

NEUE GRUPPEN - MitstreiterInnen für Austausch und gemeinsame Unternehmungen gesucht

Be connect – Junge Menschen mit Angst, Panik, Depression.

Plötzlich wie aus dem Nichts nimmst du ein unwohles Gefühl in dir wahr. Dir wird auf einmal heiß und kalt, dir wird schwindlig, du zitterst, dein Bauch zieht sich zusammen und du hast das Gefühl dich übergeben zu müssen. Du fragst dich, was mit dir auf einmal los ist und bekommst Angst, große Angst... Dein Körper hat schon lange vor dir und deinem Verstand bemerkt, dass es so nicht weitergehen kann. Mit diesen Symptomen wie oben beschrieben wollte er dir nur zeigen, dass es nun an der Zeit ist, auf dich und dein Inneres zu hören.

Tinnitus

Es rauscht oder pfeift im Ohr. Ohrgeräusche kennt fast jeder. Sie tauchen ganz plötzlich auf, vergehen aber gleich wieder. Bei manchen Menschen nisten sie sich jedoch als Dauertöne in Ohr und Kopf ein und bereiten erhebliches Unbehagen.

Prokrastination – Aufschiebestörung

Wohl die meisten von uns neigen dazu, gewisse Dinge auf die lange Bank zu schieben. Doch aufgeschobene Aufgaben sind eine Belastung und erzeugen Stress. Schon der Gedanke daran wird zum negativen Gedanken und jeder negative ist einer zu viel.

Alleinerziehende Mütter und Väter

Gemeinsam ist es leichter. Wir wollen gemeinsam Kochen und Schönes erleben, mal mit und auch mal ohne die Kinder.

Wandergruppe für Verwitwete und Singles sucht neue Mitläufer

Wir suchen für unsere monatlichen Treffen wanderfreudige und unternehmungslustige Teilnehmer jeden Alters, die sich in der Lage fühlen, ca. 10 km beim gemeinsamen Gedankenaustausch die Natur zu genießen.

ERWACHSENE ADOPTIERTE

Das Wissen um die eigene Herkunft ist wichtig und das Akzeptieren des eigenen Lebensweges. Denn jeder Weg ist richtig und jede Lebensgeschichte ist wertvoll und wichtig.

Vormittagsgruppe Depression

Wir möchten uns zu folgenden Themen austauschen und gegenseitig unterstützen: Bewältigung von schwierigen, angst-behafteten, depressiven Lebensphasen.

Chronische Blasenentzündung

Frauen, die unter wiederkehrenden, chronischen Blasenentzündungen leiden, suchen Erfahrungen über Therapie, Prävention und alternative Heilmethoden.

Mobbing

Wir sind eine Gruppe zur Bewältigung der Folgen von Schikanen am Arbeitsplatz. Wir wollen Wege finden, wie man mit den Folgen von Mobbing wie Selbstwertzweifeln, Arbeitsplatzverlust, Isolation und unklaren Zukunftsaussichten wirksam umgehen kann und wieder zu einem erfüllten (Arbeits-) Leben findet.

Besser Kommunizieren: Wir wollen auf der Grundlage des Konzeptes der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) von M. B. Rosenberg Elemente für eine bessere Kommunikation erlernen und einüben. Nur gemeinsam kennenlernen und einüben, wenn wir uns unserer selbst bewusst werden und nicht länger unsere Bedürfnisse und Gefühle ignorieren, sind wir in der Lage, uns anderen Menschen mitfühlend zuzuwenden.

Ullrich-Turner-Syndrom

Vom Ullrich-Turner-Syndrom sind nur Frauen betroffen. Ursache ist der Verlust oder Veränderung des zweiten X-Chromosoms. Die Selbsthilfegruppe will diesen Frauen, aber auch Eltern, die Möglichkeit geben, sich auszutauschen und miteinander eine schöne Zeit zu verbringen.

Kaufsucht

Schon wieder trage ich eine Tasche nach Hause, in welcher sich ein Kleidungsstück, ein Bild oder ein Werkzeug befindet. Ich wollte es eigentlich nicht, brauche es nicht und kann es mir genau genommen gar nicht leisten. Und dennoch konnte ich dem Drang nicht widerstehen es zu kaufen... Wenn Du es leid bist, es nicht mehr willst, dann komme zu uns. Wir sind alle betroffen und wollen gemeinsam einen Weg aus dem Teufelskreis Kaufsucht finden.

Sexueller Mißbrauch – Betroffene Männer

Zur Gründung einer Gesprächsgruppe für Männer, welche in ihrer Kindheit und Jugend sexuellen Missbrauch erfahren haben und auf dem Weg sind, dieses Thema zu verarbeiten, werden weitere Betroffene gesucht.

ON - Dissoziative Identitätsstörung

Wir leben mit unseren verschiedenen Identitäten manchmal im inneren Chaos und wissen dadurch nicht immer, was gerade passiert... Die Gruppe soll ein anonym und geschützter Raum sein für offene Gespräche.

Ich vermisse Dich - Junge Menschen, die um einen Angehörigen trauern

Wir sind junge Leute, die einen nahen Angehörigen verloren haben und wollen uns gegenseitig beistehen, austauschen und Mut machen.

Gewalt in der Familie oder Partnerschaft

Sie werden von Ihrem Partner beleidigt, beschimpft und tyrannisiert? Sie sind körperlichen Angriffen ausgesetzt? Sie werden zu sexuellen Handlungen gezwungen? Sie möchten diese Gewalt überwinden? In der Gruppe möchten sich Frauen gegenseitig stärken, wieder neuen Mut zu fassen und ein gewaltfreies Leben zu führen.

Endometriose

Nach dem ersten Kind wird's besser... Wie viele Frauen haben diese als Trost gedachten Worte mit auf den Weg bekommen, wenn die Regelblutung mal wieder zur Tortur wurde? Die wenigsten wissen jedoch, dass sich hinter dieser Erfahrung von Schmerzen und Übelkeit unter Umständen eine ernstzunehmende Erkrankung verbirgt – Endometriose, eine Erkrankung der Gebärmutter-schleimhaut

Raucherentwöhnung

Sind Sie ein aktiver Raucher, der das Rauchen aufgeben möchte. Doch die Glimmstängel für immer zu verbannen, ist leichter gesagt als getan. Rauchabstinenz kann auf ganz unterschiedliche Weise gelingen, eine davon ist, gemeinsam mit anderen in einer Selbsthilfegruppe.

Entspannung in der KISS:
donnerstags, 20 Uhr: Stressmanagement, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training | dienstags, 18 Uhr: Lachyoga | montags, 18.45 Uhr und donnerstags, 10 Uhr: Qigong

GRUPPEN IM AUFBAU

zum Aufbau folgender Selbsthilfegruppen werden Interessierte gesucht:

Chronische Schmerzpatienten

Sind Schmerzen ein ständiger Begleiter im Leben? Raum für den Austausch mit Gleichgesinnten sollen Betroffene in einer neuen Selbsthilfegruppe finden, um gemeinsam ein Stück Lebensqualität zurück zu erobern.

Kinder psychisch Kranker Eltern

Wer als Kind mit einem psychisch erkrankten Elternteil aufwächst, verliert diese Erfahrung nicht an einer bestimmten Altersgrenze. Sie prägen auch das Leben als Erwachsener. Die SHG sucht weitere Mitstreiter, die Interesse haben sich am 3. Mittwoch im Monat ab 18 Uhr in der KiSS zu treffen.

MOBBING

Was widerfährt mir gerade? Wie verhalte ich mich richtig oder falsch? Wer kann mir helfen und wer versteht meine Problematik? In einer neuen SHG sollen Betroffene die Möglichkeit erhalten, sich gegenseitig zu unterstützen, Hilfestellungen und Tipps zu geben.

Chronische Blasenentzündung

Die SHG chronische Blasenentzündung sucht weitere Betroffene, die unter wiederkehrenden, chronischen Blasenentzündungen leiden. In der Gruppe sollen Erfahrungen über Therapie, Prävention und alternative Heilmethoden ausgetauscht werden.

Mütter in Not

Machst du dir sehr oft Sorgen? Bist du häufig traurig, scheinbar ohne Grund? Vielleicht fühlst du dich allein und überfordert? Wir wollen dir helfen, dich als Frau und Mama wieder wohl zu fühlen. Gemeinsam können wir den Alltag lebendiger und fröhlicher gestalten.

Das verlassene Kind und Verlustängste

Viele Menschen haben Angst davor, sich irgendwann allein wiederzufinden im Stich gelassen von ihren Lebenspartnern, ihrer Familie, ihren Freunden. In zahlreichen Fällen steht die übermächtige Angst vor dem Verlassenwerden in Zusammenhang mit frühkindlichen Erfahrungen. Die Selbsthilfegruppe bietet Raum sich über das Erlebte auszutauschen.

GRUPPEN IN GRÜNDUNG

Borderline

Was gestern noch gut war, ist heute schlecht? Starke Gefühlschwankungen, innere Unzufriedenheit, die plötzlich in Chaos und Selbstzweifel umschlagen? In der neuen Selbsthilfegruppe haben Betroffene die Möglichkeit sich auszutauschen und gemeinsam Wege aus den Tiefphasen zu finden.

Depressionsvormittagsgruppe

Wir möchten uns zu folgenden Themen austauschen und gegenseitig unterstützen: Bewältigung von schwierigen, angstbehafteten, depressiven Lebensphasen.

AKTIV IM LEBEN - TROTZ EPILEPSIE

Wir wollen Erfahrungen austauschen, uns mit dem Thema Epilepsie auseinander setzen, uns gegenseitig helfen, über unsere Krankheit reden um sie besser verstehen und bewältigen zu können.

Borderline Angehörige

Borderliner bewegen sich meist zwischen den Extremen. So ergeben sich ständig Situationen, unter denen auch Angehörige und Nahestehende leiden. Zur Gründung einer Angehörigen Gruppe werden weitere Betroffene gesucht.

SCHILDDRÜSENKREBS

Diagnose Krebs! In einer neuen Selbsthilfegruppe zum Thema Schilddrüsenkrebs sollen Betroffene den Raum erhalten, sich auszutauschen und mit ihrer Krankheit besser umzugehen.

Identität des Mannes und den damit verbundenen Herausforderungen

In einer neuen Selbsthilfegruppe wollen Männer sich über ihre Identität, Rollenerwartungen und Selbstverständnis austauschen. Zur Gründung einer Gesprächsgruppe für Männer werden weitere Interessierte gesucht.

Selbsthilfe bei Riech- und Schmeckstörung

Jeder 20. Deutsche riecht und schmeckt nicht richtig. Zum Austausch von Informationen im Umgang mit der Fehlwahrnehmung und deren Begleiterscheinungen werden Betroffene gesucht, die sich in einer Gruppe treffen wollen.



K Kontakt- und
I Informations-
S Stelle für
S Selbsthilfe

Anlaufstelle für alle Selbsthilfeinteressierten
WIR INFORMIEREN | MOTIVIEREN | BERATEN |
UNTERSTÜTZEN | VERMITTELN | VERNETZEN

im Diakoniezentrum Rembrandtstr. 13,
09111 Chemnitz, Telefon: (0371) 600 48 70,
SMS-Hotline: 0177 / 9140093

Persönliche Beratung nach Vereinbarung
www.kiss-selbsthilfe-chemnitz.de



AUFRUF ZUR FOTOAUSSTELLUNG

„WAS MEIN LEBEN SCHÖNER MACHT“

Unter dem Motto: „Was mein Leben schöner macht“ startet die KiSS im Rahmen des Projektes seelische Gesundheit eine Fotoausstellung, bei der eine interessante Vielzahl von belebenden Dingen des Lebens gezeigt werden soll. Ob der Sonnenuntergang, Tiere, einen lieben Menschen ... Wir laden Sie alle dazu ein, achtsam durchs Leben zu gehen! Ihre Bilder können per E-Mail an selbsthilfe@stadtmision-chemnitz.de, via Facebook oder per Post bis März 2016 an KiSS Chemnitz gesendet werden.

