

01.02.2023

„Wie neugeboren“ dank gemeinsamer Bewegung und Freude Ehrenamtliche ermöglicht Sportgruppe in der PSKB Grimma

Immer mittwochs ist neuerdings Bewegung angesagt in der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB) Grimma. Die Besucherinnen und Besucher schlüpfen in ihre Sportsachen, schnappen Gymnastikmatten und aus dem Besprechungsraum im ehemaligen Gesundheitsamt wird für eineinhalb Stunden ein Turnzimmer.

Möglich wird die neue Sportgruppe in der PSKB – einem Anlaufpunkt für Menschen mit seelischen Schwierigkeiten und Erkrankungen – dank des ehrenamtlichen Einsatzes von Marita Slansky. Die Ruheständlerin, die man wirklich nicht für eine solche halten würde, hatte in der Zeitung gelesen, dass die Einrichtung der Diakonie Leipziger Land freiwillige Unterstützung für Bewegungsangebote sucht. Sie selbst war ebenfalls auf der Suche: nach einer erfüllenden Aufgabe. Die hat sie nun in der PSKB gefunden, wo sie wöchentlich Entspannung, Konditionstraining, Übungen für einen starken Rücken und vieles andere mehr anbietet.

„Der Einsatz von Marita Slansky ist ein großer Gewinn“, freut sich PSKB-Leiterin Madeleine Burisch darüber. Sie könne toll auf die Menschen eingehen und bringe etwas Positives mit. „Ich treibe selbst gern Sport und bin gern mit anderen zusammen“, erklärt Marita Slansky. „Hier kann ich Menschen helfen und etwas Gutes tun – für andere und auch für mich selbst.“ Bewegung trage schließlich dazu bei, in jeder Hinsicht fit zu bleiben.

Die Besucherinnen und Besucher der PSKB benötigen mitunter etwas Motivation. Mit der gelegentlich eher kleinen Runde hat Marita Slansky allerdings keine Probleme: „Ich würde das auch machen, wenn nur eine Person käme“, sagt sie. Jede und jeder Einzelne ist eben wichtig. Wer mitmacht, ist jedes Mal mit Feuereifer dabei. Der Sport tue gut, mache viel Spaß, man werde dadurch spürbar beweglicher und fühle sich „wie neugeboren“, so der Tenor.