

Brückenschlag

Das Erfurter Selbsthilfemagazin
Ausgabe 2023



Jubiläum: 30 Jahre KISS in Erfurt





Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Gesundheitsamt

Haus der Sozialen Dienste

Zimmer 125

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

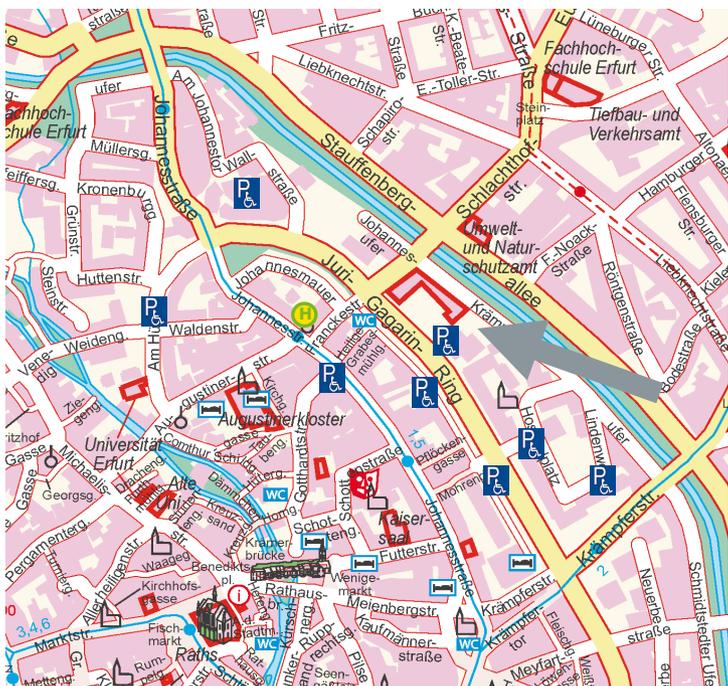
Sprechzeiten:

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,

es freut mich, Ihnen nach zweijähriger Pause die neue, überarbeitete Ausgabe unseres Selbsthilfemagazins Brückenschlag überreichen zu können.

Seit drei Jahrzehnten ist die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) eine bedeutende Anlaufstelle der Selbsthilfeunterstützung in der Landeshauptstadt. Die KISS setzt sich für das Etablieren eines selbsthilfefreundlichen Klimas ein, indem sie die Selbsthilfegruppen in ihren Vorhaben unterstützt und für gelingende Zugänge von Menschen in die Selbsthilfe sorgt.

Hinter uns liegen herausfordernde Jahre und auch der Blick in die Zukunft bleibt unstet. Der Wunsch nach Besonnenheit und Halt scheint kaum deutlicher zu sein. Die KISS als Seismograph für die Themen der Bürgerinnen und Bürger der Stadt Erfurt stellt eine hohe psychosoziale Belastung in der Bevölkerung fest. Selbsthilfegruppenarbeit kann bei der Bewältigung von Krisen eine bedeutsame Stütze sein.

Nach dem Besuch einer Selbsthilfegruppe atmen

Betroffene oft auf und stellen fest, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind. Das beruhigt und gibt zugleich Kraft für die Bewältigung eigener Probleme.

Veränderungsprozesse sind meist langwierig, schmerzhaft und erfordern Mut, einen neuen Weg zu gehen. Das Wissen, dass andere Menschen ähnliche Schicksale durchleben und meistern, hilft ungemein, die eigene Gesundheit zu stärken. Betroffene machen sich so für Betroffene stark.

Es ist mir ein besonderes Anliegen, dass das Gesundheitsamt ein Informationsmedium herausgibt, welches der Selbsthilfe ein Gesicht verleiht. An dieser Stelle möchte ich mich bei den Autoren der Selbsthilfegruppen, den teilnehmenden Selbsthilfeakteuren sowie dem Redaktionsteam der KISS für ihr Mitwirken bedanken. Mit dieser Broschüre erhalten Sie einen anschaulichen und persönlichen Einblick in das unerlässliche Engagement der Erfurter Selbsthilfeaktiven.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele positive Impulse und Freude beim Lesen.

Ihre

Winnie Melzer

komm. Amtsleiterin im Gesundheitsamt Erfurt



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Selbsthilfektive,

hiermit freuen wir uns Ihnen mit diesem Brückenschlag unsere Jubiläumsausgabe zu präsentieren. Wir blicken in Erfurt auf über 30 Jahre aktiv gelebte Selbsthilfebewegung zurück. Das Jubiläum soll Anlass sein, um zurück zu blicken auf die gemeinsam erlebten Jahre sowie die erklimmten Meilensteine der Selbsthilfe. Viele der Selbsthilfegruppen aus der Gründungsphase existieren noch immer. Sie hatten gemeinsam mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) ebenfalls ihr 30jähriges Jubiläum. Einige dieser Gruppen von dem Gründungsbeginn melden sich in dieser Ausgabe des „Brückenschlag“ mit ihren Beiträgen zu Wort.

Nachdem die langjährige Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) Frau Krause im vergangenen Jahr in den Ruhestand verabschiedet wurde, hat sich die KISS personell neu aufgestellt. Wir, Frau Ott und Dr. Sigusch, setzen uns von nun an gemeinsam für die Belange der Selbsthilfegruppen sowie für die Notwendigkeit selbsthilfeförderlicher Strukturen hier in Erfurt ein. Gern möchten wir deshalb die Gelegenheit nutzen, unsere Personen kurz vorzustellen.

„Selbsthilfe tut gut!“ - das konnte Kristin Ott bereits im Studium für sich entdecken, nachdem sie einige Monate in der Selbsthilfekontaktstelle in Weimar aktiv war. Bereits damals hat sich das Themengebiet der Selbsthilfe als ihr „Steckenpferd“ herauskristallisiert. Das Studium der Sozialarbeit absolvierte Frau Ott 2021 an der Fachhochschule in Erfurt. Seit ihrem Eintritt in die KISS im Mai 2022 widmet sich die Sozialarbeiterin nun mit viel Engagement der Erfurter Selbsthilfe.

Als Sozialwissenschaftlerin ist Dr. Kathrin Sigusch bereits seit mehr als 20 Jahren im Gesundheitsamt tätig. Anfänglich als Leiterin der Beratungsstelle für chronisch Kranke und Menschen mit Behinderungen, später als Koordinatorin im Gesunde-Stadt-Projekt. Zur Arbeit der Selbsthilfe gab es in dieser Zeit viele Verknüpfungspunkte sowie gewinnbringende Erfahrungen in der

Zusammenarbeit. Frau Dr. Sigusch sieht eine große Bedeutung in der Selbsthilfearbeit. Sie bringt ihr Wissen sehr gern in die vielfältigen Tätigkeitsbereiche der KISS ein und empfindet die Selbsthilfearbeit als persönliche Bereicherung.

Die Herausgabe des Brückenschlags ist für uns ein Herzensprojekt. Nach zweijähriger Pause und vielen Herausforderungen für uns alle, soll mit der aktuellen Ausgabe des Brückenschlags ein Neustart signalisiert werden. Es soll gezeigt werden, dass die Selbsthilfe in unserer Stadt weiterhin stark und aktiv ist.

Die Rückmeldung aus den Selbsthilfegruppen bezüglich der Neuauflage war dabei durchweg positiv und die Motivation mitzuwirken groß. Dafür möchten wir Danke sagen! Wir freuen uns sehr darüber, dass die Autoren und Autorinnen aus den Selbsthilfegruppen solch offene und ehrliche Einblicke in den Alltag ihrer Selbsthilfegruppen gewähren.

Neben den Selbsthilfegruppenvertretern und -vertreterinnen stellen sich im Brückenschlag mit dem Projekt „Verrückt? Na und!“, der Landekontaktstelle für Selbsthilfe in Thüringen und dem EX IN e.V. weitere Akteure vor, die ebenfalls einen wertvollen Beitrag in der Selbsthilfeunterstützung leisten.

In der Gesundheitsecke konnten wir die Psychologin Frau Steyer für einen Artikel gewinnen. Frau Steyer gibt in ihrem Beitrag eine konkrete Anleitung für eine Technik zur Stressreduktion, welche gerne ausprobiert werden darf. Des Weiteren finden Sie in der Rubrik Anregungen für das Schaffen eines schönen Moments in herausfordernden Zeiten.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen. Für diejenigen unter Ihnen, welche vielleicht noch keine Vorstellung von Selbsthilfe haben, erhoffen wir uns einen gelungenen Einblick zu geben, wie vielfältig und wirksam Selbsthilfegruppen arbeiten.

Ihre

Kristin Ott und Dr. Kathrin Sigusch
Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfegruppen (KISS) Erfurt



Editorial	3
Zitat	9
Selbsthilfe aktuell	
• 30 Jahre KISS in Erfurt	10
• "Wir - hilft, stärkt und..." - der KISS nachträglich zum 30. Jubiläum	12
• Frauenselbsthilfe Krebs - 30 Jahre in Erfurt	16
• Neue Selbsthilfegruppe: Erwachsene mit ADHS	18
Stimmen aus den Selbsthilfegruppen	
• Dystonie - die Selbsthilfegruppe Erfurt informiert	20
• Der Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Kinder und Jugendlicher berichtet über die gemeinsame Arbeit	22
• Morbus Bechterew- ein persönlicher Erfahrungsbericht	24
Erfahrungen der Selbsthilfe während der Corona-Pandemie	
• Selbsthilfegruppe „Lebensumwege“ über ihre Erfahrungen und Erlebnisse	26
• Selbsthilfegruppe „Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa“- Erfahrungen und ein positives Resümee	28
• Selbsthilfegruppe Depression, Interview mit dem Gruppensprecher	31
• Rückblick der Selbsthilfegruppen für Menschen mit Allergien, Neurodermitis und Asthma	34
• Narcotics Anonymous: Süchtige sind auch während der Corona-Krise nicht allein!	36
Akteure der Selbsthilfeunterstützung	
• Der Landesverband „EX IN Thüringen e. V.“ feiert zehnjähriges Jubiläum	39
• Seelische Gesundheit von Jugendlichen - Das Projekt „Verrückt? Na und!“ stellt sich vor	42
• Landeskontaktstelle für Selbsthilfe in Thüringen e.V. im Porträt	44

Gesundheitsecke

- Soforthilfe bei Stress: Eine 2-Minuten-Technik47
- Villasukkapäivä – Tag der Wollsocken 50
- Hopfen mal anders51
- Ein Rezept für den Gaumen und die Seele 52

Selbsthilfegruppen in Gründung 53

Aktuelle Übersicht der Selbsthilfegruppen 56

Impressum..... 59



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

Heute kann die KISS auf mehr als 140 Selbsthilfegruppen verweisen. Die Zusammenarbeit mit anderen Beratungsstellen, Krankenkassen, Vereinen und Verbänden ist über die Zeit eine gewachsene Struktur geworden.

Die KISS berät zu den verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten und geht dabei individuell auf die Problemlagen ein. Sei es bei der Gruppengründung, gruppeninternen Fragen, Fördermittelberatung und vieles andere mehr. Die KISS versteht sich als Ergänzung des Versorgungs- und Beratungsangebotes der Stadtverwaltung Erfurt. Ziel ist es die Selbsthilfe regional zu stärken und Rahmenbedingungen zu schaffen, um die Selbsthilfebewegung weiter wachsen zu lassen.

In den vergangenen Jahren fanden zahlreiche Selbsthilfetage statt, bei denen sich die Selbsthilfe der Öffentlichkeit vorstellte. Der letzte Selbsthilfetag fand in Erfurt im Oktober 2020 statt, denn wegen der Corona Pandemie konnte die Öffentlichkeitsarbeit vorübergehend nicht auf diesem Wege fortgesetzt werden.

Das Selbsthilfemagazin „Brückenschlag“ wurde Anfang der 90er Jahre zum ersten Mal veröffentlicht und ist seitdem im kontinuierlichen Rhythmus erschienen. Unter dem Motto „Selbsthilfe baut Brücken“ wird damit für das

Thema sensibilisiert und der Öffentlichkeit präsentiert. Unser „Brückenschlag“ ist zu einem festen Medium in der Berichterstattung über erreichte Ziele und Etappen geworden. Herausgeber ist die KISS Erfurt im Gesundheitsamt. So kann man seit vielen Jahren im Magazin beispielsweise über aktuelle Gruppenentwicklungen, Neugründungen, Veranstaltungen und vieles mehr erfahren.

Die Kontaktstelle steht weiterhin gern für alle Fragen rund um das Thema Selbsthilfe für Bürgerinnen und Bürger bereit und unterstützt die Selbsthilfebewegung mit Rat und Tat.

An dieser Stelle soll aber nicht nur der Rückblick auf die Entwicklung der KISS stehen, sondern auch ein großer Dank an die einzelnen Selbsthilfegruppen für die gute Zusammenarbeit erfolgen! In den 30 Jahren sind viele, sehr wertvolle persönliche Kontakte entstanden. Die KISS dankt an dieser Stelle den Krankenkassen, Vereinen und Verbänden, der kommissarischen Amtsleiterin des Gesundheitsamtes, Frau Melzer sowie allen anderen Kooperationspartnern und -innen für die immer währende Unterstützung und ihr Engagement für die Selbsthilfe.

Dr. Kathrin Sigusch

KISS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Erfurt

"Wir hilft, stärkt und..." - der KISS nachträglich zum 30. Jubiläum



Vieles fordert uns derzeit heraus. Darum ist es umso wichtiger, die guten Dinge zu benennen. Drei seien exemplarisch erwähnt, welche für die Neuauflage des Erfurter Selbsthilfemagazins "Brückenschlag" als wirklich gute "Brücken"-Verbindungen zu benennen sind:

Zunächst sei - coronabedingt ein Jahr verspätet - eine sehr herzliche Gratulation sowie ein ganz großes Dankeschön zum 30-jährigen Bestehen der Erfurter Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) hier bewusst platzierend vorangestellt!

Des Weiteren sei im Zusammenhang mit der KISS die sehr eindrücklich erlebte 2. Mitteldeutsche Selbsthilfekonzert in Erfurt am 3. September 2022 erwähnt. Und schließlich blicke ich ebenso gern auf das gelungene Erfurter Bürgerfest zum Tag der Deutschen Einheit, 01.-03.10.2022, zurück, dessen Motto, ob zusammen oder getrennt geschrieben, auch zum sozial sehr wichtigen Tun im Bereich der Selbsthilfe passt: Zusammen wachsen! Die KISS war mit ihrem Infostand vertreten.

Einst konnte ich in der letzten "Brückenschlag"-Ausgabe (2019/20) in zwei Beiträgen auf die seltene Erkrankung "Morbus Wilson - die Kupferspeicherkrankheit" und mit "Ein Plädoyer für den Tag der Seltenen Erkrankungen" auf Aspekte unseres spezifischen Herausgefordert-Seins als bundesweit agierende Selbsthilfegruppe hinweisen. Damals ahnten wir noch nicht, womit wir angesichts der Corona-Pandemie sowie der aktuellen weltpolitischen Lage konfrontiert werden würden.



Rückblickend auf die Zeiten der Corona-Pandemie: Auch wir mussten über die ehrenamtlichen Arbeitsstrukturen unseres Selbsthilfevereins Morbus Wilson e. V. enorm ändern, anpassen, quasi mit gebotener Distanz versuchen, irgendwie weiter zusammen zu arbeiten. Geplante und bereits aufwändig vorbereitete Präsenzveranstaltungen mussten kurzfristig abgesagt werden, digitale Möglichkeiten und Fähigkeiten mussten gesucht, erlernt und möglichst rasch in die Vereinspraxis umgesetzt werden. Dank technisch versierter Mitglieder gelang uns die Umstellung auf digitale Treffen erstaunlich gut, des Weiteren auch zum Teilnehmen an Online-Veranstaltungen der Wissensvermittlung sowie zum gegenseitigen Austausch. Onlinetreffen wurden und werden allerdings von den meisten Teilnehmern nicht als voller Ersatz für die in der Selbsthilfe so wichtigen persönlichen Begegnungen empfunden, zumal etliche Betroffene durch ihre krankheitsbedingten Einschränkungen mit digitaler Teilnahme bzw. Teilhabe Probleme haben. Immer wieder war ein sehr sehnsüchtiges Seufzen nach baldmöglichster, bildschirmloser Begegnung zu hören. Gut, dass dies nun wieder möglich ist.

Bewährt hat es sich in den letzten zwei Jahren für diejenigen unter uns, die sich digital zu orientieren wissen, dass wir eine Vereinshomepage (www.morbus-wilson.de) haben.

Auf dieser finden sich spezielle Informationen, z. B. zu Fragen hinsichtlich der Impfungen und Impfpriorisierungen. Besonders schien sich dabei auch bewährt zu haben, dass wir unsererseits 2020/2021 den digital einsehbaren "se-atlas" (Versorgungsatlas für Menschen mit Seltenen Erkrankungen) auf unser konkretes Krankheitsbild hin aktualisierend durchzusehen und entsprechend zu kommunizieren vermochten.

In den bisherigen Pandemie Jahren erlebte ich das – wie erwähnt nur begrenzt mögliche – "Zusammenwachsen" durch Online-Treffen durchaus als etwas Bereicherndes, konnte ich doch z. B. zum Tag der Seltenen Erkrankungen am 28.02.2022 mit mehr als 800 Teilnehmenden aus vielen Teilen der Welt online eine Veranstaltung aus dem Schweden-Pavillon der Weltausstellung in Dubai erleben. Das war ein Hoffnung machendes Erlebnis, hinsichtlich der Wahrnehmung und sozialen Teilhabe der weltweit mehr als 300 Millionen Menschen mit seltenen Erkrankungen.



Nicht zu vergessen ist allerdings auch zu erwähnen, dass einige Betroffene von ihrem Eindruck berichteten, in allgemeinen Krisen (wie der Corona-Pandemie) noch weniger als sonst wahrgenommen zu werden! Zudem zeigte es sich, dass sich die Gewinnung von Mitaktiven in der Selbsthilfe in Pandemiezeiten leider als noch schwieriger als sonst erweist. Und zudem begegnete auch uns seit Frühjahr des Jahres herausfordernd, den nun auch aus der Ukraine Flüchtenden sowie den dort Verbleibenden möglichst rasch und konkret zu helfen. Dabei konnten wir mehrheitlich gute Erfahrungen machen (nachzulesen auf unserer Homepage).

Der durch die Corona-Pandemie erfolgte Digitalisierungssprung ist aktuell ein Thema, das uns als engagierte Laien in der Selbsthilfe zu gegebenem Maße zuweilen zu überfordern droht. Was gibt es da nicht alles an Möglichkeiten, Chancen, Nutzen und Risiken der Digitalisierung, d.h. auch die Idee einer "digitalen Selbsthilfe" sowie uns begegnende Telematik-Überlegungen, ja die Hoffnung auf ein besseres gesundheitliches Befinden durch eHealth (neue digitale Gesundheitsdienste): z. B. ab 2023 durch die elektronische Patientenakte - ePA, oder durch das derzeit bereits teilweise in der Testphase befindliche eRezept, durch Apps, telemedizinische Angebote, PatientInnenregister ...!

Und kann nicht auch beim noch so engagierten Betroffenen der Durchblick rasch verloren gehen, wenn man sich im schier unendlich scheinenden Gewimmel neuer Abkürzungen zu orientieren versucht? Das wirft für uns in der Selbsthilfe folgende Fragen auf: Wie können wir im konkreten Blick auf unsere Betroffenen und deren Angehörige all diesen Dingen angemessen und verantwortlich begleitend begegnen? Was ist das dahinterliegende Interesse bei der Abfrage von meinen Patientendaten? Was geschieht mit meinen Daten (Spenden)? Wer darf wissen, wie krank ich bin? Bedeutet mehr Digitalisierung mehr Teilhabe?



Es ist sehr zu begrüßen, dass Anstrengungen unternommen werden, dass Selbsthilfevertretende mehr digitales "Handwerkszeug" bereitgestellt bekommen, so z. B. durch den "Digi-Guide" der BAG Selbsthilfe, als Lexikon zur Digitalisierung des Gesundheitswesens. Sollte nicht auf unserem digitalen Weg das Ziel sein, dass es allen in der Selbsthilfe Aktiven, ob ehrenamtlich oder hauptamtlich, stets ermöglicht wird, kritisch zu reflektieren, wie es sich in der digitalen Welt z. B. mit Stichworten wie "Datenfluss", "Datensouveränität", "Datensicherheit", "Datenschutz" verhält? Wie gut, dass es nun auch interessante Formate und Projekte gibt, die uns als Selbsthilfe-Aktive thematisch, transparent und unabhängig zu begleiten bemüht sind. Zum Beispiel aktuell 2022 auch das dreiteilige, interdisziplinäre Verbundprojekt "PANDORA" ("PatientInnenorientierte Digitalisierung), an dem wir als Morbus Wilson e. V. beteiligt sind. Es zielt auf die Möglichkeit einer kritischen, empirisch-ethischen Reflexion, hinsichtlich der Beteiligung an Digitalisierungsinitiativen ab. Ziel ist es, die Gesundheitskompetenz zu fördern.

Tatkraft, die nie versiegen möge, sei der KISS in Erfurt auch weiterhin bei all ihrem Tun auf dem Weg zum nächsten Jubiläum hin von ganzem Herzen gewünscht! Dieser Wunsch, den wir hier gern zuversichtlich äußern und in den wir uns mit unseren ehrenamtlichen Möglich-

keiten auch künftig mit einzubringen bemüht sein werden, sei schließlich zusammengefasst, und zwar durch das in der Beitragsüberschrift aus dem Motto der bundesweiten "Aktionswoche Selbsthilfe 2022" noch fehlende Wort mit neun Buchstaben, das wortspielrisch bewusst ausgelassen worden war: "Wir hilft, stärkt und ..." – Die Lösung dazu ergibt sich beim Zusammenfügen der jeweils ersten, fett markierten Buchstaben am Anfang eines jeden neuen Absatzes dieses Beitrags.

Andreas Funke-Reuter

stv. Vorsitzender Morbus Wilson e. V.

Kontakt:

andreas.funke-reuter@morbus-wilson.de



Frauenselbsthilfe Krebs - 30 Jahre in Erfurt

Seit nun mehr als 30 Jahren besteht in Erfurt die Selbsthilfegruppe unter dem Schirm der „Frauenselbsthilfe Krebs“ unter dem Motto:



auffangen: nach dem Schock der Diagnose
informieren: zu Hilfen bei der Krankheitsbewältigung
begleiten: in einem Leben mit oder nach dem Krebs

Wir verstehen uns in der Hilfe zur Selbsthilfe Krebskranker mit sämtlichen Krebsarten und ihren Angehörigen. Das Alter sowie das Geschlecht spielen bei uns keine Rolle. Es sollen die eigenen Ressourcen zum Überstehen der Erkrankung entdeckt und genutzt werden.

In der Regel treffen sich jeweils 10 bis 15 Teilnehmende zum Austausch. Jeder Teilnehmende hat dabei seine eigene persönliche Geschichte – nicht nur der Krankheit.

Unsere Gruppe trifft sich

- um die körperlichen und seelischen Belastungen zu bewältigen
- um Freude zu teilen
- zum Reden und Zuhören
- um Hilfe zu geben und zu nehmen
- um dem Lebensmut und der Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben
- zum Erfahrungsaustausch

- um Neuigkeiten aus dem Gesundheitssystem zu erfahren

Unsere Gruppengespräche finden zweimal im Monat in den Räumlichkeiten der KISS statt. Zusätzlich treffen sich Interessierte einmal im Monat zu einer Gesprächsrunde bei Kaffee und Kuchen im Frauenzentrum. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, sich unserer Wander- bzw. Laufgruppe „Lauf durch den Steiger“ anzuschließen.

Die Teilnahme an unseren Gruppentreffen ist kostenfrei und selbstverständlich unverbindlich.

Wir arbeiten als Gruppe mit und nicht gegen die Akteure im Gesundheitswesen. Als Kooperationspartner der Kliniken der Stadt Erfurt und dem Tumorzentrum, nehmen Mitglieder der Gruppenleitung an deren regelmäßigen Fortbildungen und Qualitätszirkeln teil.

Die „außergewöhnlichen“ letzten zwei Jahre sind uns in besonderer Erinnerung geblieben. Es galt dabei Herausforderungen zu meistern, Durchhaltevermögen zu zeigen und Zusammenhalt zu beweisen.

Nach einem erfolgreichen Start der Gruppenarbeit, mit regelmäßigen Treffen und Vorträgen, kam im März 2020 der erste Lockdown.

Die Selbsthilfegruppe versuchte mit Telefonaten oder über die Social-Media-Kanäle die Kontakte unter den Mitgliedern aufrecht zu erhalten. In den Sommermonaten konnten wir wieder einige Treffen durchführen – an frischer Luft und mit dem gebührenden Abstand. Durch die Eigeninitiative einiger Teilnehmenden konnte im Sommer ein kleines Sommerfest gestaltet werden.

Das Jahr 2021 begann ähnlich wie das vorherige Jahr. Die Gruppenarbeit stagnierte. Ein kleines Sommerfest fand wieder statt und im September - als absolutes Highlight - eine Rundfahrt durch das Eichsfeld mit Ausflug zur Burg Bodenstein.

Im Oktober konnten wir dann die reguläre Gruppenarbeit wieder starten - in Räumlichkeiten die uns das Helios Klinikum Erfurt dankenswerterweise zur Verfügung stellte.

Im Juni 2022 kam unser nächster Höhepunkt: die 1991 gegründete Gruppe Erfurt feierte (nachträglich) ihr 30-jähriges Bestehen mit einer Festveranstaltung im Augustinerkloster – 2021 war durch die Corona-Pandemie eine solche Veranstaltung nicht möglich gewesen.

Neben unseren Mitgliedern der Gruppe, waren auch zahlreiche Gäste aus Medizin und der Stadtverwaltung Erfurt anwesend.



Motto: „Wir lassen keinen im Regen stehen!“

Sie haben Interesse? Zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns oder kommen Sie einfach zu einem unserer Treffen vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!

Regina Glück

Leiterin Gruppe Erfurt

Kontakt:

Regina Glück

Telefon: 0361 - 6547560

E-Mail: frauenselbsthilfe.erfurt@gmx.de

Internet: www.frauenselbsthilfe.de/erfurt.htm

FSH

Landesverband
Thüringen e.V.
Gruppe Erfurt



**Frauenselbsthilfe
Krebs**

mutig bunt aktiv

Neue Selbsthilfegruppe: Erwachsene mit ADHS

Seit **Juni 2022** gibt es eine neue Selbsthilfegruppe in Erfurt: die „**SHG ADHS adult Erfurt**“ – ein Ort des Austauschs für Erwachsene mit ADHS.

Über die ADHS, die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, gibt es nach wie vor zahlreiche Vorurteile – der Großteil davon basierend auf fehlendem Wissen. So galt ADHS jahrzehntelang als Kinderkrankheit, die sich mit der Zeit auswächst, inzwischen ist jedoch bekannt, dass die Störung die meisten Betroffenen ein Leben lang begleitet. Viele Menschen erhalten ihre Diagnose zudem erst im Erwachsenenalter, darunter vorrangig Frauen, deren Symptomatik meist nicht übereinstimmt mit der des typischen „Zappelphilipps“, der den Unterricht stört. Generell gibt es eine Vielzahl an Ausprägungen, wenn auch leider lediglich die eine weitläufig bekannt ist und als „typisch“ betrachtet wird. So gleicht der Lebensweg vieler Erwachsener vor der Diagnose einem Irrgarten samt unzähliger Sackgassen und Umwege – und dem generellen Gefühl, die Dinge trotz übermenschlicher Bemühungen nie „richtig zu machen“.

Sich mit der eigenen ADHS auseinanderzusetzen kann aufwühlend sein. Umso wichtiger ist das Angebot eines Austausches mit anderen Betroffenen.

Bei den monatlich stattfindenden Treffen geht es um den **Austausch individueller Erfahrungen**, seien es konkrete Erlebnisse oder Probleme im Alltag, Beziehungen, Freundschaften oder Arbeitsstelle, aber auch dem Weg zu Diagnose und Therapie. Einen großen Stellenwert hat auch die **Aufklärungsarbeit über die ADHS selbst**, die **Vermittlung von Fachwissen**, um die Teilnehmenden zu ExpertInnen werden zu lassen, die ihr Wissen in ihrem persönlichen Umfeld einfließen lassen können.



Durch die Erzählungen der anderen Gruppenmitglieder zu erfahren, mit den eigenen Erfahrungen nicht allein dazustehen, sich in der Gruppe vielleicht das erste Mal im Leben wirklich verstanden zu fühlen, ist für viele Betroffene eine unglaubliche Hilfe – vor allem, wenn die eigene offizielle Diagnose noch aussteht.

Lange gab es in Thüringen lediglich in Jena eine Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit ADHS, die als Regionalgruppe des ADHS Deutschland e.V. gegründet wurde. Der Dachverband unterstützt als gemeinnütziger Verein auf Bundes-, Landes- und Regionalebene Selbsthilfegruppen für Menschen mit ADHS, betreibt Aufklärungsarbeit und fördert auf wissenschaftlicher Ebene Ursachenforschung sowie Forschung zur Diagnostik und Therapie (siehe auch www.adhs-deutschland.de).

Da die Jenaer Gruppe einen großen Zulauf aus ganz Thüringen hat, beschloss eine Teilnehmerin aus Erfurt im Frühjahr 2022, eine weitere Regionalgruppe vor Ort auf die Beine zu stellen. Unterstützt und begleitet wurde und wird sie dabei vom Leiter der Jenaer Gruppe, der die Jahre viel Erfahrung und Expertise auf diesem Gebiet gewinnen konnte.

Die „Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit ADHS in Erfurt“ trifft sich einmal im Monat in den Räumen des KISS.

Willkommen ist jede Person, die selbst mit der ADHS lebt, eine Mitgliedschaft im Verein ist keine Voraussetzung zur Teilnahme. Bei Interesse bitte Anmeldung unter

E: Mail: rg.erfurt@adhs-deutschland.de.

ADHS
DEUTSCHLAND e.V.
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

Dystonie – Die Selbsthilfegruppe Erfurt informiert

Es gibt viele seltene Krankheiten, welche nur wenigen Menschen bekannt sind. Zu diesen seltenen Krankheiten gehört auch die **Dystonie (Bewegungsstörungen)**. Es ist eine neurologische Erkrankung - ähnlich dem Parkinson.

Ausgelöst durch eine Fehlinformation im Gehirn, erzeugt sie eine Hyperaktivität einzelner Muskeln. Fokal - auf eine bestimmte Region des Körpers bezogen, wie z.B. den Hals, die Augen, die Stimme oder die Hand. Leider gibt es auch solche schlimmen Auswirkungen, die den ganzen Körper betreffen. Auch können spastische Lähmungen eine Form davon sein.



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

Unsere Krankheit ist leider unberechenbar, sie kann in jedem Alter auftreten, von frühester Kindheit an oder aber erst im höheren Alter.

Unser Dachverband – die Deutsche Dystonie Gesellschaft e.V. - wurde 1993 gegründet und wir freuen uns darauf, im nächsten Jahr das **30jährige Bestehen** feiern zu können. Aktuell gibt es **22 Selbsthilfegruppen** im gesamten Bundesgebiet, wie z.B. in Thüringen (Erfurt), Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Niedersachsen, NRW, Schleswig-Holstein, Sachsen und Sachsen-Anhalt. Es gibt darüber hinaus überregionale Gruppen: Tiefe Hirnstimulation (THS), Judy (die Gruppe der Jungen Dystoniker), die Gruppe der Musiker sowie die Gruppe Segawa (spezielle Form der Dystonie).

Unsere Gruppe in Erfurt gibt es bereits seit dem Jahr 2000 und auch wir sind stolz, schon so lange zu bestehen und viele Gruppenmitglieder zu vereinen. Wir treffen uns einmal im Quartal, verbringen auch freizeitleiche Aktivitäten, ganz nach den Wünschen unserer Gruppenmitglieder. So machten wir z.B. eine Fahrt mit der „Kanonenbahn“ im Eichsfeld, einen Besuch im Erfurter Zoo, vorweihnachtliches Kegeln in der kleinen Brauerei in Arnstadt, verbunden mit einer interessanten Führung.

Natürlich hat auch uns, genau wie andere Gruppen, die Pandemie sehr betroffen gemacht. Ausgerechnet im März 2020, als unser erstes Treffen im Jahr stattfinden sollte, durften wir uns aufgrund des Lockdowns nicht mehr sehen. Das war sehr hart, denn wir führen

ein reges Miteinander in der Gruppe im Austausch von Informationen und Erfahrungen. In unserer Gruppe gibt es verschiedene Formen unserer Krankheit (Hals, Augen, Hand, Tiefe Hirnstimulation (THS), ganzer Körper). Der größte Anteil davon im Alter von 75-85 Jahren, was jedoch nichts über die Dauer der Krankheit aussagt im Vergleich zur jüngeren Generation. Das Ausmaß der Pandemie traf manche Patienten sehr hart. Denn um unsere Krankheit zu lindern, werden wir mit Botulinumtoxin behandelt. Diese werden aber nur in speziellen Ambulanzen durchgeführt, meist in großen Kliniken befindlich. Leider wurden mit Beginn der Pandemie diese Ambulanzen geschlossen und so bekamen die betroffenen Patienten nicht ihre Therapie. Es war sehr schwer für sie, da die Symptome ihrer Krankheit verstärkt auftraten. Diese Patienten waren oft verzweifelt und wussten nicht wie es für sie weitergehen sollte.

Unser Gruppenleiter René Kühr und ich haben nach gemeinsamer Absprache unsere Mitglieder daraufhin per E-Mail oder Post angeschrieben, da zu diesem Zeitpunkt niemand wusste, wie lange die Pandemie andauernd würde und in welchem Ausmaß. Wir haben in unserem Anschreiben gebeten den Kontakt zu uns aufrecht zu erhalten, entweder telefonisch oder per E-Mail. Und wir standen auch immer für jeden Betroffenen als Ansprechpartner zur Ver-

fügung. Ende Oktober 2021 konnten wir uns dann - unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen - endlich wieder treffen, und zwar in einem Erfurter Restaurant. Alle freuten sich, nach so langer Zeit wieder zusammenzukommen.

An Pfingsten 2022 fand dann kurzfristig ein besonderes Treffen am Baumkronenpfad im Nationalpark Hainich statt. Das war ein wirklicher Höhepunkt für unsere Gruppe, nach längerer Auszeit, in der wir uns nicht getroffen haben. Es war für unsere Gruppenmitglieder ein besonderes Erlebnis und gleichzeitig sehr interessant, über das Entstehen des Baumkronenpfades und seiner Bedeutung informiert zu werden. Nach dem Rundgang über den Baumkronenpfad fand dann das Gruppentreffen in einem Café vor Ort statt. Damit hatten alle die Gelegenheit zum Austausch und Reden. Wir haben uns über die rege Teilnahme an diesem Tag sehr gefreut. So haben wir diese schwierige Zeit gut überstanden und hoffen natürlich, dass wir nun endlich wieder mit regulären Gruppentreffen starten können. Dafür gibt es bereits eine erste Planung.

Antje Faust

stellvertretende Gruppensprecherin
Selbsthilfegruppe Dystonie Erfurt

Kontakt: antjefaust@hotmail.de

Der Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Kinder und Jugendlicher berichtet über die gemeinsame Arbeit

Unsere Angehörigengruppe besteht seit nunmehr 20 Jahren in Erfurt. Unser gemeinsames Ziel ist es, die Lage der Familien mit drogengefährdeten und suchterkrankten Angehörigen zu verbessern und uns gegenseitig in belastenden Momenten beizustehen.

Wir möchten Eltern und Angehörigen Mut machen Hilfe anzunehmen. Unsere Gruppe hat aktuell 10 Teilnehmer. Wir treffen uns alle 14 Tage. Für neue Interessenten sind wir jederzeit offen und sie sind herzlich willkommen. Die Gruppentreffen beinhalten vorwiegend das Gespräch und den Austausch. Es werden aber auch Seminare besucht und Referenten zu bestimmten Themen eingeladen.

Unser Elternkreis ist für alle Angehörigen von drogengefährdeten und drogenabhängigen jungen und erwachsenen Kindern da. Wir Angehörige haben uns unsere Rolle nicht ausgesucht. Zu den schlimmsten Erfahrungen gehört für uns, sich hilflos einer den gesamten Familienzusammenhalt zerstörenden Bedrohung ausgesetzt zu fühlen. Man empfindet als Angehöriger die eigene Machtlosigkeit, womit sich meist nur sehr schwer umgehen lässt. Hinzu kommt eine als zusätzlich belastend wahrgenommene negative Bewertung aus dem Umfeld. Diese „äußere“ Bewertung der eigenen Person geht von Äußerungen „übertriebener Ängstlichkeit“ bis hin zu dem unterstellten

Unvermögen das eigene Kind "nicht loslassen" zu können. Sich selbst zu reflektieren und nicht an den Wertungen anderer zu zerbrechen stellt einen wichtigen Aspekt in unserer Selbsthilfearbeit dar. Die Erkrankungen der eigenen Angehörigen mit zu tragen, auszuhalten nicht bzw. nur bedingt helfen zu können ist eine große Belastung für die Familie. Wenig geeignete Hilfe zu erfahren und sich allein gelassen zu fühlen, führt dazu, dass nicht selten Angehörige selbst erkranken.

Der Grund für Angehörige, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, ist immer Hilfe zur Selbsthilfe. Man lernt etwas dazu, hat den Austausch mit gleich Betroffenen und entwickelt sich dabei weiter. Dieser Teil der Arbeit ist unserer Ansicht nach der Wichtigste. Das heißt, Grenzen zu ziehen und auch Lebensfreude wieder zu gewinnen. Es ist für den eigenen Weg sehr positiv die Solidarität der anderen Gruppenmitglieder, aber auch ihre kritische Begleitung zu erfahren.



Wir wünschen uns für die Zukunft, als Angehörige mehr gesellschaftliche Anerkennung und die Möglichkeit unseren Bedürfnissen eine Stimme zu verleihen. Wir wünschen uns mehr Unterstützung in der Behandlung und Betreuung von suchterkrankten Menschen. Dabei sind Zeit und Zuwendung für uns und unsere suchterkrankten Angehörigen entscheidende Merkmale einer guten medizinischen und sozialen Versorgung.

Annerose Hentschel

Gruppensprecherin des Elternkreises drogengefährdeter und drogenabhängiger Kinder und Jugendlicher

Kontakt:

0162/9358353



Morbus Bechterew– ein persönlicher Erfahrungsbericht

Wer ist Morbus Bechterew?

Leider gibt es von ihm kein Passbild. Ich kann ihn nicht leiden! Er hat mir so viele Schmerzen bereitet und mich viele Tränen gekostet!

Halt, denn die Fragestellung ist falsch!

Es muss richtig heißen: **Was ist Morbus Bechterew?** Morbus ist das lateinische Wort für Krankheit. Wladimir Michailowitsch Bechterew (1857- 1927) war ein russischer Mediziner, der als Erster diese Krankheit ausführlich beschrieben hat. Morbus Bechterew ist eine besondere Form entzündlichen Rheumas und äußert sich hauptsächlich in Rückenschmerzen im Wirbelsäulenbereich. Im weiteren Verlauf können sich auch Verknöcherungen im Bereich der Wirbelsäule und der übrigen Gelenke bilden. Die Erkrankung Morbus Bechterew ist nicht heilbar! Sie tritt unabhängig vom Geschlecht und Alter auf.

Ich war noch keine dreißig Jahre alt, verheiratet und hatte einen Sohn. Aus heiterem Himmel traten plötzlich starke Schmerzen im Wirbelsäulenbereich auf, und ich benötigte in unserer Zweiraumwohnung 30 Minuten um vom Wohnzimmer zur Wohnungstür zu kommen. Am Arbeitsplatz sah das Bewegungsbild ebenso aus. Es folgten unzählige Arztbesuche bei den verschiedensten Ärzten, Krankschreibungen und auch üble Kommentare aus vielen Bereichen: „Stellen Sie sich nicht so an.“, „Sie ma-

chen wohl gern krank.“ ... Ich wäre so gern mit meinem Sohn und seinen Freunden um die Wette gelaufen, hätte mich weiter sportlich betätigt, Fehlanzeige. Dafür gab es auch viele hoffnungsvolle Versprechungen der Ärzte, zu Medikamenten und Therapien, welche zur Schmerzfreiheit führen sollten, aber leider damals keine wirkliche Diagnose. „Morbus Bechterew“ ist auch für viele Ärzte heute noch ein unbekanntes Krankheitsbild. Endlich, nach sechs Jahren stellte ein Arzt die Diagnose: „Morbus Bechterew.“ Er verordnete erst einmal Schmerztabletten, Gymnastik und Sauna. Für mich begann auch ein neues Fragespiel- was ist Morbus Bechterew? Ich habe ganz schnell die zugängliche Literatur besorgt und mich im Bekanntenkreis informiert.



Von Morbus Bechterew hatten wohl 99 Prozent der Bevölkerung noch nie etwas gehört. Diesmal hatte ich aber Glück. Die Therapeutin, bei

der ich die Gymnastik absolvierte, stammte aus Wiesenbad im Erzgebirge, und für sie war Morbus Bechterew nichts Unbekanntes. In Wiesenbad gab es auch schon zu DDR- Zeiten eine Kureinrichtung, die sich mit der Behandlung rheumatischer Erkrankungen beschäftigte. Sie gab uns erst einmal nützliche Tipps, wie man sich gegen das neue „Familienmitglied“ zur Wehr setzen sollte. Sie betreute schon seit längerem eine Therapiegruppe weiterer Leidensgefährten. Auch bei ihnen hatte es meist Jahre gedauert bis sie die Diagnose „Morbus Bechterew“ erhielten. Nun lebe ich seit ca. 50 Jahren mit Morbus Bechterew, die vier unteren Lendenwirbel sind versteift, links habe ich seit mehr als zehn Jahren eine Hüftgelenkprothese und trotzdem einen ungetrübten Optimismus.

Mir hat der Weg in die Selbsthilfe sehr geholfen, um mich mit anderen Betroffenen auszutauschen und meinen Umgang mit der Erkrankung zu finden. Ich kann nur jedem Betroffenen empfehlen sich der Selbsthilfegruppe anzuschließen.

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich einmal monatlich in den Räumen der KISS im Gesundheitsamt. Die Selbsthilfegruppe Erfurt besteht seit 2021. Wir blicken nun schon auf 30 Jahre aktive Selbsthilfearbeit zurück. Die Pandemie war für unsere Gruppe mit Einschränkungen verbunden. Die Gruppentreffen konnten nicht,

wie gewohnt, stattfinden. Unsere geplante Feier zum 30. jährigen Jubiläum musste leider ausfallen.

Der Erfahrungsaustausch in der Selbsthilfegruppe ist ganz wichtig. Jeder hat unterschiedliche Erfahrungen gemacht mit den therapeutischen Maßnahmen, z.B. der Medikation, Physiotherapie oder der Kältekammer. Wichtig ist für uns Betroffene die regelmäßige Trocken- und Wassergymnastik, sowie die Initiative zur täglichen Bewegung.

Unsere Empfehlung aus eigenem Erleben- so weit möglich zur angesprochenen Gymnastik zu gehen und darüber hinaus Wandern, Radfahren, Schwimmen sowie regelmäßige Saunabesuche in den Alltag einzubinden.

Kämpft gegen den „inneren Schweinehund“ und probiert es aus! Unserer Selbsthilfegruppe freut sich auf alle Interessierten.

Gudrun Mentzel

Sprecherin der Erfurter Selbsthilfegruppe

Kontakt:

über die KISS

Selbsthilfegruppe „Lebensumwege“ über ihre Erfahrungen und Erlebnisse

Die Corona- Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen sind auch an uns, als Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, nicht spurlos vorüber gegangen. Glücklicherweise waren unsere Treffen mit dem Corona- Hygienekonzept unseres damaligen Veranstaltungsortes gut vereinbar .

Doch mit steigenden Inzidenzen und strengeren Vorgaben in den Hygienekonzepten wurde es auch für uns als Gruppe immer schwerer uns zu treffen. Zuerst organisierten wir die Teilnehmerzahlen der Gruppengesprächsabende um. Wir „teilten“ uns in zwei Gruppen auf und arbeiteten dementsprechend mit einer Anmelde- liste. Da leider die Inzidenzen weiterhin stiegen, waren laut Thüringer SARS-CoV-2- Infektionsschutz-Maßnahmenverordnung keine Treffen mehr möglich, und wir mussten anderweitig „im Gespräch bleiben“.

Mit etwas Aufwand gelang dies ziemlich zeitnah ganz gut. Die Telefonleitungen „liefen heiß“ und die E- Mails „jagten“ im Netz hin und her. Wann immer sich ein dringender Gesprächsbedarf aufzeigte, waren wir zusätzlich und sofort füreinander da, ansonsten blieben wir alle mit einander im losen aber verlässlichen Kontakt. Natürlich fehlten allen die persönlichen Gesprächsrunden, das Miteinander in der Gruppe, die Gruppendynamik und die geballte Selbsthilfe- Erfahrung, die sich in den Gesprächsrunden bündelte.

Doch das war leider nicht möglich und wir mussten anderweitig füreinander da sein. Gerade jetzt zeigte und bewies sich die Bindung der Gruppenmitglieder. Wir hielten Kontakt. Ich berichtete per Rundmails als Gruppensprecher über den jeweils aktuellen Stand, beriet einzelne Gruppenmitglieder bei größeren Problemsituationen und informierte alle Mitglieder über die Situationen der Einzelnen, die aktuelle Coronalage sowie die dementsprechenden Regularien. So stellten wir sicher, dass trotz der pandemiebedingten Einschränkungen, der ausbleibenden sozialen Kontakte und der persönlichen Einsamkeit jeder mit jedem im Gespräch blieb und die zusätzliche Last der Situation niemanden überforderte.



Wir waren in unserer Gruppe alle in kürzester Zeit geimpft und konnten mit diesen Nachweisen, angelehnt an die Corona-Auflagen, der Wiedereröffnung folgen und unsere Gruppentreffen wieder stattfinden lassen. Als sehr positives Ergebnis unserer Arbeit ist hervorzuheben, dass wir uns nicht fremd geworden waren. Grund dafür sind die, auch während der Zeit ohne Gruppentreffen, gut gehaltenen und gepflegten Kontakte untereinander. Vielmehr konnten wir gleich wieder gemeinsam in die nur ausgesetzte Dynamik regelmäßiger Treffen zurückfinden, und das in gleich gebliebener Qualität. Durch den persönlichen, telefonischen und/oder Austausch per E-Mail haben sich Kontakte vertieft. Wir sind deutlich zusammengewachsen, konnten uns individueller und „tiefer“ kennenlernen. Unsere Gruppe hat sich viel mehr an der Betroffenheit und den Problemen des Einzelnen beteiligt, hineinversetzen und bei der Bewältigung helfen können.

Von diesen positiven Erfahrungen – die wir als SHG Lebensumwege- Erfurt in der Zeit der Corona- Auflagen, -Einschränkungen, -Verbote und Regularien sammelten – profitierten wir nicht nur zum Gruppenneustart, sondern auch nachhaltig und bis heute dauerhaft. Statt uns aufzulösen, fanden wir in dieser schwierigen Zeit eine neue Qualität die uns stärkte, nur noch mehr verband und uns zeigte, was wir

trotz unserer Krankheitseinschränkungen zu leisten in der Lage waren und sind. Demzufolge empfinden wir vor allem Bestätigung – nach der Freude und Genugtuung darüber – dass unsere Selbsthilfegruppe von der Jury als Preisträger für den 4. Thüringer Selbsthilfepreis 2022 ausgewählt wurde.

Was auch pandemisch noch – oder wiederkommen wird, sind wir dank der gemachten Erfahrungen gut gerüstet und stehen diesen Herausforderungen erwartungsvoll, aber nicht ängstlich oder zweifelnd gegenüber. Wir haben uns gegenseitig und auch nach außen hin bewiesen, dass die Selbsthilfegruppe „Lebensumwege Erfurt“ Krisen überwinden und – statt daran zu zerbrechen – an ihnen im Miteinander wachsen kann. Auf diesem „Kurs“ wollen wir bleiben und unsere Selbsthilfearbeit mit bewährtem Konzept aber auch immer wieder mit sinnvollen Ergänzungen und Neuerungen weiterführen.



Olaf Lindenlaub
Gruppenleiter

Kontakt:
Handy:
0152 /2218 90 91

Internet: www.lebensumwege-erfurt.de

Selbsthilfegruppe „Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa “- Erfahrungen und ein positives Resümee

Die Selbsthilfegruppe Morbus Chron hat sich im August 2019 gegründet. Herr Wintzer ist eines der anfänglichen Gründungsmitglieder. Die Gruppe hat sich damals in Zusammenarbeit mit der damaligen Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, Frau Krause, gegründet. Heute zählt die Selbsthilfegruppe 19 Mitglieder (davon 6 männliche und 13 weibliche). Die Gruppe trifft sich jeden 4. Donnerstag im Monat im Gesundheitsamt oder ggf. in anderen vereinbarten Einrichtungen.

In der Selbsthilfegruppe chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) sind alle Erkrankten und deren interessierte Angehörige herzlich willkommen.

Herr Wintzer, mit welchen Themen hat sich Ihre Selbsthilfegruppe vor der Corona-Pandemie beschäftigt?

Unsere SHG gründete sich im August 2019 und somit waren wir gerade in der Findungsphase und bestrebt unsere Anzahl der Teilnehmer zu maximieren. Gemeinsam mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) haben wir in der Öffentlichkeit unsere Gruppe präsentiert. Der Erfolg stellte sich bald ein. Ein Mitglied unserer Gruppe entwarf einen Flyer und gemeinsam gestalteten wir eine Webseite. Durch die Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) e.V. wurden Online – Seminare mit Fachärzten angebo-

ten, die unsere Erkrankungen zum Inhalt hatten.

Haben sich die Themenschwerpunkte der Gruppenarbeit seit der Pandemie verändert und falls ja, in welchen Bereichen?

Viele Erkrankte erhalten eine Medikation zur Absenkung des Immunsystems, sogenannte Immunsuppressiva. Für diese Patienten gelten Totimpfstoffe als geeignet, da es sonst zu schweren gesundheitlichen Folgen kommen kann. Ein Totimpfstoff gegen Corona war zu diesem Zeitpunkt noch nicht auf dem Markt. Unsere Zusammenkünfte wurden deshalb hauptsächlich von dem Thema Corona- Impfungen und den notwendigen Abständen zu den verabreichten Immunsuppressiva geprägt.



Auch die Erfahrungen mit anderen Medikamenten wurden ausgewertet. Online Patienten-Arzt Seminare halfen uns dabei, die Wirkungen besser zu verstehen.

Welche Perspektiven sehen Sie für die zukünftige Gruppenarbeit?

Dank der finanziellen Unterstützung durch den Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) Thüringen, organisieren wir in der Gruppe Workshops, welche medizinische, ernährungswissenschaftliche und psychologische Themen beinhalten. Weiterhin sind wir immer bereit die Selbsthilfe zu popularisieren, um Betroffenen den Weg in eine SHG zu empfehlen.

Gab es Alternativen, die Sie während dieser Zeit genutzt haben, um Kontakt zu halten oder Treffen (z. B. online) zu veranstalten?

Mit dem Beginn der Pandemie war der überwiegende Anteil unserer Gruppe mit der Online – Nutzung vertraut. So haben wir unsere monatlichen Treffen nicht ausfallen lassen, sondern schalteten uns über die moderne Technik zusammen. Leider konnten nicht alle Mitglieder daran teilnehmen, da manchen die technischen Voraussetzungen fehlten. Die Gruppenmitglieder untereinander hielten immer telefonischen Kontakt. Nachdem die Pandemie-Auflagen etwas gelockert waren, bestand der Wunsch sich wieder persönlich zu treffen. Da die Räumlichkeiten im Gesund-

heitsamt pandemiebedingt noch nicht verfügbar waren, wurde nach Alternativen gesucht. Unterstützung erhielten wir dankend vom Schutzbund der Senioren und Vorruheständler, der unter bestimmten Auflagen und gegen einen Hygienebeitrag, einen Raum für unsere monatlichen Treffen zur Verfügung stellte.

Haben Sie aufgrund der Corona - Pandemie Mitglieder verloren, und wenn ja weshalb?

Durch die rechtzeitige Verteilung unserer Flyer in Arztpraxen und Krankenhäusern hat sich die Anzahl der Mitglieder sogar leicht erhöht. Von Bedeutung war, dass die an CED- Erkrankten die Erfahrung der Gruppe viel nutzten, um Fragen zur medikamentösen Absenkung des Immunsystems zu stellen und wie man sich hinsichtlich der Corona – Impfungen verhalten sollte.

Können Sie für Ihre Gruppe etwas Positives über die letzten beiden Jahre berichten?

Der Zusammenhalt der Gruppe hat sich sehr positiv entwickelt. Unsere Treffen wurden organisatorisch gut vorbereitet und die Gespräche untereinander, dank der modernen technischen Mittel, auch außerhalb unserer Treffen geführt. Alle Mitglieder schlossen sich zu einer Whats App – Gruppe zusammen und tauschten sich über plötzliche medizinische Probleme aus.

So ist ein Redakteur von Radio F.R.E.I. an uns herangetreten, um ein Interview mit Gruppenmitgliedern aufzuzeichnen, in dem die CED-Erkrankungen Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn vorgestellt werden sollten. Nach dem ersten Interview gab es ein weiteres bei dem die Toilettensituation in Erfurt beleuchtet wurde. Für einen chronisch entzündeten Darmpatienten ist ein Besuch der Stadt oder ein Stadtbummel ohne geöffnete Toiletten nicht möglich.

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was wäre dies in Bezug auf Ihre Selbsthilfegruppe?

Während der Pandemie fanden mehr Arzt-Patienten Seminare statt, als es gegenwärtig der Fall ist. Wichtig wäre auch die Erweiterung der Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe.

Bernhardt Wintzer

Gruppenleiter Selbsthilfegruppe
Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa

Kontakt

Telefon: 0179/ 6924112



In Kooperation mit:

DCCV e.V.

Deutsche Morbus Crohn /
Colitis ulcerosa Vereinigung



Selbsthilfegruppe Depression berichtet, Interview mit dem Gruppensprecher Herr Frank

Die Selbsthilfegruppe für Depressionen hat derzeit 20 Mitglieder. Die Gruppe ist noch sehr jung und hat sich im Herbst 2021 gegründet.

In die Gruppe können alle Menschen kommen die an Depressionen erkrankt sind oder erkrankt waren sowie deren Angehörige beziehungsweise alle Interessierte. Darüber hinaus können auch Menschen mit Angst- und Panikstörung teilnehmen.

Die Selbsthilfegruppe „Seelenfinsternis-Depression“ trifft sich alle zwei Wochen zu gemeinsamen Gesprächen. Daneben unternimmt die Gruppe gemeinsame Wandertage oder trifft sich einfach mal zu einem Kaffee in einem Restaurant. Auch Kreativangebote sind zukünftig neben den eigentlichen Sitzungen geplant.

Herr Frank, Sie waren seit der Gründung 2021 Mitglied der Gruppe und in diesem Jahr Gruppensprecher der Selbsthilfegruppe „Seelenfinsternis-Depression“.

Welchen Einfluss hatte die Corona- Pandemie auf Ihre Arbeit als Selbsthilfegruppe?

Unsere Gruppe hat sich mitten im Lockdown gegründet. Es ist seit der Pandemie festzustellen, dass sich der Bedarf für Selbsthilfegruppen stark erhöht hat. Dies betrifft nicht nur

das Feld der Depressionen. Man merkt es insbesondere daran, dass stetig Menschen hinzukommen. Tendenz weiter steigend. Man erfährt in Gesprächen, dass bei vielen Menschen die Depressionen in der Zeit der Pandemie ans Licht gekommen sind, beziehungsweise in dieser die Menschen an Depressionen erkrankt sind. Auslöser hierfür waren unter anderem die fehlenden sozialen Kontakte, die mit den Maßnahmen verbundenen Einschränkungen und die daraus resultierende Isolation (Einsamkeit).





Gab es Alternativen, die Sie während dieser Zeit genutzt haben, um Kontakt zu halten oder Treffen (z. B. online) zu veranstalten?

Nein, es gab keine Alternativen während der Corona-Pandemie. Es hat eine Sitzung online stattgefunden. Dabei hat sich herausgestellt, dass dies bei depressiven Menschen nicht zielführend ist. Diese Menschen brauchen unbedingt den persönlichen Kontakt. Dies ist für sie essenziell, wohltuend und heilend zugleich.

Haben Sie aufgrund der Corona - Pandemie Mitglieder verloren, und wenn ja weshalb?

Nein, die Gruppe hat keine Mitglieder aufgrund der Corona-Pandemie verloren. Die Gruppe hat viel mehr einen erhöhten Zulauf an Mitgliedern seit der Pandemie zu verzeichnen. Tendenz weiter stark steigend.

Was können Sie über Ihre Gruppenarbeit Positives berichten?

Positiv über die Gruppe ist zu berichten, dass diese in den letzten anderthalb Jahren gut zusammen gewachsen ist und der Zusammenhalt gegeben ist. Man kann offen und ehrlich miteinander kommunizieren und jeder hat Verständnis für die Situation des anderen. Man hilft sich auch untereinander. Das ist im „wahren“ Leben so leider auch nicht immer gegeben. Ich denke durch die Gruppe können echte Freundschaften oder Bekanntschaften entstehen bzw. sind bereits entstanden. So eine Selbsthilfegruppe ist, wenn es gut läuft auch immer so ein wenig wie ein sicherer Hafen für die Betroffenen. Viele freuen sich schon wenn bald wieder Montag ist und die Gruppe zusammenkommt.

Welche Perspektiven sehen Sie für die zukünftige Gruppenarbeit?

Es gibt jede Menge Perspektiven für die zukünftige Gruppenarbeit, wobei dies auch immer von der Gruppe selbst abhängig ist. Die Gruppe ist dafür verantwortlich wie die Sitzungen und alle Aktivitäten gestaltet werden. Die gemeinsame Festlegung von Gruppenregeln hat sich hierbei bewährt. Menschen mit Angst- und Panikstörungen sind derzeit in unsere Gruppe integriert.

Allerdings ist unser Zulauf so hoch, dass es zukünftig hierfür eine separate Gruppe geben soll, sofern eine bestimmte Anzahl von Interessierten zusammengekommen ist.

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was wäre dies in Bezug auf die Selbsthilfegruppe?

Mein Wunsch für die Selbsthilfegruppe wäre es, dass wir Räumlichkeiten in der Stadtmitte zur kostenfreien Nutzung zur Verfügung gestellt bekommen würden. Damit könnten wir gewährleisten, dass zukünftig auch wieder mehr ältere Menschen an den Sitzungen teilnehmen. Für diese Menschen ist der Weg in die Zittauer Straße in Erfurt einfach zu weit und auch zu umständlich. Ich habe festgestellt, dass insbesondere ältere Menschen einen sehr großen Bedarf an Selbsthilfegruppen haben, da bei Ihnen das Thema Einsamkeit eine wichtige und entscheidende Rolle spielt. Ich würde mir auch wünschen, dass mehr Personen an Gruppentreffen teilnehmen, die aktiv Strukturen für die Versorgung von Menschen mit einer psychischen Erkrankung schaffen, um sich ein Bild zu machen und zu hören, was benötigt wird. Also einfach mal das Ohr an die Basis halten.



Andreas Frank
ehemaliger Gruppensprecher

Kontakt:

Handy: 0179/1375002

Herr Frank möchte eine neue Gruppe zum Thema Depression gründen. Interessierte Personen können sich direkt bei ihm oder in der KISS melden.

Rückblick der Selbsthilfegruppen für Menschen mit Allergien, Neurodermitis und Asthma

Unser gemeinnütziger Verein Allergie-, Neurodermitis- und Astmahilfe Thüringen (ANAT) e.V. wurde im September 2000 gegründet. Allerdings sind wir bereits seit 1990 im Rahmen der Selbsthilfe tätig. ANAT e.V. bietet Aufklärung und Beratung für allergie-, neurodermitis- und asthmakranke Personen, insbesondere im Hinblick auf Prävention einschließlich Gesundheitsvorsorge und der Rehabilitation. Dies erfolgt unter anderem durch:

- Durchführung und Förderung des Behindererten- und Reha- Sports
- der Verein ist offen für alle Behinderungssportarten, sowie für Behinderte und Nichtbehinderte
- Information der Öffentlichkeit
- Rat und Auskunft für Betroffene und deren Angehörige
- Vermittlung von Heil- und Vorbeugemaßnahmen
- Arbeit mit betroffenen Kindern und Jugendlichen
- Förderung des Erfahrungsaustausches Betroffener im Rahmen der Selbsthilfe
- Organisation von Kommunikations- und Kontaktmöglichkeiten, Freizeitgestaltung
- Vertretung der Interessen der Betroffenen gegenüber Politik und Wirtschaft

Zurückblickend ist unser Verein seit der Gründung stetig gewachsen. Wir haben in vielen Thüringer Städten (Apolda, Arnstadt, Bad Salzungen, Erfurt, Gera, Gotha, Jena, Nordhausen, Suhl, Weimar, Zella-Mehlis) Selbsthilfegruppen aufgebaut und die Mitgliederanzahl erhöhte sich jährlich.

Seit März 2020 hat sich unser Vereinsleben drastisch verändert. Die Coronapandemie traf unseren Verein schwer. Plötzlich war alles anders. Regelmäßige Änderungen der Verordnungen, sowie die damit verbundenen einzuhaltenden Maßnahmen und Vorschriften stellten uns vor große Herausforderungen. Finanziell kamen ungeplante Kosten für Hygieneartikel, Masken und Desinfektionsmittel auf uns zu. Das führte zu einem Mehraufwand an Verwaltungstätigkeiten. Die Arbeitsbelastung stieg bei den Mitarbeitenden extrem, z.B. um Hygienekonzepte zu erstellen oder Anträge für Hilfsprogramme auszufüllen. Auf Grund von verschiedenen Förderungen konnten wir finanzielle Engpässe kompensieren.

Die Herausforderung, die Selbsthilfearbeit in den Jahren 2020 und 2021 fortzuführen, war beachtlich. Treffen durften nicht mehr in Präsenz, sondern nur digital durchgeführt werden. Unsere Teilnehmer sind zu 80 Prozent über 60 Jahre alt, viele besitzen keinen Laptop

oder PC, einige haben kein Smartphone oder blockten gleich ab, als wir digitale Treffen anbieten wollten. Aus diesem Grund wir uns dafür entschieden, telefonisch mit unseren Mitgliedern zu kommunizieren. Dadurch stellten wir fest, wie depressiv, einsam, ängstlich und verzweifelt viele bereits im ersten Lockdown waren. Deshalb begannen wir zusätzlich regelmäßige Rundschreiben zu verfassen, die aufmunternd und motivierend geschrieben wurden. Darüber haben sich unsere Mitglieder gefreut und viele waren sehr dankbar. Trotzdem ist es uns nicht gelungen, den Rückgang der Mitgliederanzahl zu stoppen. Wir haben in den letzten 2 ½ Jahren leider ca. 40 Prozent unserer Mitglieder verloren.

Die lockdownfreie Zeit nutzten wir für Treffen in Präsenz, Wanderungen, Vereinsfahrten, Veranstaltungen, usw. Die Teilnehmer unserer Selbsthilfegruppen waren bzw. sind froh, dass sie wieder gemeinschaftlich etwas unternehmen konnten und wieder können.

Obwohl sich in den letzten Monaten die pandemische Situation etwas stabilisiert hat, sind wir noch immer weit von einem Normalbetrieb entfernt. Da nicht absehbar ist, welche Herausforderungen in den nächsten Monaten und Jahren noch auf uns zukommen, schauen wir etwas zwiespältig in die Zukunft. Trotzdem ist

es wichtig für uns optimistisch zu bleiben und positiv zu denken.

***Begegne dem, was auf dich zukommt,
nicht mit Angst, sondern mit Hoffnung.***

Franz von Sales

Rena Herrling

Landesverband ANAT e.V.

Kontakt:

Allergie-, Neurodermitis- und Asthmahilfe
Thüringen (ANAT) e.V.

Wallstraße 18 - Aufgang C
99084 Erfurt

Telefon/ AB: 0361 - 22 53 103

Fax: 0361 - 64 43 10 21

Mail: info@anat-ev.de

Homepage: www.anat-ev.de



Narcotics Anonymous: Süchtige sind auch während der Corona-Pandemie nicht allein!

Die Sucht-Selbsthilfegemeinschaft „Narcotics Anonymous“ (NA) hat innerhalb kürzester Zeit auf die Corona-Krise reagiert. Innerhalb weniger Tage verlegten sie drei Viertel ihrer Meetings ins Internet. Hilfesuchende und bereits clean lebende Süchtige konnten sich telefonisch und in Online-Gruppen austauschen und gegenseitig unterstützen. Konferenzsoftware machte dies möglich.

Seit über vierzig Jahren ist „Narcotics Anonymous“ ein zuverlässiger Partner der Suchtkrankenhilfe. Wesentliches Element des Genesungsprogrammes von NA sind regelmäßige Gruppentreffen. Süchtige, die Genesung von ihrer Krankheit suchen, können zu verschiedenen Zeiten an diesen Treffen, Meetings genannt, teilnehmen. Aufgrund der Coronapandemie konnten unsere Meetings jedoch nicht wie gewohnt stattfinden.

Anfang März 2020 wurde vielen NA-Gruppen deutschlandweit mitgeteilt, dass sie die gemieteten Räumlichkeiten auf Grund der Verordnung zur Eindämmung des Coronavirus bis auf weiteres nicht mehr nutzen durften. Obwohl sich die Gruppenmitglieder nun nicht mehr vor Ort treffen konnten, wurde sofort daran gearbeitet, das Hilfsangebot aufrechtzuerhalten. Mit einer großen Kraftanstrengung konnte bereits am 14. März 2020 die erste Gruppe online stattfinden. Dies gelang in rei-

ner Selbsthilfe ohne staatliche oder sonstige Unterstützung.

Inzwischen bieten weit über hundert Gruppen im deutschsprachigen Raum virtuelle Gruppentreffen dieser Art an.

Die NA-Gemeinschaft mit mehr als 70.000 Meetings in 144 Ländern stellt nun weltweit die unterschiedlichsten Online- und Telefonkonferenz-Angebote bereit. Die kostenlosen Treffen sind offen für alle, die Hilfe für ihr Suchtproblem suchen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Auch Interessierte und nicht selbst von der Krankheit Sucht Betroffene können sogenannte offene Meetings besuchen.



Persönliche Erfahrungen

Der Coronalockdown brachte für viele Menschen schwierige Herausforderungen und Lebensbedingungen mit sich. Besonders betroffen waren Menschen in Lebenskrisen, die Unterstützung in Selbsthilfegruppen fanden. NA suchte schnell nach Lösungen und ermöglichte binnen kürzester Zeit die Online-Meetings. Jeder von uns erlebte diese Umstellung auf unterschiedliche Art und Weise.

Lennart hatte von Anfang an Vorbehalte gegenüber Narcotics Anonymous. Auf Menschen zuzugehen empfand er als sehr schwierig. Durch die Online-Meetings hatte er eine geringere Hemmschwelle gleichgesinnte Menschen kennenzulernen und konnte so allmählich ein Vertrauensgefühl zur Gemeinschaft aufbauen. Vorteilhaft für ihn war es ebenso bei Krankheit an den regelmäßigen Meetings teilnehmen zu können. Dennoch sind die heutigen Präsenz-

meetings für ihn persönlicher und angenehmer.

Durch Isolation und Konsum kämpfte **Mariusz** täglich mit besessenen Gedanken und irrationalen Wahnsinn. In der Nutzung von Online-Meetings sah er keine Hilfe. Zu unpersönlich und distanziert erschien es ihm. Jetzt ist er froh darüber, die Face-to-face-Treffen wieder nutzen zu können. Wenn es temporär zu einem Rückfall kommt, dann gehen Menschen aus der Gemeinschaft persönlich auf ihn zu und bestärken ihn durch positive und aufbauende Worte. Darin schöpft er die Kraft sein Leben neu zu gestalten.

Auch **Torsten** fand es gut, dass mit den Online-Meetings eine schnelle Lösung gefunden wurde. Aber er brauchte lange, um ein Gefühl zu den Meetings zu bekommen, daran teilzunehmen. Oftmals schlief er dabei ein. Veränderungen bedeuten für ihn etwas Neues, was für süchtige Menschen immer problematisch ist. Auch die ständigen Neuregelungen zwischen Lockerungen und Lockdown erschwerten eine Kontinuität. Die „frische Luft“ Meetings waren ein weiterer Versuch auf seine Bedürfnisse einzugehen. Er ist jetzt aber sehr dankbar für die Face-to-face-Kontakte während der Präsenzmeetings und schätzt den persönlichen Austausch. Er berichtet davon, dass er während des Lockdowns gelernt hat, besser mit sich selbst zurecht zu kommen und neue Hobbys gefunden zu haben.



Das von Seiten der Politik aus keine Berücksichtigung der Selbsthilfegruppen stattgefunden hat und vor allem keine Sonderregelungen geschaffen wurden, findet **Nina** sehr schade. Hilfe zur Selbsthilfe wurde sehr erschwert. Anfänglich war sie dankbar für die Online-Meetings, dennoch fühlte sie eine Entfremdung zur Gemeinschaft und zu den Menschen. Erleichtert genießt sie die heutigen Präsenzmeetings.

Durch die Online-Meetings flexibel zu sein und in jeder Stadt in ein Meeting zu gehen, sieht **Mirko** als einen gewinnbringenden Vorteil. Dennoch lebt die Gemeinschaft von Präsenzmeetings, Conventions und persönlichen Kontakten. Gemeinschaftsgefühle schaffen Vertrauen und Anziehung. Es war ihm sehr wichtig Kontakte zu halten, auch wenn es nur online war. Ein emotionaler Wandel kam zum Ende der Lockdown-Regeln. Er hatte es satt nur isoliert im Onlineformat zu sitzen. Dabei fehlte Mirko die persönliche Note und die Atmosphäre der Genesung. Das Herz der Selbsthilfe schlägt in der gelebten Gemeinschaft.

Malte erlebte Corona durchaus als positiv. Ein Wohnortwechsel, berufliches Umdenken und eine neue Liebesbeziehung brachten ihm Beständigkeit. Die Online-Meetings halfen ihm den Kontakt zur Gemeinschaft aufrecht zu erhalten, auch wenn ihm diese unverbindlicher

und oberflächlicher erschienen. Präsenz- und Nachmeetings schaffen für Malte ebenso Zugehörigkeit und Vertrauen.

*Namen wurden geändert

Narcotics Anonymous
Komitee für Öffentlichkeitsarbeit

Kontakt:

Kontakt: erfurt@na-ost.de

Hotline: 0800 HILFE NA (0800 4453362)

Termine der Treffen und weitere Informationen finden Sie unter:

<http://www.na-onlinemeetings.de>

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

<https://www.na-ost.de>



Der Landesverband „EX IN Thüringen e.V.“ feiert zehnjähriges Bestehen, Interview mit Vorstands- und Gründungsmitglied Frau Montag

Frau Montag, Sie sind von Beginn an als Mitinitiatorin und aktiv mitwirkendes Mitglied bei EX IN dabei. Wie hat sich Ihre Rolle/ Ihre Funktion seit der Gründung verändert?

Die Selbsthilfegruppe haben wir im März 2010 und den Verein im Juli 2012 gegründet. Von Beginn an war bzw. bin ich Mitinitiatorin und Leiterin der Selbsthilfegruppe "Mobbing am Arbeitsplatz" und des EX-IN Landesverbandes Thüringen e.V.. Ich sehe mich als "Frontfrau" der Selbsthilfegruppe und des Vereins.

Wie schätzen Sie aktuell die Versorgungslage in Erfurt von Menschen mit einer psychischen Erkrankung ein?

In den letzten Jahren hat sich die Versorgungslage von Menschen mit einer psychischen Erkrankung in Erfurt den Bedarfen und Bedürfnissen, und zum Teil auch den Wünschen der Betroffenen sowie deren Angehörigen zunehmend angenähert. Dennoch gibt es zu wenig Therapie- und Beratungsangebote und zu lange Wartezeiten auf einen Therapieplatz.

In einigen Kliniken sind GenesungsbegleiterInnen Teil der therapeutischen Versorgung geworden. Was bedeutet dies für Sie und welche Erkenntnisse können Sie daraus ableiten?

Seit 2013 bilden wir GenesungsbegleiterInnen aus. Wir sind sowohl für diese Weiterbildung als auch Weiterbildungsträger zertifiziert. Inzwischen haben wir weit über hundert Gene-

sungsbegleiterInnen ausgebildet, die deutschlandweit im Einsatz sind.

Seit 2016 haben wir Verträge mit einigen Kliniken, wie dem Sophien- und Hufeland-Klinikum in Weimar, in den Helioskliniken, in Hildburghausen im Klinikbereich, in der Tagesklinik in Ilmenau und in der Klinik in Nordhausen. Die GenesungsbegleiterInnen sind in unserem Verein angestellt.



Aktuell sind 13 zertifizierte GenesungsbegleiterInnen in unserem Verein tätig und drei weitere befinden sich in Ausbildung. Im April wurde eine Genesungsbegleiterin im Sophien- und Hufeland Klinikum in Weimar angestellt. Seit Oktober 2022 ist eine weitere Genesungsbegleiterin aus unserem Team im Katholischen Krankenhaus in Erfurt beschäftigt.

Weitere Kliniken sind daran interessiert, GenesungsbegleiterInnen einzustellen oder einen Vertrag zum Einsatz der GenesungsbegleiterInnen mit uns abzuschließen.

Für die PatientInnen in den Kliniken sind die GenesungsbegleiterInnen wichtige AnsprechpartnerInnen, denn sie haben selbst eine psychische Krise/ Erkrankung durchlebt, sind genesen und die Kommunikation mit PatientInnen erfolgt auf Augenhöhe. Seit Dezember 2019 gibt es eine Verordnung, die die Kliniken verpflichtet, GenesungsbegleiterInnen einzustellen. Die "Mühlen" mahlen noch zu langsam, aber wir sind auf einem guten Weg...

Welche Wünsche haben Sie für die Versorgung und Unterstützung von Menschen mit einer psychischen Erkrankung in Erfurt?

Ich wünsche mir, dass die Versorgung und Unterstützung der Menschen mit einer psychischen Erkrankung weiter ausgebaut wird und die Angebote barrierefreier zugänglich, vielfäl-

tiger und "bunter" werden und dass die Angebote besser koordiniert werden.

Hinter uns liegen zwei Jahre Corona-Pandemie. Gab es für Sie und die anderen GenesungsbegleiterInnen besondere Herausforderungen, denen Sie sich stellen mussten?

Die Corona-Pandemie hat dazu beigetragen, dass wir neue Möglichkeiten finden und umsetzen mussten. So zum Beispiel haben wir unsere vor-Ort-Beratungen ergänzt. Aufsuchende, digitale und telefonische Beratungen kamen vermehrt hinzu, wir waren in dieser Zeit auch an den Wochenenden fast rund um die Uhr erreichbar.

Gab es während dieser Zeit Schwerpunkte und Themen, die besonders präsent waren? Falls ja, welchen Umgang haben Sie damit gefunden?

Schwerpunktthemen in dieser Zeit waren: Umgang mit Krankheit und Sterben, Verlust, Einsamkeit, Angst, Perspektiven.



Wenn Sie auf die nächsten zehn Jahre des EX-IN Landesverbandes in Thüringen blicken, welche Visionen haben Sie hinsichtlich Ihrer Arbeit?

Ich wünsche mir, dass wir mit all unseren Angeboten dazu beitragen können, dass statt Stigmatisierung psychisch Erkrankter durch Information, Aufklärung, Inklusion und Teilhabe die "Landschaft" offener und bunter wird.

Roswitha Montag

Vorstands- und Gründungsmitglied im EX IN-Landesverband Thüringen e.V.

Gruppensprecherin

Selbsthilfegruppe Mobbing am Arbeitsplatz

Kontakt:

0361 518763-30

info@ex-in-thueringen.de

zur Selbsthilfegruppe:

über die KISS oder per E-Mail an

selbsthilfe-mobbing-thueringen@gmx.de



„Auf neuen Wegen zurück ins Leben...“
(Roswitha Montag)

Seelische Gesundheit bei Jugendlichen - Das Projekt „Verrückt? Na und!“ stellt sich vor

Psychische Erkrankungen gehören zu den weltweit am häufigsten vorkommenden Erkrankungen. Es ist demnach wichtig, dass sich dieser Thematik möglichst frühzeitig präventiv angenommen wird, um den jungen Erwachsenen Hilfsangebote mit an die Hand geben zu können. Knapp **70% aller Jugendlichen** haben bereits Erfahrungen mit psychischen Krisen gesammelt (selbst oder durch eine nahestehende Person) und nur wenige wissen, wo sie Hilfe bekommen und an wen sie sich wenden können.

Das Projekt „Verrückt? Na und!“ wurde von dem **Verein Irrsinnig menschlich e.V.** initiiert und wird schon seit vielen Jahren deutschlandweit an über 70 Standorten angeboten. In jedem Bundesland gibt es in den Kommunen und Landkreisen eigene Regionalgruppen, die das Präventionsprojekt für die SchülerInnen und ihre Lehrkräfte zugänglich machen. Zwei ausgebildete Moderatoren (Fach-ExpertIn + persönliche(r) ExpertIn) gestalten einen Projekttag an weiterführenden Schulen ab der 8.Klasse und geben einen interaktiven Einblick zur psychischen Gesundheit. Zielstellung ist es, psychische Krisen besprechbar zu machen; Stigma, Ängste und Vorurteile zu reduzieren; Zuversicht und Lösungswege aufzuzeigen, wie SchülerInnen und ihre Lehrkräfte gemeinsam Krisen meistern und seelische Gesundheit stärken können.

Häufige Themen sind dabei: Prüfungsstress, Mobbing, Schulleistungen, Belastung durch Krankheit, Suizid, psychisch und suchtkranke Eltern, Drogen, Alkohol sowie Zukunftssorgen.

Die Initiatoren des Programms, das Programm und seine Umsetzung durch regionale Akteure des Gesundheitswesens wurden mehrfach ausgezeichnet und sind auf der grünen Liste der Prävention fest verankert.





- Sie wollen das Projekt für Ihre Schulklasse buchen?
- Sie haben eine pädagogische Ausbildung und wollen sich ehrenamtlich bei dem Projekt engagieren?
- Sie sind ExpertIn in eigener Sache, haben bereits erfolgreich psychische Krisen bewältigt und können sich vorstellen Ihre Erfahrungen/ Strategien an junge Erwachsene weiterzugeben?
- Sie wollen mehr Informationen rund um dieses Projekt?

Dann melden Sie sich bei der Regionalgruppe Erfurt. Wir freuen uns auf Sie!

Jette Schäfer

Koordinatorin für seelische Gesundheit und Suchtprävention

Kontakt:

Gesundheitsamt Erfurt

Telefon: 0361- 655 4203

E-Mail: suchtpraevention@erfurt.de



Die Landeskontaktstelle für Selbsthilfe in Thüringen (LaKoST e.V.) im Porträt

Gemeinschaftliche Selbsthilfe hat viele Gesichter und wird in vielen Formen gelebt: in örtlichen Selbsthilfegruppen, selbst organisierten Initiativen, in Selbsthilfeorganisationen, in Selbsthilfeprojekten und Selbsthilfeforen im Internet. Doch alle haben eines gemeinsam: Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder einer gleichen Lebenssituation schließen sich zusammen, um gemeinschaftlich eine Lösung zu finden. Die wichtigsten Merkmale der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sind: Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Unterstützung und Solidarität.

Für die Entwicklung von Selbsthilfefuzusammenschlüssen sind regionale Rahmenbedingungen von entscheidender Bedeutung, um die Selbsthilfefreundlichkeit der Kommunen und Landkreise sowie der Gesundheitseinrichtungen als Qualitätskriterium zu etablieren.



Seit der Gründung des Vereins im Jahr 2017 wirkt LaKoST e. V. gemeinsam mit Thüringer Einrichtungen, Organisationen sowie Privatpersonen mit dem Ziel zusammen, die Selbsthilfe in Thüringen zu fördern und Qualitätsstandards in der Selbsthilfeunterstützung weiterzuentwickeln.

Unsere Aufgaben:

- **Koordination und Unterstützung**
Überregionale und landesweite Koordination und Unterstützung selbsthilfeinteressierter Menschen, Kontaktstellen und Organisationen der Selbsthilfe
- **Stärkung der Selbsthilfe**
Vertretung und Stärkung der Selbsthilfe durch Vernetzung auf Landesebene, sowie Gremienarbeit auf fachpolitischer Ebene.
- **Öffentlichkeitsarbeit**
Öffentlichkeitsarbeit zur Verbreitung des Selbsthilfegedankens; regionale und überregionale Aktionen und Veranstaltungen.
- **Kooperation**
Kooperation mit Organisationen und Einrichtungen, die für die Selbsthilfe, Prävention und Gesundheitsförderung in Thüringen tätig sind.



Vor allem psychische Probleme nehmen seit Jahren in der Gesellschaft zu. Die Nachfrage von Menschen mit seelischen Erkrankungen und Problemen bei den 22 Einrichtungen zur Selbsthilfeunterstützung in Thüringen steigt stetig an.

Im Kampf gegen psychische Erkrankungen ist Verständnis eine große Hilfe. Der Weg in eine Selbsthilfegruppe eine Möglichkeit, mit der Erkrankung umzugehen. Denn diese haben sich in den vergangenen Jahrzehnten als wesentliche Ergänzung zum professionellen Hilfesystem etabliert.

Wir als Landeskontaktstelle für Selbsthilfe in Thüringen wünschen uns, dass auch in Zukunft die Selbsthilfe als fester Bestandteil des Gesundheitssystems anerkannt wird, innovative Wege gefunden und beschritten werden, das Generationenwechsel gelingen und das Selbsthilfe ein lebendiger Teil der Zivilgesellschaft bleibt.

Katrin Wieacker

Mitarbeiterin der Geschäftsstelle LaKoST e. V.

Kontakt:

Landeskontaktstelle für Selbsthilfe
Thüringen e.V.

Carolinenstraße 4

07747 Jena

Telefon: 03641/ 9283829

E-Mail: info@selbsthilfe-thueringen.de



LaKoST

LandesKontaktstelle für
Selbsthilfe Thüringen e.V.

Zuweilen macht es
ja wohl nichts aus,
wenn man seine Arbeit
auf später verschiebt.

(aus dem Buch „Der kleine Prinz“ von Antonie de Saint-Exupéry)



Soforthilfe bei Stress: Eine 2-Minuten-Technik

Will man den Stress dauerhaft reduzieren, dann sind natürlich ein paar grundlegende Änderungen im persönlichen Lebensstil unerlässlich. Dennoch sind auch einfache Techniken als Soforthilfe bei Stress sinnvoll. Die Methode, die ich hier vorstelle, dauert nur **2 Minuten** und bringt in einer akuten Stresssituation spürbare Entschleunigung.

Die Stressreaktion ist ein Überlebensmechanismus des Körpers.

Wir reden viel von Stress, aber was ist das eigentlich? Stress ist eine körperliche Reaktion auf eine wahrgenommene Gefahr. Diese kann real sein oder auch nur vorgestellt. Wenn man meint, sich in einer gefährlichen Situation zu befinden, dann produziert der Körper vermehrt Adrenalin. Dieses Hormon hat die Eigenschaft, Kraftreserven zu mobilisieren und den Muskeln zur Verfügung zu stellen. Durch Muskelkraft für Kampf oder Flucht soll die Gefahr bewältigt werden können. Wir erleben das als innere Anspannung.

Stress hat als kurzzeitiger Überlebensmechanismus keine schädlichen Folgen für den Körper. Als Dauerzustand schadet er jedoch der Gesundheit. Viele andere Körperfunktionen werden zum Zweck der Gefahrenabwehr nämlich heruntergefahren. So entsteht dort mit der Zeit ein Mangel.

Nachhaltige Stressreduktion

Um Stress dauerhaft verringern zu können, muss der Körper beim Abbau der Stresshormone unterstützt werden. Wirksam sind hier ausdauernde Bewegung, Entspannungsübungen oder Meditation.

Wichtig ist außerdem, dass man die eigenen Verhaltensgewohnheiten genauer unter die Lupe nimmt. Was sind die dahinter stehenden Überzeugungen? Welche Ansprüche stellt man an sich selbst und gerät so immer wieder unter Druck? Der heute üblich verbreitete Stress entsteht nämlich nicht, weil man in echter Lebensgefahr schwebt. Man malt sich vielmehr eine Gefahr aus, wenn man etwas nicht erfüllt. Zum Beispiel: „Wenn ich das heute nicht erleide, dann ...“. Oder: „Ich muss das bis morgen schaffen, sonst ...“.

Soforthilfe bei Stress

Menschen, die sich sehr gestresst fühlen, empfinden diese Empfehlungen vermutlich erst mal als zusätzliche Punkte auf ihrer eh schon prall gefüllten Pflichten-Liste. Sie finden kein Zeitfenster, sich damit zu beschäftigen. So fangen sie gar nicht erst an, etwas zu verändern.



Aus diesem Grund sind auch schlichte Techniken hilfreich. Wenn sie nämlich ohne Aufwand und sofort praktiziert werden können, hat man eine wirksame Soforthilfe bei akutem Stress.

2-Minuten-Technik: Horizont visualisieren

Schritt 1

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Die Füße sind parallel. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf und legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel. Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie dreimal tief ein und aus. Spüren Sie, wie dabei schon etwas Anspannung von Ihnen abfällt. Falls es Ihnen gut tut, können Sie selbstverständlich noch ein paar solcher bewusster Atemzüge mehr machen.

Schritt 2

Stellen Sie sich nun vor Ihrem inneren Auge einen Horizont vor. Das kann am Meer sein oder auf einer blühenden Wiese. Es kann auch eine schneebedeckte Landschaft sein, über die Sie weit bis zum Horizont blicken können. Lassen Sie Ihren Blick nun mit geschlossenen Augen langsam am Horizont entlang wandern. Vielleicht sehen Sie dort die untergehende oder die aufgehende Sonne? Möglicherweise gleitet ein Segelboot am Horizont entlang oder ein Regenbogen spannt sich darüber? Vielleicht fliegt auch ein Vogel vorbei?

Wenn Sie mögen, heben Sie zusätzlich Ihre Hände vor die Brust. Die Ellenbogen sind unten. Die Fingerspitzen beider Hände berühren sich und formen dabei eine Art Dach.



Diese Haltung verstärkt die zentrierende Wirkung dieser Übung.

Wenn Sie den Horizont eine Weile so betrachten, werden Sie spüren, dass Sie langsam innerlich ruhiger werden. Dehnen Sie die Übung gerne so lange aus, wie Sie sich wohl dabei fühlen.

Warum die Horizont-Übung als Soforthilfe bei Stress wirkt

Das bloße Vorstellen des Horizonts wirkt genauso beruhigend, wie wenn man real am Meeresufer sitzt und in die Ferne blickt. Der Fokus auf die Horizontale lässt umherschwir-

rende Gedanken langsamer werden. Er bringt uns in Balance und zentriert. Der aufgeregte Geist beruhigt sich.

Falls Sie bereits mit einer anderen entspannenden Atemtechnik vertraut sind, können Sie die Horizont-Technik natürlich wunderbar damit kombinieren. Selbst im Bett liegend können Sie den Horizont visualisieren. So lässt sich leichter von einem anstrengenden Tag loslassen und besser einschlafen.



**Dipl.-Psych.
Anna-Maria Steyer**

Kontakt:
03641/ 826732
steyer@steyer-inspiration.de
www.steyer-inspiration.de

Die dargestellte Technik ist eine von vielen Möglichkeiten, in einer akuten Stressreaktion Geist und Körper in ein Gleichgewicht zu bringen. Auf der Internetseite von Frau Steyer finden Sie dazu weitere Artikel, welche es Ihnen erlauben, sich tiefgreifender mit der Thematik auseinanderzusetzen. Dieser und weitere Artikel gehören zu den regelmäßig erscheinenden Blogbeiträgen der Autorin und können kostenfrei abonniert werden.

Villasukkapäivä – Tag der Wollsocken

Schon mal gehört?

Was höchst kompliziert klingen mag, versteckt aber einen einfachen Aufruf: Wollsocken an und Füße hochlegen. Ziel ist es den kuschligen, wohlig wärmenden Effekt der Wollsocken zu nutzen, um ganz bewusst einen stressigen, mühsamen Tag zu beenden und dem Körper einen Moment der Erholung zu schenken. Die Wirkung scheint derart enorm zu sein, dass den Wollsocken in Finnland ein ganzer Tag gewidmet wurde.

Schauen Sie also Zuhause nach, ob sich ein passendes Paar finden lässt oder vielleicht sogar die Idee für das nächste Strickprojekt entstanden ist.

Quelle: Hygge. Vom Glück, das Leben mit anderen zu teilen. Nummer 27. 2022, Seite 103



Hopfen mal anders

Ohne Hopfen, kein Bier. Das ist allseits bekannt. Die bis zu acht Meter hohe Rankepflanze ist entscheidend für das Aroma der jeweiligen Biersorte. In der Homöopathie wird dem Hopfen zudem eine ausgleichende, beruhigende und schlaffördernde Wirkung ausgewiesen. Sogar der Einsatz bei stressbedingten Magenbeschwerden und anhaltender Appetitlosigkeit wird empfohlen.



Rezept für Hopfentee

Für eine Tasse (250ml) zwei gehäufte Teelöffel Hopfenblüten mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Hopfen gibt dem Bier seine charakteristische herbe Note. Für einen milderen Geschmack, die Ziehzeit entsprechend verkürzen.

Tipp: Für einen ganzheitlichen Entspannungstee empfiehlt sich eine Zugabe von Kamille, Lavendel, Melisse und Passionsblume.

Quelle: NaturApotheke. Heilwissen für Gesundheit und bewusstes Leben. 4 /2022, Seite 55-59
www.plantura.garden/kraeuter/hopfen/hopfen-pflanzen

Ein Rezept für den Gaumen und die Seele:

Kartoffel-Kürbis-Lasagne mit Spinat

Zutaten:

200g	Butternut-Kürbis
400ml	stückige Tomaten
300g	Kartoffeln
1TL	Zucker
150g	Blattspinat
2TL	getr. Majoran
1	Zwiebel
	Pfeffer, Salz
2	Knoblauchzehen
200g	Champignons
9	Lasagneblätter
	Bratöl
250g	Crème fraîche
1El	Tomatenmark
100g	geriebener Bergkäse
400ml	Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Backofen auf 180° C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Auflaufform fetten.
2. Kürbis und Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Blattspinat grob hacken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Champignons in Scheiben schneiden.
3. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch 2-3 Minuten glasig anbraten. Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten. Dann Spinat und Champignons unterrühren. Stückige Tomaten, Gemüsebrühe, Zucker und Majoran hinzugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Etwas Gemüse-Tomatensoße auf den Boden der Auflaufform verstreichen. Darauf abwechselnd Kürbis und Kartoffeln schichten. Erneut mit Soße beträufeln und mit Lasagneblättern bedecken. Fortfahren, bis alles in die Form geschichtet ist. Mit Tomatensoße abschließen. Darauf Crème fraîche verstreichen.
5. Mit Käse bestreuen und im heißen Backofen 50-60 Minuten goldbraun backen. Ofen 5-10 Minuten vor Ende der Garzeit ausschalten und die Restwärme nutzen.



Quelle: Schrot & Korn. Bio leben, Bio lieben.
09/2022, Seite 20



Schlafapnoe

Besser schlafen können – das ist ein Wunsch, den viele Betroffene mit Schlafapnoe besitzen. Die Schlafapnoe ist eine häufig auftretende Schlafstörung, welche geprägt ist von sich wiederholenden, kurzen Atemaussetzern während der Schlafphase einer Person und weitreichende Folgen für die Gesundheit hat.

Das Schnarchen als typische Auswirkung, hinterlässt bei den Betroffenen häufig ein schamhaftes und ratloses Gefühl. Nicht selten führt es zum Rückzug von Familie und Freunden. Hinzu kommt eine umfängliche Tagesmüdigkeit, Konzentrationsmangel, sowie Kraftlosigkeit. Das wiederum hat zur Folge, dass die Teilhabe am aktiven Leben eingeschränkt ist.

An dieser Stelle möchten wir Gleichbetroffene in die Selbsthilfegruppe einladen. Eine Selbsthilfegruppe ersetzt nicht die notwendige me-

dizinische Behandlung, sondern bietet die Möglichkeit einander mit Verständnis zu begegnen, füreinander da zu sein, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam durch stürmische Zeiten zu gehen.

Kaufsucht

Etwas zu kaufen, sei es Bekleidung, Lebensmittel oder ein neues Möbelstück, ist völlig selbstverständlich in unserem Leben. Es gehört einfach dazu und ist schlichtergreifend eine Notwendigkeit für die Lebensversorgung.

Bei einer Kaufsucht wird das Kaufen zunehmend unkontrollierter und lebensbestimmend. Eine zunächst einsetzende Befriedigung wird häufig durch Schuldgefühle, Beschämung und Verzweiflung abgelöst.

Eine Selbsthilfegruppe ist für Betroffene eine wichtige Stütze. Die Begegnung in der Gruppe hilft sich verständnisvoll mit der eigenen Krankheit auseinanderzusetzen, gibt Mut und spendet Kraft, den eigenen Problemkreislauf zu durchbrechen.



Sarkom

Das gehört zu einer Gruppe von Krebserkrankungen, die das Knochen- und Weichteilgewebe (Muskeln, Sehnen, Fettgewebe, Nerven, Blut – und Lymphgefäße) befallen. Pro Jahr erkranken etwa 7.000 Menschen in Deutschland, somit zählen Sarkome zu den seltenen Krebsdiagnosen.

Jede Krebserkrankung stellt das Leben von Betroffenen auf den Kopf. Verzweiflung, Ängste, Sorgen, das unaufhaltsame Suchen nach Hilfe umtreibt die Betroffenen und überhaupt - was ist mit dem eigenen Lebensplan?!

Eine kleine Gruppe junger Menschen hat sich auf den Weg gemacht, um eine Plattform zu schaffen, die der Betroffenheit eine Stimme gibt, um darauf aufbauend einander zu begegnen, auszutauschen und zu unterstützen.

Interessierte Personen aus ganz Thüringen sind eingeladen, Teil der Selbsthilfegruppe Sarkom zu werden.

Long Covid

Für viele Menschen ist eine Corona-Infektion innerhalb von zwei Wochen ausgestanden. Als Long Covid werden Langzeitfolgen bezeichnet, die nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus anhaltend auftreten. Für Betroffene ist die Situation mit ihren mitunter gravierenden gesundheitlichen Auswirkungen in den verschiedenen Lebensbereichen besonders dramatisch. Viele Menschen fühlen sich alleine, hilflos und besitzen kaum Anhaltspunkte in Bezug auf geeignete Therapien.

In der Selbsthilfegruppe möchte sich Personen miteinander vernetzen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Betroffene wollen einander auffangen, sich Orientierung geben und über Gespräche, mit zum Beispiel Fachärzten, wichtige Informationen austauschen.

Betroffene und Angehörige haben aus ihrer Rolle heraus mit den Auswirkungen zu kämpfen und sind gleichermaßen in der Gruppe willkommen.

Dennoch bleibt es wichtig ärztlichen Rat aufzusuchen, insbesondere um mögliche andere Krankheitsursachen auszuschließen. Eine Selbsthilfegruppe kann dies nicht leisten.



Wenn Sie sich von einem dieser vorgestellten Themen angesprochen fühlen und Gleichgesinnte zum Erfahrungsaustausch suchen, so melden Sie sich bei der

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)

Gesundheitsamt

Zimmer 125

Juri-Gagarin-Ring 150

99084 Erfurt

Telefon: 0361 655-4204

E-Mail: kiss@erfurt.de

Internet: www.erfurt.de/ef114286 oder
www.selbsthilfe-thueringen.de

Sprechzeiten:

Dienstag: 08:30 bis 11:30 Uhr

13:30 bis 17:30 Uhr

Freitag: 08:30 bis 11:30 Uhr

und nach Vereinbarung

A

- Abstinenz Club Erfurt Montagsgruppe
- Abstinenzgruppe „Lebensfreude“
- Abstinenzgruppe „Unser Leben ohne Alkohol“
- Abstinenzgruppe „Offene Begegnung“
- Abstinenzgruppe „Neuer Weg“
- Adipositas
- ADHS (Erwachsene)
- ADHS (Elterngruppe)
- Aktiver Ruhestand „Lebenshilfe Herrenberg“
- Alleinerziehende Mütter und Väter
- Allergien
- Amputation
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Angststörung / Soziale Phobie
- Anonyme Alkoholiker
- Angehörige von Menschen mit Diagnose Alzheimer bzw. Demenz
- Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Anus-Praeter
- Aphasie nach Schlaganfall
- ARTHOS- Arthrose und Osteoporose
- Arthrose
- Assistenzstammtisch (1 zu 1 Betreuer)
- Atemwegserkrankungen

B

- Bi-Polar-Kreis
- Blasenkrebs

- Blinde und sehbehinderte Diabetiker
- Borderline
- Borreliose

C

- Cluster-Kopfschmerz
- CoDa – Anonyme Co-Abhängige
- Coming Out

D

- Defiherzen Erfurt
- Depression "Seelenfinsternis"
- Depression "Lebensumwege- Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige"
- Demenzpflaster (Angehörigengruppe)
- Dialysepatienten und Nierentransplantierte
- Down-Syndrom (Elterngruppe)
- Dystonie

E

- Epilepsiekranke und deren Angehörige
- Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Kinder und Jugendlicher

F

- Fair-rückte Schatulle (Betroffene und Angehörige mit psychischen und/ oder psychosomatischen Erkrankungen)
- Fibromyalgie
- Frauen 14 (Frauen-Gruppe/ Alkoholabhängigkeit)

- Frauenselbsthilfe Krebs

G

- Gehörlosigkeit (Eltern-/ Kind-Treff)
- Gesunde Ernährung/ Gewichtsreduktion
- Glaukom
- Glücksspielsucht – Tacheles
- Golden Gays – Schwule über 40

H

- HADZ – Hilfe auf die Zukunft (suchtkranke Menschen und Angehörige)
- Handprothesenträger „Starke Hand“
- Homo-/Trans-/Intersexualität
- Hörschädigung
- Herzklappenerkrankte
- Herzsportgruppe
- HIV-Positive (Café Plus)
- Huntington (Chorea)

I

- Ilco-Gruppe (Anus-Praeter-Träger)

K

- Kehlkopfooperierte

L

- Lebertransplantierte, Wartepatienten und Angehörige
- Lupus erythematodes (thüringenweit)
- Lungenkrebs

M

- Messie-Syndrom (anonyme Gruppe)
- Migräne
- Mobbing am Arbeitsplatz
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn & Colitis Ulcerosa
- Morbus Recklinghausen (Neurofibromatose)
- Morbus Wilson (Kupferspeicherkrankheit)
- Multiple Sklerose
- Mukoviszidose
- Muskelkranke und Angehörige
- Muskelkranke junge Menschen
- Muskelkranke Kinder (Eltern-Gruppe)

N

- Narcotics Anonymous

O

- Osteoporose

P

- Pankreaskrebs
- Parkinson
- Parkinson Chor
- Polio (Kinderlähmung)
- Polyneuropathie – PNP Erfurt
- Pro Retina
- Prostatakrebs
- Psychische Erkrankung (SEE- Selbsterfahrung/ Erfahrungswissen/ Expertenwissen)

R

- Restless Legs (RLS)
- Rheuma
- Rolliklub Südost

S

- Sauerstoff-Langzeit-Therapie
- Schädel-Hirn-Verletzte (thüringenweit)
- Schlaganfall
- Schilddrüsenkrebs „Ohne Schilddrüse leben“
- Schlaganfall Sportgruppe
- Schmerz (chronisch)
- Somatoforme Schmerzstörungen
- Spina bifida und Hydrocephalus (thüringenweit)
- Step by Step (Junge Menschen mit Alkoholabhängigkeit)
- Stoma
- Stottern
- Suizid
- Syringomeylie / Chiari Malformation

T

- Taubheit
- Taubblindheit
- Transidentität (Erwachsene)
- Transidentität (Elterngruppe)
- Trauercafé
- Trauergruppe (begleitet/ Eltern)

Z

- Zöliakie

Bilder:

Titelfoto Kristin Ott	S.40 Ron Wohlfart
S.4 Okrasyuk 123rf	S.41 Ron Wohlfart
S.8 Fesus 123rf	S.42 Irrsinnig Menschlich e.V.
S.10 R. Black 123rf	S.43 Irrsinnig Menschlich e.V.
S.12 Jakkapan 123rf	S.44 LaKoST e.V.
S.13 O. Yastremska 123rf	S.45 LakoST e.V.
S.14 Ron Wohlfart	S.46 Weris 123rf
S.17 FSH Krebs	S.48 T. Kostareva 123rf
S.18 Tomertu 123rf	S.49 Alsimonov 123rf
S.22 Y. Hnidets 123rf	S.49 Anna-Maria Steyer
S.23 K. Kovaleva 123rf	S.50 K. Finell 123rf
S.24 I. Kruk 123rf	S.51 Danilocarriglio 123rf
S.26 I. Simonov 123rf	S.51 M. Vdovkina 123rf
S.28 I. Vyatokha 123rf	S.52 D. Karpenkov 123rf
S.30 Ron Wohlfart	S.53 I Vyatokha 123rf
S.31 Ron Wohlfart	S.54 Cienpies Design 123rf
S.32 Ron Wohlfart	S.55 U. Zaretski 123rf
S.36 Ron Wohlfart	
S.37 Ron Wohlfart	
S.39 Cienpies Design 123rf	

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/ef111128 abrufbar.

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



Herausgeber:	Landeshauptstadt Erfurt Stadtverwaltung
Redaktion:	Gesundheitsamt Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Redaktionsschluss:	02.11.2022
Ausgabe:	2023
Auflage:	3.000 Exemplare
Layout:	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Druck:	Flyeralarm 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:



S chwierigkeiten überwinden
E rkennen und Handeln
L eben gestalten
B eziehungen aufbauen
S ich selbst bestimmen
T eilnehmen und Verstehen
H ilfe geben und nehmen
I nformationen sammeln
L ebensmut schöpfen
F ähigkeiten stärken
E rfahrungen nutzen
G emeinsamkeiten entdecken
R eden und Zuhören
U nterstützen und Begleiten
P roblemen vorbeugen
P ersonlichkeit stärken
E insamkeit überwinden
N eue 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