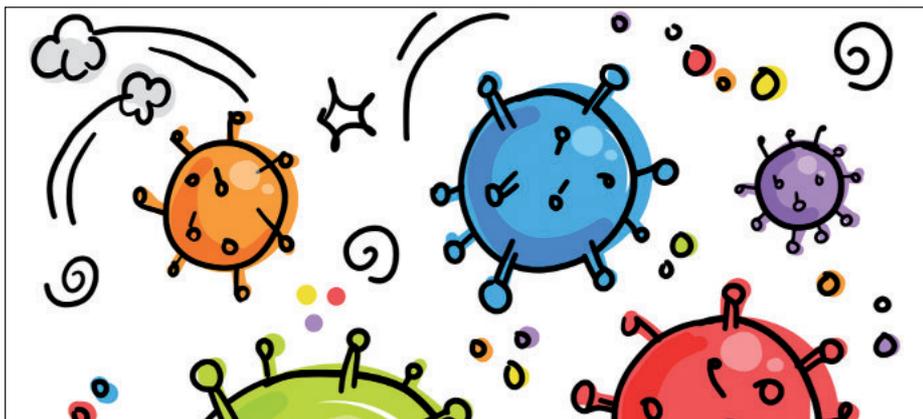


Foto: Pixabay

Sylvia Zinke

Wie ich zur Selbsthilfe kam – und blieb

Es war im März 1998. Die Entgiftung in Wiesen lag hinter mir. Während der Zeit der Therapie lernte ich eine Mitarbeiterin der Caritas Zwickau kennen. Sie bot mir Einzelgespräche an, um mit mir meinen weiteren Weg zu besprechen.

Viele denken, der/die waren in der Klinik, die sind geheilt. Weit gefehlt! Denn jetzt beginnt der Kampf gegen die Sucht erst richtig.

Ich nahm die Gespräche wahr, wir dachten über eine Entwöhnungstherapie nach und sie machte mich auf eine Selbsthilfegruppe der Caritas aufmerksam.

Alle Hilfe, die mir geboten wurde, wollte ich annehmen und so ging ich an einem Dienstag zum ersten Mal zur Selbsthilfegruppe. Ein mulmiges Gefühl hatte ich schon, ich wusste ja nicht, was auf mich zukam. Am Eingang traf ich einen Mann und fragte ganz schüchtern, ob ich hier richtig bin. Er bejahte und nahm mich mit in den Gruppenraum. Dort saßen so vier bis fünf Männer und erzählten von ihren Erfahrungen mit dem Alkohol. Ich hörte aufmerksam zu, doch dauerte es noch eine Weile, bis ich das nötige Vertrauen aufgebaut hatte. Es tat mir unheimlich gut, über meine Sorgen und Ängste zu reden und das Vertrauen war da. Ich weiß noch, wie einer sagte: „Wenn du wieder auch nur einen kleinen Schluck trinkst, dauert es nicht lange, und du bist auf deinem alten Level.“ Das habe ich mir bis heute zu Herzen genommen, auch dass alkoholfreies Bier, Wein, Sekt keine Optionen sind.

Unsere Gruppe wuchs, mittlerweile kamen auch Frauen dazu, und der Dienstag wurde ein fester Termin in meinem Kalender. Wir sprachen nicht nur über das Suchtmittel. Das Leben mit allen seinen Höhen und Tiefen brachte genügend Gesprächsstoff.

2001 zog mein damaliger Gruppensprecher der Liebe wegen in die Schweiz. Ehe ich mich versah, wurde ich Ansprechpartner für meine Selbsthilfegruppe. Ich habe die Herausforderung angenommen und gelernt, was Gruppenarbeit bedeutet – für mich in erster Linie für meine Gruppenmitglieder da zu sein, ein offenes Ohr zu haben. Doch auch organisatorisch kamen einige Aufgaben auf mich zu.

Unsere Gruppe wurde nach und nach größer, an die zehn Leute kamen regelmäßig zu den Treffen. Zwischenzeitlich trafen wir uns auch einige Wochen in Eckersbach, doch die Außenstelle hatte sich nicht wirklich gelohnt.

Neben den Gruppengesprächen verbrachten wir auch einen Teil unserer Freizeit gemeinsam. Wir gingen zum Kegeln, machten kleine Ausfahrten und seit Herbst 2002 gibt es einen sehr freundschaftlichen Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe aus Adorf im Vogtland. Anfangs besuchten wir uns zweimal jährlich, einmal in Zwickau, einmal in Adorf. Diese Treffen waren immer sehr schön, neben den guten Gesprächen gab es auch ein kulturelles Highlight. Viele Sehenswürdigkeiten im Vogtland und im Zwickauer Raum haben wir gesehen, so das Automobilmuseum in Zwickau, Miniwelt Lichtenstein, Tierpark Hirschfeld, Sprungschanze Klingenthal, Porzellanmuseum Selb, das Sooser Moor und viele mehr.

Ende 2005 wurde uns von Seiten der Caritas angetragen, uns eine neue „Bleibe“ zu suchen. Die vorhandenen Räume wurden für die ambulante Therapie gebraucht. Auch diese Hürde haben wir gemeistert und sind 2006 als komplette Gruppe in den Suchtselbsthilfgruppen-Verein Zwickau (SSHG Zwickau e.V.) gewechselt. Recht schnell haben wir uns dort eingelebt und wohlfühlt. Die organisatorischen Dinge werden dort zentral geregelt, für die Gruppenarbeit ist jede Gruppe selbst verantwortlich. Das klappt ganz gut und meine SHG bringt sich in die Vereinsarbeit mit ein, so soll es ja auch sein.

Während der über 20 Jahre habe ich viele Menschen kennengelernt. Einige gehören zum festen Stamm, einige brauchten die Gruppe irgendwann nicht mehr oder sie haben sich etwas anderes gesucht, was besser „passte“, einigen konnten wir als Gruppe einfach nicht helfen und manche haben wir auf ihrem letzten Weg begleitet.

Was mich freut, es kommen immer mal wieder neue Leute, die sich bei uns wohlfühlen und bleiben. Also ist das Konzept in unserer Selbsthilfe-



gruppe nicht das schlechteste und funktioniert gut.

Es ist schön, ein Teil dieser Gemeinschaft, fast schon dieser Familie, zu sein. Freundschaften sind entstanden, wir helfen uns gegenseitig, ob beim Umzug, bei Behördengängen oder was sonst noch so anliegt. Bowlingabende, Ausfahrten und die Treffen mit unseren „Adorfern“ festigen den Zusammenhalt untereinander. Wir können über alles reden, können gemeinsam fröhlich oder traurig sein, und das tut so gut.

Aktuell sind wir 16 Gruppenmitglieder aus drei Generationen. Wenn jemand neu in unsere Gruppe kommt, erinnern wir uns an die Zeit, als auch wir ganz am Anfang unserer Abstinenz standen. Manche hatten mit Rückfällen zu kämpfen, ehe es „klick“ gemacht hat. Auch das gehört zum Krankheitsbild und muss aufgearbeitet werden. Man muss halt auch in schwierigen Zeiten einen klaren Kopf behalten und sich den Aufgaben stellen. Das ist für einen Alkoholkranken gar nicht so einfach – das Suchtgedächtnis ist ja da.

Mir persönlich hilft dabei, an die Zeiten zu denken, als der Alkohol mein Leben bestimmte und fast zerstörte. Aber ich weiß auch, dass ein Leben ohne Alkohol funktioniert und wieder lebenswert ist. Und: Gemeinsam unter Gleichgesinnten ist es einfacher darüber zu reden und Rat und Hilfe anzunehmen.

Für mich wünsche ich mir auch in Zukunft „trocken“ zu bleiben und noch ganz lange ein Teil meiner Selbsthilfegruppe zu sein.

Sylvia Zinke

Musik weckt Erinnerungen – Ein Mitsingkonzert für Demenzkranke

Henry sitzt vorn über gebeugt mit verschlossenen Augen und verschränkten Armen in seinem Rollstuhl. Seit 10 Jahren lebt er in einem amerikanischen Pflegeheim, sagt seine Tochter, die Henry nicht mehr erkennt. Henry redet nicht, ist verschlossen in seiner Demenz. Von dem einst so lebenslustigen Tänzer und Sänger, für den Musik alles bedeutete, ist allem Anschein nach nichts mehr geblieben. Das Pflegeheim, in welchem Henry und andere Menschen mit Demenz wohnen, hat sich der Initiative „Music & Memory“ von Sozialarbeiter Dan Cohan angeschlossen. Dan Cohans Vorgehen, Menschen mit Demenz wieder zu „erwecken“ klingt einfach: durch personalisierte Musik!

Mit Hilfe von Angehörigen und/oder Pflegern wird für den Kranken eine personalisierte Musikliste zusammengestellt, die dabei hilft, dass sich Menschen wie Henry, die eigentlich keinen Kontakt mehr zu ihrer Außenwelt haben, wieder an ihr altes Selbst und an die Zeit vor ihrer Krankheit erinnern können. Und es funktioniert: Henry kehrt zurück, reißt die Augen auf, singt, tanzt und erzählt.

Diese beeindruckenden Szenen entstammen dem Dokumentarfilm „Aive inside – Musik meines Lebens“ von Micheal Rossato-Benett.

Dass Musik eine positiv-aktivierende Wirkung auf Menschen mit Demenz hat, ist Grundlage einiger wissenschaftlichen Arbeiten und findet bereits Einzug in den pflegerischen Alltag in der Arbeit für Menschen mit Demenz.

So ging die Idee eines Mitsingkonzertes für Menschen mit Demenz und deren Angehörige in Zwickau auf Dr. Volkmar Ludwig vom Verein „Gesundheit für alle“ e.V. zurück. Dr. Ludwig besuchte ein solches Konzert in der Oper Leipzig unter der musikalischen Leitung von Frau Maartje de Lint. „Im Lauf ihrer mehr als 25-jährigen Karriere als Sängerin erlebte de Lint während ihrer Konzerte immer wieder, wie besonders Menschen mit Demenz beim Zuhören immer aufmerksamer und wacher wurden. Aus dieser Beobachtung heraus hat die gebürtige Niederländerin die spezielle BASE-Methode – kurz für: »Brain Awakening Singing Education« – entwickelt, mit der sie auf struktureller Basis in der Pflege für Demenz arbeitet.“, so die Demenzberatung Leipzig, die die Koordination der Konzerte übernimmt.

Der Verein „Gesundheit für alle“ e.V. hat in Kooperation mit dem Robert-Schumann-Konservatorium Zwickau am Dienstag, dem 24. September

2019 das erste Mitsingkonzert für Menschen mit Demenz in Zwickau durchgeführt. 40 Betroffene aus regionalen Pflegeheimen, dem eigenen häuslichem Umfeld, Angehörige, Pflegefachkräfte und Betreuungskräfte, die wichtige Bezugspersonen für Menschen mit Demenz sind, sangen gemeinsam mit dem Schwanenschlosskinderchor. Begleitet wurden sie von Musikschülern des Robert-Schumann-Konservatorium Zwickau unter der Leitung von Herrn Michael Fritsch, der auch als Moderator durch dieses Konzert führte. Volkslieder, alte Schlager, erzgebirgische Lieder und Operettenmelodien luden zum zwanglosen mitsingen ein und die Liedtexte wurden auf der Bühne in einem Lauftext gezeigt. Während des Singens zeigten sich die Betroffenen glücklich und ausgelassen, waren aber auch hochkonzentriert. Nach der Veranstaltung gab es viele positive Rückmeldungen mit dem gemeinsamen Wunsch, diese Veranstaltung bald zu wiederholen. Aufgrund der hohen Nachfrage werden weitere Mitsingkonzerte für das Jahr 2021 und darüber hinaus im Robert-Schumann-Konservatorium Zwickau geplant. Die Veranstaltungen 2020 entfallen wegen der COVID-19-Pandemie.

Sandy Wetzel



Musikschüler des Robert-Schumann-Konservatoriums mit Moderator und Dirigent Michael Fritsch. Foto: Sylvia Kahle

Medikamentenversorgung und -verfügbarkeit

Beim Einlösen eines Rezeptes in einer deutschen Apotheke werden Patienten immer häufiger mit der Situation konfrontiert, dass ihr gewohntes Medikament nicht verfügbar ist und auf ein alternatives Präparat ausgewichen werden muss. Das passiert nicht etwa bei seltenen oder sehr teuren Arzneimitteln, sondern bei häufig benötigten und auch relativ preiswerten Standardmitteln wie Ibuprofen oder dem Blutdrucksenker Valsartan.

Die Behandlung der Patienten leidet darunter, weil Alternativpräparate mitunter nur die zweitbeste Lösung darstellen. Außerdem sind dann auch die Austauschpräparate oft von Liefereschwierigkeiten betroffen, weil die Hersteller dieser Präparate ja nicht auf die erhöhte Nachfrage eingestellt waren.

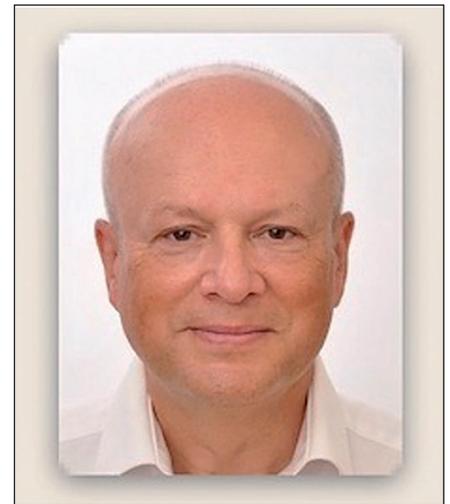
Die Apotheken ihrerseits sind bemüht, den Lieferengpass nicht zu einem echten Versorgungsengpass werden

zu lassen, im Sinne der Patienten werden alle Möglichkeiten ausgelotet: andere Packungsgrößen, andere Wirkstärken – verbunden mit einer Dosisanpassung oder das Präparat eines anderen Herstellers. Mit dem Arzt lässt sich weiterhin klären, ob die Therapie auf ein ähnliches Präparat umgestellt werden kann.

Die Ursachen dieser Entwicklung sind komplex, der Kostendruck seitens der Krankenkassen und die Suche nach dem niedrigsten Einkaufspreis seitens der Hersteller haben dazu beigetragen, dass viele Wirkstoffe nur noch von einigen wenigen Betrieben in Indien oder China produziert werden. Wenn es dann dort zu Produktionsstörungen (z.B. durch den Shutdown in der Corona-Krise) oder zu Qualitätsmängeln kommt, ist weltweit die Arzneimittelproduktion betroffen.

Neuerdings sind wir in Deutschland auch davon betroffen, dass bei uns benötigte Arzneimittel gezielt in andere Länder exportiert werden, weil dort höhere Preise zu erzielen sind. Wir kannten diese Situation bislang nur umgekehrt, wir haben Medikamente aus Billigländern wie Spanien, Griechenland oder der Türkei eingeführt (sog. Reimporte) und bei uns günstiger als das Original verkauft.

Die Politik und die Medien haben das Thema seit einiger Zeit erkannt, zahlreiche Fernsehsendungen, Zeitungsartikel und Radioformate informieren



darüber. In einem der aktuellen Gesetze („Faire Kassenwettbewerb-Gesetz“) vom April 2020 sind Maßnahmen ergriffen worden, damit die Liefersituation nicht zu Lasten der Versicherten geht. U.a. wurden Hersteller verpflichtet, die Lieferengpässe frühzeitig zu melden, damit einerseits ein Überblick über die Liefersituation vorhanden ist und andererseits Alternativen gesucht werden können. Auch wurden die Austauschregelungen für die Apotheken vereinfacht und schließlich müssen Patienten nicht für den höheren Preis von Austausch-Medikamenten aufkommen.

Langfristig ist es notwendig, für Rahmenbedingungen zu sorgen, die eine Produktion von wichtigen Wirkstoffen auch in Europa wieder ermöglichen.

Dr. Reinhard Groß



Foto: Pixabay

Neue Wege in der SELBSTHILFE: Die Kunst- und Kreativwerkstatt „ZwickMühle“

Mit diesen Gedanken befassen wir uns bereits eine ganze Zeit. Neue Wege, abseits vom Stuhlkreis, in der Selbsthilfe zu finden. Dabei sind schon viele schöne und interessante Projekte entstanden, wie die Alpaka-wanderungen, Vorlese-Nachmittage, die junge Selbsthilfe u.v.a.m.

Ein weiteres Projekt der KISS Zwickau ist die Kunst- und Kreativwerkstatt „ZwickMühle“. Mit viel Liebe zum Detail sind somit vier Räume im Nachbarhaus der KISS Zwickau entstanden. Sie ermöglichen euch **interessenorientiert und gruppenübergreifend** euer Hobby mit anderen zu teilen.

Der Raum 2 ist eine Hobbywerkstatt mit Holzverarbeitungsmaschinen,

Handwerkszeug, Werkbänken und allem was man so zum Basteln und Werkeln braucht.

Der Raum 3 ist ein solide eingerichteter Kreativraum. Hier könnt ihr vom Klöppeln, Nähen, Zeichnen bis zum Basteln eurer Kreativität freien Raum lassen. Vieles ist da möglich.

Den Raum 4 haben wir als kleinen gemütlichen Gruppenraum eingerichtet. Mit gemütlichen Sitzmöbeln, TV, DVD-Player für gemeinsame Filmabende und ge-mütliches Beisammensein.

Also die Basis für schöne Bastelnachmittage ist geschaffen. Unsere ZwickMühle nun mit Leben zu erfüllen ist unsere gemeinsame Aufgabe, die ZwickMühle lebt von unseren Ideen, von unseren Inspirationen.

Und so einfach geht`s:
Du hast ein Hobby und möchtest dieses mit anderen teilen. Dann suche

dir weitere Interessenten, z.B. über einen Aushang in der KISS.

Vereinbare einen Termin in der KISS für einen Raum deiner Wahl, je nach dem was du machen möchtest und schon kann es losgehen.

Die ZwickMühle befindet sich im OG der Scheffelstraße 44, ist daher leider noch nicht barrierefrei. Sanitärräume sind auf der Etage. Alle Räume sind mit Geschirr ausgestattet für den Tee oder Kaffee zwischendurch. In Absprache mit den Mitarbeitern der KISS erfüllen wir gern eure Wünsche.

Text und Fotos: Andreas Baier



Raum 2



Raum 3



Raum 4



Kontaktaufnahme über die:
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau
Telefon: 0375 4400965
E-Mail: Zwick-Muehle@web.de

30 Jahre Aidshilfe Westsachsen e.V. in Zwickau

Die Aidshilfe Westsachsen e.V. ist ein eingetragener, gemeinnützig tätiger Verein, der am 25.09.1990 gegründet wurde und seine Beratungsstelle seitdem in Zwickau hat. Im September 2020 feiert dieser sein 30-jähriges Jubiläum.

BBB -

Beratung Begleitung Bildung

Die Beratungsstelle bietet die Möglichkeit der direkten, persönlichen Beratung. Es können Fragen rund um die Themen HIV/Aids und sexuell übertragbare Infektionen (STI) geklärt werden. Aber auch darüber hinaus finden alle Anliegen rund um Sexualität und Geschlecht wie diverse Lebens- und Liebensweisen, Partner*innenschaft, Familienplanung etc. hier ihren Platz.

HIV-positive Menschen erhalten bei Bedarf Unterstützung bei der Klärung medizinischer, sozialer und rechtlicher Fragen sowie im Therapieprozess. Dabei können unter anderem Kontakte zu Ärzt*innen, Anwalt*innen, weiteren Beratungsstellen, und anderen HIV-positiven Personen hergestellt werden.

Die offene Beratung findet dienstags 10 bis 14 Uhr und mittwochs 15 bis 18 Uhr statt. Zusätzlich können Termine auch außerhalb dieser Zeiten vereinbart werden.

Außerdem bietet der Verein Projekte sexueller Bildung und Prävention an. Neben schulischen Workshops werden Aus- und Weiterbildungen für

Aidshilfe

Westsachsen e.V.



Multiplikator*innen, die im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit und Bildung tätig sind (z.B. Lehrer*innen, Schulsozialarbeiter*innen, sozialpädagogische Fachkräfte), durchgeführt.

HIV-Selbsttest

Seit 2019 gibt es das neue Angebot des HIV-Selbsttests in der Beratungsstelle der Aidshilfe Westsachsen e.V. Diese können 12 Wochen nach einem sogenannten Risikokontakt angewandt werden. Risikokontakte sind Situationen in denen eine realistische Möglichkeit besteht, sich mit HIV angesteckt zu haben. Der Test ist einfach in der Handhabung und liefert innerhalb von 15 Minuten ein zuverlässiges Ergebnis. Der Selbsttest kann während der Sprechzeiten oder nach Terminvereinbarung in der Beratungsstelle in Zwickau durchgeführt werden. Er wird von den Pädagog*innen der Aidshilfe Westsachsen e.V. begleitet, ist kostenfrei und auf Wunsch anonym.

Dankagung

Das 30-jährige Bestehen verdankt die Aidshilfe Westsachsen e.V. auch den zahlreichen Partner*innen in Zwickau, Westsachsen, Sachsen und darüber hinaus. Ein großer Dank geht an alle Menschen, Vereine und Institutionen, die die Arbeit der Aidshilfe in den vielen Jahren unterstützt und mitgeprägt haben. Freudig blicken wir auf ein starkes Netzwerk und weitere 30 Jahre toller Zusammenarbeit.

Aidshilfe Westsachsen e.V.

Georgenstraße 2
08056 Zwickau
Kontakt
Telefon: 0375 2304465 oder
E-Mail:
info@aidshilfe-zwickau.de

Informieren können Sie sich auch auf unserer Internetseite:
www.aidshilfe-zwickau.de



Selbsthilfe in Sachsen – Besser gemeinsam!

Für Menschen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern und Personen mit sozialen oder psychischen Problemen gibt es viele Anlaufstellen in Sachsen, die ihnen bei der Bewältigung ihrer Lebenssituation sowohl regional als auch überregional Unterstützung anbieten können. Zur Anregung und Beförderung der sachsenweiten Selbsthilfeaktivitäten sowie für die überregionale Vernetzung ist die Landeskontaktstelle Selbsthilfe Sachsen (LAKOS Sachsen) in Trägerschaft und als legitimer Vertreter der JUST – Jugendstiftung Sachsen* im Juli 2019 eingerichtet worden. Im September 2019 hat sie schließlich erfolgreich ihre Arbeit aufgenommen und im Winter desselben Jahres mit einer feierlichen Eröffnung im Dresdner Stadtmuseum öffentlich gemacht. Das Sozialministerium des Freistaates, die Selbsthilfeförderung der Gesetzlichen Krankenkassen, die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen, die Jugendstiftung Sachsen als Träger sowie die NAKOS waren bei der Eröffnung am 10. Dezember 2019 vertreten. „Wir wollen eine lebendige vielfältige Selbsthilfebewegung für Sachsen, die das Traditionelle und Moderne eint, eine Bewegung die bewegt, wo jeder Lust hat mitzumachen und wo die Potenziale mehr wiegen als die Probleme“, sagte LAKOS-Koordinatorin Susann-Cordula Koch bei der Feier.

Die LAKOS mit Sitz in der Yenidze auf der Weißeritzstraße 3 in Dresden ist als Schnittstelle zwischen engagierten Menschen und Betroffenen, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen, Dachverbänden, Politik sowie Verwaltung wirksam. Als eine Servicestelle der regionalen Selbsthilfekontaktstellen ist es zudem erklärte Aufgabe und Ziel, die speziellen Bedarfe und Schwierigkeiten in der Kontaktstellenarbeit zu ermitteln und zu analysieren. Im fachlichen Austausch



Podiumsgespräch auf der feierlichen Eröffnungsveranstaltung am 10.12.2019 im Stadtmuseum Dresden.

Foto: LAKOS Sachsen

mit den Kontaktstellenmitarbeitenden widmet sie sich dabei in enger Kooperation den verschiedenen Selbsthilfe-Themen und Anliegen. Darüber hinaus berät und unterstützt sie Betroffene und Angehörige sowie Menschen, die sich freiwillig engagieren möchten und zeigt ihnen die Vielfalt sowie die verschiedenen Möglichkeiten im Bereich der Selbsthilfe auf. Zur Erreichung dieser Ziele ist eine enge Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen (LAG SKS) die Basis. Mitfinanziert wird die LAKOS Sachsen hierbei aus Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts und der GKV kassenartenübergreifende Pauschalförderung Selbsthilfe Sachsen. Das Team der LAKOS baut gegenwärtig ihr Internetangebot aus. Auf selbsthilfe-sachsen.de finden Interessierte neben allgemeinen Informationen zur Einrichtung auch die Antragsformulare auf Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen. Ebenso besteht die Möglichkeit, sich kostenfrei Exemplare der Leis-

tungsbeschreibung in Einfacher Sprache via E-Mail an lakos@selbsthilfe-sachsen.de zu bestellen oder den Newsletter zu abonnieren.

Facebook:

<https://www.facebook.com/LandeskontaktstelleSHSachsen/>

Instagram:

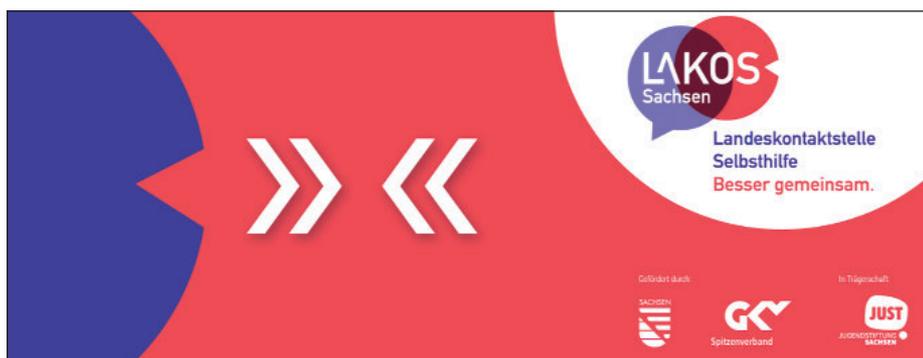
https://www.instagram.com/lakos_sachsen

* Die JUST Jugendstiftung Sachsen wurde 1997 durch die AGJF Sachsen mit einem Grundkapital von 500.000 DM gegründet. Aus dem jährlichen Ertrag werden kleinteilige Projekte gefördert und Vorhaben in Kooperation mit der AGJF Sachsen und Dritten umgesetzt. Die Stiftung ist als gemeinnützig anerkannt. Gemäß ihrer Leitlinie „Wir fördern Veränderung“ unterstützt die Stiftung innovative, neuartige und kreative Ansätze in der Kinder- und Jugendarbeit/-hilfe. Weitere Informationen finden sie unter www.jugendstiftung-sachsen.de.

Kontakt

LAKOS Sachsen
Landeskontaktstelle Selbsthilfe
Weißeritzstraße 3
01067 Dresden
Telefon: 0351 8 10776 39/-40
Fax: 0351 8 10 776 37
E-Mail: lakos@selbsthilfe-sachsen.de

In Trägerschaft der JUST Jugendstiftung Sachsen, Vorstand: Anke Miebach-Stiens, Ricardo Glaser, Sitz: Neefestraße 82, 09119 Chemnitz.
www.jugendstiftung-sachsen.de



Suchtdruck – oder „Der kleine Micha“

Der Konsum von Suchtmitteln, egal welcher Art, führt bei Menschen zu Veränderungen im Gehirn. Medizinisch betrachtet hat es mit Transmittern, Synapsen usw. zu tun. Kurzum: bei lang anhaltendem Missbrauch wird ein Mensch abhängig und es entsteht ein Suchtgedächtnis. Aber was bedeutet das und kann man es wieder löschen?

Gehen wir der Frage auf den Grund und stellen uns Folgendes vor: Konsumiert Hans-Peter über lange Zeit ein Suchtmittel (Alkohol), wird aus vielen verschiedenen Komponenten in seinem Kopf ein kleines Männlein geboren. Nennen wir ihn Micha. Micha kann nur existieren, wenn er von Hans-Peter regelmäßig sein Grundnahrungsmittel Alkohol erhält. Dann geht es ihm gut. Er hüpfet und springt, drückt Knöpfe in Hans-Peters Gehirnschaltkreisen und sorgt dafür, dass Hans-Peter Unangenehmes vergisst und sich wohl fühlt. Wovon Micha nichts mitbekommt ist der körperliche Verfall von Hans-Peter. Er selbst merkt es sehr wohl und beschließt auf Alkohol zu verzichten. Anfangs macht er es allein, reduziert, lässt weg und so weiter. Das gefällt Micha gar nicht. Er merkt wie er

immer schwächer wird. Deshalb beginnt er an Nervenenden zu ziehen und Knöpfe zu drücken, und löst so bei Hans-Peter Schweißausbrüche, Zittern, Übelkeit, Gereiztheit usw. aus. Diese Entzugserscheinungen bringen ihn dazu erneut Alkohol zu konsumieren. Micha ist sehr zufrieden. Hans-Peter jedoch nicht. Er wagt den nächsten Schritt. Klinik. Und hier wird es gemein für Micha. Innerhalb weniger Stunden wird er ausgeschaltet. Hans-Peter bekommt starke Medikamente gegen den Entzug und die schläfern Micha ein. Würde Hans-Peter durchhalten und Michas Signale ignorieren, den Entzug ohne Medikamente überstehen, wäre Micha mit der Zeit so geschwächt, dass er auch so einschläft.

Doch er schläft nur und egal was Hans-Peter oder seine Therapeuten tun, Micha wird immer nur schlafen, er ist nicht mehr weg zu bekommen aus diesem Kopf. Das Suchtgedächtnis ist nun fest verankert. Mal schläft er tief und fest, mal hält er nur ein Nickerchen. Was ihn aufweckt, darauf hat Hans-Peter kaum Einfluss. Es können Gedanken an die schöne Zeit mit dem Suchtmittel sein, es kann Ärger sein oder auch Freude. Irgendwann

wird Micha ein Auge öffnen und feststellen, er fühlt sich schwach. Er wird unter Anstrengungen einige Knöpfe drücken und Fäden ziehen und so bei Hans-Peter Suchtdruck auslösen, um an sein Lebenselixier zu kommen. Widersteht Hans-Peter, wird Micha wieder einschlafen. Gibt er nach und trinkt, ist der kleine Mann innerhalb kürzester Zeit topfit und wird die alte Dosis wieder einfordern – solange bis Hans-Peter ihn erneut in den Schlaf zwingt.

Suchtkranke haben ein Suchtgedächtnis und sie können nicht steuern, wann dieses anschlägt und Suchtdruck und Verlangen auslöst. Sie können auch nicht entscheiden, ob es sich um einen leichten Druck handelt oder ob er so stark ist, dass sogar Entzugserscheinungen entstehen. Das macht das ganze zur Krankheit. Aber Hans-Peter und alle anderen Suchtkranken haben es in der Hand, ob sie diesem Druck nachgeben oder dagegen ankämpfen. Auch wenn es aussichtslos erscheint, aber jeder Suchtdruck lässt auch ohne Konsum nach, egal wie lange es dauert. Denn irgendwann geht dem kleinen Männchen die Kraft aus und es schläft wieder ein.

Wir sind hier

Wir sind hier, weil es letztlich kein Entrinnen vor uns selbst gibt.

Solange der Mensch sich nicht selbst in den Augen und Herzen seiner Mitmenschen begegnet, ist er auf der Flucht.

Solange er nicht zulässt, dass seine Mitmenschen an seinem Innersten teilhaben, gibt es für ihn keine Geborgenheit.

Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden, kann er weder sich selbst noch andere erkennen - er wird allein sein.

Wo können wir solch einen Spiegel finden, wenn nicht in unseren Nächsten?

Hier in der Gemeinschaft kann sich ein Mensch erst richtig klar über sich werden und sich nicht mehr als den Riesen seiner Träume oder den Zwerg seiner Ängste sehen, sondern als Menschen, der - Teil eines Ganzen – zu ihrem Wohl seinen Beitrag leistet.

In solchem Boden können wir Wurzeln schlagen und wachsen; nicht mehr allein – wie im Tod, sondern lebendig als Mensch unter Menschen.

Richard Beauvais (1964)

Welche Aufgaben hat ein Berufsbetreuer und wer braucht seine Hilfe?

Heutzutage gibt es viele Hilfsbedürftige. Ursache dafür kann z. B. eine psychische oder körperliche Behinderung, aber auch eine dementielle oder Suchterkrankung sein. Dann kann der- oder diejenige bestimmte eigene Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selbst regeln. Die Person benötigt einen rechtlichen Betreuer, der für sie handelt und sie vertritt.

Hat die betroffene Person keine Festlegung getroffen, wer sie im Ernstfall rechtlich betreuen soll, **muss** das Betreuungsgericht (früher „Vormundschaftsgericht“) einen Betreuer oder eine Betreuerin bestimmen.

Die Aufgabenbereiche werden zu Beginn der Betreuung durch das Betreuungsgericht, Sozialarbeiter, Ärzte, Betreuer und **dem Betreuten** genau festgelegt und können auf Antrag erweitert oder verringert werden. Dies kann eine nahestehende Person sein (Ehepartner, Kind, Freund) aber auch ein ehrenamtlicher Helfer **oder ein Berufsbetreuer**.

Um als Betreuer bestellt zu werden, ist es erforderlich bei der **regionalen Betreuungsbehörde** das Interesse an der Übernahme von Betreuungen zu bekunden.

Die Behörde prüft:

- den absehbaren Bedarf an Betreuern
- die grundsätzliche Eignung von potenziellen Betreuern
- die spezielle persönliche Eignung des möglichen Betreuers für die einzelne Betreuung

Mehr als 75 % der Betreuungen werden durch Angehörige oder dritte ehrenamtliche Personen geführt. Gegenwärtig gibt es in Deutschland rund 1,2 Millionen Betreute.

Nach Schätzungen des Bundesverbandes freier Berufsbetreuer sind zwischen 12.000-15.000 Personen als berufliche Betreuer tätig. Der Umfang übernommener beruflicher Betreuungen ist dabei sehr unterschiedlich. **Es ist sowohl eine nebenberufliche als auch vollberufliche Tätigkeit möglich.**



Sieglinde Reuß

Berufsbetreuer

Betreuer müssen dafür geeignet sein, die Angelegenheiten eines Klienten in den vom Vormundschaftsgericht bestimmten Aufgabenkreisen rechtlich zu besorgen und dabei den Klienten persönlich zu betreuen (vgl. § 1897 Abs. 1 BGB).

Das Betreuungsgericht entscheidet über Art und Umfang der Betreuung. Es bestellt und entlässt den Betreuer. Bei seiner Entscheidung stützt sich das Gericht auf den eigenen unmittelbaren Eindruck (richterliche Anhörung), auf ein ärztliches Gutachten und nach Bedarf auf einen Sozialbericht der **örtlichen Betreuungsbehörde** (zentrale Anlaufstelle für alle Angelegenheiten im Zusammenhang mit rechtlichen Betreuungen beim Landratsamt, in kreisfreien Städten bei der Stadtverwaltung).

Die Betreuung kann ab dem 18. Lebensjahr des Betreuten beginnen und endet mit dem Tod oder der Aufhebung der Betreuung.

Der Wille des Betreuten steht dabei immer im Vordergrund! Er muss mit allen Sozialleistungen versorgt werden.

Der Betreute kann alle Aufgaben, die sich stellen, selbst oder mit Hilfe des Betreuers erledigen.

Frau S. Reuß ist Berufsbetreuerin und schildert einen Fall aus Ihrem Berufsalltag:

Sein Name war Andre R. (Name geändert). Er war 40 Jahre alt, hatte Familie und war selbstständig. Dann kam es zur Scheidung. Diese hatte ihn völlig aus der Bahn geworfen.

Er begann zu trinken, die Schulden häuften sich und es wurde alles zu viel für ihn. Er war nicht mehr in der Lage, allein aus diesem Dilemma herauszukommen. Bis eine Betreuerin für ihn bestellt wurde, in seinem Falle war es Frau Reuß, die sich von nun an über viele Jahre um ihn kümmerte. Sie ging mit ihm viele Male zum Arbeitsamt und zur Rentenversicherung und stellte für ihn einen Antrag auf EU-Rente. Die wurde ihm dann auch bewilligt. Sie hatte auch erreicht, dass er zur Suchtberatung ging. Er war in einem sehr schlechten gesundheitlichen Zustand aber er erzählte ihr, dass er wieder etwas Licht am Ende des Tunnels sehen würde. Desweiteren stellte Sie für ihn einen Antrag auf Insolvenz für seine Firma. Dazu mussten

viele Gespräche mit den Gläubigern geführt werden. Als sie wieder einmal mit dem Insolvenzberater verabredet waren, wollte sie Herrn R. abholen. Sie rief ihn an, aber er ging nicht ans Telefon. Alle Rollos in seiner Wohnung waren herunter gelassen. Der Hausmeister öffnete ihr die Wohnung. Andre R. lag im Bad, der Kopf war mit Blut überströmt. Jegliche Hilfe kam zu spät. Die gerufene Ärztin stellte dann den Tod fest, vermutete aber ein Gewaltverbrechen. So wurde die Polizei gerufen. Die gerichts-medizinische Untersuchung ergab jedoch, dass er an einem Magendurchbruch gestorben ist.

Mit dem Tod von Herrn R. endete die Betreuung.

Allerdings gab es noch einen Anruf des Vermieters von Herrn R. Er fragte, ob sie schon mal in der Wohnung von Herrn R. gewesen wäre und warum

sie sich nicht um eine Putzfrau gekümmert hätte. Er müsste nun erst die Wände abhacken bevor er die Wohnung wieder vermieten kann. Es war jedoch kein Geld übrig, um davon noch eine Putzfrau zu bezahlen. Auch wenn jemand betreut wird, kann man den/die Betreute/n nicht **zwingen**, sein Leben zu ändern. So traurig wie es ist, aber **jeder hat das Recht auf Verwahrlosung!**

Weitere Fragen an Frau Reuß:

• Wie viele Personen werden von Ihnen betreut?

Zur Zeit betreue ich noch 25 Personen. (früher waren es bis zu 40 Personen!)

• Warum sind Sie Berufsbetreuer geworden?

Im Jahr 2007 wurde ich arbeitslos. Vom Arbeitsamt (AA) wurde mir dieser Beruf empfohlen. Zunächst begann ich ehrenamtlich und machte

einen Grundkurs, der vom AA übernommen wurde. Es gab eine Prüfung durch den Richter. Zu Beginn meiner Tätigkeit bekam ich zunächst 10 Personen, die ich zu betreuen hatte. Der Anfang war nicht einfach und es ist ein hoher bürokratischer Aufwand damit verbunden, der meistens durch die/den Betreuer/in erledigt werden muss.

• Was motiviert Sie bei Ihrer Arbeit?

Die Aufgaben sind sehr vielseitig und berühren alle Lebensbereiche. Daher muss man sich ständig weiterbilden (z.B. Lesen, Lehrgänge besuchen und an Gesprächsrunden teilnehmen).

Wichtig: Man muss eine gewisse Empathie für seine „Schützlinge“ haben!

Vielen Dank für das interessante Gespräch, Frau Reuß.

S. Kahle / S. Reuß

In eigener Sache Selbsthilfe im Landkreis Zwickau

Vorerst denn schon in den ersten Tagen nach den Kontaktverboten zeigte sich der „Mehrwert“ der Selbsthilfebewegung. Die Menschen in den Selbsthilfegruppen hielten telefonischen Kontakt zueinander. Sie ließen sich nicht allein – sie vereinbarten telefonischen Kontakt zu den Zeiten an denen sie sich sonst persönlich getroffen hätten. Sie vereinbarten, gemeinsam an sich zu denken und sich an schöne gemeinsame Begebenheiten zu erinnern, auch wenn sie sich nicht sehen konnten. Das Gefühl war da – „Ich denke an Dich, auch wenn ich Dir jetzt nicht gegenüber sitze. Du bist mir wichtig – gerade JETZT!“ Andere probieren sich auch in neuen digitalen Formaten zu Video-Konferenzen aus. Manche schrieben Briefe, um das Gefühl der Gemeinschaft aufrecht zu erhalten. Einige Gruppen erhielten Schützenhilfe von ihren jeweiligen Landesverbänden, um besser mit der Krise umzugehen.

Selbsthilfe bedeutet nicht nur etwas für sich selbst, sondern auch den Anderen, den Gegenüber zu sehen und zu unterstützen. Was tun, wenn man sich nicht persönlich treffen kann? Wie können Menschen sich gegenseitig Hilfestellung leisten, wenn ein Kontaktverbot besteht?

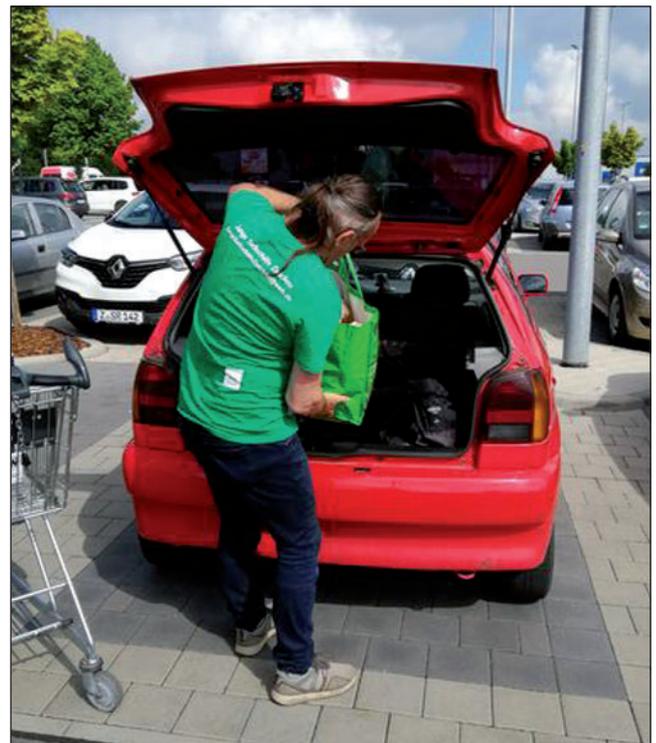
Bereits am 26. März 2020 hat die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau das Projekt „Helferkreis Zwickau-Eckersbach“ ins Leben gerufen. Wir haben ehrenamtliche Helfer und Unterstützer gesucht, die Hochrisiko-Betroffene, also hochaltrige Menschen, aber auch Menschen mit schweren akuten und/oder chronischen Erkrankungen, die besonders gefährdet sind eine COVID-19-Erkrankung zu überstehen, als Einkaufshelfer oder Unterstützer zur Seite zu stehen.

Die Resonanz war überwältigend! Bereits nach wenigen Stunden – und innerhalb weniger Tage haben sich eine Unzahl an Zwickauern aus allen Stadtteilen bei uns gemeldet um ihre Hilfe anzubieten.

Wir haben viele Kontakte und Hilfsangebote vermittelt. Leider konnten wir nicht

jedem Helfer einen Hilfesuchenden zuordnen. Jedoch ist das Wissen um die Solidarität ein wertvolles Gut, auf das sich aufbauen lässt. Selbsthilfe kann Krisen überwinden. Wir sind sehr froh und stolz ein Teil davon zu sein.

Ihre Ehrenamtsreaktion



Andreas Baier beim Einkaufen für ältere Menschen.

Foto: Helferkreis

Selbsthilfegruppen in



Krebserkrankungen

Deutsche ILCO e.V.,
SHG Glauchau

„Frauenselbsthilfe nach Krebs“,
Landesverband Sachsen e.V.,
SHG Glauchau

SHG „Krebspatienten und ihre
Angehörigen im Zwickauer Land“
Werdau

SHG „Pro aktiv Werdau – Sport
nach Brustkrebs“

SHG „Blasenkrebs“ Zwickau

Deutsche ILCO e.V., SHG Zwickau

„Frauenselbsthilfegruppe nach
Krebs“, Landesverband Sachsen
e.V., SHG Zwickau

SHG „Hirntumor“ Zwickau

SHG Hirntumor & Co. –
„Gemeinsam stark“ Zwickau

Landesverband der Kehlkopflösen
– Freistaat Sachsen e.V.,
SHG „Kehlkopflöse“ Zwickau

SHG „Lungenkrebs“ Zwickau

SHG „Mein Leben nach Krebs“
e.V. Zwickau

SHG „Prostatakrebs“ Zwickau

Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

SHG „Osteoporose“ Crimmitschau

SHG „Osteoporose“ Glauchau

„Deutsche Vereinigung Morbus
Bechterew“ e.V., SHG Kirchberg

SHG „Osteoporose“ Kirchberg

SHG „Arthrose“ Lichtenstein im
Kneipp-Verein Chemnitzer Land
e.V.

„Deutsche Vereinigung Morbus
Bechterew“ e.V.,
SHG Lichtenstein / Glauchau

„Deutsche Vereinigung Morbus
Bechterew“ e.V., SHG Werdau

Rheuma-Liga Sachsen e.V.,
Arbeitskreis „Osteoporose“
Werdau

„Deutsche Vereinigung Morbus
Bechterew“ e.V., SHG Zwickau

SHG „Fibromyalgie“ Zwickau

SHG „Gemeinsam gegen Rücken-
beschwerden“ Zwickau

Rheuma-Liga Sachsen e.V., Ar-
beitsgemeinschaft Zwickau – SHG

Deutsche Gesellschaft für Muskel-
erkrankte e.V. (DGM),
Jugendgruppe Mitteldeutschland

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

ICD Selbsthilfegruppe Chemnitz
und Umgebung (= Patienten mit
Defibrillator)

SHG „Herzsportgruppe“ Glauchau
(3 SHGn)

Defi-Selbsthilfegruppe Zwickau
und Umgebung

SHG „Herzkrankheiten“ Zwickau

Lungenkrankheiten

SHG „Schlafapnoe“ Zwickau

„Pulmonale Hypertonie“
Landesverband Sachsen

Stoffwechselerkrankungen

SHG „Diabetes“ Neuplanitz

Neurologische Erkrankungen

Gesprächsgruppe für Angehörige
von Demenzkranken Glauchau

SHG für Angehörige von Alzhei-
mer- und Demenzerkrankungen
Glauchau

SHG „Vergessmeinnicht“
(Angehörige von Demenzkranken)
Limbach-Oberfrohna

SHG „MS-Lichtblick“
Limbach-Oberfrohna

SHG für Angehörige von
Menschen mit Demenz Werdau

„Deutsche Parkinson Vereinigung“
e.V., Regionalgruppe Werdau /
Crimmitschau

SHG „Multiple Sklerose“
Werdau / Crimmitschau

„Deutsche Parkinson Vereinigung“
e.V., Regionalgruppe Zwickau

SHG „Migräne“ Zwickau

SHG „MS - Lebenskünstler“
(Zwickau)

SHG „Multiple Sklerose“ Zwickau

SHG „Polyneuropathie“ Zwickau

SHG „Schlaganfall“ Zwickau

SHG „Aktiv im Leben –
trotz Epilepsie“ (sachsenweit)

Deutsche GBS Initiative e.V.,
Landesverband Sachsen / Guillain
– Barré Syndrom

Deutsche Dystonie Gesellschaft
e.V., SHG „Dystonie“ Zwickau

„Deutsche Syringomyelie und
Chiari Malformation“ e.V.

Psychischer Formenkreis

SHG „Ängste und Lebenskrisen“
Glauchau

SHG „Gemeinsam statt einsam“
Glauchau

SHG „KraftAkt“ Glauchau

Laufgruppe für Frauen Glauchau

SHG „Menschen mit psychischer
Erkrankung“ Glauchau

SHG „Aufbruch“
Hohenstein-Ernstthal

Selbsthilfegruppe Lichtenstein

SHG für Angehörige (Menschen
mit seelischen Problemen / psy-
chischen Erkrankungen)
Limbach-Oberfrohna /
Hohenstein-Ernstthal

SHG „Frauentagestreff“
Limbach-Oberfrohna

SHG „Hand in Hand“
Limbach-Oberfrohna

SHG „Let's meet“ I
Limbach-Oberfrohna

SHG „Let's meet“ II
Limbach-Oberfrohna

SHG „Zuversicht“ (Menschen mit
seelischen Problemen / psychi-
schen Erkrankungen)
Limbach-Oberfrohna

SHG „Zuversicht“ (für Menschen
mit seelischen Problemen +
Erkrankungen) Meerane
SHG „Angehörige von psychisch
kranken Menschen“ Werdau /
Crimmitschau

SHG „Ängste und Depressionen“
Werdau

SHG „Angehörige chronisch psy-
chisch Kranker“ Zwickau

SHG „Angst“ Zwickau (2 SHGn)

SHG „Ängste und Depressionen –
gemeinsam überwinden“ Zwickau

SHG „Depression – kein Tabu
mehr“ Zwickau

SHG „Einfach leben“ Zwickau

SHG „Einsam – aber nicht allein“
Zwickau

„Eltern – Kind – Selbsthilfegruppe
von psychisch erkrankten Eltern
und ihren Kindern (0 – 6 Jahre)“
Zwickau

SHG „Hoffnung“ Zwickau (De-
pressionen, Ängste, Schlaganfall,
Suchterkrankungen)

SHG „Lichtblick – Wege aus der
Depression“ Zwickau

SHG „TRIALOG“ Angehörige von
chronisch psychisch Kranken
Zwickau

SHG „Mizzommernacht“ Zwickau
(Betroffene mit Erschöpfungsde-
pression)

Sucht

„Blaues Kreuz in Deutschland“
e.V., Begegnungsgruppe
Crimmitschau

Kreuzbund e.V., Dresden –
Meißen e.V., SHG Crimmitschau

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau
e.V., SHG Crimmitschau

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau
e.V., SHG Crinitzberg

SHG Interessengemeinschaft
Suchtcrankenhilfe e.V. Gersdorf

Angehörigengesprächskreis für
Alkohol-, Medikamenten- und
Glücksspielabhängigkeit Glauchau

„Blaues Kreuz in Deutschland“
e.V., Begegnungsgruppe
Glauchau

m Landkreis Zwickau

Gesprächskreis für Betroffene (Alkohol, Medikamente) Glauchau

Angehörigengesprächskreis Alkohol-, Medikamenten- und Glücksspielabhängigkeit Hohenstein-Ernstthal

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Hohenstein-Ernstthal

Gesprächskreise für Betroffene (Alkohol, Medikamente) Hohenstein-Ernstthal

SHG „Hoffnung“ Hohenstein-Ernstthal

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Kirchberg

Kirchberger Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Langenhessen

Gesprächskreis für Suchtkranke Lichtenstein

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Limbach-Oberfrohna

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Meerane

Regionalverband Sucht e.V. Meerane, Wohngemeinschaft für alkoholabhängige, abstinent lebende Bürger

SHG „Hans Stundzig“ Mülsen

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Steinpleis

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau e.V., SHG Werdau

SHG Freundeskreis Wiesenburg

SHG „Al-Anon“ (Angehörige von Alkoholkranken) Zwickau

SHG „Al-Anon Erwachsene Kinder“ (Erwachsenen Kinder von Alkoholkranken) Zwickau

SHG „Anonyme Alkoholiker“ Zwickau

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Zwickau

SHG „Eltern von suchtkranken Kindern und Jugendlichen“ Zwickau

SHG „Freie Alkoholiker“ Zwickau

Freie Gruppe „Bewusst durchs Leben“ Zwickau

SHG für Alkoholiker und deren Angehörige Zwickau

SHG „Pathologisches Glücksspiel“ Zwickau

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau e.V., SHGn Zwickau

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau e.V., SHG Kindergruppe (Kinder von betroffenen Eltern) Zwickau

Sonstige Erkrankungen

Adipositas- Selbsthilfegruppe Zwickau (2SHGn)

SHG „Bauchspeicheldrüsenerkrankungen“ Zwickau

SHG „Chronischer Schmerz“ Zwickau-Stadt

SHG „Junge CEDler aus Zwickau“ (Colitis ulcerosa / Morbus Crohn)

„Neues Leben“ SHG für Lebertransplantierte

SHG „Zusammen sind wir stark“ Zwickau (chronische Erkrankungen, Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, psychosomatische Beschwerden)

SHG „Größenwahnsinn“ – Menschen mit und ohne Magen - OP Limbach-Oberfrohna

SHG „Polio“ Zwickau

SHG „Psoriasis“ Zwickau

Netzwerk für Hypophysenerkrankungen Sachsen e.V.

SHG „Sklerodermie“ e.V.

Störungen der Sinnesorgane

SHG „Hörgeschädigte“ Glauchau

SHG „Blinden- und Sehbehindertenverband“ KO Zwickau, Ortsgruppe Hohenstein-Ernstthal

SHG „Blinden- und Sehbehindertenverband“ KO Zwickau, Ortsgruppe Limbach-Oberfrohna

SHG „Begegnung für Blinde und Sehschwache“ Zwickau
SHG „Blinden- und Sehbehindertenverband“ KO Zwickau

SHG „Glaukom“ Zwickau

SHG „Tinnitus“ Zwickau

SHG „Schwerhörige Menschen im Arbeitsleben“ Zwickau

PRO RETINA Deutschland e.V., Regionalgruppe Chemnitz

Zwergenohr – Chemnitz – Erzgebirge Elternkreis „Hörgeschädigte Kinder“

Behinderte (körperlich / geistig)

„Förderkreis für geistig Behinderte und Angehörige“ Crimmitschau

SHG „Geistig Behinderte“ Crimmitschau

SHG „aufregend anders“ (für Familien mit Kindern mit Down-Syndrom Glauchau / Zwickau

SHG „Behindertenschwimmen“ Glauchau

SHG „Elternkreis für Angehörige geistig und mehrfach-behinderter Kinder, Jugendlicher und Erwachsener“ Zwickau

SHG „Geistig Behinderte“ des Verbandes „Menschen mit Behinderungen“ e.V. Zwickau

SHG „Junge Rollis und Latscher“ Zwickau

SHG Rollstuhltanzkreis „Modus vi Vendi – Eine Art zu leben“ Zwickau

Spezifische soziale Situationen

SHG „Besondere Kinder in den Familien – gegenseitige Hilfe“ Zwickau (Eltern und Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Entwicklungsstörungen, Autismus-Spektrum-Störung, AD(H)S, Zerebraler Kinderlähmung und Down-Syndrom)

SHG „Auryn-Sternschnuppen“ Glauchau

SHG „stillborn babies“ e.V. Waldenburg

SHG „Eltern und Kinder mit ADS-/ADHS & Autismusspektrum-Störung“ Zwickau

„Cafe Pflege-Pause“ (Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige) Zwickau

SHG „Eltern mit autistischen Kindern“ Zwickau

SHG „Hinterbliebene nach Suizid“ Zwickau

FASD Selbsthilfe Westsachsen

„HSP- Kreis“ Zwickau

SHG „Soziale Phobie in Schuldsituationen“ Zwickau

SHG „Trans-Identität“ Zwickau

SHG „Verwaiste Eltern“ Zwickau

SHG „Regenbogen“ Hohenstein-Ernstthal

Trauergruppe für verwaiste Eltern des Ambulanten Kinderhospizdienstes Westsachsen e.V.

Offene Trauergruppe für verwaiste Eltern des Caritasverbandes Zwickau e.V.

Stand: 04.08.2020

Kontaktaufnahme über Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) im Verein

„Gesundheit für alle“ e.V.
Scheffelstraße 42
08066 Zwickau
Tel.: 0375 4400965
Fax: 03212 10333416

E-Mail:
zwickau-verein-gesundheit@gmx.de

Internet:
www.gesundheit-fuer-alle-zwickau.de
Facebook: Verein „Gesundheit für alle“ e.V. Zwickau

Sprechzeiten:
Dienstag und Donnerstag
10:00 - 12:00 Uhr und
13:00 - 18:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Spenden für die Selbsthilfe

Empfänger:
Verein „Gesundheit für alle“ e.V.
Commerzbank Zwickau
IBAN:
DE32 8704 0000 0705 7490 06
BIC: COBADEFFXXX

Betroffenensuche zum Aufbau neuer Selbsthilfeinitiativen



Ihr Thema ist nicht dabei? Kontaktieren Sie uns!

„Wenn du etwas wagst, wächst dein Mut, wenn du zögerst, deine Angst.“

- Mahatma Gandhi -

Kontakt für alle:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)
Zwickau
Scheffelstraße 42
08066 Zwickau
Tel.: 0375 44 00 965
E-Mail: zwickau-verein-gesundheit@gmx.de

Diese Gründungsaufufe beschränken sich nicht nur auf die Stadt Zwickau. Betroffene können sich auch in anderen Städten und Gemeinden des Landkreises zusammenfinden.

Die KISS Zwickau kann Ihnen eine Vielzahl an regionalen Ansprechpartnern benennen und dorthin vermitteln.

In einem individuellen Beratungsgespräch erfahren Sie mehr über die Möglichkeit Selbsthilfegruppen bzw. Initiativen aufzubauen, welche Fördermöglichkeiten es gibt und wie man weitere Betroffene findet.

Neue Selbsthilfeangebote im Landkreis Zwickau

Betroffene von **Erschöpfungsdepressionen** können sich zum Erfahrungsaustausch an die Selbsthilfegruppe „Mizzommernacht“ wenden. Informationen dazu erhalten Sie im SHG-Blog unter:

<https://mizzommernacht.com/>
oder bei der KISS Zwickau,
Telefon: 0375 4400965.

Auf Initiative einer Betroffenen aus dem Raum Zwickau, wurde ein Gesprächskreis für junge Menschen gegründet, die an **Morbus Crohn / Colitis ulcerosa** leiden. Die Gruppe trifft sich 1x monatlich, mittwochs um

17:00 Uhr in den Räumlichkeiten der KISS Zwickau, Scheffelstraße 42 in Zwickau-Eckersbach. Termine erfahren Sie bei der KISS Zwickau, Telefon: 0375 4400965.

Eine **Laufgruppe für Frauen** stellt sich vor:

Ab August 2020 gibt es eine Laufgruppe für Frauen in Glauchau. Willkommen sind all diejenigen, die gern in/mit einer Gruppe Laufen oder sich im Freien bewegen. Dabei wollen wir die Fitness erhalten oder verbessern und ins Gespräch kommen. Wir werden ca. 1 bis 1,5 Stunden unterwegs sein.

Dazu treffen wir uns jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 16:30 Uhr in der Pestalozzistraße 17, in Glauchau. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Ein Mund- und Nasenschutz ist NICHT erforderlich. (Stand 05.08.2020)
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Glauchau, Diakoniewerk Westsachsen

Kontakt zur Laufgruppe:
Frau Steffi Panzner,
Telefon: 03763 4004-57,
E-Mail: steffi.panzner@diakonie-west-sachsen.de

Überregionale Betroffenensuche

Alleiniger Zwilling (Dresden)

Der Tod eines geliebten Familienmitgliedes hinterlässt immer eine große Lücke in unserem Leben. Zwillinge haben oft eine besonders innige Bindung. Der Schmerz den Zwilling Bruder oder auch die Zwillingsschwester zu verlieren - sei es noch vor der Geburt, in der Kindheit oder als Erwachsener - verfolgt die Betroffenen oft ihr Leben lang. Die neue Selbsthilfegruppe lädt Menschen, die ihren Zwilling verloren haben, ein, miteinander ins Gespräch zu kommen. Ziel ist es

das Geschehene gemeinsam zu verarbeiten und sich gegenseitig zu bestärken, den Blick wieder nach vorn zu richten.

Interessenten können sich gern an die KISS wenden – Ehrlichstraße 3 (Zugang über Freiburger Straße 18), 01067 Dresden, telefonisch unter 0351 2061985 oder per E-Mail an kiss@dresden.de.

Nachkriegskinder/ Nachkriegsenkel (Bautzen)

Kriegserlebnisse wie Gewalt, Hunger, Flucht und Vertreibung der Eltern/

Großeltern haben Folgen auf ihre Nachfahren: Unnahbarkeit, Gefühlsverdrängung, Kontaktabbruch, übermäßige Konzentration auf Materielles, Anerkennung nur durch Leistung und Erfolg sowie Parentifizierung(Rollentausch)!

Dieser Rucksack zu voll und zu belastend für Ihr Leben?

Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle Bautzen
E-Mail: sks-bautzen@diakonie-st-martin.de

Selbsthilfegruppen haben die Möglichkeit für ihre Arbeit Fördermittel zu beantragen



Das Bild zeigt Herrn Frank Tschirch (stehend) von der GKV-Gemeinschaftsförderungen Selbsthilfe Sachsen beim Arbeitstreffen der Ansprechpartner der Selbsthilfegruppen am 06. 11.2019 in der „Manufaktur“ in Zwickau.

Weitere Fördermittel für die Arbeit der Selbsthilfegruppen können über das Landratsamt Zwickau beantragt werden.

Foto: Uwe Kammacher

Alpakas als Seelenöffner

Alpakas sind für den Einsatz in pädagogischen und therapeutischen Projekten besonders geeignet. Durch ihre freundliche und ruhige Ausstrahlung bewirken sie Entspannung und Ausgleich beim Menschen. Zudem fühlen sich die Tiere aufgrund ihres weichen Fells gut an. Sie sind neugierig, sensibel, akzeptieren und tolerieren Menschen und andere Tiere.

Durch ihren gezielten Einsatz werden positive Auswirkungen auf das Verhalten und Erleben von Menschen erreicht. Tiere verbessern die Empathie, urteilen nicht, fördern das Selbstbewusstsein, die Aufmerksamkeit, die Motorik und die Kommunikation.

Besonders für Menschen mit psychischen Problemen ist das Tier oft Seelenröster bzw. Freund und kann so eine wichtige Brückenfunktion zwischen Patient und Therapeut erfüllen. Der Umgang mit einem Tier kann für die Patienten auch bedeuten, ein Stück Verantwortung zu übernehmen, wenn sie es beim Spaziergang führen und anschließend füttern. Da die sanften Alpakas es den Menschen leicht machen, sich ihnen zu nähern, kann so das Selbstwertgefühl der Patienten gestärkt werden. Beim Umgang mit den Alpakas kann man beobachten, dass die Patienten ruhi-



ger und ausgeglichener werden, sich ihre Konzentrationsfähigkeit verbessert, Ängste abgebaut werden. Für viele ist ein Tier Gesprächspartner, dem man Freude, aber vor allem auch Leid anvertrauen kann. Sie sind „stille

Psychiater“, die geduldig zuhören, ohne dazwischen zu reden.

Das wunderbare Produkt „Alpakawolle“ ergänzt unsere Arbeit in der tiergestützten Förderung ideal. Von der Aufbereitung der Wolle bis hin zur Verarbeitung ergeben sich sinnvolle, handwerkliche und zugleich traditionelle Beschäftigungen. Dabei können Grob- und Feinmotorik trainiert werden.

Seit August 2011 arbeite ich als Fachkraft für Tiergestützte Therapie und Förderung mit meinen Alpakas professionell im Team. Vorwiegend besuchen wir Seniorenheime, Förderschulen, Behinderteneinrichtungen und Kitas.

Aber auch Alpakawanderungen und Kindergeburtstag auf unserer Weide in Langenchursdorf können bei uns gebucht werden. Gerne sind wir auch mal die Überraschungsgäste auf Familienfeiern.

Wer uns besuchen oder buchen möchte, findet alle Informationen unter www.alpaka-heike.de



Foto: Björn Frenzel

Heike Parthum

Mensch und Tier ... eine besondere Verbindung!

Der Anteil an Menschen, die unter psychischen Beschwerden und sogenannten „Anpassungsstörungen“ leiden, d.h. die eine psychische Reaktion auf ein einmaliges oder chronisch belastendes Lebensereignis zeigen, steigt seit geraumer Zeit in der Selbsthilfe. Oftmals finden diese Betroffenen wenig oder keinen Anschluss an eine bestehende Selbsthilfegruppe oder empfinden diese Hilfestellung für sich selbst als nicht unterstützend, weil deren Rahmen sie zu sehr einschränkt.

Daher hat die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau gemeinsam mit Betroffenen ein Pilot-Projekt entwickelt, welches die besonderen Bedürfnisse der Betroffenen berücksichtigt.

Ganz schnell stand fest, dass der Kontakt zu Tieren und deren beruhigende und unterstützende Wirkung sich auf die Betroffenen positiv auswirkt und neben vertrauensvollen Gesprächen ein wichtiger Bestandteil des Projektes sein soll.

Mit Frau Heike Parthum und ihren Alpakas waren schnell zuverlässige Kooperationspartner für dieses Unter-



Sami

fangen gefunden, so dass im Sommer 2019 das erste gegenseitige „Beschnuppern“ und eine erste Alpakawanderung erfolgte - mit großer Freude der Teilnehmenden.

Seitdem treffen sich regelmäßig 5-10 Betroffene zur selbstorganisierten Alpakawanderung in Callenberg, um Kraft aus dem Umgang mit den ruhi-

gen Tieren und dem Aufenthalt in der Natur zu sammeln, um ihre Anpassungsstörung besser bewältigen zu können.

Wir danken aus ganzem Herzen: Heike Parthum mit Carlos, Leandro, Piero, Sami und Cäsar sowie der Unterstützung der AOK PLUS.

Sandy Wetzel



Beratungsstelle „HANDSCHLAG“ - Gespräche und Strategien gegen häusliche Gewalt

„Eigentlich bin ich ein ruhiger, freundlicher Typ, nur wenn ich was getrunken habe, darf mich halt meine Frau nicht provozieren. ...“

Oder: „Ich liebe meine Freundin über alles, würde ihr nie ein Haar krümmen. Wenn ich mal Türen knalle oder sowas, dann ist das nicht wirklich böse gemeint.“

Oder: „... Wenn ich gestresst von Arbeit komme und dann noch von ihr vollgenörgelt werde kann es schon mal passieren, dass ich laut werde. Ist doch besser, als dass mir die Hand ausrutscht!“

Solche und ähnliche Sätze beschreiben keine „Kleinigkeiten“ oder „Kavaliersdelikte“ sondern Formen von „Häuslicher Gewalt“.

Die Hand „rutscht“ nicht aus, sondern jeder Mensch hat selbst die volle Verantwortung für sein Verhalten. Also kann er auch lernen, seine Emotionen oder Wut so steuern, dass er damit niemanden verletzt.

Gewalt beginnt nicht erst bei Schlägen, sondern schon wenn man(n) psychischen Druck aufbaut um seine Ziele durchzusetzen. Auch in materieller Hinsicht kann Unfreiheit und Druck erzeugt werden, wenn z.B. die Partnerin nicht selbständig über Geld verfügen darf.

Die Menschen, die unsere Beratungsstellen besuchen besprechen diese Themen mit uns.



Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie sie Konflikte zu Hause entschärfen können. Wir besprechen unter Wahrung der Schweigepflicht Wege und Verhaltensweisen für einen gewaltfreien Umgang miteinander. Auf Wunsch können sie auch anonym mit uns in Kontakt treten. In den Gesprächen stärken die Klienten ihre Fähigkeiten im Umgang mit stressigen und frustrierenden Situationen. Sie setzen sich mit den Gedanken und Gefühlen ihrer Partner auseinander und versuchen die Konflikte mal durch deren „Brille“ zu betrachten.

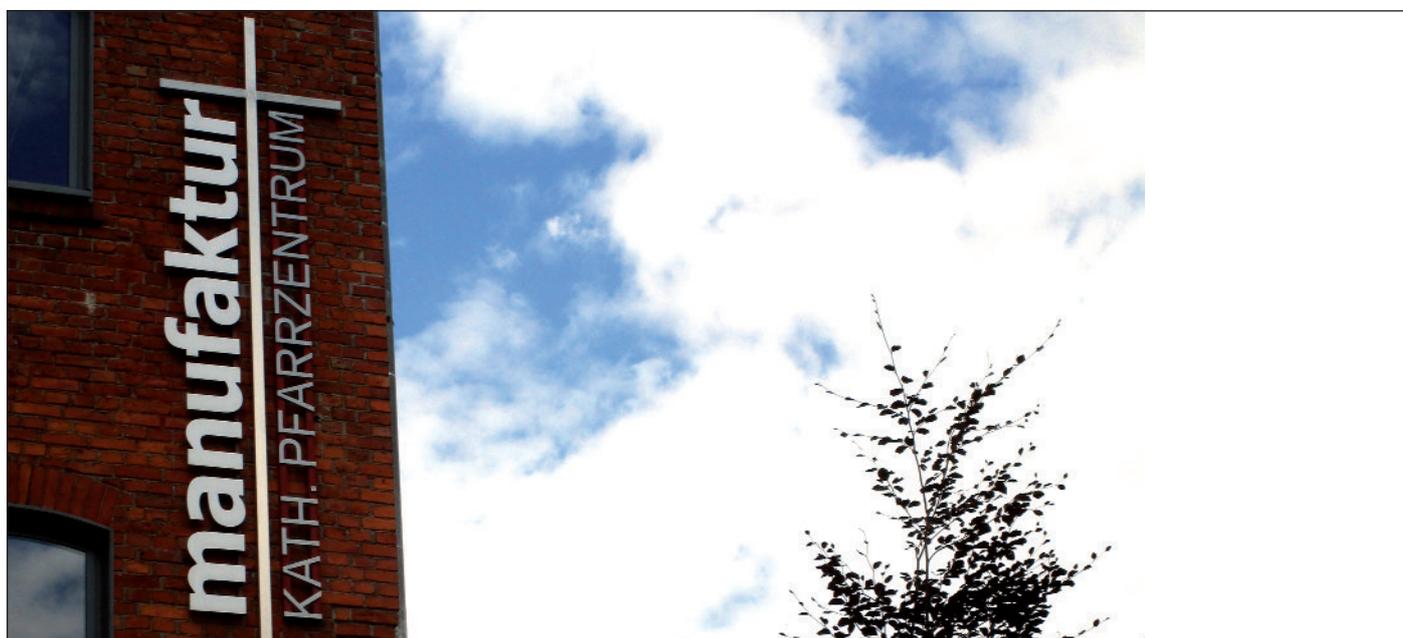
Streit darf nicht eskalieren. Gewalt zwischen Eltern hat immer auch negative Auswirkungen auf die Kinder

im Haushalt. Häusliche Gewalt macht die Liebe kaputt, zerstört Familien.

Die Gespräche mit unseren sozialtherapeutisch ausgebildeten Mitarbeitern sind kostenlos. Die Finanzierung erfolgt über die sächs. Landesregierung und den „Caritasverband Chemnitz u. Umgebung“ e.V.

Termine für Zwickau und den Vogtlandkreis gibt es jeweils montags in der „Manufaktur“ am Dr. Friedrichs-Ring 67. Fassen Sie sich ein Herz, rufen Sie an unter: 0152 56819263

Andre Wolf
Beratungsstelle „Handsschlag“,
Zwickau



Männer* als Betroffene von Gewalt

Den Medien zufolge gibt es das im häuslichen oder sozialen Nahfeld wohl kaum, doch dies stimmt so nicht. Auch Männer* erfahren Gewalt. Häufig begleitet sie psychische und soziale Gewalt in Form von Beleidigung, Bedrohung, Verspottung oder Ausgrenzung sowie durch langes und intensives Mobbing. Doch die wenigsten sehen dies als „wirkliche“ Gewalt an. Noch immer besteht der Irrglaube in der Bevölkerung, dass Männer stark sein müssen und keine Hilfe annehmen brauchen. Stereotype Geschlechterbilder, Scham und Angst bestärken dieses Gefühl oftmals noch. Jedoch: jeder Mensch hat das Recht sich die Hilfe zu suchen, die er in dem Moment für richtig und angebracht hält.

Der Weissenberg e.V. macht sich dafür stark, das Bewusstsein für betroffene Männer* von häuslicher Gewalt und Gewalt im sozialen Nahfeld zu vermitteln sowie den Betroffenen Hilfe, Schutz und Begleitung zukom-

men zu lassen. Der Verein unterhält eine Beratungsstelle in Plauen sowie zwei Schutzwohnungen mit insgesamt drei Plätzen für betroffene Männer* von häuslicher Gewalt und bei Bedarf auch für deren Kinder.

Der Zugang in die Schutzwohnungen kann z.B. durch einen persönlichen Anruf, einem Anruf von Freunden/ Familie/ Beratungsstellen oder der Polizei passieren. Die angegebene Nummer ist im Notfall 24 Stunden erreichbar.

Das Angebot der Schutzwohnungen können Männer* ab 18 Jahren in Anspruch nehmen, die von physischer, psychischer, sexualisierter, sexueller, ökonomischer und / oder sozialer Gewalt betroffen oder akut bedroht sind – und das unabhängig von ihrem Wohnort, ihrer Religion und Weltanschauung, ihrer Herkunft und Sprache sowie ihrer sexuellen Orientierung. Die Adressen der beiden Schutzwohnungen werden vertraulich und anonym behandelt um den Schutz für



die Bewohner zu gewährleisten. Bei der Nutzung der Schutzwohnungen ist ein Eigenanteil i.H.v. 8,50€/Tag zu entrichten. Dieser Eigenanteil kann bei Mittellosigkeit vom Jobcenter oder Sozialamt übernommen werden. Die Inanspruchnahme des Beratungsangebotes ist hingegen kostenfrei.

In jedem Fall, egal ob in der Beratung oder der Nutzung der Schutzwohnung, sollte der betroffene Mensch ein eigenes Interesse daran haben etwas zu verändern und diesen Weg aktiv zu beschreiten, denn nur so können wir auf dem Weg in ein gewaltfreies Leben unterstützend tätig werden. Die Beratungstermine erfolgen nach vorheriger Vereinbarung. Diese sind kostenfrei und anonym nutzbar. Wir versuchen gemeinsam die aktuelle Situation zu ordnen und Wege zu gestalten.

Präventive Angebote sowie begleitende öffentliche Aktionen sind ein wichtiger Teil der Arbeit des Vereines. Aktuell steht die Vernetzung von Betroffenen von häuslicher Gewalt im Vordergrund. Dies soll in einer Kontaktgruppe realisiert werden um den Austausch mit Menschen - welche sich in gleichen oder ähnlichen Situation befinden - zu fördern.

Bei Fragen, Terminvereinbarungen oder allen anderen Anliegen wenden Sie sich gerne unter 0152 25267210 oder kontakt@schutzwohnung.de an uns.

Jessica Morgner,
Sozialpädagogin (B.A.)
Weissenberg e.V.

Das „*“ ist das Gender-Sternchen, welches sich auf alle Definitionen von „Mann-Sein“ versteht, egal ob hetero- oder homosexuelle, ob biologischer oder sozialer Mann, ob Transidentitäten oder ähnliches, mit diesem Sternchen soll sich jeder der sich in die Richtung Mann fühlt, identifizieren können.

Thomas (Name geändert) ist 1,90 m groß, über 100 kg schwer, als Geschäftsführer tätig, lustig, aufgeschlossen und augenscheinlich selbstbewusst. Jeden Tag erscheint er pünktlich auf der Arbeit, geht seiner Tätigkeit gewissenhaft nach, nimmt Termine wahr und ist ein gern gesehener Mensch. Die Welt welche sich außerhalb seiner öffentlichen Sichtbarkeit für ihn offenbart – diese Welt bleibt selbst dem aufmerksamen Auge verschlossen. Über Jahre hat Thomas eine perfekte Fassade aufgebaut, welche nicht den kleinsten Blick hinter die Kulissen zulässt. Hinter den Kulissen bestimmen Unterdrückung, Abhängigkeit, Misshandlungen, Gewalt und totale Kontrolle seine Existenz. Seine damalige Partnerin übt ein erschreckend hohes Maß an Gewalt an ihm aus. Aus niederen Beweggründen – aus der Sucht nach Geltung, Geld und Besitz. Tag für Tag wechselt er zwischen diesen beiden Welten, ohne sich diesen Wechsel anmerken zu lassen. Unmengen an Energie werden dabei verbraucht. Ihm gelingt es immer wieder diese Energie aufzufüllen, die Fassade hochzuhalten, aufrecht zu stehen. Bis zu diesem einen Tag nach fast einem dreiviertel Jahrzehnt. Thomas fasst den Entschluss, nie wieder „dorthin“ zu fahren. „Dorthin“ ist eigentlich sein Zuhause – was sich aber schon Jahre nicht mehr wie ein Zuhause anfühlt. Nie mehr dorthin. Weg. Dieser Entschluss wuchs viele Jahre in ihm, kostete Unmengen an inneren Vorbereitungen – und kam dann so dermaßen spontan, dass er ohne Vorkehrungen und ohne einen Funken an Sicherheit ausgeführt wurde. Niemand der Thomas hielt, auffing, unterstützte oder gezielt auf seine Situation eingehen konnte – gepaart mit Scham und Angst. Wohin mit all der Last? Wohin mit dieser erdrückenden Perspektivlosigkeit? Und vor allem – wo wohnen, leben, essen, ankleiden, waschen und schlafen? Nach Jahren an Manipulation war niemand mehr greifbar der diese existentiellen Dinge bieten konnte. Wohin mit Thomas, mit Sven, Michael, Max, Tim und Dieter? Wohin mit ihrem Entschluss aber der oftmals fehlenden Perspektive? Wie dem hier genannten Mann geht es vielen. Im Jahr 2018 waren fast 25.000 Männer von häuslicher Gewalt betroffen. Häusliche Gewalt und Gewalt im sozialen Nahfeld ist keine Geschlechterspezifische Erscheinung. Gewalt KANN jeden betreffen. Das Recht auf Hilfe MUSS jedem zugestanden werden.

Schräder

Was ist gesunde Abgrenzung?

Die Selbsthilfeakademie Sachsen war am 4. März 2020 mit dem Seminar „Auftanken statt Ausbrennen – gesunde Abgrenzung in der Selbsthilfe“ in der KISS Zwickau zu Gast. Was ist gesunde Abgrenzung? Dozentin Carolin Schulz (Foto) erklärt es.

Lebendiges und gesundes Miteinander funktioniert in der Selbsthilfe wie im Alltag, wenn jede*r gut bei sich ist. Denn erst, wenn Sie im Kontakt mit sich selbst sind, kann wahre Begegnung und Miteinander an der Grenze von Ich und Du entstehen.

Die Menschen in meinen Workshops wünschen sich mehr Energie, Freude und Kraft, und sie wissen, dass ihnen das gelingt, wenn sie sich mehr von anderen friedlich und bestimmt abgrenzen. Das Credo ist: „Seien Sie mehr bei und für sich da!“ Diese Wahrheit umzusetzen, ist aber eine Kunst und für die meisten von uns eine Lebensaufgabe zugleich. Das bedeutet: 1. Seien Sie achtsam. 2. Disziplinieren Sie sich liebevoll und hoffnungsvoll immer wieder aufs Neue, sich selbst zu fühlen anstatt sich mit Ihrem Gegenüber (dessen Gefühlen und Themen), der Vergangenheit oder der Zukunft zu beschäftigen. 3. Trauen Sie sich, Ihre Gefühle und Gedanken anderen Menschen mitzuteilen.

Gesunde Abgrenzung beginnt immer bei Ihnen selbst. Ich stelle Ihnen zwei Fragen und Sie antworten ehrlich mit ‚ja‘, ‚nein‘ oder ‚ich bin mir nicht sicher‘:

- Interessieren Sie sich für sich?
- Sind Sie auf dieser Erde, um zu funktionieren oder um zu leben?



Foto: Ellen Türke

Es lohnt sich, wenn Sie sich für sich einsetzen. Sie beschenken sich so mit Gefühlen der Klarheit, Aufrichtigkeit und Leichtigkeit. Und noch eines: Gesunde Abgrenzung ist etwas Liebevolles. Aus Respekt vor und Freude an der eigenen Person zeigen Sie sich selbst und Ihrem Gegenüber, wo Sie gerade stehen und wo Ihre Grenze ist. Dabei ist es natürlich, dass jede Person andere Grenzen braucht, um sich gut zu spüren und bei sich zu bleiben. Gleichzeitig laden Sie auch den anderen ein, es Ihnen gleich zu tun, sich ehrlich auszudrücken und so miteinander ins Gespräch zu kommen. 1-Minuten-Übung: Wie können Sie mehr bei sich sein statt bei den anderen? Dabei hilft eine wirkungsvolle Übung. Fragen Sie sich „Wie fühlen sich meine Füße und mein Bauch an?“ Dann legen Sie Ihre Hände auf Ihren Bauch unterhalb des Nabels. Spüren Sie hinein und atmen Sie! Fühlen Sie,

was jetzt ist: Wärme, Kälte, Leere, Freude, Schmerz etc. Atmen Sie weiter. Wenn Sie Ihre eigene Energie und Lebendigkeit spüren, brauchen Sie nicht die Energie des anderen. Dann schenken Sie sich das, was wir alle am meisten brauchen: Aufmerksamkeit und Anerkennung. Im Seminar „Auftanken statt Ausbrennen“ konnten die Teilnehmer*innen das direkt ausprobieren. Abgrenzung heißt: Sie teilen mit, was Ihnen gerade zu viel ist oder wovon Sie mehr möchten. Zuerst einmal für sich selbst und dann im Austausch mit Ihrem Gegenüber. Dann brennen Sie sich nicht aus, sondern tanken auf. Vertrauen Sie sich!

Kostenfreie Weiterbildungs- termine 2020

26.09.2020

Online-Workshop:

Recht und Gesetz in der Selbsthilfe

06.11.2020 Mittweida

Die Kraft des Wir

Impulse für mehr Vertrauen

12.11.2020 Videokonferenz

Online-Workshops:

Auftanken statt Ausbrennen

Gesunde Abgrenzung in der Selbsthilfe

13.11.2020 Aue

Ich pflege dich – und mich!

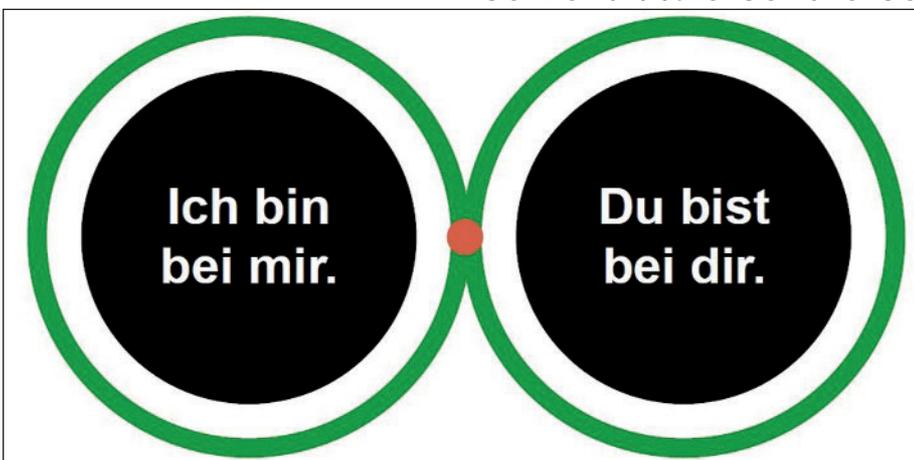
Selbstsorge und Pflegeverantwortung vereinbaren

Melden Sie sich an über

www.selbsthilfeakademie-sachsen.de,

0351 82871431,

weiterbildung@parisax.de



In Zusammenarbeit von:

„EigenART“ige Ansichten zur Selbsthilfe „Junge Selbsthilfe Zwickau“ beim Straßenfest „EIGENART!“ 2019 Was sind die größten Vorurteile zur Selbsthilfe?

9 Kegel standen bereit – für 9 Vorurteile zur Selbsthilfebewegung beim Straßenfest „EigenArt“ in Zwickau am Samstag, dem 7. September 2019.

Und die galt es „umzulegen“!

Kegel 1) Vorteil „Jammern“ – in Selbsthilfegruppen trifft man sich um sich gegenseitig zu bejammern.

Falsch: In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen zusammen, die ein gleiches bzw. ähnliches Schicksal erfahren haben. Sie unterstützen sich gegenseitig in ihren Krankheitserfahrungen und machen sich Mut, wenn jemand eine schwere Krankheitsphase durchmacht. Neue Teilnehmer in Selbsthilfegruppen lernen Betroffene kennen, die den schweren Weg der Krankheit schon durchschritten haben und können aus dem Erfahrungsschatz neuen Mut für Ihren eigenen Weg annehmen.

Reflexion ist das richtige Kennwort für eine Selbsthilfegruppe – das was ich einbringe, kommt zu mir zurück!

Kegel 2) Vorurteil: „Arzt“ – Mein Arzt sagt mir, wann ich zu einer Selbsthilfegruppe gehen soll!

Falsch: Ihr Arzt bzw. Ihr Therapeut kann Ihnen lediglich zum Besuch einer Selbsthilfegruppe raten. Die Gründe dafür sind sehr unterschiedlich und obliegen dem Arzt-Patienten-Verhältnis. Auf keinen Fall ersetzt die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe einen (Fach-)Arztbesuch. Ob Sie zu einer Selbsthilfegruppe gehen, entscheiden Sie selbst. Oftmals kommen Betroffene mit ihren Patientenakten zum ersten Treffen der Selbsthilfegruppe und erhoffen sich, dass sie umfassende Aufklärung und „DEN“ richtigen Arzt zu ihrem Krankheitsbild genannt bekommen. Das können Selbsthilfegruppen nicht leisten. Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte Zusammenschlüsse von Krankheitsbetroffenen, die ihre Lebenssituation gemeinsam TROTZ ihrer Erkrankung meistern wollen. Die Hilfestellungen erstrecken sich dabei auf das persönlich-psychoziale Umfeld mit Anregungen zur Teilhabe am Leben.

Kegel 3) Vorurteil: „out“ – „Selbsthilfegruppen sind out!“

Falsch: In Selbsthilfegruppen engagieren sich bundesweit 3,5 Millionen Betroffene in unterschiedlichen Formen. Vom einfachen Freundeskreis bis hin zu großen bundesweiten Selbsthilfeorganisationen ist alles dabei.

Kegel 4) Vorurteil: „Kreis“ – In Selbsthilfegruppen muss man im Stuhlkreis sitzen!

Falsch: Dieses Vorurteil ist der Klassiker. Genährt wird es durch die immer gleiche Darstellung von Selbsthilfegruppen in Filmen, Fernsehbeiträgen und Beispielbildern. Selbsthilfegruppen tauschen Ihre



Foto: Sandy Wetzel

Erfahrungen bei gemeinsamen Aktivitäten aus, wie Wanderungen oder Ausflüge. Manche Selbsthilfegruppen stellen ihre Arbeit in Kliniken und/oder Rehabilitationseinrichtungen vor, andere Gruppen organisieren jährliche Informationsveranstaltungen um auf ihr Krankheitsbild aufmerksam zu machen. Und wieder andere üben sich in kreativen Ausdruckstechniken, wie Singen, Malen und Basteln.

Kegel 5) Vorurteil: „Verordnet“ – die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann mir verordnet werden!

Falsch: Noch einmal: Ihnen kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe nicht verordnet oder verschrieben werden. Man kann Ihnen lediglich dazu raten.

Selbsthilfegruppen basieren auf Basis der Freiwilligkeit. Nur wer selbst etwas für sich – mit Hilfe anderer – tun möchte, geht in eine Selbsthilfegruppe und bleibt auch.

Kegel 6) Vorurteil: „krank“ – Selbsthilfegruppen gibt es nur für Menschen mit körperlicher Behinderung!

Falsch: 2/3 aller Selbsthilfegruppen in Deutschland beschäftigen sich mit körperlichen Erkrankungen und/oder Behinderungen. 1/3 der Selbsthilfegruppen behandeln psychosoziale bzw. soziale Themen.

Schauen Sie doch einmal auf die Seiten 12 und 13 unserer Ausgabe! Dort finden Sie eine Übersicht der bestehenden Selbsthilfegruppen im Landkreis Zwickau. Es gibt auch Selbsthilfegruppen, die nicht in dieser Übersicht gelistet sind. Die KISS Zwickau berät gern und unterstützt sie bei der Suche nach dem passenden Selbsthilfeangebot!

Kegel 7) Vorurteil: „Sucht“ – Selbsthilfegruppen gibt es nur für Alkoholabhängige

Falsch: Selbsthilfegruppen für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen und deren Angehörige gehören tatsächlich zur größten „Gruppe unter den Selbsthilfegruppen“. Im Landkreis Zwickau beschäftigen sich 29% aller Selbsthilfegruppen mit diesem Thema. Diese beeindruckende Zahl verdeutlicht, welchen Stellenwert die Sucht-Selbsthilfe bundesweit hat.

Jedoch: Suchtselbsthilfe hat kein Alleinstellungsmerkmal. Selbsthilfegruppen gibt es zu fast jeder Erkrankung oder Störung. Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) stellt auf ihrer Homepage mehrere Selbsthilfedatenbanken zur Recherche zur Verfügung. So können Sie selbst auswählen, wonach Sie suchen: Gemeinschaftliche Selbsthilfe, Selbsthilfeunterstützung, Seltene Erkrankungen und Probleme sowie Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen. Zur NAKOS und den Datenbanken geht's hier: <https://www.nakos.de/adressen/>

Kegel 8) Vorurteil: „Alter“ – in Selbsthilfegruppen treffen sich nur alte Menschen!

Falsch: Ab wann ist man denn alt? Für einen 50-jährigen, ist ein 80-jähriger „alt“. Für einen Mittzwanziger ist der 50-jährige auch nicht mehr der Jüngste. Und 18-jährige finden den 33-jährigen, augenrollend, auch schon „fast 40“!

Krankheiten, Behinderungen und Beeinträchtigungen, aber auch psychische Problemlagen und Störungen treten in jedem Lebensalter auf. So gibt es Kinder, die bereits einen Schlaganfall erlitten haben. Jugendliche und junge Erwachsene leiden unter Depressionen, genau so wie die „gestandene Frau“. Und nicht nur Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter können eine Alzheimer-Erkrankung entwickeln. Selbsthilfegruppen öffnen jedem die Tür. Wer sich speziell zu Themen der „Jungen Selbsthilfe“ interessiert, findet hier einen Überblick:

<https://schon-mal-an-selbsthilfgruppen-gedacht.de/>

Kegel 9) Vorurteil: „Geld“ - die Teilnahme an Selbsthilfegruppen kostet Geld!

Falsch: Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenfrei.

Zur Unterstützung ihrer Aktivitäten können Selbsthilfegruppen Fördergelder beantragen. Dazu können sie sich an Bund, Land, Kommune, Krankenkassen, Pflegeversicherungen, Rententräger, aber auch an Stiftungen wenden. *Sandy Wetzel*

Gesund ernähren trotz Ausgangsbeschränkung und Homeoffice... Alippi Ernährungsberaterinnen geben Auskunft

Gesunde Ernährung trotz der Corona-Zeit und die damit verbundenen Einschränkungen, ist das möglich?

Viele Familien stehen aktuell vor großen Herausforderungen: arbeiten gehen oder Homeoffice, Homeschooling und die vielen Aufgaben nebenbei unter einen Hut zu bekommen.

Wie schaffe ich es, mich und meine Familie dabei gesund zu ernähren und nicht am Ende des Geschehens an Gewicht zugenommen zu haben? Wir haben unsere Ernährungsberater Heike Schell und Sandra Münster zu diesem Thema befragt.

Wie mache ich es richtig: immer Kleinigkeiten über den Tag essen, oder lieber regelmäßiges Mahlzeiten?

Wichtig ist es, eine Tagesstruktur zu haben mit drei regelmäßigen Mahlzeiten über den Tag – Frühstück, Mittag, Abendessen. Mit dieser Struktur läuft man nicht Gefahr, den ganzen Tag kleine Snacks zu naschen, die meist sehr zucker- und fettreich sind.

Was kann ich essen, wenn gerade die Konzentration im Homeoffice / Homeschooling nachlässt?

Gesunde Zwischenmahlzeiten können eine kleine Hand voll Nüsse, z. B. Walnüsse oder ein paar Trockenfrüchte in Kombination sein oder ein Knäckebrot mit fettarmem Quark und frischen Früchten belegt. Auch ein Naturjoghurt mit gefrorenen Früchten und Haferflocken kann ein kleines Tief schnell und effektiv beheben. Vorsicht bei Schokolade und Co.: viel Zucker und viel Fett. Da läuft man schnell in die Kalorienfalle.

Was kann ich noch tun, um nicht am Ende doch zuzunehmen?

Wir empfehlen, sich regelmäßig einmal pro Woche immer am gleichen Tag zu wiegen. Bleibt das Gewicht konstant, ist alles okay. Regelmäßige Bewegung im Sinne der geltenden Bestimmungen ist natürlich ebenso wichtig, wie eine gesunde Ernährung. Spaziergänge an der frischen Luft im jeweiligen Umfeld, aber auch kleine Fitnessübungen zuhause können helfen, fit und gesund zu bleiben.

Das Team der Alippi Ernährungsberatung wünscht Ihnen alles Gute. Bleiben Sie gesund!



Pilz-Crostini (6 Stück)

Zutaten:

300 g Pilze nach Belieben, 1 Zwiebel, ½ Bund Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Balsamicoessig, 6 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden, Petersilie hacken und Knoblauch schälen und klein schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, Pilze mit Zwiebel und Knoblauch anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Hälfte der Petersilie untermischen, mit Balsamico abschmecken. Pilzmischung auf die getoasteten Vollkornscheiben anrichten und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Kürbissuppe mit Apfel

Zutaten:

1 mittlerer Kürbis, 3 Äpfel, 3 Möhren, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 kleines Stück Ingwer, 1 Dose Kokosmilch, 60 g Walnüsse, gehackt, 1 Liter Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Curry, Chili, 1 TL Rapsöl

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, putzen und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Möhren, Apfel putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Kürbis mit dem Zwiebel und Knoblauch andünsten. Die Äpfel und Möhren dazugeben und ebenfalls mit dünsten. Gemüsebrühe aufgießen und alles garkochen. Pürieren und mit Kokosmilch und den Gewürzen abschmecken. In Schüsseln servieren und mit den gehackten Walnüssen garnieren.

Spargelnudeln mit Schinken (2 Personen)

Zutaten:

100 g gekochter Schinken, 500 g weißer Spargel, ½ Zwiebel, 1 EL Rapsöl, 150 g Schmand, 150 ml Weißwein, 160 g Röhrennudeln, Salz, Pfeffer, ½-1 TL Honig, Limettensaft, italienische Kräuter, Bärlauch, Parmesan

Zubereitung:

Vorbereitung: Schinken in dünne Streifen schneiden, Spargel schälen und in 3 cm lange Stücke teilen, Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel in Öl andünsten, den Spargel zugeben und mit Honig würzen. Fünf Minuten goldgelb anbraten lassen. Dann Schinken, italienische Kräuter, Schmand, Wein (Traubensaft) zugeben, bei mittlerer Temperatur bissfest garen und dann zugedeckt warm halten. Nudeln im Salzwasser garen. Nudeln und Spargel vermischen, würzen mit Zitrone. Mit gehackten Bärlauch und Parmesan servieren.

So erreichen Sie uns:

Heike Schell: 0172 3787804 oder Sandra Münster: 0172 3765059

BALANCETANZLEBEN!

Ich tanze mein ganzes **LEBEN** schon
auf dem dünnen aber stabilen **HOCHSEIL!**

Es gibt Zeiten da ist es **EINFACH** die Balance zu halten!
Da kann ich sogar die besten und tollsten **KUNSTSTÜCKE!**
Ich musste sie zwar häufig wiederholen und Üben aber ich kann sie!

Doch dann gibt es Zeiten!
STURM und Gewitter
es wackelt ganz schön!
Es gibt Tage da geht das **OHNE** große **ZWISCHENFÄLLE** gut,
doch auch ich kann fallen!
Bin es schon **EINIGE** male
Habe mir so ein, zwei, viele schlimme Brüche und **VERLETZUNGEN** zugezogen
Doch bin immer wieder **HOCH** geklettert

AUGEN ZU! UND DURCH!

Ich falle nicht immer manchmal gibt es eine **HAND** die mich stützt
manchmal reicht man mir eine **BALANCE STANGE** um das Wanken
und **STRAUCHELN** zu verringern und um sie wieder zu finden!

Dies kann schnell gehen aber auch **DAUERN!**

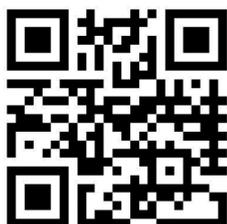
Sollte ich mal das **GLEICHGEWICHT** verlieren so bedenke ich steh
wieder auf und Fang von vorn an!
Wenn ich Dir was bedeute dann habe die **GEDULD!**
Reiche mir die Hand und lass uns zusammen auf dem Seil
TANZEN!

Juliane Thiel



Wichtige Telefonnummern

Polizei	110	Behindertenbeauftragte des Landkreises Zwickauer Land	0375 4402-21054
Feuerwehr + Rettungsdienst	112	Büro für Chancengleichheit	0375 4402-21053
Zentrale Behörden-Nr. Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr	115	Vertrauliche Geburt	0800 4040020
Sperrung des Bankkontos	116116	Babyklappe HELIOS Klinikum Aue, Gartenstraße 6, 08280 Aue Station F, Ebene 0, Ostseite des Klinikums, im Erdgeschoss	03771 58-0
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117	Verein KARO e.V., Am Unteren Bahnhof 12, Eingang Holbeinstraße, 08527 Plauen	03741 276851 0173 9755374
Apothekennotdienst	0800 0022833	HBK Zwickau, Karl-Keil-Str.35, 08060 Zwickau, Haus 6, im Erdgeschoss	0375 510
Giftnotruf	0361 730730	Babykorb Klinikum Chemnitz gGmbH, Frauenklinik, Flemmingstraße 4, 09116 Chemnitz	0371 333-0
Gewalt gegen Frauen/Männer	0800 116016	Schuldnerberatung Caritas Zwickau e.V., Reichenbacher Straße 36, 08056 Zwickau	0375 3903834 0375 3903838
Frauennotruf Stadt Zwickau	0173 9479789	Offene Sprechzeit	0375 3903845
Frauen in Not Zwickauer Land	0176 21018722 0176 21018723	Di. + Do. 10:00 – 12:00 Uhr	0375 3903851
Bundesweites Opfertelefon	116006	Arbeiterwohlfahrt (AWO), KV Zwickau e.V., Reichenbacher Straße 67, 08056 Zwickau	0375 2047538
Telefonseelsorge evangelisch katholisch	0800 1110111 0800 1110222	Suchtberatung ADU Selbsthilfe e.V., Walther-Rathenau- Straße 6, 08058 Zwickau	0375 212631
SeeleFon – Telefonische Beratung des Bundesverbandes der Ange- hörigen psychisch Erkrankter Mensch e.V. (BApK) Mo. – Do. 10:00 – 12:00 + 14:00 - 20:00 Uhr Fr. 10:00 – 12:00 + 14:00 – 18:00 Uhr	0228 71002424	Caritas Zwickau e.V., Reichenbacher Straße 36, 08056 Zwickau Offene Sprechzeit Do. 10:00 – 12:00 Uhr	0375 39038-21 bis 26
Weißer Ring	0151 55164646	Wohnungslosenhilfe der Stadtmission Zwickau e.V. Römerstraße 11, 08056 Zwickau	0375 501910
Opferhilfe Sachsen e.V.	0375 3031748	Städtische Notübernachtung Planitzer Straße 6 – 8, 08056 Zwickau 18:00 – 8:00 Uhr Telefon 17:45 – 8:00 Uhr	0375 2048954
Kinder- und Jugendtelefon Mo. – Sa. 14:00 – 20:00 Uhr	0800 1110333 116111	<i>Die Aufstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Auf Grund der aktuellen Situation sind Änderungen der Zeiten möglich.</i>	
Elterntelefon Mo. – Fr. 9:00 – 11:00 Uhr Di. – Do. 17:00 – 19:00 Uhr	0800 1110555		
„ELISA“, Ökumenischer Hospizdienst für Zwickau und Umgebung	0375 3903844 0160 95288619		
Behindertenbeauftragte der Stadt Zwickau	0375 835346		



www.selbsthilfe-
zwickau.de

Persönliche Telefonnummern



www.gesundheit-fuer-alle-
zwickau.de