

Brückenschlag

Das Erfurter Selbsthilfemagazin

Ausgabe 2017 / 2018



LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN

Stadtverwaltung

Krebs-APP von Betroffenen
für Betroffene

Sucht und Selbsthilfe

Aus eigener
Schreibwerkstatt





Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Amt für Soziales und Gesundheit

im Haus der sozialen Dienste

Zimmer 024

Juri-Gagarin-Ring 150

99084 Erfurt

Telefon: 0361 655-4204

Fax: 0361 655-4209

E-Mail: kiss@erfurt.de

Internet: www.erfurt.de oder

www.selbsthilfe-thueringen.de

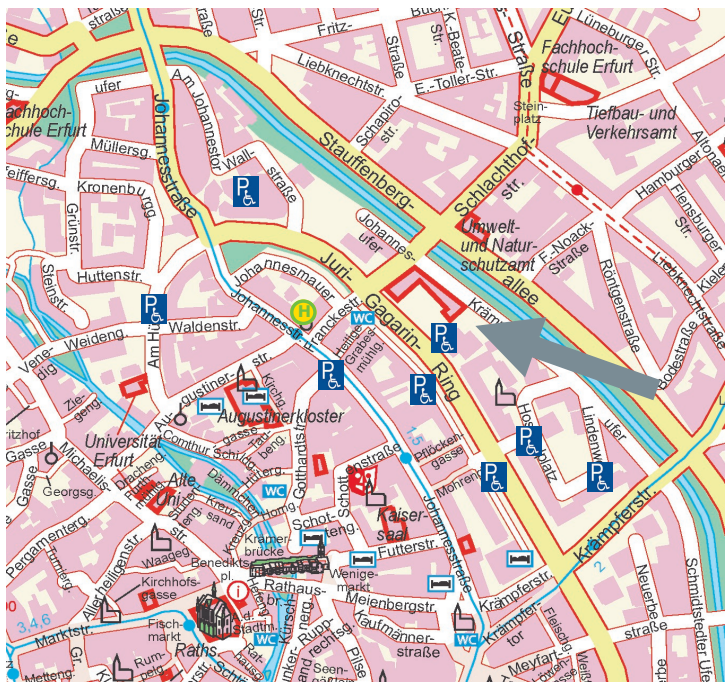
Sprechzeiten:

Dienstag: 08:30 - 11:30 Uhr

13:30 - 17:30 Uhr

Freitag: 08:30 - 11:30 Uhr

und nach Vereinbarung



So erreichen Sie uns:



Stadtbahn Linie 1 und 5
Haltestelle: Augustinerstraße



Parkplätze für Menschen
mit Behinderung



Liebe Erfurterinnen und Erfurter,

immer mehr Menschen nutzen die Chance, in einer Selbsthilfegruppe seelische, gesundheitliche und soziale Probleme auf einer unmittelbar persönlichen Ebene zu bearbeiten. Der Austausch mit anderen Betroffenen macht eine ärztliche Betreuung und professionelle Hilfe nicht überflüssig, stellt aber eine sinnvolle Ergänzung dar.

Nach dem ersten Besuch einer Selbsthilfegruppe atmen Betroffene oft auf und stellen fest, dass sie mit Ihrem Problem nicht allein sind. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bedeutet aber auch harte Arbeit an sich selbst, Veränderungen sind oft schwierig oder vielleicht auch mit einem schmerzhaften Prozess verbunden.

All das leisten in Erfurt viele Betroffene, die ihr Leben so in die eigene Hand nehmen. Sie helfen damit sich selbst, ihren eigenen Familien, ihrem Freundeskreis und vielen anderen in ihrem sozialen Umfeld. Viele Gruppen informieren und beraten darüber hinaus Betroffene, die nicht an den Selbsthilfegruppen teilnehmen.

Die Menschen, die sich aktiv in der Selbsthilfe engagieren, leisten uneigennützig und trotz eigener Beschwerden einen wesentlichen Beitrag

zur Gesundheitsförderung und zur Bewältigung von Krankheiten.

Das öffentliche Interesse und die Anerkennung der Selbsthilfe hat mit den Jahren zugenommen. Die Aktiven sind mutig geworden und scheuen die Öffentlichkeit nicht mehr.

Umso mehr freue ich mich, dass das Amt für Soziales und Gesundheit ein Informationsmedium herausgibt, welches der Selbsthilfe ein Gesicht verleiht.

In dem Ihnen vorliegenden Magazin präsentieren sich unter anderem einzelne Selbsthilfegruppen und berichten aus ihrem alltäglichen Gruppenleben. Betroffene und Interessierte können sich somit einen ersten Einblick verschaffen, was Selbsthilfe konkret bedeutet. Zudem möchten wir damit einen Anreiz für all jene schaffen, die bisher unentschlossen waren, sich aktiv für Selbsthilfe zu engagieren.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele positive Impulse, sowie Kraft und Mut für unser gemeinsames Ziel, die Selbsthilfe weiter voran zu bringen.

Herzlichst

Ihre

Tamara Thierbach

Bürgermeisterin
Beigeordnete für Soziales,
Bildung und Jugend

Editorial	3
Inhaltsverzeichnis.....	4
Mutspruch	5
In eigener Sache	6
• Krebs-APP in Thüringen für Betroffene und deren Angehörige	
Stimmen aus den Selbsthilfegruppen	9
• Dystonie: Von der Krankheit zur Gruppe	
• Drei Jahre Selbsthilfegruppe Glaukom-Erfurt	
• Assistenzstammtisch Thüringen	
• Cochlea-Implantat-Träger - Kompetenz aus Erfahrung	
• Treff für behinderte und chronisch kranke Eltern und ihre Familien	
• Clusterkopfschmerz: Drogen und psychosoziale Konflikte?	
• Blasenkrebs! - Was nun?	
• Die SHG Diabetes Erfurt Mitte stellt sich vor	
• Freundliche Menschen	
Lebenslinien.....	23
Selbsthilfe landesweit.....	29
• Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. - Fachstelle für Familien mit Demenz	
Sucht-Selbsthilfe.....	31
• Café Bohne	
• Über NA	
• Co-Dependents Anonymous - CoDA	
Selbsthilfe in benachbarten Gotha	36
• Klinefelter - es betrifft wirklich nur den Mann	
• Gemeinsam aus der Angst - SHG Soziale Phobie Gotha	
Gruppenneugründung: Interessenten / Betroffene gesucht.....	39
Gesundheitsecke	42
• Yoga für Jeden	
• Lecker und gesund	
Aus eigener Schreibwerkstatt	46
Wir nehmen Abschied	48
Aktuelle Übersicht der Selbsthilfegruppen.....	51
Termine	54
Impressum	55

Wenn wir annehmen,
dass manches nicht geschätzt wird,
verstehen,
dass manches nicht gelingt,
begreifen,
dass Fehler unvermeidbar sind,
zugeben,
dass vieles mangelhaft ist,
entsteht eine Atmosphäre,
in der Menschen wagen,
zu tun, was sie können, zu sein, wie sie sind.

Max Feigenwinter, aus: Dem Glück auf der Spur,
Verlag am Eschenbach 2009

Entwicklung Krebs-APP in Thüringen für Betroffene und deren Angehörige

Bereits im Sommer 2015 entstand die erste Idee als Ergänzung zum klassischen Beratungsangebot der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. Gruppe Erfurt eine APP für Patienten und deren Familien zu entwickeln. Die Kapazitäten der Selbsthilfe sind begrenzt und wir erreichen leider nicht alle Menschen, die nach der Diagnose Krebs Hilfe und Unterstützung benötigen. Wichtig für uns ist, dass wir Hilfe und Beratungsangebote frühzeitig und umfassend anbieten möchten. Und wir wollten auch Angebote für jüngere Patienten anbieten und Patienten, die aus verschiedenen Gründen nicht den persönlichen Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe suchen. Gerade am Anfang stürzen unmittelbar nach der Diagnose eine Vielzahl von Informationen auf die Patienten ein, die kaum jemand schnell sortieren kann, weil man noch vom Schock der Diagnose geprägt ist.

Viele Patienten fragen sich zum Beispiel: „Wo bekomme ich die beste Behandlung?“ Oder: Patienten haben Angst vor den sozialen Auswirkungen und fragen sich: „Was wird aus meiner Familie?“ Oder: „Was wird jetzt mit der Arbeit?“ Das Spektrum der Fragen, Problem und Sorgen ist groß. Und wir schaffen es nicht, überall unsere Flyer auszulegen oder Broschüren anzubieten, die ja auch regelmäßig aktualisiert werden sollten.

Zu einigen anderen Krankheitsbildern wie Dia-

betes oder Asthma gibt es bereits APP's. Unsere damalige Recherche ergab, dass es zu diesem Zeitpunkt eine APP für Krebspatienten nicht gab. Es boomen auch derzeit die sogenannten „Gesundheits-APP's oder APP's mit Bewegungs- und Sportprogrammen. Aber solche Angebote passen nicht unbedingt für chronisch kranke Menschen.



Nach dieser ersten Idee kam dann die Frage für uns: Was soll alles an Informationen in die APP integriert werden? Für uns war von Anfang an wichtig, dass diese APP entsprechend den Prinzipien der Selbsthilfe unabhängig und neutral sein muss. Die App sollte selbstverständlich, kostenfrei und werbungsfrei sein. Damit ergab sich auch unmittelbar das entscheidende Problem: „Wie können wir die APP finanzieren?“ Der Etat von Selbsthilfegruppen ist selten üppig und ausreichend. Und wir wussten auch, dass wir professionelle Partner zur Programmierung brauchen.

Es ist uns gelungen, das Thüringer Ministeri-

um für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen von unserer Idee zu überzeugen. Es war ein langer und anstrengender Weg. Das Referat Gesundheit, geleitet von Frau Anding, des Ministeriums und die Ministerin, Frau Werner, persönlich haben uns geholfen. So konnte die Finanzierung unseres Vorhabens der Entwicklung einer APP für Krebspatienten und deren Angehörige in Thüringen gesichert werden.

Von Anfang an „mit im Boot“ war Frau Uhlig, die Leiterin der Krebsberatungsstelle beim Erfurter Gesundheitsamt. Sie war vom ersten Augenblick an überzeugt von diesem Projekt. Die Inhalte und die Strukturierung der APP haben wir gemeinsam ehrenamtlich in vielen Freizeitstunden erarbeitet.

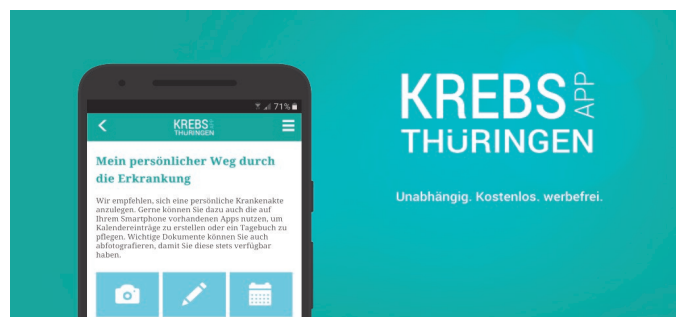
Und wir können mit Stolz sagen: Es ist ein gelungenes Angebot für krebskranke Menschen entstanden, in welchem die Erfahrungen der Beratungsstelle und der Selbsthilfe eingeflossen sind. Für uns war es klar, dass es in dieser APP nicht nur um Brustkrebs gehen sollte, sondern auch andere Krebsarten und andere Selbsthilfeorganisationen einbezogen werden sollten.

Es ist ein hervorragendes Pilotprojekt (so die Bewertung in der Öffentlichkeit), welches hier in Thüringen in einer sehr guten Kooperation auf den Weg gebracht wurde.

Thüringen hat hiermit eine Vorreiterrolle übernommen und die erste unabhängige App von Krebspatienten für Krebspatienten und deren Angehörige realisiert. Dies wurde geschafft mit einem kleinen personellen Rahmen und einem für heutige Verhältnisse sehr überschaubaren finanziellen Rahmen.

Die App wurde im Beisein von Frau Ministerin Werner im November der Öffentlichkeit vorgestellt. Der MDR hat dazu berichtet und auch die Presse.

Mit der App leisten wir darüber hinaus einen Beitrag für den immer noch aktuellen Nationalen Krebsplan, insbesondere das Handlungsfeld 4, welches sich mit der Verbesserung der Patienteninformation beschäftigt.



Wir versprechen, dass diese APP keine „Eintagsfliege“ sein wird. Die Weiterentwicklung der APP und die regelmäßige Aktualisierung sind fest eingeplant. Und wir hoffen, dass sich dafür finanzielle Förderer auch 2017 finden.

In der APP sind alle zertifizierten Krebszentren Thüringens aufgelistet und Hinweise zu den ambulant tätigen Onkologen. Es sind die Beratungsstellen in Thüringen aufgeführt, wie auch die Kontaktdaten der Krebselbsthilfeorganisationen. Sozialrechtliche Aspekte, Hinweise zu Patientenrechten und Adressen, wo man seriös und fachlich fundiert weitere Informationen zum Krankheitsbild erhalten kann, all diese Dinge sind in die APP integriert. Uns persönlich liegt besonders am Herzen das Kapitel „Tipps“ und „Mein persönlicher Weg mit der Erkrankung“.



Elke Pätzold, Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.,
Jan Schwate, Labseven GmbH Erfurt und
Heike Uhlig, Krebsberatungsstelle Erfurt (v. links)

Programmiert von der Firma Labseven aus Erfurt ist diese APP seit Herbst 2016 im Web bzw. im App-Store verfügbar. Wenn man im Web nach „KrebsAPP Thüringen“ sucht, findet man unkompliziert den Weg zu uns.

Und noch eine gute Nachricht. Der Bundesverband der Frauenselbsthilfe nach Krebs hat beschlossen, die APP in analoger Weise auch für anderen Landesverbände über Thüringen hinaus auf den Weg zu bringen.

Abschließend nochmals herzlichen und ausdrücklichen Dank an alle Mitstreiter und Förderer.

Elke Pätzold

SHG Frauenselbsthilfe nach Krebs Erfurt
Landesverband Thüringen e. V.

Kontakt

Tel.: 0361 - 3 45 46 82
Mobil: 0160 - 8 55 68 27
E-Mail: e.paetzold@online.de
Internet: www.frauenselbsthilfe.de

Dystonie: Von der Krankheit zur Gruppe

Was ist eigentlich Dystonie?

Dystonie ist eine besondere Art von unwillkürlichen Muskelverkrampfungen, die sich auf einzelne, aber auch verschiedene Körperteile bezieht und abnorme, teilweise schmerzhaftes Haltungen und Bewegungen auslöst.

Behandelt werden diese Bewegungsstörungen zumeist mit Botulinumtoxin. Dies verhindert im Körper die Übertragung der Nervenimpulse auf den Muskel. Des Weiteren liegt eine Behandlungsmöglichkeit darin, mit Hilfe einer sogenannten Tiefen Hirnstimulation (THS) ein Teilbereich des Gehirns so zu stimulieren, dass eine Verbesserung eintritt.

Von der Krankheit zur Gruppe

Nicht nur die moderne Medizin in ihren vielen Facetten hilft beim täglichen Umgang mit der Krankheit. Vermehrt sind es doch die Menschen mit denen man sich austauschen, Rat

suchen und somit sich wieder stärken kann.

Aus diesem Grund wurde im Mai 2000 die Gruppe durch Frau Sylvia Otto in Gotha ins Leben gerufen und ist seit ihrer Gründung nun Anlaufstelle für jeden von Dystonie Betroffenen, egal welcher Art. Fanden die Gruppentreffen damals noch in Gotha statt, so haben wir seit 2013 den Ort unserer Treffen zentral nach Erfurt verlegt. Doch nicht nur ein neuer Standort, sondern auch eine Personalveränderung fand statt. Durch René Kühr als Gruppenleiter und Antje Faust als stellvertretende Gruppenleiterin zeichnete diese aus.

In den vielen Jahren sahen wir viele Betroffene kommen und gehen, doch im Laufe der Jahre wuchs die Gruppe zu einer festen Mannschaft zusammen.

Wir treffen uns in regelmäßigen Abständen und tauschen uns über neue Therapiemöglichkeiten bzw. neue medizinische Erkenntnisse aus. Wir geben uns gegenseitig Tipps und Ratschläge, um den Umgang mit der Krankheit zu erleichtern. Wir wollen, dass sich ein jeder in der gewachsenen Gemeinschaft wohlfühlt und sind stets offen und aufgeschlossen gegenüber jedem neuen „Nachwuchs“.

Um stets auf den neuesten medizinischen Stand zu bleiben, organisieren wir Fachvorträge und Tagungen für die Gruppenmitglieder, Angehörige und Interessierte.



SHG Dystonie Thüringen

Um den Bekanntheitsgrad der Erkrankung stärker in das Bewusstsein der Bevölkerung zu bringen, nehmen wir auch regelmäßig an öffentlichen Veranstaltungen, wie den Tag der Selbsthilfegruppe in Erfurt teil.



Antje Faust am Stand SHG Dystonie zum Tag der Selbsthilfe in Erfurt

Doch was nützt die beste Krankheit, wenn das Vergnügen auf der Strecke bleibt?!

Neben den regelmäßigen Gruppentreffen, organisieren wir jährlich einen gemeinsamen Ausflug.

So besuchten wir Bad Langensalza. Geführt von der ehemaligen Rosenkönigin Jenny Baumbach, erfuhren wir viel Interessantes bei der Erkundung des Rosengartens. Aber auch der Japanische Garten verzauberte uns mit seinem fernöstlichen Charme. Wir machten die Kanonenbahn in Küllstedt (Eichsfeld) unsicher.

Und wir gingen gemeinsam auf die Suche nach den geologischen Spuren unserer Erdgeschichte und verbrachten einige schöne Stunden am



Fuße des Höselsberges bei Eisenach.

Im letzten Jahr wurde es tierisch. So konnten wir nicht nur die Tiere des Erfurter Zoos bestaunen, sondern auch uns – als ganz spezielle Exoten...

Solche gemeinsamen Unternehmungen machen nicht nur Spaß, sondern fördern auch die Gruppendynamik. Sie sind eine willkommene Abwechslung neben Alltag, Krankheit & Co.

Sollten Sie auch an Dystonie erkrankt sein oder einfach Interesse an unserer Selbsthilfegruppe haben, dann nutzen Sie die Gelegenheit uns mal zu besuchen.

Unsere Gruppentreffen finden quartalsweise in der Lutherkirche in Erfurt statt.

René Kühr und Antje Faust

SHG Dystonie Thüringen

Kontakt

Tel.: 0361 - 211861 (Antje Faust)

Mobil: 0176 - 60930605 (René Kühr)

E-Mail: rene.kuehr@rg.dystonie.de
antje.faust@rg.dystonie.de

Internet: www.dystonie.de

3 Jahre Selbsthilfegruppe Glaukom Erfurt

Im November 2013 wurde mit Unterstützung von Sabine Weber vom Bundesverband für Glaukomselbsthilfe die SHG Glaukom Erfurt gegründet. Organisatorisch wird die SHG aktiv von der KISS Erfurt, Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen unterstützt. So können wir kostenfrei einen Raum und Technik wie Laptop und Beamer nutzen. Der Kern der Gruppe von 15 Mitgliedern kommt alle 2 Monate in Erfurt für den informativen Austausch zusammen. Auch schließen sich immer wieder neue Glaukom Betroffene unserer Gemeinschaft an.

Im Fokus der Treffen steht der Austausch der Mitglieder über Glaukom sowie persönliche Erfahrungen mit medizinischen Behandlungen. Da wird nicht nur gelobt! Die eigenen Erlebnisse beispielsweise bei einer Umstellung der medikamentösen Therapie oder nach einer Glaukom Operation sind für die Mitglieder der SHG sehr wichtig. Natürlich wird sich auch über das Neuste bei der Diagnose und Behandlung des Glaukoms ausgetauscht. Dazu werden Informationen aus dem Internet, aus der Literatur und von Fortbildungsveranstaltungen ausgewertet. Als Leiter der SHG Glaukom Erfurt nehmen ich zudem an 3 – 4 augenärztliche Veranstaltungen mit dem Schwerpunkt Glaukom teil.

Einer der Höhepunkte der Treffen der SHG war

das Forum mit Prof. Dr. Marcus Blum. Er hat in seiner ansprechenden, lockeren Art über das Glaukom und seine Behandlung referiert und dann mit einer sagenhaften Ausdauer die vielen Fragen beantwortet.

3 Jahre SHG Glaukom Erfurt waren eine informative Zeit, in der ihre einzelnen Mitglieder zusammengewachsen sind. Aber auf den Lorbeeren sollte man sich nicht ausruhen! Wir denken bereits darüber nach, wie wir die Zusammenkünfte der SHG noch lebendiger gestalten können.

Detlef Heydenreich

Sprecher SHG Glaukom Erfurt

Kontakt

Tel.: 0171 5241379

E-Mail: hd.heyd@t-online.de

Termine 2018

23.01., 27.03., 29.05., 03.07., 25.09. und 27.11.2018, 16:00 - 17:30 Uhr, Haus der sozialen Dienste, Raum 171G



Assistenzstammtisch Thüringen

Der im März 2017 gegründete Assistenzstammtisch Thüringen trifft sich jeden ersten Freitag im Monat ab 16 Uhr in verschiedenen barrierefreien Lokalisationen in Erfurt (genaue Zeit und Ort des nächsten Treffs finden Sie jederzeit über unsere Facebook-Gruppe). Eingeladen sind alle Menschen, die selbst mit Assistenz leben, Assistent*innen sind oder sich ganz einfach dafür interessieren.

Was ist persönliche Assistenz? Dahinter verbirgt sich eine persönliche Unterstützung, die Menschen mit Behinderungen hilft ihre Einschränkungen im Alltag auszugleichen und somit, wie andere Menschen auch, selbstbestimmt leben zu können. Das Wort Assistenz bedeutet, dass der Mensch mit Behinderung Expert*in für die eigenen Belange ist, dagegen führt der oder die Assistent*in in unterstützender Rolle die Hilfeleistung nach Anleitung der Assistenznehmer*in aus. Assistenzpersonen kommen meistens nicht aus dem Pflegefach, sondern aus einer Vielzahl von Hintergründen. Die Tätigkeit als Assistenzgeber*in kann also auch als ungelernter Beruf ausgeübt werden.

Eines unserer wichtigen Anliegen ist der Aufbau eines Netzwerks für Assistenznehmer*innen und Assistenzgeber*innen. Hier können interessierte Assistent*innen Kontakt zu Assistenznehmer*innen herstellen, um einen längerfristigen Job zu suchen und zu fin-

den. Insbesondere soll das Netzwerk dabei helfen, dass Menschen mit Behinderungen kurzfristig und niedrigschwellig Assistent*innen als Aushilfe finden können. Hier kann man nach Lösungen zu verschiedenen Themen fragen und seine Hilfe anbieten. Zu finden ist dieses Netzwerk bisher bei Facebook unter „Assistenzbörse Thüringen“.

Beim Stammtisch werden in lockerer Runde dann persönliche Erfahrungen ausgetauscht. Es gibt Informationen und Erklärungen zum persönlichen Budget und zur persönlichen Assistenz. Durch die eigenen praktischen Beispiele vermitteln Assistenznehmer*innen und Assistenzgeber*innen auch anderen Menschen, die in ähnlichen Lebenslagen sind, Mut und Motivation, sich an die persönliche Assistenz heranzuwagen. Oft finden wir miteinander Lösungen bei Problemen und können einander stärken und aufbauen.

Gemeinsam sind wir stark!



Ebenso zu unseren Zielen gehört die Sensibilisierung von Behörden und der Politik für die Interessen von Assistenznehmer*innen und Assistenzgeber*innen. Leider gibt es in den aktuellen Gesetzen noch immer Unklarheiten und verschiedene Notwendigkeiten der Nachbesserung. Auch der Austausch über sozialpolitische Gesetzgebung kommt bei uns nicht zu kurz.

Fühlen Sie sich von diesen Themen angesprochen?

Dann melden Sie sich bei **Torsten Theuerkauf** unter 0172 5225718 . Wir freuen uns auf Sie.

Cochlea-Implantat-Träger - Kompetenz aus Erfahrung

Seit 17 Jahren nennt sich unsere Selbsthilfegruppe "CI-Träger in Thüringen" und ist auch so bei der KISS Erfurt seit der Gründung im Jahr 2000 eingetragen.

Bei uns haben Hörgeräteträger, denen die besten Hörgeräte nicht mehr beim Verstehen helfen, die Möglichkeit, sich über das CI (Cochlea-Implantat) zu informieren und Kontakte zu Menschen, die bereits einen Implantat tragen aufzunehmen. Zu so einer Kontaktaufnahme kommt es meistens nach einer bereits erfolgten Überweisung des Hörgeräteträgers von einem HNO-Arzt in die implantierende Klinik. In Thüringen sind das HELIOS Klinikum Erfurt,

die Uni-Klinik Jena und das Zentralklinikum Suhl.

Direkt Hörgeräteträger, die mit ihren Hörgeräten noch gut versorgt sind, sollten erfahrungsgemäß die Selbsthilfegruppen aufsuchen, die sich damit befassen. Nicht, weil wir sie nicht wollen, sondern weil das Thema CI wirklich sehr, sehr speziell ist – denn es geht um Implantate und nicht mehr um Hörgeräte. Deshalb haben wir auch am letzten Selbsthilfetag in Erfurt nicht mit einem Stand teilgenommen. Die meisten Fragen werden immer wieder nach kostenlosem Hörtest gestellt und warum ein Hörgerät "nicht geht" bzw. wieviel die Kassen bezahlen. Wir haben damit seit unserer Implantation nichts mehr zu tun und sind hier themenbedingt auch nicht mehr auf dem Laufenden. Lediglich über unsere eigenen - meist langjährigen - Erfahrungen mit der Hörbehinderung können wir Rede und Antwort stehen. Soweit mir bekannt ist, wird in Erfurt - auch gemäß der Informationen der Thüringer Allgemeinen - monatlich eine Beratung der Hörbehinderten, die mit Hörgeräten versorgt sind, und ihren Angehörigen durchgeführt. Ansprechpartner wären hier der DSB Weimar oder der Landesverband der Hörbehinderten.

Elke Beck, Sprecherin SHG CI-Träger Thüringen
Tel./AB: 036208 71322
E-Mail: ci-beck@gmx.de

Treff für behinderte und chronisch kranke Eltern und ihre Familien

Seit dem Frühjahr 2014 gibt es unsere Gruppe. Sie wurde auf Initiative der damals bestehenden Erfurter Beratungsstelle Elternassistenz in Trägerschaft des Bundesverbandes für behinderte und chronisch kranke Eltern (bbe e. V.) gegründet. Heute organisieren wir uns als Elterngruppe des bbe e. V. selbst. In unserer Gruppe haben sich Mütter und Väter mit Körper-, Sinnesbehinderungen und chronischen Erkrankungen zusammengefunden, alleinerziehend oder in Partnerschaft lebend. Zu unseren Treffen sind die nichtbehinderten Partner*innen genauso herzlich willkommen wie auch unsere Kinder. Das Alter unserer Kinder spannt sich zurzeit vom zarten Babyalter über das Kindergartenalter bis zum Erwachsenenalter, wobei die pubertierenden bzw. noch älteren Kinder meist zu Hause bleiben. Ein Kind ist ebenfalls behindert.

Was uns bewegt? Wir behinderten und chronisch kranke Eltern wollen unseren Kindern genauso viel Liebe und Unterstützung geben wie andere Eltern auch. Wir teilen all die üblichen elterlichen Freuden und Herausforderungen im Familienalltag. Wir sind stolz und gerührt über all die Fortschritte, die unsere Kinder machen. Ebenso diskutieren wir mit ihnen über Schlafenszeiten, Hausaufgaben, Medienkonsum und Zimmer aufräumen.

Doch oftmals müssen wir unseren Familienall-

tag unter schwierigeren Voraussetzungen bewältigen. Viele Handgriffe sind zeitaufwendiger und kräftezehrender. Insbesondere in der Baby- und Kleinkindphase benötigen viele von uns regelmäßig Unterstützung ganz praktischer Art – so z. B. beim Wickeln, beim Besuch der Kinderärztin, auf dem Spielplatz und im Haushalt. Auch die Begleitung von Freizeitaktivitäten unserer Kinder, Teilnahme an Elternabenden oder Familienausflüge erfordern häufig einen erhöhten Organisationsaufwand. Denn wir stoßen auf Barrieren auf Straßen, in Freizeiteinrichtungen, Kitas, Schulen und anderen Orten, an denen Familien gern zusammenkommen und leider auch auf Barrieren in den Köpfen vieler Mitmenschen. Oftmals strengen wir uns dann doppelt an, um unsere Kompetenz als Mutter oder Vater unter Beweis zu stellen und gegen Vorurteile anzukämpfen („Hat die nicht schon mit sich selbst genug zu tun? Und dann noch ein Kind?“).

So kennen wir Eltern Phasen, in denen es gut läuft und wir Kraft und Lebensfreude aus unserem Familienleben schöpfen, ebenso wie Phasen, in denen wir gesundheitlich und kräftemäßig an unsere Grenzen kommen und uns obendrein mit Krankenkassen oder Ämtern auseinandersetzen müssen wegen nicht bewilligter Hilfen. Dann ist es manchmal nicht leicht, Gelassenheit und Optimismus zu bewahren.



Wie bekommen wir alles unter einen Hut? Unsere Kinder sollen sich gut entwickeln können, unsere oft nichtbehinderte Partnerinnen bzw. Partner nicht überfordert werden und wir selbst wollen auch gesund bleiben. Wie können wir notwendige Hilfen (z. B. in Form von Elternassistenz) bekommen? Was ist, wenn wir umfangreiche Hilfe im Alltag mit unserem Kind benötigen? Wie kann es uns gelingen, dass wir trotzdem erste Bezugsperson für unser Kind bleiben?

Um uns zu all diesen Themen in entspannter Atmosphäre auszutauschen, dafür bietet unse-

re Gruppe einen geschützten Rahmen. Manchmal tut es allein schon gut zu erfahren, dass andere Mütter und Väter mit Behinderung oder chronischer Erkrankung vor ähnlichen Herausforderungen standen und Lösungen gefunden haben. Niemand muss sich hier vor dem Anderen beweisen. Auch haben wir bereits behinderte Fachmenschen eingeladen, die uns in der Auseinandersetzung mit ausgewählten Themen unterstützen, so z. B. beim Thema „Wie nehmen unsere Kinder Behinderung wahr – Kinderfragen und Berührungsängste als Chance für die ganze Familie“.

Zu den Treffen sind stets liebevolle Kinderbetreuerinnen anwesend, die die Eltern unterstützen (z. B. beim An- und Ausziehen der Kinder) oder mit den Kindern spielen und basteln. So können wir Eltern uns entspannt ins Gespräch vertiefen. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz. Es standen bereits Familienspiele, gemeinsames Grillen oder ein musikalisches Mitmachangebot auf dem Programm. Über das Gruppengeschehen hinaus hat sich so schon manche Freundschaft entwickelt - sowohl zwischen den Kindern als auch den Eltern. Und wir Eltern nehmen es als bereichernd für unsere Kinder wahr, dass sie erleben dürfen, auch andere Kinder haben behinderte Eltern.

In der Regel treffen wir uns an einem Samstag-nachmittag, alle zwei Monate, an verschiede-

nen barrierefreien Orten in Erfurt. Unsere Treffen sind offen für interessierte Familien mit behindertem oder chronisch erkranktem Elternteil bzw. werdende Eltern oder behinderte Menschen mit Kinderwunsch. Gern können Sie mit uns Kontakt aufnehmen oder einfach zu unserem Treffen kommen.

Kontakt

Tel.: 0151/40360843 (Claudia Janz)

Tel.: 0361/3463548 (Susanne Schnabel)

E-Mail:

elterngruppe-erfurt@behinderte-eltern.de

sowie über Facebook-Gruppe "Eltern mit Handicap in Erfurt & Umgebung"



SHG Clusterkopfschmerz während ihres Treffens im Haus der sozialen Dienste

Clusterkopfschmerz: Drogen und psychosoziale Konflikte?

Clusterkopfschmerzen sind attackenartig auftretende, grund- und zusammenhangslose Schmerzen von sehr starker Intensität. Wir sprechen vom stärksten Schmerz, den der Mensch imstande ist, auszuhalten. Die Attacken dauern zwischen zehn Minuten und drei Stunden an und wiederholen sich gebündelt in Episoden von wochen- bis monatelanger Dauer. Man unterscheidet eine chronische von einer episodischen Form.

Seit 9 Jahren treffen sich Patienten und deren Angehörige in der Selbsthilfegruppe zum Informations- und Erfahrungsaustausch, wobei wir heute bemüht sind, unsere Arbeit im Wandel der Zeit dem technischen Fortschreiten der Medienwelt anzupassen, um auch die jungen Leute zu erreichen. Allerdings bestätigt sich unsere Überzeugung immer wieder, dass die Gruppentreffen und die persönliche Unterhaltung durch WhatsApp-Gruppen, Kommunikationsportale u.a. nur unterstützt, nicht aber ersetzt werden können. „Hier kann man sich auch mal auf die Schulter klopfen oder in den Arm nehmen“, sagte mir neulich eine Patientin.

Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft ist Clusterkopfschmerz nicht heilbar.

Auf der Suche nach alternativen Heilmethoden ist der eine oder andere Patient auf Cannabis, Marihuana, LSD und damit verbundene experimentelle Therapieverfahren gestoßen und eine

entsprechende Unsicherheit, die beinahe unsere Gruppe spaltete, breitete sich aus.

Im Oktober des vergangenen Jahres haben wir Herrn Dr. Harald Müller, Präsident der Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppen, selbst auch Clusterkopfschmerz-Patient, zu uns nach Thüringen eingeladen, um offen über diese Thematik zu diskutieren.

Sehr anschaulich, mit dem fundierten Wissen des promovierten Chemikers, verständlich und überschaubar, brachte Herr Dr. Müller diejenigen Patienten zum Überdenken ihrer bisherigen Einstellung zu der Thematik Rauschgifte und Drogen, die diese Angelegenheit für sich selber bisher aus einem anderen Blickwinkel gesehen haben. Hierbei können aber auch wir neben der Aufklärung nicht immer den „Königsweg“ aufzeigen. Der Umgang mit Halluzinogenen, die bei Cluster-Kopfschmerz als wirksam propagiert werden, muss auf jeden Fall juristisch, wissenschaftlich und moralisch abgewogen werden. Hier liegt die Verantwortung beim Patienten selbst. Durch die vielfältigen Möglichkeiten der Informationsbeschaffung und zahlreiche Kommunikationsportale ist weiterhin eine zunehmende Unsicherheit einiger Betroffenen zu spüren. Sollte der eine oder andere Patient Beratung für sich zu diesem Thema wünschen, kann er sich, auf Wunsch auch anonym, an den Drogenbeauftragten der CSG wenden.

Die Vorträge von der Psychologin Frau Katja

Müller, Universitätsklinik Jena, im Sommer 2016 und dazu passend von Herrn Rudolf Borawski, Selbsthilfegruppe Clusterkopfschmerz Oldenburg, „...damit ein besseres Leben mit Clusterkopfschmerz gelingt“ sorgten für nicht mindereren Gesprächsstoff und hinterließen ebenso einen großen Diskussions- und Aufarbeitungsbedarf.

Frau Müller benannte sensibel und kompetent die Auswirkungen auf die Lebensqualität, auf das berufliche und soziale Umfeld der Patienten mit Clusterkopfschmerz. Die psychosozialen Folgen des Clusterkopfschmerzes sind nicht selten geknickte Biografien, zerstörte Partnerschaften oder verlorene Arbeitsplätze. Es gibt nicht wenige Hinweise dafür, dass verhaltensmedizinische Interventionen zur Unterstützung des Bewältigungsprozesses wirksam sein können. Frau Müller zeigte schmerzpsychotherapeutische Ansätze auf, die - sollte der Patient bereit sein, sich darauf einzulassen, gewinnbringend für die Krankheitsbewältigung sein können. Mir wurde von zwei Patienten über den Abbau der „Schwellenangst“ zum Psychologen berichtet und dass der Vortrag eine Hilfe zur Selbsthilfe gegeben hat.

Rudolf Borawski, selbst CK-Patient, zeigte und erklärte Denkmuster, die den einen oder anderen Patienten zunächst erstmal erschreckt haben. So hat noch keiner mit ihnen gesprochen.

Er zeigte die Wege vom Ausgangspunkt zum Ziel auf, damit ein besseres Leben MIT Clusterkopfschmerz gelingt. Er zeigte SEINE Strategien auf und lud die Betroffenen ein, diesen Weg sich zumindest mal anzuschauen. Wer diese Bausteine für sich finden kann hat zwar immer noch kein Patentrezept, könnte aber durch die Stärkung des Seelischen Immunsystems mehr Lebensqualität für sich selbst und seine Angehörigen erreichen.

Helga Deubel

Sprecherin SHG Cluster-Kopfschmerzen

Kontakt

Tel.: 0172 4933710

E-Mail: Helga.Deubel@clusterkopf.de

Blasenkrebs! - Was nun?

Im Januar 2014 erhielt ich die Diagnose Blasenkrebs.

Als Behandlungsmethode wurde die Entfernung der kompletten Blase und Formung einer Ersatzblase aus einem Stück Dünndarm vorgeschlagen.

Wo jetzt Informationen zu diesem Thema fin-

den? Ich hatte mich bis zu diesem Zeitpunkt nicht mit Krebs beschäftigt. Das Thema war ja immer so weit weg und auf einmal hat es mich getroffen. Das Internet zeigt viele Antworten, welche aber nicht die Antworten waren, die ich suchte.

Selbsthilfegruppen könnten hier eine bessere Alternative sein, dachte ich mir. Aber in Erfurt existiert keine Gruppe und bis Jena, Eisenach, Suhl oder Gera war mir der Weg zu dieser Jahreszeit nicht möglich. Also ging ich sehr verunsichert ins Krankenhaus und wartete was nun passieren wird. Die Aufklärung der Ärzte war sehr umfangreich und mir wurden alle Fragen beantwortet, es waren Antworten von Gesunden. Sie waren eben keine Betroffene.

Am Samstag vor der Operation merkte der Oberarzt in einem Gespräch, dass meine Zweifel am Gelingen der Operation noch nicht ausreichend beseitigt waren. Er bot an, mit einem Patienten zu sprechen, bei dem der gleiche Eingriff vor 6 Monaten durchgeführt wurde. Er war gerade zu Besuch auf der Station. In dem einstündigen Gespräch mit einem Betroffenen konnte ich feststellen, dass sich alle meine Bedenken aufgelöst hatten und ich gesehen hatte, dass es ein lebenswertes Leben nach der Operation gibt. Was sich auch als solches bei mir bestätigt hat.

Als der Chefarzt für Urologie des Katholischen

Krankenhauses beim Entlassungsgespräch fragte, ob ich mithelfen wolle, in Erfurt eine Selbsthilfegruppe Blasenkrebs aufzubauen, musste ich nicht lange überlegen.

Im November 2014 sollte es zur Gründungsveranstaltung kommen. Die Veranstaltung wurde von den Chefärzten der Urologie des Heliosklinikums und des Katholischen Krankenhauses, Prof. Steiner und Dr. Schweiger gut vorbereitet. Unterstützend hat auch der Landesbeauftragte Thüringen des Selbsthilfebundes Blasenkrebs sowie die Mitarbeiterin der Kontakt- und Informationsstelle der Erfurter Stadtverwaltung mitgewirkt, um die Veranstaltung zum Erfolg zu führen. Es wurden Flyer gedruckt und verteilt, in der Presse wurde auf die Veranstaltung hingewiesen. Sehr enttäuschend war, dass keine Erfurter den Weg ins Katholische Krankenhaus zu dieser Veranstaltung gefunden hatten. Wären nicht die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Jena so zahlreich erschienen, wäre die Veranstaltung ausgefallen. An der Pressearbeit und Verteilung der Flyer konnte es nicht gelegen haben.

Was nun? Aufgeben oder Weitermachen?
Ich entschied mich für weitermachen.

Die Mitarbeiterin der KISS unterstützte vor allem bei der Pressearbeit. Die Chefärzte des Katholischen Krankenhauses und des Heliosklinikums wiesen bei den medizinischen Veranstaltungen der Zeitung "Thüringer Allgemeine" auf

die Arbeit der Selbsthilfegruppe hin und gaben die Kontaktdaten der zu gründenden Gruppe in Erfurt bekannt. Auch der Leiter des Tumorzentrums Erfurt wies in den Weiterbildungsveranstaltungen der Urologen Thüringens auf die Gründung der Selbsthilfegruppe Blasen-tumor in Erfurt hin und bat um Information an die betroffenen Patienten.

Da im Vorfeld mit der KISS der Stadtverwaltung Erfurt die Vorbereitungen für die Gruppengründung erfolgt waren und ein Ort für das Treffen bekanntgegeben werden konnte, erschienen diesmal auch interessierte Betroffene. Somit wurde im Herbst 2015 die Selbsthilfegruppe Blasen-tumor in Erfurt gegründet.



Zu den regelmäßigen Treffen an jedem 2. Dienstag im Monat von 16:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr kommen fast immer alle derzeit 7 Mitglieder.

Sie haben großes Interesse an den Gesprächen

mit den Chefärzten für Urologie, an den Informationen, welche die Produktberater über den Umgang mit den Hilfsmitteln geben oder an Hinweisen zu den neuesten rechtlichen Regelungen bzw. richtige Anwendung bestehender Regelungen.

Hilfreich sind auch die Gespräche in der Gruppe über aktuelle Probleme und Hinweise zu deren Lösung. Auch die gemeinsamen Unternehmungen werden gern angenommen.

Durch die Verteilung von Flyern und Visitenkarten bei den Urologischen Praxen der Stadt Erfurt haben wir versucht, noch bekannter zu werden. Leider nur mit mäßigem Erfolg.

Was durch diese Aktionen bewirkt wurde, sind Telefonanrufe von Patienten, welche die Diagnose Blasenkrebs neu erhalten haben und auf der Suche nach Antworten auf die vielen Fragen sind. Einigen hat das Telefongespräch geholfen die Ängste etwas abzumildern, andere sind zu unseren Gruppentreffen persönlich erschienen um ihre Probleme im Gespräch zu klären.

Ich denke, wir konnten allein durch das Vermitteln unseres Erlebten im Umgang mit der Krankheit und der Gestaltung des weiteren Lebens nach der Operation etwas zur Information der Patienten beitragen.

Wenn Sie mehr über unsere Arbeit wissen möchten oder Interesse an der Mitarbeit ha-

ben, kommen Sie vorbei oder kontaktieren Sie uns. Die Mitarbeit ist freiwillig und kostenlos. Wir würden uns freuen!

Wolfgang Ullmann

Gruppensprecher SHG Blasen tumor Erfurt

Kontakt

Tel.: 036201 85057

E-Mail: shg-erfurt-wu@harnblasentumor-thueringen.de

Treff

jeden 2. Dienstag im Monat, Haus der sozialen Dienste, Juri-Gagarin-Ring 150, R. 171H

SHG Diabetiker Erfurt Mitte berichtet

Mein Name ist Paul Ehrhardt, ich bin 70 Jahre



alt, habe seit 1972 Typ-1-Diabetes und bin seit Gründung des Deutschen Diabetikerbundes Landesverband Thüringen Mitglied.

Seit 2008 arbeite ich dort ehrenamtlich als Diabetes-Lotze und unterstütze die Öffentlichkeitsarbeit an den

Info-Ständen des DDB in Thüringen. Gemeinsam mit meiner Frau Ursula organisieren wir jährlich für unserer SHG Diabetiker Erfurt Mitte bis zu 11 Veranstaltungen.

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 3. Donnerstag im Monat (außer, wenn dieser auf einen Feiertag fällt) im Haus der sozialen Dienste, Juri-Gagarin-Ring 150, 99084 Erfurt, im Gruppenraum 171H der KISS in der 1. Etage. Der Zugang ist behinderten über den Haupteingang des Hauses oder mit dem Fahrstuhl über den Hintereingang auf der Rückseite des Parkplatzes zu erreichen; von der Straßenbahnhaltestelle Augustinerkloster (Linien 1 und 5) maximal fünf Minuten Fußweg.

Der Auswahl der Themen für unsere Veranstaltungen erfolgt nach der Beratung in unserer Gruppe und entspricht demzufolge den Wünschen der Gruppenmitglieder. Wir suchen dann uns die kompetente Referenten, welche mit sehr viel Grundwissen über den Diabetes unsere Veranstaltungen gestalten. Die Moderationstechnik - Leinwand, Laptop und Beamer werden bei Bedarf durch die KISS zur Verfügung gestellt.

Folgende Themen werden bearbeitet:

- das Diabetische Fußsyndrom,
- Sport mit Diabetes - Unterzuckerungsgefahr,
- richtige Medikamenteneinnahme,

- neue Arzneimittel zur Therapie bei Typ-2-Diabetes,
- Ernährung, Spritztechnik und Blutzuckerselbstkontrolle,
- CGM - kontinuierliche Glukosemessung,
- Auswertung von Blutzuckerprofilen,
- Impfen bei Diabetes.

Wir informieren uns über die Aufgaben des Deutschen Diabetiker Bundes. Und unternehmen Gruppenreisen, um Thüringer Reha-Kliniken direkt vor Ort kennenzulernen.

Bei unseren Gruppentreffen organisieren wir Getränkeversorgung mit Wasser, Kaffee oder Tee über einen sehr günstigen Geldbetrag, womit es sich selbst trägt.

Den Jahresplan 2018 können Sie auf der Internetseite www.ddb-thueringen.de einsehen, möglicherweise ist auch für Sie etwas Interessantes dabei.

Wir freuen uns über jeden neuen Interessierten bei unserem Gruppentreff.

Paul Ehrhardt

Gruppensprecher SHG Diabetiker Erfurt Mitte

Freundliche Menschen Erfurt

Wir sind eine Gruppe von Leuten mit verschiedenen psychischen Erkrankungen, die zur selben Zeit im Herbst 2016 in der Klinik waren. In dieser intensiven und für jeden schweren Zeit lernten wir uns kennen und hielten nach dem Klinikaufenthalt weiterhin Kontakt zu einander. Bei weiteren Treffen kam die Idee eine Selbsthilfegruppe zu gründen, für Betroffene und auch für Angehörige.

Nach dem Sammeln von Informationen und Beratung bei Frau Krause in der Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS in Erfurt, gründeten wir dann im März 2017 mit 6 Leuten unsere Selbsthilfegruppe. Wir nannten die „Freundliche Menschen“.

Hervor gegangen ist der Gruppenname aus der Zeit als wir uns kennenlernten und gerade da viel Respekt und Verständnis gegenseitig bekamen, viel mehr als von den „normalen Leuten“ draußen, wo nicht immer Verständnis spürbar ist. Und wenn es einem noch so schlecht geht, freundlich kann man trotzdem sein und dies kann helfen, dass es wieder besser geht.

Unser Motto ist „Kommt raus aus dem Schneckenhaus“, das Leben kann auch mit einer psychischen Erkrankung schön sein. Raus aus der Stadt und dem Alltags-Stress, „Hinein in die wunderbare Natur“ - ist ein weiteres Motto unserer Gruppe.

Wir wollen wieder am Leben gemeinsam teilnehmen, Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig unterstützen, Lebensumstände verbessern, füreinander Verständnis haben und Trost geben, aber auch viel zusammen Freude haben und lachen.

Von der KISS bekamen wir für die Gruppentreffen einen Raum zur Verfügung gestellt, welcher im Haus der sozialen Dienste zu finden ist. Hier treffen wir uns regelmäßig jeden Freitag um 18 Uhr und sitzen gemütlich zusammen, können über jeweilige Probleme reden, singen mit Gitarrenbegleitung, beratschlagen, basteln und sammeln Ideen für neue Aktivitäten.

Sehr gern unternehmen wir auch gemeinsam etwas, wie zum Beispiel in der Natur wandern, spazieren gehen, grillen oder schwimmen gehen, Eis essen, Kulturveranstaltungen besuchen. So können wir die Krankheiten mal ganz vergessen und haben Abwechslung im nicht immer einfachen Alltag.

Wir sind eine offene Gruppe, gemischten Alters ohne Zwang. Bei uns ist jeder gleichwertig. Entscheidungen werden gemeinsam besiegelt und freuen uns auf weitere neue freundliche Menschen unter uns.

Um eines möchten wir bitten: Jeder Teilnehmer, der unserer Gruppe beitreten möchte, muss respektieren, dass wir ohne Alkohol und andere berauschende Mittel unserer gemeinsamen Zeit verbringen wollen.

Erinnerungen an Nordhausen

eine wahre Geschichte von Ingo geschrieben im Jahr 1994

Da saß ich nun im Krankenwagen neben meinen Eltern. Nach mehreren Verbrennungen mit der Höhensonne, die durch zu intensive Bestrahlungen hervorgerufen worden waren, befand sich meine Haut in einem katastrophalen Zustand. Das Gewebe war vollständig zerstört. Nahezu 3 Monate waren vergangen, an denen ich mich keinen Schritt aus dem Haus getraut hatte. Wegen meines ständigen unentschuldigten Fehlens in der Schule gab es zu dieser Zeit sehr oft Meinungsverschiedenheiten und Streit mit Mutti und Vati. Wahrscheinlich war das ein Grund dafür, daß Mutti irgendwann mit einer Nervenärztin telefonisch Kontakt aufgenommen hatte. Die Psychiaterin mußte es wahrscheinlich ihrem Ermessen nach erforderlich gehalten haben, mich für einige Zeit in einem Krankenhaus unterzubringen. Zu dieser Zeit wurde in Erfurt gerade die Kinderstation der Nervenklinik renoviert.

So kam es also, daß ich in das Bezirksfachkrankenhaus für Kinderneuropsychiatrie nach Nordhausen eingewiesen worden bin. Ich erinnere mich noch genau an diesen 04. Dezember 1987. Zuerst wunderte ich mich am diesen Tag darüber, daß meine Eltern am Morgen nicht zur Arbeit gegangen waren. Als ich die Wohnung verlassen wollte, stand ich vor einer verschlossenen Tür. Vergebens kramte ich in meine Hose nach dem Wohnungsschlüssel. Jetzt wurde ich aber langsam ärgerlich. Mit forschenden Blicken richteten meine Augenpar-

tien ihre Aufmerksamkeit auf meine Mutti. "Was dieses alles zu bedeuten haben sollte", fragte ich sie. Es dauerte eine ganze Weile, bis meine Eltern mit mir "Klar Schiff" machten und davon erzählten, daß ich in ein Krankenhaus nach Nordhausen kommen würde. Wahrscheinlich, ein schweres Schluchzen sowie ein verzweifelter Seufzer prägten in diesem Moment meine Gesichtszüge. Es schien mir als ob sich alle Welt gegen mich verschworen hätte. Trotzdem wollte ich nicht einfach kampflos aufgeben, und schon gar nicht hatte ich vor, mich in eine Nervenklinik einliefern zu lassen. So begann ich, fürchterliches Theater zu veranstalten.

Schließlich sollte ich in wenigen absehbaren Momenten in die Reihen einer Klapsmühle aufgenommen werden. Hatte ich damit nicht die Berechtigung zum Verrücktspielen erhalten? Als meiner bestimmt nicht allzu schlecht gewesenen Vorstellung aber kaum Wertschätzung und Interesse entgegengebracht wurde, kam mir, wenig später, die Sinnlosigkeit dieses inszenierten Dramas zum Bewußtsein. Mein letzter Rettungsanker schien in diesen Augenblicken mein Kinderzimmer zu werden. Pausenlos sah ich von dort aus zum Fenster heraus und beobachtete die Straße. So vergingen kaum erträgliche, trübselige 30 Minuten, eine halbe Stunde voller ungewissen Wartens. Gegen 7:30 Uhr kam ein Krankenwagen angefahren und hielt genau vor unserem Haus an.

Zwei Männer und eine Frau verließen das Auto. Nun verging nur noch ein wahnsinnig kurzer Augenblick, bis es Sekunden später geklingelt hatte. Während sich Mutti zur Tür bewegte und aufschloss, traf ich die letzten Vorbereitungen für meinen Fluchtversuch. In einem scheinbar günstigen Augenblick stürmte ich aus meinem Kinderzimmer und unternahm den Versuch, unsere Wohnung zu verlassen. Aber meine Bemühungen scheiterten leider. Ununterbrochen war der Türbereich in Mutti ihrer Augenweite gewesen. Als sie mein Vorhaben bemerkte, versperrten meine Eltern blitzschnell den Weg. Völlig deprimiert und nahezu willenlos bewegte ich mich wieder zurück zu meinem ganz individuellen Aufenthaltsbereich. Trotz allem war mir möglicherweise gerade jetzt eine ziemlich gute Idee gekommen. Mit beiden Füßen stemmte ich mich kurzentschlossen gegen den Eingangsbereich meiner Tür vom Kinderzimmer. Inzwischen hatten die Männer nebst der Ärztin unsere Wohnung betreten. Schnell erkannte die Medizinfrau die verwickelte, angespannte Situation und unternahm den Versuch, ihre Kenntnisse und Erfahrungen auf dem Gebiet der Psychologie anzuwenden. Immer wieder faßte die Medizinerin ständig neue Worte zu langen, ausgedehnten Sätzen zusammen und wollte festentschlossen einen Dialog aufbauen.

Natürlich bin ich dabei ständig neugierig gewesen und hatte aufmerksam zugehört. Den-

noch konnte ich mich nicht mit dem Gefühl anfreunden, aus der Einseitigkeit dieses Monologes einen Dialog werden zu lassen. Ich stellte mich ganz einfach Stumm. So vergingen wieder einige Minuten; doch immer mehr war für mich die Situation meiner "Gefangenschaft" deutlich und erkennbar geworden. Dann wurde mir meine kräftemäßige Unterlegenheit zum Verhängnis. Von draußen drückten Vati, Mutti, der Sanitäter sowie der Fahrer gegen meine Tür. Allmählich verließen mich meine Kräfte, und schließlich musste ich aufgeben. Für mich war ein ungerechter Kampf verlorengegangen. Völlig schockiert und nahezu willenlos ließ ich mich zum Krankenauto begleiten. Das war der Beginn meiner Fahrt nach Nordhausen. Mutti und Vati sind damals dabei gewesen. Meine totale Verzweiflung drückte sich in riesiger Wut, die sich in mir angestaut hatte, aus. Mehrmals hatte ich meine Eltern mit den Worten "Ich hasse Euch!" angeschrien. Nach dem ich so lange meine Stimme angestrengt hatte, dass ich vor Halsschmerzen kaum noch sprechen konnte, verstummte ich. Jeden Moment der Fahrt durchflogen mich andere Gedanken. Bildlich stellte ich mir diese Klinik vor. Dabei zogen vergitterte Fenster und verschlossene Türen an meinen Augen vorüber. Die Fahrzeit dehnte sich unendlich aus. Schließlich waren wir aber doch noch angekommen. Der Krankenwagen hielt vor einem alten Gebäude. Nach dem meine Eltern, die

Ärztin und ich das Fahrzeug verlassen hatten, betraten wir den Eingang des Hauses. Im Erdgeschoß hing ein Schild mit der Aufschrift: "Bezirksfachkrankenhaus für Kinderneuropsychiatrie". Eine Tafel, welche sich neben diesem Wegweiser befand, verriet die Wege zu den Stationen, erste Etage – Erwachsenenpsychiatrie - ; zweites Stockwerk – rechts – Kinderneuropsychiatrie – Mädchen; zweite Etagenebene – links – Kinderneuropsychiatrie – Jungen – konnte ich lesen. Die Ärztin, welche mitgefahren war, begleitete uns noch bis zum zweiten Stockwerk und verabschiedete sich dann. Hier wurde ich offensichtlich schon erwartet. Eine Frau mit blauschwarz gefärbten Haaren stellte sich mit dem Namen "Zeigemann" vor. Ihr angestecktes Schild verriet mir, dass sie zu den Diplommedizinerinnen gehörte und in der Knabenabteilung als Stationsärztin arbeitete. Während ich mit Mittagsessen versorgt wurde, unterhielten sich meine Eltern mit der Medizinerin.

Nachdem das Gespräch abgeschlossen und beendet war, kamen Mutti und Vati noch einmal zu mir und wollten sich verabschieden. Schweigend saß ich auf dem Stuhl. Dabei würdigte ich sie keines Blickes. Anschließend wurde ich in das Arztzimmer gerufen. Frau Dr. Zeigemann befand sich nicht allein in dem kleinen Raum. Eine zweite Frau stellte sich mit dem Namen "Elena Reichart" vor. Sie war Ärztin im Praktikum. An der seltsamen Aufbau-

weise ihrer Sätze erkannte ich sehr bald, dass sie in der Sowjetunion geboren worden war. Ich erinnere mich noch genau an viele unserer Unterhaltungen. Nach der Beendigung eines langen Dialoges wurden meine Reflexe geprüft; anschließend mussten das Gewicht sowie meine Größe bestimmt werden. Immerhin brachte ich es schon auf eine Länge von 189 Zentimetern. Die Waage pendelte sich bei 66 Kilogramm ein. Inzwischen war es bereits 14:30 Uhr geworden. Frau Reichart ging mit mir zum Dachgeschoß des Gebäudes. Dort befanden sich die Räume der Klinikschule. Zielstrebig steuerten wir auf ein Zimmer mit der Aufschrift "Klasse 5-8" zu. Offensichtlich gab es keine höheren Klassenstufen, denn damals besuchte ich bereits das 9. Schuljahr. Nachdem ich das Zimmer betreten hatte, machte mich die sympathische Ärztin mit den Mädchen bekannt, welche sich in der ausgebauten Bodenkammer befunden hatten. Eines der Mädchen besuchte die 5. Klasse und hieß Nadine, der Name des anderen Mädchens war Franzl. Frauke absolvierte bereits das 7. Schuljahr. Am Lehrertisch saß ein dicker Mann, der sich mir mit dem Namen "Stark" vorgestellt hatte. Sofort war mir damals die ungewöhnlich rote Gesichtsfarbe dieses Mannes aufgefallen. So verging dieser 04. Dezember 1987.

Ich merkte, daß ich mit meinem Alter von 14 Jahren schon zu den Greisen unter den Patienten zählte. Nahezu alle Jungen besuchten erst

die Klassenstufen 1 bis 4. Allein verbrachte ich den Abend dieses Freitages. Ich hatte alle Lebenskraft verloren und startete den Versuch, Selbstmord zu begehen. Mit einer Überdosierung an Medikamenten wollte ich mein Leben auslöschen. Außer 3 Packungen OTC Kapseln besaß ich jedoch keine Arzneimittel. Völlig deprimiert und weinend schluckte ich etwa 20 dieser Kapseln. Wahrscheinlich genügte diese Dosierung jedoch nicht aus, um meinem Leben ein Ende zu bereiten. Wie immer, erwachte ich auch am nächsten Morgen. Es war Nicolaus. In Ihren Stiefeln hatten die Kinder Süßigkeiten entdeckt. Von Stahlenden Kinderaugen wurde ich umgeben. Natürlich hatte das kleine Wichtelmännchen auch nicht vergessen, meine Stiefel zu füllen. Aber richtig konnte ich mich an den Süßigkeiten nicht erfreuen. Am Sonntagabend, dem 05. Dezember 1987, brachte mir Vati von zu Hause noch einigen Anziehsachen mit. Langsam verging das Wochenende. Am Montag, dem 08. Dezember 1987, musste ich zur Blutentnahme. Ich hatte riesige Angst. Nach dem mir die Oberschwester die Nadel in den Arm gestochen hatte, bemerkte ich, wie in mir langsam ein Schwindelgefühl aufkam. Dann wurde alles Schwarz vor meinen Augen. Schließlich umgaben mich die Worte wie aus einer unendlichen Entfernung. Für kurze Zeit musste ich ohnmächtig gewesen sein. Als ich wieder zu mir kam, lag ich in einem Bett. Ich bekam eine Tasse Tee zu trinken, worauf sich

kurze Zeit später mein Allgemeinbefinden verbesserte. Für mich begann der erste Schultag in Nordhausen. Herr Stark unterrichtete in Mathematik, Biologie, Chemie, Physik und Geographie. In einigen anderen Unterrichtsgebieten, zu denen die Fächer Russisch und Deutsch zählten, wurden wir von dem Direktor der Klinikschule, Herrn Kroner, unterrichtet. Die Schule bereitete mir sichtlich sehr viel Spaß. Oftmals überraschte uns auch Frau Dr. med. Reichart mit Besuchen während des alltäglichen Unterrichtsablaufs. Interessiert verfolgte sie dabei den Ablauf des Geschehens. Aber auch nach der Beendigung des Schultages nahm sich diese Ärztin für mich viel Zeit. Es bereitete mir sicherlich Freude, wenn Frau Dr. Reichart mir half, mich mit der Russischen Sprache näher vertraut zu machen. Dafür startete ich den Versuch, ihre bisher erlangten Deutschkenntnisse zu erweitern. So waren wir uns im Laufe der Zeit richtig an's Herz gewachsen und hatten miteinander viel Spaß gehabt. Wegen meines schlechten- und problematischen Hautzustandes hatte sich Frau Dr. Zeigemann intensiv um einen Hautarzttermin im Maxim-Zetkin-Krankenhaus bemüht. Das Datum der ersten Konsultation ist mir zwar in Vergessenheit geraten, aber ich erinnere mich noch genau daran, daß ich auf meinem ersten Hinweg von Schwester Eva-Maria begleitet wurde. Als ich wieder zurückgehen wollte, fand ich nicht sofort den richti-

gen Weg und verlief mich. In der Hauptabteilung angekommen, war von dem Chefarzt der Zustand meiner Haut begutachtet worden. Obwohl es der Dermatologe für erforderlich hielt, mich in seine stationäre Behandlung aufzunehmen, gaben die Ärzte des Kinderneuropsychiatrischen Krankenhauses dafür keine Zustimmung. Inzwischen nahte die Weihnachtszeit. Wenige Tage vor Beginn der Weihnachtsferien nahm das Krankenhaus einen neuen Patienten auf. Sein Name war Rick Blumenberg, und neben Depressionen litt er offensichtlich an einer körperlichen Behinderung. Rick war zu diesem Zeitpunkt 16 Jahre alt gewesen und besuchte in Bad Sulza die Schule. Nach einer kurzen Zeit des gegenseitigen Kennenlernens sind wir gute Freunde geworden. Gemeinsam dachten sich Rick und ich viele Streiche aus. Dennoch war der allgemeine Tagesablauf recht langweilig und monoton. Nach dem Unterrichtsende sind wir von Herrn Tümpel, einem sehr strengen Erzieher, beaufsichtigt worden. Diese Tage waren regelrecht schrecklich. Jeden Abend mussten wir Punkt 17:30 Uhr vor dem Fernseher hocken und uns die Aktuelle Kamera, eine Nachrichtensendung des DDR-Fernsehens anschauen.

An einem Tag, an dem wir unbeaufsichtigt waren, kam mir die Idee, in einem Schrank nach unseren Akten zu suchen. Im Fernsehzimmer waren wir normalerweise ständig unter Aufsicht; doch einmal weigerten sich Rick und ich,

mit den Kleinen mitzugehen. Zufälligerweise war die Schranktür sogar unverschlossen. Nach einer Weile kurzen Suchens hatten Rick und ich die Akten entdeckt. Wir nutzten den günstigen Zeitpunkt und lasen unsere Einschätzungen. Schließlich begann der letzte Schultag vor Ferienbeginn. Herr Stark kam mit einem blauen Auge auf Arbeit. Als Frau Dr. Zeigemann mitbekam, wie unser Lehrer aussah, schrieb sie ihn sofort krank. Jetzt wusste ich also, worauf die ungewöhnliche Gesichtsfarbe dieses Mannes zurückzuführen war. Er musste an Alkoholismus erkrankt sein.

Natürlich hatte ich mich mit Nadine schon über Herrn Stark unterhalten. Während unserer Gespräche machte mich das Mädchen nur daraufhin aufmerksam, dass unser Klinik-Klassenlehrer selbst ein Handicap hat. Wenn ich dann meine Fragereien allerdings auf Einzelheiten beziehen wollte, wickelte Nadine nur geschickt aus und schwieg. Immerhin war sie lange Zeit von uns Krankenhauspatienten der einziger Mensch gewesen, welcher so gut über unseren Gotthilf Bescheid wusste.

Über die Weihnachtszeit 1987 wurde ich nach Hause beurlaubt. Hier gab es ständig Krach und Ärger mit meiner älteren Schwester. An einem kalten Wintertag riß ich zu Hause aus und lief die ganze Nacht ziellos durch die Straßen. Wegen der niedrigen Temperaturen und meiner langsam aufkommenden Müdigkeit flüchtete ich mich mehrmals in die Kellerge-

schoße von Wohnscheiben, in denen ich bisschen geschlafen hatte. Mein Vati hat bereits in der Nacht die Polizei aufgesucht und eine Vermisstenanzeige aufgegeben. Vollkommen durchgefroren, fand ich am nächsten Tag allein wieder den Weg zurück nach Hause. Meine Eltern waren so ratlos, dass sie ihren letzten Ausweg darin sahen, mit mir sofort wieder nach Nordhausen zu fahren.

Einige Tage früher, als erwartet, kam ich wieder in der Kinderneuropsychiatrie in Nordhausen an. Rick war in der Zwischenzeit auch schon entlassen worden. Etwa eine Stunde, nachdem meine Eltern mit mir wieder in Nordhausen eingetroffen waren, fand die Einweisung eines Jungen statt, der meiner Schätzung zufolge auch ungefähr mit meinem Jahrgang übereinstimmen müsste. Wenige Augenblicke später schlossen wir Bekanntschaft, und ich erfuhr seinen Namen. Er hieß Hannes Jost und war ein Jahr jünger als ich. Hannes hatte jede Menge Erfahrungen auf den Gebieten Psychopharmaka, von denen er das Wissen eines Teilbereiches an mich weitervermittelte. Unsere mühsam erkämpfte Freizeit verbrachten wir gemeinsam in Bibliotheken. Anhand mehrerer Artikel in verschiedenen Büchern konnten wir uns mit dem Analysieren unserer Krankheitsbilder befassen und lernten nebenbei erwähnt noch Wirkungsschwerpunkte und Nebenwirkungen von Pharmazieerzeugnissen kennen. Im März 1988 wurde ich aus der stationären

Behandlung entlassen.

Autor:

Ingo ist ein Familienmensch mit Gefühl, Humor und Herz mit dem Mann / Frau auch Pferde stehlen kann. Wenn er nicht gerade Briefe schreibt, dann geht er leidenschaftlich gerne Einkaufen. Als Mensch mit Handicap, stößt er immer wieder auf Hindernisse und Steine, die ihm in den Weg gelegt werden, doch Ingo versucht das Beste daraus zu machen, um im Alltag klar zu kommen.



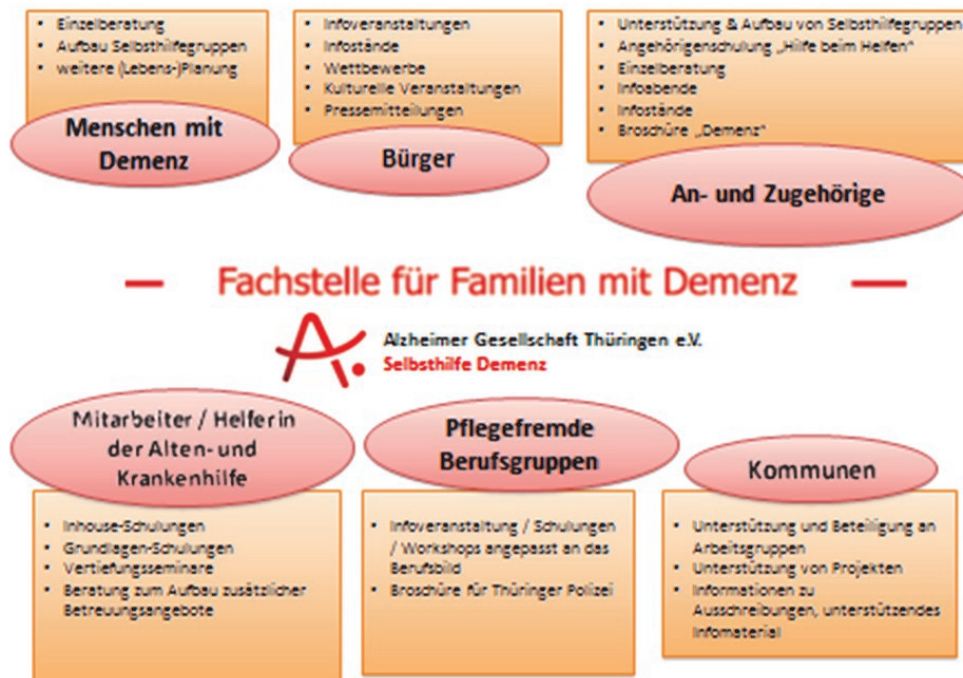
Mit Wissen der Demenz begegnen : Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V.

Demenzerkrankungen zählen zu den häufigsten Erkrankungen des höheren Lebensalters. Mit einer Demenz eng verbunden ist auch immer die nahe Begleitung durch Familienangehörige.

Die Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. hat sich bei ihrer Gründung 2002 der Aufklärung zum Krankheitsbild gestellt. Durch Förderung durch das TMASGFF und den Thüringer Pflegekassen als Selbsthilfeorganisation nach § 45 d

SGB XI ist es möglich, dass zwei Mitarbeiter ein facettenreiches Angebot zusammenstellen konnten, um mit Wissen der Angst, dem Tabu und der Herausforderung im Umgang mit demenzerkrankten Menschen zu begegnen.

Die Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. bietet verschiedene Veranstaltungen, um den verschiedenen Zielgruppen, die im nächsten und weitesten Sinne mit Demenz in Berührung kommen, Wissen und Handwerkszeug zur Verfügung zu stellen.



Veranstaltungen für Menschen mit Demenz, Angehörige und Interessierte

Neben der individuellen Beratung von Menschen mit Demenz und Angehörigen bietet die Alzheimer Gesellschaft regelmäßig in verschiedenen Regionen des Freistaates allgemeine Informationsabende an. Dabei geht es vor allem um das Unterscheiden zwischen dem „normalen“ Altern und ersten Anzeichen, die gegebenenfalls mit einem Arzt besprochen werden sollten. Es geht aber auch um Möglichkeiten der Prävention.

Für Angehörige von Menschen mit Demenz wird ein Pflegekurs „Hilfe beim Helfen“ nach § 45 SGB XI angeboten. Ein solcher Kurs findet einmal wöchentlich zwei Stunden statt. In den sieben aufeinanderfolgenden Wochen geht es um den Krankheitsverlauf, den Umgang mit eventuellen schwierigen Situationen, um die möglichen Unterstützungsleistungen und welche rechtlichen Fragen auftauchen können. Die Kurse finden in verschiedenen Regionen in Thüringen statt. Die Pflegekurse werden dabei von den Pflegekassen der BARMER GEK, AOK Plus und der KKH Allianz finanziell unterstützt.

Eine Demenzerkrankung stellt in aller Regel eine Aufgabe für mehrere Jahre dar. Da Wissen, welches aktuell nicht benötigt wird, auch schlechter gespeichert wird, unterstützt die Alzheimer Gesellschaft Thüringen die Selbsthilfegruppen des Freistaats mit Vorträgen zu

verschiedenen Themen, die die Gruppe aktuell bewegt.

Veranstaltungen rund um das Thema Demenz werden bundesweit gesammelt und veröffentlicht auf der Internetseite der neuen Initiative der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.: www.demenz-partner.de

Auch wenn die Fachstelle im gesamten Freistaat Thüringen vielerlei Veranstaltungen durchführt, kann es sein, dass sie noch nicht in Ihrer Nähe waren. Scheuen Sie nicht bei Interesse in Erfurt anzurufen.

Kontakt

Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V.
Selbsthilfe Demenz
Postfach 80 08 03
99034 Erfurt
Tel. 0361 / 60255744
Fax 0361 / 60255746
E-Mail: info@alzheimer-thueringen.de
Internet: www.alzheimer-thueringen.de



Alzheimer Gesellschaft
Thüringen e.V.
Selbsthilfe Demenz

Café Bohne



Scheckübergabe. 2. v.l. Herr Siegfried Langenberg

Dienstagnachmittag - Zeit für das wöchentliche Treffen im "Café Bohne", das regelmäßig von suchtkranken Menschen und Angehörigen im Gartenhaus des Suchthilfezentrum S13 aufgesucht wird. Hier gibt es Gelegenheit zum Gespräch und Erfahrungsaustausch. Auch am Samstag wird das Treffen im Café von einem anderen ehrenamtlichen Team betreut, wo man ebenfalls bei preiswerten Kaffee und Kuchen in ungezwungener Atmosphäre verweilen kann.

Am Dienstag, den 25.10.2016, war die Kaffee-stube besonders gut besucht, denn es haben sich ein Gast aus dem Motorenwerk MDC Kollada, sowie Vertreter des Caritasverbandes Erfurt angekündigt. Dank dem sozialen Engagement unter dem Motto "Herzensangelegenheiten" haben die Mitarbeiter der MDC Power

GmbH aus Kollada zwei Schichten für den guten Zweck gearbeitet. Das Unternehmen verdoppelte die Spendensumme auf 200 000 Euro, sodass von 350 sozialen Projekten durch einen Mitarbeiterjuryentscheid 200, gefördert werden konnten.

Mit einem herzlichen Dank nahmen die Mitarbeiter des "Café Bohne am Dienstag" Andreas Jahn und Siegfried Langenberg, stellvertretend für alle Mitarbeiter, den symbolischen Scheck entgegen. Natürlich wissen wir auch schon, dass die Mittel für eine dringende Renovierung, eventuellen Behinderten gerechten Ausbau sowie einen neuen Kühlschrank angedacht sind.

Zum Schluss möchten wir uns nochmals bei den vielen Menschen ganz herzlich bedanken, die sich mit ihren "Herzensangelegenheiten" für unser Anliegen engagiert haben, den Bedürftigen etwas Wärme in den Alltag zu bringen.

Siegfried Langenberg

Gruppenleiter Abstinenz Club Erfurt
Café Bohne

Kontakt

Fon: 036204 - 72263
Mobil: 0178 - 7497529
Email: siegfr.langenberg@t-online.de



Narcotics Anonymous®

Narcotics Anonymous ist eine weltweite Gemeinschaft von genesenden Süchtigen, deren Hauptziel es ist, Süchtigen durch die Anwendung des Zwölf-Schritte-Programms zu helfen, mit dem Drogennehmen aufzuhören. NA ist keine religiöse Gemeinschaft und setzt kein bestimmtes Glaubenssystem voraus. Unsere Mitglieder lernen voneinander, wie sie drogenfrei leben und von den Auswirkungen der Sucht genesen können. Wir sind selbsterhaltend durch unsere eigenen Spenden. NA ist auf lokaler Ebene organisiert und hält mehr als 63.000 Meetings pro Woche in 137 Ländern ab.

NA-Mitgliedschaft

NA setzt sich zusammen aus Menschen unterschiedlichster Herkunft, Kulturen, Altersgruppen und Berufen. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft in NA ist das Verlangen, mit dem Drogennehmen aufzuhören. Die Mitgliedschaft ist eine freiwillige und individuelle Entscheidung, durch sie entstehen weder Gebühren noch Verpflichtungen. Es ist unwichtig, welche oder wie viel Drogen jemand genommen hat, was jemand in der Vergangenheit getan hat, ob jemand arm oder reich ist usw. NA konzentriert sich auf die Genesung von der Krankheit Sucht, die mehr umfasst als den Missbrauch von Drogen. Daher ist es wichtig, dem NA-Programm gegenüber aufgeschlossen zu sein und die Bereitschaft zu haben, sich mit seiner Krankheit Sucht auseinanderzusetzen und sich nicht nur auf die Abstinenz von einer bestimmten Droge zu konzentrieren. In NA-Meetings sind Süchtige will-

kommen, auch wenn sie noch Drogen nehmen. Wir bitten diese Neuankömmlinge wiederzukommen, jedoch im Laufe der Zeit clean, d.h. drogenfrei, zu kommen.

NA und die Öffentlichkeit

Narcotics Anonymous glaubt, dass seine einzige Kompetenz darin besteht, für eine geeignete Umgebung für die Genesung von der Krankheit Sucht zu sorgen. Um frei von Ablenkung von dieser Hauptaufgabe zu bleiben, hat NA eine Tradition der Unabhängigkeit etabliert und nimmt als Organisation keine Position zu Themen außerhalb des NA-Programms ein. NA bringt keine Meinung zu politischen, sozialen oder medizinischen Fragen zum Ausdruck. Auch bei Fragen, die indirekt mit Sucht in Zusammenhang stehen, wie Legalisierung, Substitution, oder auch die Bestrafung von Drogenkonsum, verhält sich NA weder unterstützend noch ablehnend, sondern neutral: NA hat keine Meinung zu Fragen außerhalb der Gemeinschaft.

Meetings in Erfurt

- Jeden Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr, Nordstraße 46, Tagesstätte Neustart
- Jeden Donnerstag 19:00 - 20:30 Uhr, Juri-Gagarin-Ring 150, KISS (Eingang Parkplatz)
- Jeden Sonntag 16:30 - 18:15 Uhr (mit Pause), Magdeburger Allee 10, Gemeindezentrum Eben-Ezer

Adressen für weitere Information:

E-Mail: erfurt@na-berlin.de

<http://www.narcotics-anonymous.de>



Anonyme Co-Abhängige

CoDA ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten.

Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung in dem Sinne, dass wir uns in schädlicher und ungesunder Weise von anderen Menschen abhängig machen. Wie neigen dazu, andere Menschen (Partner, Eltern, Kinder, Verwandte, Freunde, Bekannte, Kollegen usw.) als einzige Quelle unserer Identität, unseres Wertes und unseres Wohlbefindens zu benutzen.

Bei CoDA kommen wir zusammen, um Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen in dem Bemühen, in unseren Beziehungen zu uns selbst und zu anderen, da Freiheit und Frieden zu finden, wo es vorher Stress, Zwang, Kontrolle, Anpassung und Streit gegeben hat. Wir wollen diesen unnötigen Leiden ein Ende setzen.

Deshalb üben wir uns in den Meetings darin, uns selbst wahrzunehmen, wertzuschätzen und zu lieben, unabhängig davon, wie andere uns gerade sehen oder auf uns reagieren.

Wir lernen, zu uns selbst zu finden und in jeder Lebenslage gut für uns selbst zu sorgen, um so auf gesunde und angemessene Weise mit anderen umgehen zu können. Die einzige Vorausset-

Co-Dependents Anonymous

zung für die Zugehörigkeit in CoDA ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen.

Entstehung von CoDA

Co-Dependents Anonymous wurde Mitte der achtziger Jahre in den USA gegründet. Die 12 Schritte und die 12 Traditionen wurden für unser Anliegen von den Anonymen Alkoholikern mit deren Genehmigung übernommen. Seit 1989 gibt es CoDA im deutschsprachigen Raum.

Die Beziehung zu anderen Gruppierungen

CoDA ist unabhängig. Wir sind mit keiner Sekte, Konfession, politischen Anschauung, keiner Organisation oder Institution verbunden. Wir sind gerne zu weiteren Informationen bereit und wünschen uns von helfenden Menschen, Organisationen und Einrichtungen (Ärzten, Psychologen, Therapeuten, Sozialarbeitern, Pädagogen und Seelsorgern), dass sie betroffene Menschen auf unsere Gemeinschaft aufmerksam machen.

Wie erhält die Gemeinschaft von CoDA?

Es gehört zu unseren Traditionen, dass wir uns nur durch freiwillige Spenden aus unseren eigenen Reihen selbst erhalten. Wir erbitten weder Unterstützung von außen noch nehmen wir sie an. Damit wahren wir unsere Unabhängigkeit.

Warum wahren wir Anonymität?

Anonymität ist die geistige Grundlage unserer Gemeinschaft, die sich nach ihren Grundsätzen und nicht nach den Ansichten einzelner Personen richtet. Die Persönliche Anonymität schafft Vertrauen und Gleichheit und schützt den Einzelnen vor unerwünschter Öffentlichkeit.

Was sind CoDA-Meetings und wer kann daran teilnehmen?

Meetings heißen die regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen der Anonymen Co-Abhängigen. Im Allgemeinen werden sie an jeweils gleicher Stelle wöchentlich zu festgelegten Zeiten abgehalten. Jeder ist willkommen, der den aufrichtigen Wunsch nach gesunden Beziehungen zu sich selbst und anderen hat.

Wie CoDA uns hilft

Das Programm von CoDA beruht auf dem Prinzip der Freiwilligkeit und dem Bemühen, jeweils nur für einen Tag die eigene Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen bewusst zu erleben. Die Genesung ist ein individuell fortschreitender Prozess. Die CoDA-Gemeinschaft hilft Betroffenen, einen spirituellen Weg der Genesung zu finden, den alle in ihrem eigenen Tempo gehen können.

- Wir lernen in den Meetings, für uns selbst Verantwortung zu übernehmen.

- Wir unterstützen und ermutigen uns dabei gegenseitig.
- Wir sprechen nicht über andere, sondern nur von uns und unseren Erfahrungen.
- Wir stellen keine Fragen. Wir urteilen und argumentieren nicht.
- Wir geben keine Ratschläge, diskutieren nicht und unterbrechen uns nicht.

Was die Gemeinschaft von CoDA nicht tut

CoDa führt weder Mitglieder- und Anwesenheitslisten noch Akten. Die Gemeinschaft kontrolliert ihre Gruppenangehörigen in keiner Weise.

- Wir sind weder Ehe- noch Berufsberatung. Wir vermitteln weder Kuren, Therapien noch Arbeit, Wohnung oder Geld.
- Wir ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.
- Wir machen keine Vorschriften in persönlichen Angelegenheiten.
- Wir nehmen weder Stellung zu Fragen außerhalb unserer Gemeinschaft noch beteiligen wir uns am öffentlichen Debatten.

Die Gemeinschaft CoDA behauptet nicht, sie hätte die einzige Lösung für das Problem der Co-Abhängigen gefunden.

Symptome der Co-Abhängigkeit

Einige Beispiele für Eigenschaften und Einstellungen, die uns vertraut sind:

- Ich habe Schwierigkeiten zu erkennen, was ich fühle.
- Ich halte mich für völlig selbstlos und dem Wohl anderer verpflichtet.
- Ich habe Schwierigkeiten, Anerkennung, Lob und Geschenke anzunehmen.
- Ich verleugne meine eigenen Werte, um nicht von anderen abgelehnt zu werden.
- Ich verbleibe zu lange in für mich schädlichen Beziehungen und Situationen.
- Ich bewerte Ansichten und Gefühle anderer höher als meine eigenen aus Angst vor Ablehnung und Abwertung.
- Ich muss "gebraucht" werden, um dadurch meine Lebensberechtigung zu erfahren.
- Ich halte mich selber nicht für besonders liebenswert oder der Mühe wert.
- Ich biete anderen bereitwillig Ratschläge und Hinweise an, auch wenn sie mich nicht gefragt haben

© 2/2000

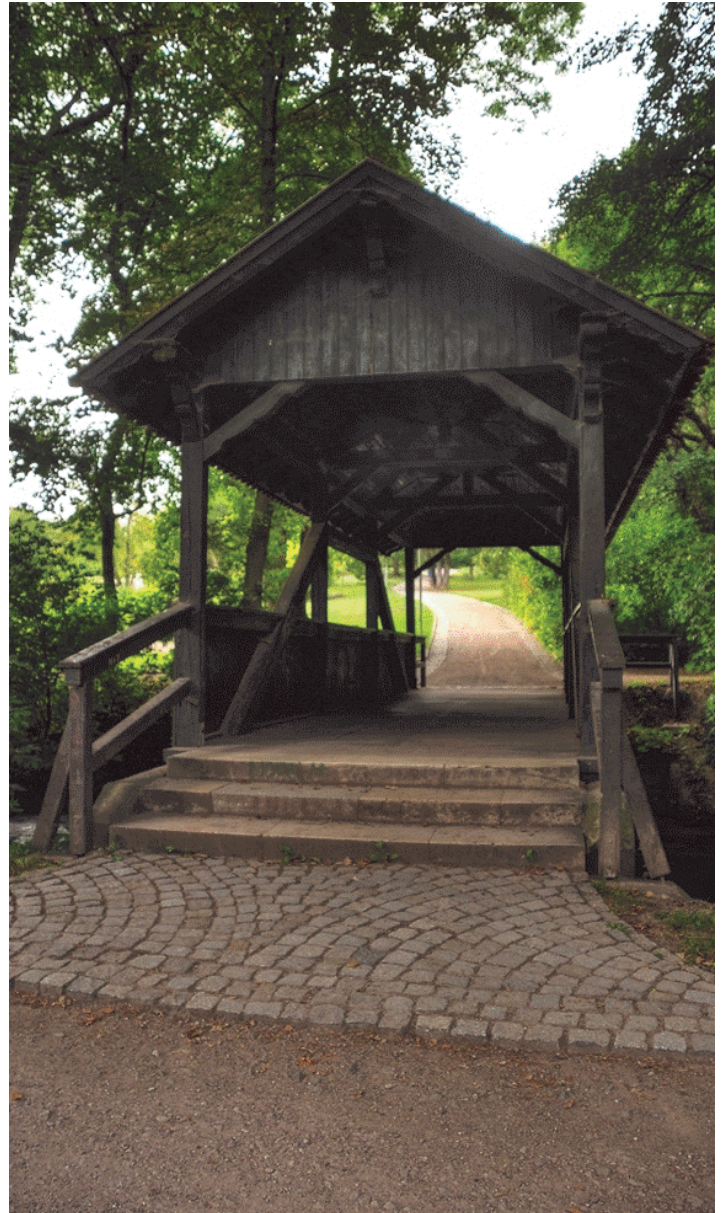
CoDA Deutschland e.V.

Postfach 1635 / 82145 Planegg

Email: info@coda-deutschland.de

Home: www.coda-deutschland.de

Tel / Fax: 07002632 2632 (0700 codacoda)



Klinefelter - es betrifft wirklich nur den Mann

Ein sogenannter „Klinefelter“ ist ein Junge mit einer Chromosomenabweichung.

Man wird so geboren und wird einmal damit sterben, man wird es aber nicht vererben.

Es betrifft wirklich nur den Man(n). Und etwa jeder 500. Mann ist davon betroffen.

Ein Mann hat den Geschlechtschromosomensatz 46XY, das lernt man in der Schule.

Ein Klinefelter hat ein zusätzliches X, das heißt dann 47XXY.

Entweder Vater oder Mutter geben das 2. X bei der Zellteilung dazu.

Die Wissenschaft weiß noch nicht warum.

Und manch ein Klinefelter weiß auch nicht, warum er die „Spritze“ oder ein „Gel“ bekommt.

Nun haben wir heute das Internet und können uns informieren.

Eine Selbsthilfegruppe bietet aber ein Gegenüber. Ich finde dort einen Menschen, der so ist, wie ich. Die Fragen, die ich habe, kann ich stellen. Ich bin nicht mehr allein.

Wir, als SHG Klinefelter sind in Gotha ansässig und angeschlossen an einer Organisation, die sich „Deutsche Klinefelter Syndrom Vereinigung e.V. (dksv) nennt. Als ehrenamtlich aktive Selbsthilfe-Organisation wurde sie im Jahr 1992 auf Bundesebene gegründet und zählt mittlerweile ca. 600 Mitglieder.

Ihre Internet-Adresse lautet **www.klinefelter.de**

Dort findet man bei den Regionalgruppen auch unsere Selbsthilfegruppe für Thüringen.

Solltest Du betroffen sein, ein wenig Mut, und Du bist nicht mehr allein.

Ralph Kraus

SHG Klinefelter Thüringen

Kontakt

Tel.: 03621 852883

E-Mail: ralph.kraus@dksv.de

XXY
deutsche klinefelter-syndrom
vereinigung e.v.





Die soziale Phobie, auch bezeichnet als soziale Angststörung, wird im ICD-10 unter F40.1 klassifiziert. Die Betroffenen leiden unter ausgeprägten Ängsten, dass sie in sozialen "Alltagssituationen" plötzlich im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen und sich dann beschämend oder peinlich verhalten. Daher meiden Menschen mit sozialer Phobie gesellschaftliche Zusammenkünfte. Sie befürchten, die Erwartungen anderer nicht erfüllen zu können oder abgelehnt zu werden. Sie haben Angst, dass man ihnen ihre Nervosität ansieht. Dies macht ihre Angst noch größer.

Zusätzlich leiden die Betroffenen häufig an körperlichen Beschwerden wie Herzrasen, Zittern, Schwitzen und Atemnot. Um all das zu vermeiden, gehen Menschen mit sozialen Ängsten bestimmten Situationen oft von vornherein aus dem Weg. Das berufliche und private Leben ist dadurch erschwert und eingeschränkt. Die völlige soziale Isolation ist eine Folge davon.

Aber was heißt das für die Betroffenen, ein Leben mit dieser Erkrankung führen zu müssen? Wie geht man als Angehöriger damit um? Wo bekommt man Hilfe und vor allen Dingen: Wie kann man einen Austausch der Betroffenen untereinander ermöglichen trotz der sozialen Isolation?

Als Angehörige eines Erkrankten stellte ich mir diese Fragen und setzte daher meine Idee, die Gründung einer „Selbsthilfegruppe Soziale

Phobie“ um.

Am 10. Februar 2015 fand das erste Treffen im „Frauenzentrum Gotha“ statt. Drei Teilnehmer hatten den Weg in die neu gegründete Gruppe gefunden. Vorher machten wir durch Pressemitteilungen und der Listung im SHG-Verzeichnis der Selbsthilfekontaktstelle Gotha auf die Neugründung aufmerksam. Durch das Erstellen von Flyern und Artikeln in den regionalen Zeitungen fanden immer mehr Betroffene den Mut aus ihrer Isolation und den Weg in die Gruppe. Es entstand ein reger Austausch untereinander. Freundschaften wurden geschlossen und auch Freizeitaktivitäten finden inzwischen außerhalb der Gruppentreffen statt.



Zum „Tag der Selbsthilfegruppen“ am 17. Juni 2017 in Gotha war unsere SHG mit einem Infostand vertreten

Durch die regelmäßigen Treffen wird die Möglichkeit der Hilfe zur Selbsthilfe geboten. Der rege Erfahrungsaustausch soll Wege aus der Isolation zeigen und auch Mut machen. Die Gewissheit, dass man mit seiner Erkrankung nicht alleine ist, hilft den meisten Erkrankten sehr. Daher haben wir auch unsere Gruppenbezeichnung mit dem Satz: „Gemeinsam aus der Angst“ ergänzt, um so die Positivität unserer Gruppentätigkeit in die Öffentlichkeit zu transportieren.

Heute sind wir über 20 Gruppenmitglieder und das „kleine Café“ im Frauenzentrum wurde zu klein, um den Bedarf eines geschützten Raumes für die Gespräche zu bieten. Einige der von Sozialphobie Betroffenen kamen in Begleitung eines Angehörigen. Diese informierten sich dann direkt in der Gruppe oder nutzten die Möglichkeit, sich von „Angehörigem zu Angehörigem“ auszutauschen. So suchten und fanden wir einen größeren Raum in einem Freizeittreff in Gotha-Siebleben, welchen wir seit November 2016 nutzen. Anfangs trafen wir uns einmal im Monat. Inzwischen sind die Zusammenkünfte jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat.

Unsere Gruppe ist „zusammengewachsen“ und wir versuchen, das Thema „Sozialphobie“ in der Öffentlichkeit weiter bekannt zu machen. Unter **www.soziale-phobie-gotha.de** haben wir einige Informationen für Betroffene und Interessierte in der Präsentation auf unserer Inter-

netseite dargestellt. Das Wissen um die Erkrankung, Probleme und Schwierigkeiten eines Betroffenen zu erkennen, soll die Menschen sensibilisieren. Durch Verständnis der Erkrankung wünschen wir uns, dass Menschen mit sozialen Ängsten nicht noch mehr in die Isolation gedrängt werden, aus welcher sie meistens ohne Hilfe nicht mehr herauskommen. Denn gerade diese Erkrankung macht die alleinige Suche nach Hilfsangeboten fast unmöglich.

Wenn Sie auch eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, dann steht Ihnen die Kontakt - und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) Erfurt zur Seite. Und auch wenn es manchmal etwas mehr Arbeit ist.... gemeinsam kann man viel bewegen. Und die Dankbarkeit der Gruppenteilnehmer ist ein „Lohn“, der wertvoll und unbezahlbar ist. Von der Idee zur Selbsthilfegruppe - ein Weg, der sich lohnt!

Verena
Gruppenleiterin



✉ soziale-phobie@gmx.de

@ www.soziale-phobie-gotha.de



SHG "Frauen in Trennung und Scheidung"

Trennung und Scheidung können für die Betroffenen zu einem sehr einschneidenden Ereignis werden. Die Bewältigung dieses Ereignisses ist ein langer und sehr schwieriger Weg, den Sie nicht alleine gehen müssen.

Eine Selbsthilfegruppe kann bei der Verarbeitung der Trennung vom Partner unterstützen, Hilfestellung und Verständnis geben und zu einem glücklichen neuen Weg verhelfen.

Seit Anfang des Jahres 2017 trifft sich unsere SHG Frauen in Trennung und Scheidung am jedem 2. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr im Haus der sozialen Dienste, Juri-Gagarin-Ring 150, 99084 Erfurt.

Kontakt

Tel.: 0151 10050710

E-Mail: i.rossel@web.de

SHG "Bi-Polar-Kreis"

Du hast die Diagnose bipolare Störung oder manisch-depressives Syndrom? Das alles ist neu für dich und macht dir Angst und Probleme im Alltag?

In unserem Kreis triffst du Menschen denen es genauso geht oder ging, Menschen die Licht und Schatten ihrer Krankheit erlebt und überstanden haben. Auch wenn du schon lange erkrankt bist und anderen helfen möchtest oder Dich einfach mal ungezwungen über die Er-

krankung austauschen möchtest bist Du beim Bi-Polar-Kreis richtig.

Wir wollen uns begegnen, uns austauschen, uns verstehen und uns Dinge erklären. Es soll eine lockere Runde sein, um zu reden und vielleicht auch die ein oder andere Aktivität zu planen.

Wir treffen uns jeden 1. und 3. Montag im Monat um 18 Uhr im Haus der sozialen Dienste, Juri-Gagarin-Ring 150, 99084 Erfurt.

Kontakt

Tel.: 0151 65169369

E-Mail: Feuerwanze@gmx.de

SHG "Schilddrüse / Hashimoto"

Du hast Probleme mit Deiner Schilddrüse?

Deine Werte und Dein Wohlbefinden stimmen nicht überein. Du hast Schmerzen im Magenbereich und in den Gliedern, fühlst Dich antriebslos, kannst Dich nicht konzentrieren, bist müde und geschafft. Du fühlst Dich allein gelassen mit Deinen Sorgen? Dann kontaktiere uns! Wir wollen uns austauschen, gegenseitig unterstützen und Rat geben.

Willkommen sind auch Familienmitglieder und Lebenspartner, die unmittelbar betroffen sind und Hilfe suchen. Wir freuen uns ebenfalls über interessierte Fachleute wie Sozialarbeitern, Reha-Berater, Mediziner und Anwälte für Medizinrecht, wenn sie die Möglichkeit haben anliegende Themen vorzustellen und uns zu beraten.

Ein monatliches Treffen im Thüringen Park Erfurt findet immer am letzten Samstag im Monat um 13:00 Uhr im Kaffee "Sternenbäck" an dem Tisch mit dem Schild "H-reserviert" statt.

Kontakt über KISS Erfurt

SHG Hochsensible Menschen in Ilm-Kreis

Hochsensible Menschen sind auf ganz besondere Weise der Welt ausgesetzt. Es gibt sensible und weniger sensible Menschen. Heute finden sich viele hochsensible Menschen an Plätzen und Positionen im Leben, für die sie schlecht gerüstet sind. Die Mehrheit diktiert das klaglose Ertragen der Hektik des modernen Lifestyles mit seiner Reizflut, die Überbetonung von Extrovertiertheit und Materialismus zu unumstoßbaren Götzen zum Standard. Hochsensible Menschen (HSP) nehmen mehr Eindrücke auf und verarbeiten diese gründlicher, daher sind sie schon früher gesättigt oder überfordert.

Ich möchte eine Selbsthilfegruppe aufbauen, die HSP die Möglichkeit bietet, verstanden zu werden und im Zuge des Erfahrungsaustausches sich selber neu kennenzulernen und die gefühlte Schwäche zu einer Stärke entwickeln wollen. Nicht nur Gruppenarbeit, sondern auch Freizeitausgleich bzw. Weiterbildungen kann Inhalt unserer Gruppentreffen sein.

Seien Sie mutig, und kontaktieren Sie mich.

Kontakt

E-Mail: 8ung@vodafoneemail.de

SHG „Assistenzstammtisch Thüringen“

Der im März 2017 gegründete Assistenzstammtisch Thüringen trifft sich jeden ersten Freitag im Monat ab 16 Uhr in verschiedenen barrierefreien Lokalitäten in Erfurt (genaue Zeit und Ort des nächsten Treffs finden Sie jederzeit über unsere Facebook-Gruppe). Eingeladen sind alle Menschen, die selbst mit Assistenz leben, Assistent*innen sind oder sich ganz einfach dafür interessieren.

Kontakt

Tel.: 0172 5225718

E-Mail: Torstentheuerkauf@web.de
(s. S. 12)

„Flow – Die junge Sprechgruppe der BVSS“ ist das Angebot der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS) speziell für Stotternde im Alter von 16 – 29 Jahren!

Mit dem Ziel, junge Stotternde zusammenzubringen, gründete sich 2013 die SHG "Flow-Sprechgruppe" in Thüringen. Nach einer längeren Pause startete sie im November 2017 nun wieder mit frischem Wind in ihre neuen Tref-

fen.

Gegenseitiges Kennenlernen und Erfahrungsaustausch sind dabei genauso wichtig wie eine positive Auseinandersetzung mit dem eigenen Sprechen. Man kann sich selbst engagieren und ein Thema, das einem am Herzen liegt, für ein Treffen vorbereiten oder einfach mit-schwimmen und reinschnuppern. Flow bedeutet für Gruppenmitglieder vor allem: Ohne Zeitdruck reden, egal ob flüssig oder nicht, oder erst einmal zuhören. Jeder wie er möchte!

SHG Flow trifft sich am 1. und 3. Donnerstag jedes Monats jeweils um 18 Uhr in den KISS-Räumen des Hauses der sozialen Dienste. Wir freuen uns über jeden, der zu dem Gruppentreffen kommt bzw. wenn Selbsthilfegruppe Flow an junge Stotternde weiterempfohlen wird. Selbstverständlich sind auch interessierte Nichtstotternde willkommen.

Ansprechpartnerin ist Theresa Niedermeier.

Kontakt

E-Mail: erfurt@flow-sprechgruppe.de

SHG Freundliche Menschen

Wir haben uns zu einer intensiven und für jeden schweren Zeit in einer Klinik kennengelernt, in der wir aufgrund einer psychiatrischen Diagnose behandelt wurden. Und gerade da haben wir viel gegenseitigen Respekt und Verständnis erfahren. Nach dem Klinikau-

fenthalt hielten wir weiterhin Kontakt zu einander. Bei weiteren Treffen kam die Idee eine Selbsthilfegruppe für Betroffene und auch für Angehörige zu gründen.

Im März 2017 war es soweit und unsere Selbsthilfegruppe mit 6 Leuten wurde geboren. Wir nannten sie „Freundliche Menschen“.

Unser Motto ist „Kommt raus aus dem Schneckenhaus“, das Leben kann auch mit einer psychischen Erkrankung schön sein. Raus aus der Stadt und dem Alltags-Stress, „Hinein in die wunderbare Natur“ - ist ein weiteres Motto der Gruppe.

Wir wollen wieder am Leben gemeinsam teilnehmen, Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig unterstützen, Lebensumstände verbessern, füreinander Verständnis haben und Trost geben, aber auch zusammen Freude haben und viel lachen.

Wir treffen wir uns regelmäßig jeden Freitag um 18 Uhr im Haus der sozialen Dienste in einer gemütlichen Runde und freuen uns auf weitere neue freundliche Menschen in unsere Mitte.

Kontakt über KISS Erfurt
(s. S. 22)

Yoga für Jeden - ein sanfter Weg zu mehr Wohlbefinden



Vielleicht gehören auch Sie zu den Menschen, die Yoga mit komplizierten Stellungen und Verrenkungen verbinden.

Doch Yoga ist für Jede/n geeignet. Insbesondere das Sri Sai

Prana Yoga, eine Form des Hatha-Yoga, lässt sich sanft gestalten und bleibt zugleich sehr wirksam.

Es geht beim Yoga nicht darum, einzelne Stellungen perfekt zu beherrschen. Yoga verfeinert die Körperwahrnehmung, hilft sich zu entspannen und lehrt, die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Bereits kleine, aber achtsam ausgeführte Bewegungen, verbunden mit bewusster Atmung, harmonisieren den Energiefluss und führen zu mehr Wohlbefinden.

Ich selbst lebe seit Geburt mit einer Körperbehinderung und habe 2015 in Indien eine Ausbildung zur Sri Sai Prana Yogalehrerin absolviert. Meinen Tag beginne ich inzwischen am liebsten mit einer kleinen Meditation und Yoga. So sammle ich inneren Frieden und körperliche Kraft. Über meine tägliche Yoga-Praxis haben sich viele positive Veränderungen in meinem Le-

ben ergeben, u.a. auch für die Auswirkungen meiner körperlichen Einschränkungen. Ein besonderes Anliegen ist es mir, jenen Menschen die Möglichkeiten des Yoga nahezubringen, die meinen, sie seien unспортlich, ungelenkig, zu dick, zu dünn oder eine körperliche Einschränkung bzw. chronische Erkrankung stehe ihnen im Weg. Jede und jeder kann Yoga praktizieren.



Susanne Schnabel

In meinen Kursen gehe ich auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein, indem ich einfache und doch effektive Körperübungen aus dem Sukshma-Yoga auswähle, klassische Yoga-Übungen (Asanas) auf die körperliche Konstitution

der Einzelnen anpasse oder die Vorstellungskraft hinzunehme. Anstatt sich auf die körperlichen Grenzen zu konzentrieren, können Sie sich, geführt durch sanfte Ansagen, mit der inneren Qualität der einzelnen Yoga-Asana verbinden. Oft verbessern sich dann ganz von allein körperliche Kraft, Beweglichkeit oder durch eine chronische Erkrankung beeinträchtigte Körperfunktionen. Sie gelangen zu mehr emotionaler Ausgeglichenheit, sind präsenter und belastbarer. Yoga bietet viele Entwicklungschancen. Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Fühlen Sie sich angesprochen, so nehmen Sie Kontakt mit mir auf. Gern organisiere ich weitere Yoga-Kurse in barrierefreien Räumen oder komme zu Ihnen und stelle mich auf Gruppen mit besonderen Bedürfnissen (z. B. Rheuma, MS, Essstörungen, diverse Körper- oder Sinnesbehinderungen) ein. Ich freue mich auf Sie!

Kontakt

Tel.: 0361 3463548

Internet: www.srisaipranayoga.org/
susanneschnabel

E-Mail: sschnabel@srisaipranayoga.org



Lecker und gesund

Hähnchen Tortilla/ Wrap

Zutaten für 1 Person

1 Stk. Tortilla
100 g Hähnchen
60 g Paprika
30 g Frühlingszwiebel
50 g Eisbergsalat
15 g Mais
10 ml Sweet Chilli Soße
5 g Creme Fraiche

Zubereitung

Paprika, Frühlingszwiebel und Hähnchen in dünne Streifen schneiden.

Das Öl in der Pfanne erhitzen und das Hähnchen mit der Paprika ca. 6 Minuten scharf anbraten. Die Frühlingszwiebel und den Mais zugeben und weitere 2 Minuten braten. Den Tortilla-Fladen im Ofen bei 180 Grad kurz erwärmen.

Creme Fraichê und die Chilli Sauce auf den Wrap streichen und mit der gebratenen Hähnchen-Gemüse Mischung belegen, Salat darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Griechischer Feta-Salat

Zutaten für 1 Person

1 Handvoll Rucola
1/2 Gurke
2 Tomaten
200 g Feta
5 Oliven (schwarz)
1 EL Olivenöl und Balsamico
beliebig Essig
Oregano (getrocknet)
Salz
Pfeffer

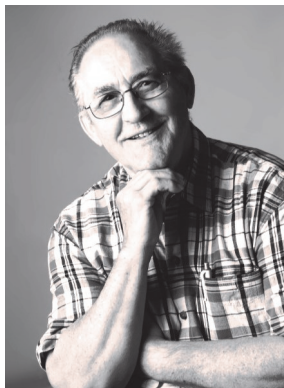
Zubereitung

Den Salat waschen und trocken tupfen. Salatgurke waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Schafskäse in kleine Stücke schneiden. Die Oliven halbieren. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Öl, Balsamico Essig und Oregano drüber geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Gedichte von Konrad Adelbert Wilmes

Leiter SHG Häuslich Pflegende



Etwas zum Nachdenken!!

Ist das immer eine Freude,
wenn wir froh zusammen sind,
denn Geselligkeit macht Freude,
dass weiß doch schon ein jedes Kind.

Trübe Stunden sind vergessen,
wenn man fest zusammen hält.
Einer gibt dem andern Stärke,
Freundschaft ist was wirklich zählt.

Was nützt schon der größte Reichtum,
wenn man doch alleine ist.
Wo ist denn der Sinn des Lebens,
wenn den Nächsten man vergisst.

Steht einander fest zur Seite,
was auch immer kommen mag,
Freundschaft macht erst schön das Leben,
heute und an jedem Tag.

Ein guter Rat

Ehe man in seinem Leben,
fest auf einen Menschen baut,
schau mit Vorsicht ihn entgegen,
bevor Du dich ihm anvertraust.
Sieh ihm oft und fest ins Auge,
ob auch treu und war sein Blick,
denn des Menschen Herz kann schweigen,
doch ein Auge kann das nicht.

Darum ein bisschen mehr Friede
und weniger Streit,
ein bisschen mehr Güte und weniger Neid,
ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass,
ein bisschen mehr Wahrheit -
das wäre doch was!

Statt so viel Unrast ein bisschen mehr Ruh,
statt immer nur ich, ein bisschen mehr du,
statt Angst und Hemmungen
ein bisschen mehr Mut
und Kraft zum Handeln - das wäre doch gut.

Kein Trübsal und Dunkel,
ein bisschen mehr Licht,
kein quälendes Verlangen - ein froher Verzicht
und viel mehr Blumen solange es geht,
nicht erst auf Gräbern - da blühen sie zu spät.

Erfurt (2017)

Was ist eigentlich schön?

von Ingo Galuba

Seltsam, mit wieviel Sprachen das Leben zu sprechen vermag. Wandernde Bilder meiner Gedanken zeigen mir ihre Reise. Mit 1000 Farben möchte ich mein Leben malen. Aber auch ein Tunnel der Geborgenheit darf dabei nicht fehlen! Heute befinde ich mich in vielen Abzweigungen, manchmal an Schranken; dennoch das Leben zeigt mir viel mehr noch an Phantasien, was so ein schöner Strauß Schnittblumen doch für ein Leben in das Zimmer zaubern kann. Ich sehe es, das heißt, ihn, genau an. Lass uns dem Klingen der Vögel lauschen, dann will ich bestimmt manchmal fliegen können. Aber oft überkommt mich eine deprimierende Wehmut. Schön, dass ist der lebendige, wärmend erlebbare Sommer, das Flattern der Blätter im Wind, das neue erwachende Leben, aber auch die silbernen Farben der Abenddämmerung. Täglich kann ich zuschauen, wie sich die Welt verändert. Leise ertönt das Klingen der Radiomusik. Von immer traumhafter Faszination für mich verbunden, ist es, Vater, Mutter, und Geschwister in dieser Welt zu haben. Überhaupt, die Sehnsucht nach Wärme und schützender Geborgenheit gibt mir eine unbeschreibliche starke Kraft zum Erleben. Langsam, so hoffe ich doch, werde ich erwachsener und lerne begreifen. Wind meiner Zeichen, Sehnsucht, zarte Gefühle, singe mit mir wunderbar erhebende Lieder. Die Bilder vom Tage schreiben meine Bände. Das Trinken des köstlichen Tees, sicherlich auch das Zerschmelzen

meiner Schokolade, aber auch wieder das neu-auflebende Zurechtkommen mit meinem Kugelschreiber faszinieren mich sogar. Neben mir lauschen Vögel der Nacht. Erstmals rede ich auch mit meinen Kuscheltieren. Jetzt entführe ich dich in meine Märchenwelt. Das Vergissmeinnicht muss wieder gegossen werden, um sein Leben nicht zu verlieren. Nachher spreche ich für die Schatten des Waldes. Ein Echo erklingt mit unüberwindbarer Schnelligkeit. Zeit für Gefühle, auch um anderen ein wenig davon abzugeben. Schon erstrahlt der kühlende, silberne Mond, nachher wieder verdeckt ihn die mächtige Sonne. Jahreszeiten des Lebens. Spuren waren und sind sicher nicht zu vermeiden gewesen. Wenn du mich fragst, warum ich die Sätze schreibe, antworte ich: „Schön ist es, dass du dir die Zeit genommen hast, um mir ein bisschen zuzuhören.“



...von Ingrid Sander, Gründerin und langjähriger Sprecherin SHG Polio Erfurt

Meine Tochter war damals fünf Jahre alt. Ich trat mit ihr aus dem Haus und Frau Sander (was ich damals noch nicht wusste) ging vorbei mit 2 Armstützen. Frage meiner Tochter: "Was hat denn die Tante?". Ich erklärte ihr, dass sie Polio hatte. Deine Mama hat als Kind die gleiche Krankheit auch Kinderlähmung genannt durchgestanden, aber ich hatte Glück, dass ich wieder normal laufen konnte.

Die Zeit verging und mit dem Alter kamen immer mehr Probleme (Rücken-, Gelenk- und Fußschmerzen) und die Notwendigkeit orthopädische Schuhe zu tragen, so dass mich meine Orthopädin im Jahre 2005 das erste Mal zur Kur schickte und zwar in die Spezialklinik nach Thermalbad Wiesenbad. Dort wurden ich und meine Familie in einem Seminar aufgeklärt, dass die Beschwerden mit der Polio, dem sogenannten Post-Polio-System zu tun haben. Dabei wurde der Hinweis auf eine Selbsthilfegruppe in Erfurt gegeben. Ich erhielt die Adresse von Frau Ingrid Sander. Ich war sehr überrascht der Frau gegenüber zu stehen, die ich bereits in den 70iger begegnet war.



Der Weg zur Gruppe war richtig. Ich traf dort auf 36 Menschen, die das gleiche Schicksal teilten. Eine von ihnen war Frau Sander, die Gründerin und seit Anfang an im Jahr 1994 die Sprecherin der Erfurter SHG Polio. Und alle diese Jahre hat sie sich mit viel Energie für die Gruppe eingesetzt.

Für mich persönlich waren die Gespräche und der Erfahrungsaustausch über unsere Krankheit, sogar sportliche Aktivitäten eine große Hilfe mit dem Ganzen klar zu kommen.

Da ich seit 1964 eine Firma buchhalterisch führte, hatte ich gern die Verantwortung für die Finanzen der Gruppe übernommen und konnte damit Frau Sander entlasten.

In den letzten Jahren wurden die Beschwerden von Frau Sander immer mehr. Anfangs konnte sie noch Auto fahren und am Stock gehen, später wurde es immer weniger. Sie musste ihr Auto abgeben, konnte zwar in der Wohnung noch mit einem Stock gehen, nach draußen ging es nur mit dem Rollstuhl. Schmerzen und

Begleiterscheinungen wurden immer schlimmer.

Die üblichen Schmerzmittel halfen nicht mehr. Sie wandte sich an die Öffentlichkeit, wie Radio und Fernsehen, um legal an das Schmerzmittel Cannabis zu gelangen, um Symptome zu lindern. Es führte kein Weg hin. Also versuchte sie an das Schmerzmittel zu gelangen, worüber sie auch immer offen sprach. Manchmal gelang es, manchmal auch nicht.



Bei jedem Besuch bei ihr und den gemeinsamen Treffen merkte man, dass ihre Energie immer weniger wurde. Am 19.12.2016 bekam ich einen Anruf von ihrem Sohn, der in Dänemark lebt, dass seine Mutti am 10.12.2016 ihrem Leben ein Ende gesetzt hat. Ein totaler Schock für alle Mitglieder, auch für mich.

Wir haben noch eine gemeinsame Weihnachtsfeier am 28. November gehabt. Und Ingrid Sander war wie immer – freundlich, zugewandt, gesellig. Im Nachhinein könnte man

sagen, dass es ein Abschied von ihrer Gruppe, ein Abschied von uns war.

Es ist ein Loch gerissen, was wir versuchen gemeinsam zu schließen.

Ihre 22 lange Jahre Arbeit für unsere Selbsthilfegruppe ist mit einem großen "Dankeschön" und einer ewigen Erinnerung zu versehen.

Ihr Freitod ist ein viertel Jahr zu früh geschehen. Heute hätte ihr legal geholfen werden können und vielleicht ihr Leben gerettet.

Gisela Hau

Gruppensprecherin
im Namen der SHG Polio

Kontakt

Tel.: 0361 6422904 oder 0151 22883822

Treff

Begegnungsstätte der Volkssolidarität
Oskar-Schlemmer-Str. 1
99085 Erfurt-Ringelberg

Gedanken zum Tode von Lothar Ludwig und Regine Lübke



Der langjährige Bundesvorsitzende und zuletzt Ehrenvorsitzende unseres SelbstHilfeVerbandes FORUM GEHIRN e.V. Lothar Ludwig ist an den Folgen seiner schweren Krebserkrankung am 3. Januar 2017 verstorben.

Für uns ist das ein schwerer Verlust. Lothar Ludwig war der Vater der Selbsthilfe und ganz besonders für die Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen und deren Angehörigen. Er war der geistige Vater des jährlich stattfindenden Nachsorgekongress in Berlin. Weiterhin vertrat er die Interessen der Betroffenen und deren Familien und forderte deren Rechte gegenüber der Politik ein.

Bitte behaltet unseren Lothar in guter Erinnerung als Kämpfer für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen.

Als Vorstandsmitglied kann ich euch/Ihnen versichern, dass wir in seinem Sinne die Selbsthilfearbeit unseres Verbandes weiterführen werden.

Am 17. Januar 2017 ging Regine Lübke von uns. Regine Lübke pflegte über viele Jahre gemeinsam mit ihrer Tochter, Roswitha Stille, ihren Schwiegersohn, der nach einem Unfall im Wachkoma lag in der Häuslichkeit. Neben der aufwendigen Pflege organisierte sie in Nieder-

sachsen die Selbsthilfearbeit für junge Hirngeschädigte. Sie war die Initiatorin der Publikation "Junge Hirngeschädigte". Für ihre ehrenamtliche Selbsthilfearbeit erhielt sie die Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland.

Sie war für mich/für uns eine liebe Freundin und Mitstreiterin in der Selbsthilfearbeit. Letztes Jahr durfte ich ihr persönlich zum 80. Geburtstag gratulieren.

Wir schauen nach vorne und der Verlust dieser beiden lieben Menschen gibt uns die Kraft uns weiter für die Probleme unserer Betroffenen und deren Familien einzusetzen.

Auf unserer Homepage findet/en ihr/Sie weitere Informationen zum Nachsorgekongress, Therapie-Messe, Fachtag/Mitgliederversammlung und, und, und. Einfach mal reinschauen www.shv-forum-gehirn.de

Ingrid Zoeger

im Namen des Vorstandes SelbstHilfeVerband

FORUM GEHIRN e.V.

Tel.: 0171 72 35 144 oder 03632 75 92 26

E-Mail: zoeger@shv-forum-gehirn.de

Behinderung und chronische Erkrankung

- Allergien
- Alzheimer- und Demenzkranke mit Angehörigen
- Amyotrophie Lateralsklerose (ALS)
- Aphasie nach Schlaganfall
- Aphasie und Schlaganfall - auch für jüngere Betroffene
- Arthrose
- Atemwegserkrankungen
- Behinderte und chronisch kranke Eltern und ihre Familien
- Blinde und sehbehinderte Diabetiker
- Blinde und sehgeschädigte Hörgeschädigte
- Borreliose
- Cluster-Kopfschmerz
- Demenzpflaster
- Dialysepatienten und Nierentransplantierte
- Dystonie
- Epilepsiekranken und deren Angehörige
- Fibromyalgie
- Glaukom
- Hämophilie und Blutungskranke
- Herzklappenerkrankte
- Herzsportgruppe
- HIV-Positive
- Hochsensibilität
- Huntington (Chorea)
- Ilco-Gruppe (Anus-Praeter-Träger)
- Junge Stotterer "Flow - die junge Sprechgruppe der BVSS"
- Kehlkopfooperierte
- Klinefelter-Syndrom
- Lebertransplantierte
- Lupus erythematodes
- Migräne
- Morbus Bechterew
- Multiple Sklerose
- Mikoviszidose
- Muskelkranke und Angehörige
- Neurodermitis
- Neurofibromatose ("Morbus Recklinghausen")
- Osteoporose
- Pankreas
- Parkinson
- Polio (Kinderlähmung)
- Pro Retina
- Restless Legs (RLS)
- Rheuma
- Rolliklub Nord / Rolliklub Südost
- Sauerstoff-Langzeit-Therapi
- Schädel-Hirn-Verletzte
- Schilddrüse Hashimoto
- Schlafapnoe
- Schlaganfall Sportgruppe
- Schmerz
- Soma-Schmerz
- Spina bifida und Hydrocephalus

- Starke Hand - Handprothesenträger
- Stottern
- Syringomyelie und Chiari Malformation
- Transplantationsbetroffene
- Treff für behinderte und chronisch kranke Eltern und ihre Familien
- Venen und Lymphgefäße (Lipödem/Lümpfödem)

Diabetes

- Aktive Insuliner
- Blinde und sehbehinderte Diabetiker
- Diabeteskids
- Diabetes Typ 2
- Diabetiker Erfurt Mitte

Eltern/ Kind/ Familie

- Eltern mit Kindern mit Diabetes
- Eltern von Kindern mit Down-Syndrom
- Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Kinder und Jugendlicher
- Eltern von frühgeborenem Kind
- Eltern/ Kind - Treff für Gehörlose
- Eltern Glaukom kranker Kinder
- Eltern betroffener Kinder mit Lebensmittelallergien, Asthma und/oder Neurodermitis
- Elterngruppe für mehrfach behinderte Schulkinder
- Eltern mit einem anfallskranken und/oder behinderten Kind

- Eltern muskelkranker Kinder
- Eltern von hochgradig hörgeschädigten Kindern (Cochlea-Implantat)
- Treff für behinderte und chronisch kranke Eltern und ihre Familien
- Gesunde Ernährung/Gewichtsreduktion

Essstörungen

- ABBA - Angehörigengruppe
- Anonyme Magersüchtige und Bulimiker
- Anonyme Überesser

Frauen

- Endometriose
- Epilepsie
- Frauen in Trennung und Scheidung

Gehörlose und Hörgeschädigte

- Arbeitslose Gehörlose
- Blinde und sehgeschädigte Hörgeschädigte
- Cochlea-Implantat (CI-Träger)
- Eltern von hochgradig hörgeschädigten Kindern (Cochlea-Implantat)
- Eltern-Kind-Treff für Gehörlose
- Gehörlose Migranten
- Gehörlose Senioren
- Homosexuelle Gebärden Thüringen
- Hörgeschädigte und Angehörige Erfurt
- Kommunikationsforum für Gehörlose
- Menschen mit verändertem Hörvermögen

- Taubblinde Thüringen
- Tinnitus

Krebs

- Abdomen
- Blasenkrebs
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Lungenkrebs
- Mammakarzinom
- Myelom-Hilfe Thüringen
- Nierenkrebs
- Pankreas
- Prostatakrebs
- Rachen- und Kehlkopfkrebs
- Schilddrüse

Psychische Erkrankungen

- Angehörigengruppen
- Bi-Polar-Kreis
- Borderline
- Depression

Psychosoziale Probleme/besondere soziale Situationen

- Aktiver Ruhestand
- Anonyme Messi Erfurt
- Hospizgruppen
- Fair-rückte Schatulle
- Freundliche Menschen

- Mobbing am Arbeitsplatz
- Ordnung und Planung
- Selbsterfahrung - Erfahrungswissen-Expertenwissen (SEE)
- Trans- und Intersexualität
- Trauergruppen

Sucht

- Abstinenz Club Erfurt (Montagsgruppe)
- Abstinenzgruppe "Lebensfreude"
- Al-Anon (Angehörige)
- Anonyme Alkoholiker
- Anonyme Co-Abhängige - CoDa
- Anonyme Magersüchtige, Bulimiker, Überesser
- Caritasgruppe "Unser Leben ohne Alkohol"
- DOLORES - Selbsthilfe mit Angehörigen
- Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Töchter und Söhne
- HADZ - Hilfe auf die Zukunft (Suchtkranke Menschen und Angehörige)
- HADZ II - Junge Suchtkranke
- NA - Narcotics Anonymous (illegalen Drogen)
- SAL - spüren - akzeptieren - leben (Alkohol- bzw. Medikamentenabhängigkeit)
- TACHELES - Weg aus der Glücksspielsucht
- Trockene Alkoholiker

„Gespräche zur seelischen Gesundheit“ starteten in Erfurt im Jahr 2002 unter dem bundesweit verbreiteten Titel „Psychosegespräche“.

Die Idee: Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige und professionelle Helfer, wie Sozialarbeiter, Psychologen oder auch Ärzte haben die Möglichkeit, jenseits des oft belasteten Arbeitsalltages in einen ungezwungenen Austausch miteinander zu kommen.

Die Praxis: Im trialogisch besetzten Gesprächskreis werden zu einem, zumeist psychosozialen, Thema unterschiedliche Sichtweisen und Erfahrungen miteinander besprochen. Hier geht es allerdings weniger darum, vorhandene Wissens- und Bildungslücken mit akademischem Inhalt zu füllen. Im Mittelpunkt steht die Intention, voneinander zu lernen, das Verständnis und die Verständigung untereinander durch einen partnerschaftlichen Umgang zu fördern. Nicht selten wird dadurch der eigene Blick auf die Dinge als „perspektivische Wahrheit“ offengelegt und im Austausch mit dem Gegenüber erweitert.

Im Jahr 2017 feierten die Erfurter „Psychosegespräche“ ihr 15jähriges Jubiläum und werden seit dem unter der Überschrift **„Erfurter Gespräche zur seelischen Gesundheit“** fortgeführt. Der Grundgedanke bleibt erhalten, jedoch soll der Gesprächskreis vor allem thematisch erweitert und auch für interessierte Bürgerinnen und Bürger der Stadt Erfurt geöffnet werden.

Jeweils
18 - 19:30 Uhr

Erfurter Gespräche zur seelischen Gesundheit 2018

Benediktsplatz 1 (Alte Stadtmünze)

04. Januar **Wohnen im Abseits?**
 Moderation: Patrick Jung (Stadtverwaltung Erfurt)

01. Februar **Messie-Syndrom: Sammeln für die Seele?**
 Moderation: Patricia Stock (Christophoruswerk Erfurt gGmbH)

01. März **Angehörige: Zwischen Schuldgefühlen und Abgrenzung**
 Moderation: Sabine Wechsung (Angehörige und Freunde Psychisch Kranker Erfurt & Umgebung e.V.)

05. April **Medikamentenabhängigkeit: Die vergessene Sucht**
 Moderation: Prof. Dr. Eckhard Giese (Fachhochschule Erfurt)

03. Mai **Hilfe im letzten Moment: Psychische Erkrankung und Obdachlosigkeit**
 Moderation: Jessica Seltmann (Trägerwerk Soziale Dienste GmbH)

07. Juni **Sexualität und seelische Gesundheit**
 Moderation: Prof. Dr. Eckhard Giese (Fachhochschule Erfurt)

02. August **Wieviel Eigenverantwortung ist im Umgang mit psychischer Krankheit nötig?**
 Moderation: Marion Sommer (Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrene e.V.)

05. Juli **Sommargestaltung**

06. September **Psychiatrie ohne Zwang?**
 Moderation: Annette Weigelt (Christophoruswerk Erfurt gGmbH)

04. Oktober **Migration und Psychiatrie**
 Moderation: Patrick Jung (Stadtverwaltung Erfurt)

01. November **Suizid: (K)ein Ausweg?**
 Moderation: Frank Petter (Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrene e.V.)

06. Dezember **Gelassener Umgang mit psychischen Krisen**
 Moderation: Sabine Wechsung (Angehörige und Freunde Psychisch Kranker Erfurt & Umgebung e.V.)


CHRISTOPHORUSWERK ERFURT


AFpK Erfurt


Technische Universität München


TWSd Thüringer Werk Soziale Dienste


FHE Fachhochschule Erfurt University of Applied Sciences


Erfurt Landeshauptstadt Thüringen

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und ohne Anmeldung. Änderungen vorbehalten.
 Weitere Informationen unter: Tel. 0361 655-4238 und Internet: www.erfurt.de

Diese Veranstaltung ist **kostenfrei**, die Teilnahme erfolgt ohne Anmeldung.

54

Bilder:

Daniele Buchholz (S. 19)
 W. Enzo Dietel (S. 28)
 Hans-Jürgen Sander (S. 35)
 Irina Krause (S. 43)
 Dr. Rüdiger Sticherling (S. 47)

Kontakt:

Die Kontaktadressen der einzelnen Selbsthilfegruppen sind bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen zu erfragen.

Telefon: 0361 655-4204
 E-Mail: kiss@erfurt.de

Eine ständig aktualisierte Fassung der in der KISS gemeldeten Selbsthilfegruppen ist im Internet unter www.erfurt.de abrufbar.

Thüringer sowie bundesweit tätige Selbsthilfegruppen finden Sie im Internet unter: www.selbsthilfe-thueringen.de und www.nakos.de



Herausgeber:	Landeshauptstadt Erfurt Stadtverwaltung
Redaktion:	Amt für Soziales und Gesundheit Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Redaktionsschluss:	September 2017
Ausgabe:	2017/2018
Auflage:	4.000 Exemplare
Layout:	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Druck:	Schneider Media GmbH

Die Beiträge zu den Selbsthilfegruppen sind durch die Autoren aus diesen Gruppen erarbeitet worden. Verbindungen zu den Verfassern stellt bei Bedarf die KISS her. Der Inhalt der Beiträge entspricht nicht unbedingt der Meinung des Herausgebers.

Die Herausgabe des Selbsthilfemagazins **Brückenschlag** wird unterstützt von der:



Schwierigkeiten überwinden

SELBSTHILFEGRUPPEN

Erkennen und Handeln

SELBSTHILFEGRUPPEN

Leben gestalten

SELBSTHILFEGRUPPEN

Beziehungen aufbauen

SELBSTHILFEGRUPPEN

Sich selbst bestimmen

SELBSTHILFEGRUPPEN

Teilnehmen und Verstehen

SELBSTHILFEGRUPPEN

Hilfe geben und nehmen

SELBSTHILFEGRUPPEN

Informationen sammeln

SELBSTHILFEGRUPPEN

Lebensmut schöpfen

SELBSTHILFEGRUPPEN

Fähigkeiten stärken

SELBSTHILFEGRUPPEN

Erfahrungen nutzen

SELBSTHILFEGRUPPEN

Gemeinsamkeiten entdecken

SELBSTHILFEGRUPPEN

Reden und Zuhören

SELBSTHILFEGRUPPEN

Unterstützen und Begleiten

SELBSTHILFEGRUPPEN

Problemen vorbeugen

SELBSTHILFEGRUPPEN

Persönlichkeit stärken

SELBSTHILFEGRUPPEN

Einsamkeit überwinden

SELBSTHILFEGRUPPEN

Neue Wege gehen



**Kontakt- und
Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen**

Juri-Gagarin-Ring 150
99084 Erfurt

Tel.: 0361 655-4204

Fax: 0361 655-4209

E-Mail: kiss@erfurt.de

Internet: www.erfurt.de

oder www.selbsthilfe-thueringen.de