22. Jahrgang
Oktober 2015

BRÜCKE

Infoblatt
Hilfe zur Selbsthilfe

REGION RUDOLSTADT: Abstinenzclub Bad Blankenburg * Abstinenzclub Rudolstadt * Adoptiv- und Pflegeeltern * Angehörige Demenzkranker * Angehörige psychisch Kranker * Angst | Panik * Anonyme Alkoholiker * Behinderten- und Reha-Sportverein * Blaues Kreuz Bad Blankenburg * Blinde und Sehbehinderte * Borreliose * Burnout * Chronischer Schmerz * COPD * Dialysepatienten und Nierentransplantierte * Down Syndrom * Eltern mit geistig behinderten Angehörigen * Elternkreis der Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung * Epileptiker und chronisch Kranke * Frauenhilfe nach Krebs Rudolstadt * Gehörlose * Heitere Gedächtnisspiele für Seniorinnen und Senioren * Körperbehinderte * Leberkranke und Lebertransplantierte * Lymphödem * Multiple Sklerose * Osteoporose * Psychiatrieerfahrene SHG „Vier „Jahreszeiten" * Rheumatiker * Schlaganfall * Tinnitus * „Tinnitus - Mein Freund und ich" * Trauernde Hinterbliebene * Übergewichtige *

REGION SAALFELD: Alkoholabhängige und deren Angehörige * Angehörige Demenzkranker * Angehörige psychisch Kranker * Anonyme Alkoholiker * Aphasiker *Blaues Kreuz * Blinde und Sehbehinderte * Blinde und sehbehinderte Menschen * Deutsche ILCO Stomaträger * Diabetiker 60+ * Eltern mit verstorbenen Babys * Gehörlosen-Körperbehinderten-Senioren-Treff * Hauterkrankungen Psoriasis Neurodermitis * Herz-Kreislauf-Geschädigte * Körperbehinderte * Körperbehindertenkreis * Mobbing und Diskriminierung * Morbus Bechterew * Muskelkranke * Mutter-Kind-Gruppe * Parkinson * Pflegende Angehörige * Psychiatrie-Erfahrene "Morgenrot" * Rheumatiker * Schlafapnoe * SHG für Angehörige Suchtkranker und Suchtgefährdeter * SHG für Suchtkranke und Suchtgefährdete * SHG für Eltern suchtgefährdeter und suchtabhängiger Kinder und Jugendlicher * Tinnitus * Verwaiste Eltern * Weißfleckenkrankheit*

Haftungsausschluss

Die Redaktion übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Redaktion, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Redaktion kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.

Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Die Redaktion behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

Prolog

Die alte Redaktion macht den Weg frei

Seit 1994 haben Sie, liebe Gruppenmitglieder, die Herausgabe der Informationsbroschüre zur Selbsthilfe „Brücke“ ermöglicht. Sie waren bereit, sich durch dieses Medium den Bewohnern des Landkreises und darüber hinaus zu öffnen. Sie haben der Broschüre einen festen Platz eingeräumt und interessierte Leser an Ihrer „Selbsthilfegruppen-Welt“ teilnehmen lassen. Wir haben vieles über Ihre Gruppenarbeit erfahren, über die Hoffnung auf eine positive Änderung Ihrer Lebensumstände und konnten an Ihren Erfolgserlebnissen teilhaben. Sie haben auch Rückschläge, Trauer und Angst als Ihre Begleiter beschrieben, aber ebenso das Gefühl der Gemeinsamkeit, der Harmonie und des Frohsinns. Nicht in Ihrer Notlage allein zu sein, so haben Sie es anschaulich zu Papier gebracht, ist ein wertvolles Geschenk, zumal jeder in der Gruppe von der Erfahrung des anderen profitieren kann, Trost findet und die Einsamkeit besiegt; wie vor allem das Gruppenleben die Misere in Ihrem Leben gemildert hat oder beseitigen konnte.

Gruppen sind in diesen 21 Jahren gekommen und gegangen, der größere Anteil jedoch arbeitet von der Gründung an bis jetzt. Das Erzählte beinhaltet kunterbuntes Leben und das sollte seine Fortsetzung finden. Deswegen stehen schon jetzt die Nachfolger in den Startlöchern, um eine neue Redaktion zu gründen. Wir freuen uns schon auf die Ausgabe 2016!!

Nun möchte ich Ihnen, liebe Gruppenmitglieder, Danke sagen für die guten Jahre unserer Zusammenarbeit, bei der ich vieles von Ihnen lernen durfte. Aber auch Dir, liebe Elke Ziegenbein, möchte ich danken – Du hast die „Brücke" mit viel Geduld und Geschick in Form gebracht und auch Dir, liebe Solveig Wufka, mit Deiner fröhlichen und unbeschwerten Art. Unsere Redaktionssitzungen waren schon manches Mal recht lustig. Nicht vergessen möchte ich Uwe Himmelreich, der viele Jahre trotz schwerer Körperbehinderung die „Brücke" gestaltet hat.

Ein großer Dank geht ebenfalls an die Gesetzliche Krankenversicherung Thüringen, in diesem Jahr an die vdek, für die zuverlässige finanzielle Förderung über all die Jahre.

Ihnen allen wünsche ich eine gute Zeit

Ihre

C. Schmiedgen

Unterschiede überwinden

Ein Fußweg kreuzt den Weg eines Baches.
Zwei völlig unterschiedliche Wege -
einer aus Erde und Steinen,
einer aus Wasser -
prallen aufeinander.
So wie sich manchmal
zwei völlig verschiedene Menschen begegnen -
mit unterschiedlichen Wünschen,
mit unterschiedlichen Zielen,
mit unterschiedlichen Arten zu leben.

Es gibt zwei Möglichkeiten:

Man erprobt im Kampf, wer der
Stärkere ist und sich durchsetzt.

Oder:

Man baut eine Brücke - so daß jeder seinen Weg
ungehindert gehen kann,
sein eigenes Ziel auf seinem eigenen Weg erreichen kann.

Bach, Weg und Brücke ergeben dann ein schönes Bild,
das wir gerne betrachten.
Ein Bild von großer Einheit.
Ein Bild, wo viel Leben Platz hat und sich entfalten kann.

Ulla Schaible

Halbe Rasur

Las ich doch kürzlich wieder eine Geschichte aus dem alten Rudolstadt von Inge von Wangenheim: Ein junger Mann flüchtet, nur zur Hälfte rasiert, in den nahen Wald. Und warum? Er sieht im Spiegel seinen Vater mit ungewohnt feierlichem Schritt, ein „Weibsbild" an der Hand, näher kommen. Dem jungen Mann wird sofort klar: Der Vater will ihn, gegen seinen Willen, verheiraten. Die Rasur kann nicht beendet werden. Kommentar des Freundes, welcher ihn später sucht: „Halb rasiert ist halb gewonnen."

Wer mag schon Entscheidungen gegen seinen Willen! Aber es gibt genügend Andere, für die diverse Helfer, vermeintlich wohlwollend, entscheiden. Und die passende Begründung gibt es selbstverständlich auch:

„Zu jung – müssen noch für den Ernst des Lebens lernen."

„Zu alt – begreifen den Ernst des Lebens nicht mehr."

„Zu behindert – da müssen helfende Entscheidungen her."

Mit feierlichem Schritt, die Entscheidung an der Hand, kommt der entschlossene Helfer näher.
Doch wer kann schon in den nahen Wald flüchten? Dazu noch halb rasiert. Eine Fahndung wird ausgeschrieben, Spürhunde nehmen Fährten auf, Hubschrauber kreisen suchend: Die Öffentlichkeit ist aufgescheucht. Und das kostet Steuermittel! Aber für Menschenleben in Not ist nichts zu teuer. „Und sehen sie, er kann sich noch nicht einmal richtig rasieren", resümiert der Helfer, „ein Glück, dass ich da bin."
Ein Glück, dass es die Clique gibt, wo er sich verstanden fühlt. „Halb rasiert ist cool".
„Aber trotzdem", sagt der Helfer, „Steuergelder werden verschleudert."
Wenn es ums Geld geht, beginnt der Ernst des Lebens. Da wird abgewogen und entschieden. Natürlich entscheiden Andere für Andere. Ist so eine Flucht, mit schlechter Rasur, wirklich vertretbar? Stecken wir das Geld lieber in eine sinnvolle Therapie: Wie rasiere ich mich richtig.
Denn für die Entscheidung zur modernen Therapie kann Mann oder Frau dankbar sein. Einziges Problem ist, sie findet auf einer offenen Station statt. Und da könnte der zu Junge, zu Alte oder zu Behinderte wieder in den nahen Wald flüchten.

Andreas Hoffmann
SHG „Eltern mit behinderten Angehörigen"

Der Tag des Weißen Stockes

Jedes Jahr am 15. Oktober wird der Tag des Weißen Stockes begangen. Für Thüringen findet dieses Jahr eine Veranstaltung in Jena statt.
Sicherlich sind Ihnen schon Menschen begegnet, die mit einem langen weißen Stock unterwegs sind. Es sind Blinde, die sich oft mühsam einen Weg durch das Gewühl in unseren Städten bahnen. Da gibt es Verkehrsschilder, Bänke, Blumenkübel und immer wieder Aufsteller, die oft weit über die Hälfte des Fußweges einnehmen. Wir können diesen Menschen beim rechtzeitigen Ausweichen helfen.
Dieser weiße Stock hat eine lange Geschichte hinter sich. Seit 51 Jahren gibt es ihn schon.
In den 30er Jahren des vorigen Jahrhunderts hatte die Französin Herbemont die Idee, weiße Stöcke einzusetzen, um den Blinden zu helfen. Es sollten aber noch Jahrzehnte vergehen, ehe diese Idee Wirklichkeit wurde.
Während des zweiten Weltkrieges entwickelte ein Ärzteteam in einer Klinik in den USA einen langen Stock, um Kriegsblinde bei der Orientierung zu unterstützen. Diese Stöcke waren zunächst aus Holz, dann aus Leichtmetall.
1966 gründete der Amerikaner Stanley Suterko in Birmingham einen Trainingsstützpunkt, wo der Umgang mit dem weißen Stock gelehrt wurde. Die internationale Förderation für Mobilitätstraining für Blinde bot von 1968 bis 1970 Trainingskurse in Paris an.
Einer der Kursteilnehmer war der deutsche Blindenoberlehrer Hans Erich Kiefner aus Friedberg. Er führte das Mobilitätstraining in Deutschland ein. 1973 fand mit Unterstützung des Blindenverbandes in Timmendorfer Strand das erste Mobilitätstraining für Deutschland statt.
Zunächst wurden Langstöcke aus England, Dänemark oder Schweden eingeführt, bis Hans Wenz auch in Deutschland solche Stöcke herstellte.
Heute sind die Langstöcke vorwiegend aus Leichtmetall oder Kunststoff. Sie sind zusammenklappbar oder Teleskopstöcke.

Mobilitätstraining bieten in Thüringen verschiedene Trainer an. Die Kurse werden von den meisten Krankenkassen bezahlt.

Inge Klein (Quelle: “Die Gegenwart“)

Burnout-Selbsthilfe in Rudolstadt:

"Die Seele kann man nicht röntgen"

OTZ 24.02.2015
Seit März 2012 gibt es in Rudolstadt die Selbsthilfegruppe Burnout. Alle 14 Tage montags treffen sich hier Betroffene, um ihre Erfahrungen im Umgang mit der Situation auszutauschen.

Diese Regel gilt für alle, die sich beim Treffen der Selbsthilfegruppe Burnout in Rudolstadt einfinden. Foto: Heike Enzian

Rudolstadt. Es begann vor drei Jahren mit einer Annonce in der OTZ. Martina Schöttke hörte zu dieser Zeit in ihrer Praxis für psychologische Beratung in Schwarza immer wieder von Klienten, dass es gut wäre, mit der Situation nicht allein zu sein und wenn es einen geschützten Raum geben würde, in dem Betroffene sich

austauschen könnten. Mit diesem Wissen regte sie die Gründung der Selbsthilfegruppe Burnout an. Einer der ersten, der sich daraufhin gemeldet hat, war Rainer Drechsel. Wenig später ist er es, der sich als Ansprechpartner für die inzwischen auf etwa zehn Leute gewachsene Gruppe versteht.

Keiner muss, jeder darf erzählen

Wer hierher kommt, kann sicher sein: Keiner muss mehr erzählen, als er möchte. Es wird nicht gefragt, warum jemand gekommen ist. Anonymität ist selbstverständlich. Doch die meisten sind dankbar, hier einen Ort gefunden zu haben, an dem sie offen über ihr Problem sprechen können. "Man gibt seine Erfahrungen gern weiter", so Rainer Drechsel. Zum Beispiel wenn es darum geht, einen Therapieplatz zu finden. Oder die richtige Klinik, die Reha. Er weiß aber auch von Anrufern, die skeptisch fragen: „Was sind denn das für Leute, die sich da treffen?“ Die vielleicht auch Angst haben.

"Unser Ziel ist es, dass die Betroffenen spüren, sie sind nicht allein, sie müssen sich nicht ausgegrenzt fühlen. Es spielt keine Rolle, woher du kommst oder wie alt du bist", sagt er. Und spricht auch aus seinen eigenen Erfahrungen. "Es gibt nicht das klassische Burnout. Das Problem ist: Du weißt nicht, dass du krank bist. Du schaffst deine Arbeit nicht mehr, obwohl du abends länger da bist. Bis einer kommt und sagt: So geht es nicht weiter."

"Der typische Burnout-Klient kommt erst spät, um sich Hilfe zu holen", weiß Martina Schöttke. Es sind meistens Leute mit viel Verantwortung, die für eine Sache "brennen". Das Verständnis für diesen Zustand ist nicht immer da. Anders als bei Patienten mit einem gebrochenen Arm zum Beispiel. "Was in der Seele passiert, kann man nicht sehen. Die Seele kann man nicht röntgen", sagt sie.

Abschalten lernen, achtsam mit den eigenen Ressourcen umgehen, bewusst genießen können - das sind ihre Tipps. "Hört sich in der Theorie gut an, ist aber in der Praxis ganz schwer umzusetzen", weiß

sie. "Wenn ich Betroffenen sage, sie müssen kürzer treten, dann höre ich ganz oft: Das geht nicht", so die Fachfrau, die auch Kommunikationstrainerin ist, über eine Sonderqualifikation zur Burnout-Beraterin verfügt und ehrenamtlich in der Gruppe mitwirkt. "Oder die Betroffenen sagen mir: Ich bin doch ein Versager, wenn ich nicht mehr alles schaffe, was man von mir erwartet."

Dass man mal erschöpft ist, ist ganz normal. "Das darf der Körper auch sein, aber nicht als Dauerzustand", sagt sie. Und ist überzeugt: "Burnout ist nicht nur Fluch, es ist auch eine Chance. Eine Chance auf Veränderung zum Positiven. Eine Chance, wieder den Blick zu finden für das Schöne im Leben."

Gemeinsame Unternehmungen

Das findet Zustimmung in der Gruppe. "Hier trifft man auf Gleichgesinnte, es gibt keine Berührungsängste. Man findet Verständnis, was im Alltag nicht so sehr der Fall ist", sagt ein junger Mann. Er hat erlebt, wie sich immer mehr Leute aus seinem Umfeld zurückgezogen haben. "Sie spüren, du bist ein Energieräuber. Da verliert sich schnell der Kontakt und damit auch das Selbstwertgefühl". "Was mir hier von Anfang an gefallen hat: Hier wirst du angenommen wie du bist. Hier freut sich jeder, wenn es dir gut geht", ergänzt seine Tisch-Nachbarin. Die nächste Frau in der Runde freut sich alle 14 Tage auf das Treffen. "Außerdem ist es gut, wenn man jemanden hat, den man jederzeit anrufen und fragen kann: Was denkst du darüber. Das ist sehr hilfreich". Eine andere Frau berichtet, wie sie sich immer mehr zurückgezogen hat. Selbst den geliebten Sport hat sie abgesagt. "Jetzt habe ich wieder Anlauf genommen und nehme mir wieder was vor", sagt sie.

Die gemeinsamen Unternehmungen, da sind sich alle einig, sind wichtig. Das Sommerfest, die Wanderung, ein Theaterbesuch. "Ohne die Gruppe hätte ich das nie gemacht", so der einhellige Tenor.

Heike Enzian kommentiert:

Wenn das Leben zur Last wird

Heike Enzian über ein Angebot für Menschen mit Burnout

Skispringer Sven Hannawald, Koch Tim Mälzer oder Fußballtrainer Ralf Rangnick: Nur drei prominente Beispiele für Menschen, von denen die Öffentlichkeit erfuhr: Sie waren ausgebrannt. Haben Burnout. "Mensch, die sind berühmt und verdienen so viel Geld. Die müssen doch einfach glücklich sein", wird sich mancher denken, der davon gehört hat.

Aber fragt man Betroffene oder Fachleute, so wird man hören: Gerade wer hoch motiviert und ehrgeizig ist, ist gefährdet. "Man sieht es den Leuten schon am Gang an, wenn das Leben zur Last wird", sagt Martina Schöttke, die in ihrer Beratungsstelle Menschen mit Burnout behandelt.

Sie sieht mehr und mehr auch die Unternehmen in der Verantwortung. Wer künftig gute Fachkräfte haben will, wird sich auch mit dem Thema befassen müssen, wie die Mitarbeiter mit den gewachsenen Anforderungen fertig werden. Und entsprechende Angebote unterbreiten. Nicht zuletzt, seit auch Prominente offen darüber sprechen, hat sich vielleicht in der Öffentlichkeit etwas im Umgang mit dieser Krankheit geändert.

Töpfern der Mitglieder der

Selbsthilfegruppe „Pflegende Angehörige"

Der traditionsreiche Handwerksbetrieb von Rosi Binder-Kagerer, die Töpferei „Keramik im Tor", liegt im Stadtkern von Saalfeld, direkt am Blankenburger Tor.
Neben ihrer Tätigkeit in der Werkstatt, Verkäufe auf Märkten, Ausbildung und Berufsfindung für junge Menschen, werden auch verschiedene Keramikkurse angeboten.

Mit ihrem sozialen Engagement wurde es uns ermöglicht, bereits seit einigen Jahren an einem Sommertag unsere Fingerfertigkeiten und Kreativität im Hof der „Ferienwohnung Haferlhof" in Drognitz zu testen.

In Drognitz angekommen, wurden wir von den Hunden auf dem Hof empfangen. Zuerst haben wir uns mit Kaffee und gutem Thüringer Kuchen gestärkt, bevor wir zur Tat schritten.

Nachdem der Lehm entsprechend vorbereitet war, hat jeder die notwendigen Portionen bekommen. Jedes Mitglied der Selbsthilfegruppe konnte dann seine Kreativität mit dem Gestalten von Lehm unter Beweis stellen.

Unter Anleitung und mit Hilfe von Frau Binder-Kagerer und ihrem Partner versuchten wir uns in der Kunst der Scheibentöpferei. Zuerst musste der Lehm richtig auf der Töpferscheibe zentriert werden, um ihn anschließend mit den Händen in die gewünschte Form zu ziehen. Es sieht einfach aus, aber erfordert eine hohe Konzentration und Fingerfertigkeit. So mancher Becher, Vase oder Schüssel flog kurz vor der Fertigstellung von der Töpferscheibe.

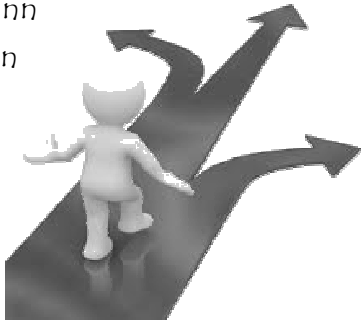
Es wurden auch noch andere Keramikartikel hergestellt, wie Blätter, Pflanzenmarkierungen und verschiedene Tiere. Nachdem alle Keramikartikel im Rohzustand fertig waren, wurden sie zum Trocknen auf Bretter gestellt. In der Keramikwerkstatt erfolgte dann zu einem späteren Zeitpunkt das Brennen und Glasieren unserer „Kunstwerke", die wir dann im Herbst bekommen haben.

Die Ausflüge in Drognitz waren immer interessante Nachmittage, die mit einem gemeinsamen Abendessen ausklangen.

Wir möchten uns bei Frau Rosi Binder-Kagerer und ihrem Partner recht herzlich für die sehr schönen Nachmittage bedanken.

Die Selbsthilfegruppe (SHG) der **Anonymen Alkoholiker (AA)** wird von mir in Saalfeld und Rudolstadt besucht. Wie fand ich den Weg in die Nüchternheit?

Mir war irgendwann klar geworden,
dass ich schon sehr lange ein Alkoholproblem hatte. Der Alkohol hatte mich schleichend verändert. Allein in meinem Elend lernte ich die SHG der AA kennen.
Scham und Hilflosigkeit halfen mir endlich zu der Einsicht – ich bin dem Alkohol gegenüber machtlos und komme mit dem Leben als Säuferin nicht mehr zurecht. In der Gruppe lernte ich, dass ich krank bin und nicht, wie alle behaupteten, willenlos. Die Gemeinschaft teilte mit mir die Erfahrung, gab mir Kraft und Hoffnung, immer nur für 24 Stunden das erste Glas oder besser den ersten Schluck nicht zu trinken, nur für heute.
Alkoholismus ist keine selbstverschuldete, sondern eine schicksalhaft erworbene, chronische Krankheit – lebenslang – die nur durch Abstinenz zum Stillstand gebracht werden kann. Durch die regelmäßigen Meeting-Besuche kann ich nun schon viele 24 Stunden trocken, zufrieden und mit den meisten täglichen Problemen gelassen umgehen.



Danke, dass es AA gibt

Bärbel

Wir treffen uns Donnerstag 19:30 Uhr im DRK Rudolstadt, Breitscheidstr. 118, Freitag 19:00 Uhr in den Räumen der Caritas Saalfeld, Darrtorstraße 11

oder Info unter:

www. anonyme-alkoholiker. de

E Mail : aa-kontakt@aa.de

Kein Alkoholiker kann langfristig trocken bleiben ohne grundlegende Änderung seiner Persönlichkeit.
(Bill W. - verkürzte Aussage)

Als Alkoholiker habe ich drei Möglichkeiten: verrecken, verblöden oder aufhören!

Alles Bemühen, andere zu beeindrucken, ist Bemühen in die falsche Richtung.

Wenn dir das HEUTE zu lang ist, nimm dir doch einfach das JETZT!

Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.

Geistige Gesundheit ist die Fähigkeit, aufzustehen und 24-stundenweise zu leben wie ein Mensch - den Sturm des Lebens hinzunehmen ohne unangemessen zu reagieren. Für einen Alkoholiker bedeutet das, das erste Glas stehen zu lassen. Es ist erstaunlich, wie viel Stürme des Lebens ein Alkoholiker hinnehmen kann, ohne zu trinken.
(AA Grapevine)

Es gibt so viele Gründe, alles beim alten zu lassen und nur einen einzigen, etwas zu verändern - du hältst es einfach nicht mehr aus.

Barrierefreies Leben für psychisch Kranke?

Von Rudolf Franke

Wenn von einem barrierefreien Umfeld für körperlich Behinderte die Rede ist, dann wissen die meisten sofort, worum es geht: Sie denken an den Rollstuhlfahrer, der Rampen braucht, Fahrstühle, niedrige Schränke und alles möglichst ebenerdig zu haben. Wenn ich immer wieder darauf hinweise, dass auch psychisch Kranke die Entfernung von Barrieren gerne sehen würden, dann kommt meist nur Achselzucken. Viele von uns tragen ihre Wunden und Einschränkungen nicht offen herum. Und doch sind sie vorhanden. Darüber reden? Ich bin neulich erst an einer Gruppe vorbei gelaufen, die sich über Tabletten unterhalten hat. Ich habe nicht viel mitbekommen, aber dieser kurze Sprachfetzen löste etwas in mir aus - Unbehagen. Zum Teil auch Angst. Klischees. Für jemanden wie mich ist die Mauer an Klischees und Vorurteilen geradezu erschlagend. Psychisch Kranke sind stumpfe, dumme Menschen, die sich nicht unter Kontrolle haben. Wenn sie durchdrehen, werden sie viele Menschen ohne Rücksicht auf Verluste umbringen. Das sind natürlich Gedankengänge, die nicht stimmen. Ich selber wurde überrascht, als ich feststellen durfte, wie hilfsbereit, nett und aufgeschlossen aber auch feinfühlig viele psychisch Kranke sind. Sie sind Menschen. Sie leben und arbeiten, haben ihren Spaß und auch ihre unglücklichen Momente. Leider gibt es auch immer wieder Katastrophen und schlimme Ereignisse. Und selbst wenn Menschen, die Katastrophen auslösen, nicht zu

unserer Gruppe gehören, werden sie oft sehr schnell und kurz nach dem Ereignis und ohne genaue Kenntnis der Hintergründe gleich zu den psychisch Kranken gerechnet. Ich denke, es ist nur menschlich, dass Alle und Alles, was unfassbar ist und mit dem man sich nicht identifizieren will, abgegrenzt wird. Aber diese Abkapselung macht es für uns viel schwerer. Ich bin der Meinung, dass sie auch für viele Katastrophen verantwortlich ist. Aufeinander zugehen und sich gegenseitig reflektieren und voneinander lernen, das wäre meine Bitte an die Gesellschaft.

Es gibt noch viele solche Baustellen, Brücken, die wir alle schlagen könnten. Zum Beispiel auch folgender Vorgang: Nachdem ich circa zehn Seiten von unverständlichem und unpersönlichem Beamtendeutsch ausgefüllt habe, warte ich 1-2 Monate auf den Bescheid. Eine Ablehnung - logischerweise. Den Widerspruch, der inzwischen nach jahrelanger Übung Rechtsanwalt-Niveau erreicht hat, wird abgeschickt, um wieder abgelehnt zu werden. Meine Rechtsanwältin übernimmt meine Unterlagen, fügt eine Klageandrohung und ein paar komplexere Wörter und ihre Unterschrift hinzu. Und auf einmal kommt Bewegung ins Spiel. Schon beim Durchlesen des Vorgangs muss ich immer mit dem Kopf schütteln. Jedes Mal dieser lange Kampf. Warum nicht mal die Standard-Formulare in einfacher Sprache schreiben oder gleich Hilfe zum Ausfüllen anbieten? Warum immer Widerspruch um Widerspruch verlangen? Auch hier werden hohe Mauern gezogen. Doch es ist eine

menschenverachtende Rechnerei. Natürlich muss der Staat versuchen, Geld zu sparen, das verstehen wir. Und der Staat kann dann die Kostenreduzierung als Erfolg verkaufen. Mir schwebt dann immer wieder die Frage vor, wie viel ein Menschenleben wohl wert ist. Auch die Selbsthilfegruppen, wie alle anderen sozialen Institutionen, müssen ums finanzielle Überleben kämpfen. Da werden wichtige Stützen für unsere gesamte Gesellschaft, wie etwa das Hilfeplangespräch oder Treffpunkte für alle, immer mehr zusammen gestrichen. Den Schaden trägt jeder Einzelne. Die Gesellschaft hat keinen Gewinn daraus. Keinen finanziellen und erst recht keinen sozialen. Ich werde weiter kämpfen und informieren so gut ich kann. Ich würde mich freuen, so viele wie möglich mitkämpfen zu sehen. Schließlich geht es um die Zukunft von uns Allen.

So wie körperbehinderte Menschen und Rollstuhlfahrer seit vielen Jahren für eine barrierefreie Umwelt kämpfen, ist es wichtig, Barrierefreiheit auch in anderen Bereichen durchzusetzen. Das bedeutet z.B. auch, Informationen und Kommunikation seitens der Behörden so zu gestalten, dass alle Menschen - mit oder ohne Behinderung - damit umgehen und sie verstehen können.

SHG Psychiatrieerfahrene „Morgenrot“

Gymnastik – Wassergymnastik – Bosseln
...Synonym für Behinderten- und Rehasportverein e.V.

Der Behinderten- und Rehasportverein Rudolstadt e.V. ist für seine Mitglieder, aber auch für eine immer größer werdende Zahl Hilfesuchender auf dem Gebiet des Rehasports eine feste Institution. Die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten bei Sport und Spiel sowie bei Wanderungen und geselligen Veranstaltungen zu treffen, wird sehr gut angenommen.

Gymnastik, Wassergymnastik und Bosseln sind die drei Säulen, die die Basis des Vereinslebens bilden. Hier erhält jeder fachkundige Anleitung, um einer regelmäßigen sportlichen Betätigung nachzugehen. Für viele Mitglieder ist es ein Bedürfnis, über die sportlichen Betätigungen hinaus untereinander sozialen Kontakt zu halten.
Besonders stolz sind wir, dass 23 Mitglieder unseres Vereines das Deutsche Sportabzeichen des DOSB erkämpft haben.

Trainingszeiten:
Gymnastik:
Montag: 16:00 - 17:30 Uhr 3-Felderhalle Rudolstadt (Schillerschule)
Dienstag: 16:00 - 17:30 Uhr Anton-Sommer-Schule

Wassergymnastik:
Mittwoch: 8:00 - 11:00 Uhr Saalemaxx Rudolstadt (Kurs jeweils 45 min.)
Donnerstag: 14:00 - 14:45 Uhr Saalemaxx Rudolstadt

Bosseln:
Dienstag: 17:30 - 20:00 Uhr 3 Felderhalle Rudolstadt

Am **18.09.2015** findet ein **Schnupperkurs** während unserer Trainingszeit statt.
Wir freuen uns, viele interessierte Bürger an dieser Sportart begrüßen zu können.

Ein **aktuelles Anliegen des Vereins** ist die Gewinnung neuer Bossel-Mitglieder, die sich insbesondere auch in den Wettkampfbetrieb einbringen können und möchten.

Eine Auswahl unserer weiteren Aktivitäten:

Gemeinsame Wanderung am 23. Juli 2014 auf dem Panoramaweg Schwarzatal

Es war wieder einmal Ferienzeit in Thüringen und somit auch Zeit für die jährliche Sommerwanderung unseres Sportvereins. Wer sich entsprechend fit fühlte, konnte daran teilnehmen und von Rudolstadt aus mit der Buslinie S 2 bis zur Haltestelle Landessportschule Bad Blankenburg fahren oder mit dem PKW bis 10:30 Uhr anreisen. Der Wetterbericht hatte hochsommerliche Temperaturen und Sonne pur versprochen. Diese Vorhersage war genau richtig.
Mehr als dreißig Sportlerinnen und Sportler trafen sich am vereinbarten Treffpunkt. Gut gelaunt, sommerlich wandermäßig ausgerüstet und mit kühlen Getränken im Rucksack begann die gemeinsame Wanderung. Zunächst passierten wir das Chrysopraswehr am Eingang des Schwarzatales und wanderten dann auf dem **Panoramaweg Schwarzatal** bis zum Wanderziel, der Gaststätte **Schweizerhaus**. Der Panoramaweg Schwarzatal ist ein gut ausgebauter Wander- und Radweg, und sicherlich auch für Rollstuhlfahrer geeignet. Trotz hochsommerlicher Hitze war es herrlich, an der rauschenden Schwarza entlang unter schattigen Bäumen zu wandern und den Vogelstimmen zu lauschen. Unsere Fotoexperten konnten die stimmungsvollen Momente perfekt mit der Kamera einfangen. Am Wegesrand wurden neben den einheimischen Pflanzen zahlreiche Steinpilze entdeckt und für eine leckere Mahlzeit eingesammelt. Ein Wanderfreund verletzte sich glücklicherweise nur leicht bei einem Sturz. Er wurde von der Vereinsvorsitzenden Petra Riedel fachmännisch „verarztet“. Am Ziel angekommen, fanden wir einen schattigen und luftigen Platz auf der Terrasse des rustikalen

Schweizerhauses und wurden mit Speisen und Getränken versorgt. Zurück gen Heimat fuhren wir mit dem Linienbus. Dieser Wandertag war perfekt organisiert und eine gelungene Veranstaltung zur Bereicherung unseres Vereinslebens.
Mit unserem Wanderbericht möchten wir andere Selbsthilfegruppen anregen, unsere wunderschöne nähere Heimat gemeinsam zu erkunden, sich in der unberührten Natur zu bewegen, um danach noch oft an die schönen Stunden zurückzudenken.

Das ist die beste Therapie für Körper und Geist!

Frau
Petra Riedel
Ansprechpartnerin des Behinderten- und Rehasportvereins
Tel.: 03672 / 412881

EKT – Das Mittel der Wahl?!

Im folgendem Beitrag möchte ich aus aktuellem Anlass etwas über **Elektrokrampftherapie** (EKT) schreiben.
Für jene, die mit dem Begriff nichts anfangen können, hier kurz die Erklärung:

Die Elektrokrampftherapie ist eine Methode zur Behandlung bestimmter schwerer psychischer Erkrankungen. Mit Hilfe weniger Sekunden andauernder Stromimpulse wird unter Kurznarkose und Muskelrelaxation ein epileptischer Anfall ausgelöst, der durch die Muskelrelaxation nach außen hin jedoch kaum sichtbar ist. Der Krampfanfall muss mindestens 25 – 30 Sekunden andauern, um therapeutisch wirksam zu sein. Während der Narkose wird der Patient anästhesiologisch überwacht und mit Sauerstoff beatmet. Üblich sind 8 – 12 Behandlungen in einem Abstand von meist zwei bis drei Tagen. Die Elektrokrampftherapie gehört zu den Schocktherapien (Quelle: Wikipedia 06.03.2015).

Meiner Freundin ging es im vergangenen Jahr sehr schlecht. Sie war so depressiv, dass sich eine stationäre Behandlung nicht mehr vermeiden ließ. Da sie jedoch auf eine medikamentöse Behandlung nicht mehr ansprach, wurde eine Elektrokrampftherapie bei ihr durchgeführt. Obwohl mir bei dem Gedanken ganz anders wurde, dass ihr Gehirn „unter Strom gesetzt“ wird, hatte ich den Eindruck, ihr Zustand verbessere sich tatsächlich. Auffällig jedoch waren ihre zum Teil erheblichen Gedächtnislücken, die nicht nur ausschließlich das Kurzzeitgedächtnis betrafen und sich entgegen dem, was man so liest, auch bis heute nicht legten. Ihre Stimmung jedoch verbesserte sich ziemlich rasch und nach ein paar Wochen, in denen sie dreimal wöchentlich eine Behandlung bekam, ging es ihr so gut, dass sie sich gegen ärztlichen Rat entlassen ließ.

Leider war dieses „Hoch“ nur von kurzer Dauer und so ging sie nach ein paar Wochen wieder stationär. Auch diesmal entschied man sich für Elektrokrampftherapie, doch eines Morgens bekam ich einen Anruf, der mir das Blut in den Adern gefrieren ließ. Es war die Tochter meiner Freundin und sie erzählte mir, dass Komplikationen aufgetreten waren. Meine Freundin wurde ins künstliche Koma versetzt, weil sie über Stunden hinweg krampfte. Die Ärzte waren ratlos und meinten, dass dies noch nicht vorgekommen sei.

Ich habe gelesen, dass statistisch gesehen alle 100 Jahre mit einer schwerwiegenden Komplikation zu rechnen ist. Möglich, aber ich kann mir

nur schwer vorstellen, dass meine Freundin die Einzige ist, bei der etwas schief lief. Auch habe ich gelesen, dass nur bei etwa 0,4% aller an Depressionen Erkrankten und 1% der deshalb stationär Behandelten EKT-Behandlungen durchgeführt werden. Den Erzählungen meiner Freundin zufolge wurden alle zwei bis drei Tage mehrere Patienten in die Klinik nach Pößneck gefahren, was auch schon so war, als sie noch nicht dabei war. Das erweckt den Eindruck, dass EKT wesentlich häufiger angewendet wird.

Liest man sich die Kontraindikationen durch, wird darauf aufmerksam gemacht, dass schwere Einschränkungen der Herz- oder Lungenfunktion eine solche darstellen. Meine Freundin entwickelte eine Lungenentzündung als sie im Koma lag und nun frage ich mich, ob es nicht schon vorher Lungenfunktionsstörungen gab und die Behandlung überhaupt hätte durchgeführt werden dürfen. Meine Freundin ist starke Raucherin und es hat nie jemand die Lunge untersucht.
Ein weiteres Kuriosum ist meiner Meinung nach, dass in einer Klinik, in der EKT-Behandlungen durchgeführt werden, kein Neurologe vor Ort ist. Ich halte das für verantwortungslos. Meine Freundin wurde eine Woche im Koma gehalten, weil man nicht wusste, was zu tun war, und dann auf Drängen der Pößnecker Klinik nach Jena verlegt. Es war ein beruhigendes Gefühl, sie endlich in guten Händen zu wissen. Schließlich ist sie nach einer weiteren knappen Woche auch aufgewacht. Ein Glück! Bis dahin wusste niemand, wie die Sache ausgehen wird und die Ärzte hielten sich sehr zurück, eine Prognose abzugeben. Alles hätte passieren können! Auch, dass sie nicht mehr aufwacht.

Sie war jetzt ein paar Wochen in der medizinischen Reha, weil sie körperlich sehr eingeschränkt war. Sie hatte Probleme zu laufen und sich zu orientieren. Als sie kürzlich heim kam, ging es ihr gut. Jetzt jedoch hat sich ihr Zustand wieder enorm verschlechtert und ich frage mich, was weiter passieren wird.

Die Frage, ob EKT oder nicht, steht ja nun hoffentlich nicht mehr zur Debatte. Aber für mich und auch für viele andere steht die Frage im Raum, ob EKT wirklich angewendet werden sollte. Es ist ein befremdliches Gefühl, wenn ich mir vorstelle, dass jede Woche Menschen auf diese Art behandelt werden.

Nicole Muck

Lebensnutzungsvertrag

1. Sie erhalten am Anfang ihres irdischen Lebens einen Körper. Dieser Körper ist neu, einmalig und auf ihre Seele abgestimmt. Niemand sonst bekommt den gleichen Körper.
2. In diesem Körper ist ein Gehirn enthalten. Es darf benutzt werden.
3. Außerdem ist ein Herz mitgeliefert. Dieses gleicht die Fähigkeiten des Gehirns aus und sollte zur Erzielung guter Resultate kombiniert benutzt werden.
4. Sie werden geliebt, alles andere ist eine Täuschung.
5. Zwischendurch erhalten sie besondere Gelegenheiten sich zu entwickeln. Diese sind gut gemeint. Bei mehrmaliger Ablehnung wird auf Weiterbildungsmaßnahmen verzichtet.
6. Sie werden andere beseelte Körper kennen lernen. Diese werden oft genutzt, um die Schuld für den eigenen Zustand zu verschieben. Vorsicht, dieses Verhalten ist schädlich für die Entwicklung von Herz und Hirn. Bei andauerndem Gebrauch dieses Verhaltens sind irreversible Gehirnschrumpfungen beobachtet worden.
7. Zufälle gibt es nicht. Diese sind lediglich

Zwischenergebnisse die aus der Summe ihrer Gedanken, Gefühle und Taten resultieren. Zufälle dienen als Unterstützung und sollten nicht ignoriert werden, weil sonst vieles wiederholt werden muss.

8. Sie werden universell unterstützt. Das heißt, dass sie ausreichend von dem bekommen, was sie glauben. Wenn sie z.B. glauben, sie seien ein Verlierer, bekommen sie genügend Material zur Verfügung gestellt, um ihren Glauben darüber zu verstärken. Wenn sie glauben, sie seien ein wertvoller Mensch, wird auch hierfür umfangreiches Material dargeboten. Beschwerden über falsche Materiallieferungen sind zwecklos, weil jede Lieferung ausschließlich laut ihrem Bestellschein erfolgt.
9. Der bereitgestellte Körper hat ein relatives Ablaufdatum, das durch wertschätzenden Gebrauch eingehalten, oder durch dümmliches Verhalten verkürzt werden kann.
10. Ziel ist es nicht, bei Rückgabe des Körpers besonders viel Geld zu haben, oder berühmt zu sein. Außerdem ist es unwichtig, beim Rückgabetermin erster zu sein oder dabei cool auszusehen.
11. Wir wünschen einen ereignisreichen Aufenthalt auf dem von ihnen ausgewählten Lebensplaneten Erde. Sollte ihnen während des Aufenthaltes jemand eine Lebensversicherung verkaufen wollen, denken sie daran, dass jemand etwas nur verkaufen kann, das ihm gehört.
12. Die kostenfreie Hotline erreichen sie unter der Nummer Gebete, 24 Stunden rund um die Uhr.

Selbsthilfe für Muskelkranke

Wir sind eine Kontaktstelle im Raum Saalfeld/Rudolstadt der größten Selbsthilfeorganisation für Menschen mit muskulären Erkrankungen in Deutschland und der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e.v. angeschlossen.

Wir beraten durch direkten oder telefonischen Kontakt Betroffene oder deren Angehörige.

Zu unseren Beratungsschwerpunkten gehören z.B.

- Ich zeige, dass ich es kann! Studieren und lernen mit Handicap

- Pflegestärkungsgesetz, Leben mit Assistenz

- Verbesserung der Pflege, Pflegehilfsmittel

- Vermittlung von Fortbildungen für Physiotherapeuten

Viele Sorgen von Ratsuchenden können wir als Selbstbetroffene aus eigenen Erfahrungen verstehen und wertvolle Informationen weiter geben.

Dazu sind unsere regelmäßigen Treffen im Landesverband Thüringen vorgesehnen.

(Sommerfest in Erfurt, Tagung im Schloßhotel Behringen mit Besuch des Baumkronenpfades, besinnliche Jahresabschluss-veranstaltung in Weimar, Verbindung zur Achse in Berlin oder kleine Treffen nach Bedarf in Saalfeld)

Wir empfehlen Publikationen, Angebote zum Probewohnen mit Behinderung und Beratung zu baulichen Veränderungen. Wir vermitteln gute Verbindung zum hauptamtlichen Beraterteam in Freiburg.

Sie können sich

telefonisch 03673/6234999

und

schriftlich

Jutta.Starke@dgm.org oder

Franziska.Starke@dgm.org

an uns wenden.

Unsere Beratungsangebote sind grundsätzlich kostenfrei.

Wenn Sie die Arbeit und Anliegen unseres Verbandes unterstützen möchten, können sie Mitglied der DGM werden.

Experten schätzen, dass in Deutschland über 100000 Menschen von neuromuskulären Erkrankungen betroffen sind. Derzeit sind 800 verschiedene Erkrankungen bekannt, die Mehrzahl ist erblich bedingt und leider bis heute noch immer nicht heilbar.

Jutta Starke
(Angehörige)
Wickersdorf 55
07422 Saalfelder Höhe
Tel: 036736/32570

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. DGM

Mut zur Zukunft!

Kontaktkreis für Eltern, die ein Kind durch Fehlgeburt, Frühgeburt, Totgeburt oder im ersten Lebensjahr verloren haben.

Eltern trauern um ihr Kind.

Gemeinsam einen Weg finden,

zurück ins Licht, zurück ins Leben.

Schon mit der Gewissheit, dass eine Frau schwanger ist, beginnt sie eine Beziehung zu ihrem Kind aufzubauen.

Endet die Schwangerschaft glücklos, ist das ein Schock für die Betroffenen. Es bricht eine Welt zusammen.

Eine Schwangere wird nach der Geburt eines Kindes, egal in welchem Schwangerschaftsalter, zur Mutter; ein Mann zum Vater.

Es ist wichtig in dieser Zeit des Schocks, der Trauer und der Ohnmacht Hilfe zu bekommen!

Einzelgespräche und Gruppentreffen

Gerda Krausch
03671-510657
0162-8735875

Elisabeth Blecks
03672-356483

Wir sind für Sie da, rufen Sie uns an!

Egal wie alt, wie groß, wie schwer...

Sternenkinder

Ansprechpartner	Gerda Krausch · 03671-510657 0162-8735875 Elisabeth Blecks · 03672-356483
www.storchenduo.de	Termine für die Treffpunkte, welche einmal im Quartal an verschiedenen Orten stattfinden.
www.dein-sternenkind.eu	Informationen und Kontakt zu Fotografen, welche kostenlos schöne Aufnahmen der Sternenkinder machen.

Gemeinsam trauern, reden, schweigen...

Andacht

Zweimal im Jahr findet in Saalfeld auf dem Friedhof eine Andacht für Sternenkinder (Geburtsgewicht bis 500g) mit anschließender Urnenbeisetzung statt.

Gedenkfeier

Jedes Jahr im Dezember (Samstag vor dem 2. Advent) treffen sich Betroffene zu einer kleinen Gedenkfeier für ihre Sternenkinder im Familiennest.

Satz & Layout · Patrizia Kramer, Jena
Illustrationen · Dirk Wiedewilt-Germanus, Apolda

Unterschriftenaktion für den Erhalt der PIA-Behandlungsstelle der Thüringenklinik in Rudolstadt

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gemeindepsychiatrischen Kontakt- und Beratungsstelle Rudolstadt-Saalfeld (GKBS) unterstützen seit 1990 psychisch kranke Menschen, deren Angehörige und Bezugspersonen im gesamten Landkreis Saalfeld-Rudolstadt. Vor- und nachsorgende Hilfen für schwer und chronisch psychisch kranke Menschen zu gewährleisten, gehört in Zusammenarbeit mit vielen auf diese Zielgruppe ausgerichteten Einrichtungen zum Aufgabengebiet der Beratungsstelle. Dies erfolgt auf Grundlage verbindlicher Verträge mit dem Landkreis sowie dem Gemeindepsychiatrischen Verbund und in der Ausführung in enger Zusammenarbeit mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst am Gesundheitsamt.

Seit Anfang 2015 erreichen die GKBS immer mehr Anfragen besorgter Klienten und Angehöriger, die mit der Rückverlegung der Abteilung Psychiatrie nach Saalfeld im Juni um den Erhalt des Behandlungsstandortes der Psychiatrischen Institutsambulanz (PIA) bangen. Von diesen Personengruppen kam die Bitte, die Entscheidungsträger anzuschreiben und die Dringlichkeit des Fortbestehens der PIA-Behandlungsstelle zu beschreiben und eine Unterschriftenaktion diesbezüglich zu initiieren.

Die an die GKBS herangetragenen Gründe wurden in einem Schreiben Herrn Eberhardt, Geschäftsführer der Thüringen-Kliniken und Herrn Dr. Sobanski, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, mitgeteilt. Verbunden war das mit der Bitte alles dafür zu tun, dass die Behandlungsstelle der Psychiatrischen Institutsambulanz in Rudolstadt erhalten bleibt.
Die Schreiben waren mit 08. 04. 2015 datiert, konnten aber wegen der Unterschriftenaktion erst am 28. 04. 2015 an die Empfänger abgeschickt werden.
Mit ihrer Unterschrift bestätigten 93 Personen die Dringlichkeit des Erhaltes der PIA-Behandlungsstelle in Rudolstadt. Darunter waren zahlreiche Betroffene, die selbst PIA-Patienten sind, Mitglieder der Selbsthilfegruppen „Vier Jahreszeiten“ und „Wege aus der

Depression“, Angehörige, auch Mitglieder der Angehörigengruppen aus Rudolstadt und Saalfeld, professionelle Helfer, die sich als Sozialpädagogen oder Pflegekräfte mit ihrer Unterschrift für den Erhalt der PIA einsetzten.
Dr. Sobanski wurde darüber hinaus zum 16. 04. 15 in eine Gesprächsrunde der Selbsthilfegruppe „Vier Jahreszeiten“ zur Thematik „Bleibt die PIA in Rudolstadt?“ eingeladen. Leider konnte er aus terminlichen Gründen diesen nicht wahrnehmen. Auch war eine Entscheidung zum PIA-Standort bis dahin noch offen.

Im Folgenden möchten wir den Inhalt des Schreibens mit den Gründen, die an die Beratungsstelle herangetragen wurden und die auch für die Fachmitarbeiterinnen der GKBS von Bedeutung sind, darstellen:

1. Psychiatrische Institutsambulanzen haben die Versorgung psychisch kranker Menschen sicherzustellen, die wegen Art, Schwere und Dauer ein spezielles krankenhausnahes Angebot benötigen. Die Notwendigkeit besteht besonders für chronisch psychisch kranke/seelische behinderte Menschen, die nicht „wartezimmerfähig“ sind. Dies sind Menschen, die seit Bestehen der Beratungsstelle Hilfen erhalten.

2. Behandlungskontinuität zu ermöglichen ist laut Gesetz eines der obersten Ziele, um Krankenhausaufenthalte zu vermeiden. Mit Wegfall der Behandlungsstelle in Rudolstadt sehen wir dieses Ziel in Gefahr.

3. Mit dieser Entscheidung werden die Grundsätze der Inklusion infrage gestellt. Die Menschengruppe, die den größten Unterstützungsbedarf hat, wäre aus folgenden Gründen erheblich benachteiligt:

    - Das Erreichen der PIA Saalfeld erfordert psychische und körperliche Stabilität. Wenige Klienten unserer Beratungsstelle sind in der Lage, den Weg nach Saalfeld allein oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurückzulegen. Fallbedingt spielen körperliche Gebrechen, Orientierungsprobleme, unterschiedliche Ängste oder Antriebsmangel eine entscheidende Rolle.

- Klienten, die Hilfen des Ambulant Betreuten Wohnens erhalten, können begleitet werden. Wer diese Hilfe nicht hat und nicht in der Lage, ist öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen, muss auf Pflegedienste, Angehörige, andere Freiwillige oder professionelle Helfer zurückgreifen. Damit wird die in den letzten Jahren gewachsene Autonomie vieler Klienten erneut eingeschränkt.
- Die existierenden Unterstützungssysteme können die für eine kontinuierliche Behandlung notwendige Begleitung nach Saalfeld in den seltensten Fällen mit Regelmäßigkeit leisten. Ein Großteil der PIA-Patienten muss vierzehntägig zur ärztlichen Behandlung fahren.
- Einige erhalten Psychotherapie, Ergotherapie oder sind in Gruppen eingebunden. Das bedeutet mehrere Termine pro Woche, wozu sich ein psychisch kranker Mensch mit Krankheitseinschränkungen überwinden muss.
- Für Patienten aus den Orten um Rudolstadt verkompliziert sich entsprechend der Fahrweg.
- Neben dem Problem des Anfahrtsweges sehen viele der Patienten aus Rudolstadt in den Fahrtkosten ein finanzielles Problem. Viele der Betroffenen verfügen nur über ein geringes Einkommen, das sich aus Erwerbsminderungsrente oder Sozialhilfe ergibt.

Gemeindepsychiatrische Kontakt- und Beratungsstelle Saalfeld-Rudolstadt
Leiterin: Silke Burkhardt-Roelli
Jenaische Straße 1
07407 Rudolstadt

Tel.: 03672-43790

www.diakonie-wl.de

E-Mail: S.Burkhardt-roelli@diakonie-wl.de

Eltern suchtgefährdeter und suchtabhängiger Kinder und Jugendlicher

Seit April 2014 trifft sich die **Elterngruppe** für betroffene Eltern suchtgefährdeter und suchtabhängiger Kinder und Jugendlicher in den Räumen der Suchtberatungsstelle.
Die Kollegen der Suchtberatungsstelle möchten mit diesem Angebot betroffenen Eltern die Möglichkeit geben, sich auszutauschen, zu informieren und beraten zu lassen. Der gemeinsame Austausch soll zum Erhalt selbstheilender Kräfte der Eltern beitragen. Aus Erfahrung der Therapeuten zeigt sich, wie wichtig es ist, die eigene Psyche stabil zu halten, um letztlich mögliche Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Betroffene Eltern neigen oft dazu, sich in Co-Abhängigkeit zum eigenen suchtgefährdeten oder suchtabhängigen Kind oder Jugendlichen zu begeben. Dies zu hinterfragen und gemeinsam Wege und Strategien aufgezeigt zu bekommen, ist ein weiteres Anliegen der Kollegen der Suchtberatungsstelle. Betroffene Eltern sind herzlich eingeladen.

Die Elterngruppe trifft sich einmal monatlich, immer den **letzten Mittwoch im Monat jeweils um 18 Uhr in der Brudergasse 18 in Saalfeld.**
Bei Interesse bitten wir um ein Erstgespräch und stehen ihnen unter folgender Telefonnummer zur Verfügung: 03671/45589111.

Steffen Siebtroth
Mitarbeiter Suchtberatungsstelle

Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein gemeinnützige GmbH
Psychosoziale Beratungsstelle
Am Hohen Ufer 8
07318 Saalfeld

REDE VON CHARLIE CHAPLIN

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht, richtig ist –
von da an konnte ich ruhig sein.

Heute weiß ich: Das nennt man VERTRAUEN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.

Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, wie sehr es jemand beleidigen kann,
wenn ich versuche, diesem Menschen meine Wünsche
aufzudrücken, obwohl ich wusste, dass die Zeit nicht reif war und
der Mensch nicht bereit,
und auch wenn ich selbst dieser Mensch war.

Heute weiß ich: Das nennt man RESPEKT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Einladung zum
Wachsen war.

Heute weiß ich, das nennt man REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich
habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu
entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem eigenen Rhythmus.

Heute weiß ich, das nennt man EINFACHHEIT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das
mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“,
aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, immer Recht haben zu wollen,
so habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt: das nennt man BESCHEIDENHEIT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet,
so lebe ich heute jeden Tag,
Tag für Tag, und nenne es BEWUSSTHEIT.

Als ich mich zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken behindern und krank
machen kann.
Als ich mich jedoch mit meinem Herzen verband,
bekam der Verstand einen wertvollen Verbündeten.
Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen
neue Welten.
Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN !

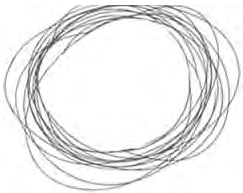
Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959

Selbsthilfegruppe Mobbing und Diskriminierung

Unsere Selbsthilfegruppe gibt es seit den 01.07.2015. Sie ist noch ziemlich jung. Bei uns geht es um Menschen, welche leider die Erfahrung mit Mobbing oder Diskriminierung machen mussten oder immer noch davon betroffen sind. Hier ist das Alter, die Herkunft oder das berufliche Umfeld nicht entscheidend. Denn treffen kann es jeden. Es geht um Menschen, die den daraus entstandenen Leidensdruck nicht mehr selbst bewältigen. Oder zwar damit umgehen können, aber ihre Lebensqualität davon beeinflusst sehen. In unserer Gruppe geht es nicht um eine Krankheit, welche wir eventuell haben, oder dass ein Handicap im Mittelpunkt steht.
Es geht darum, was mit Mobbing und Diskriminierung einhergeht und das daraus entstehende Unverständnis uns gegenüber, weil wir damit nicht mehr zurecht kommen. Oft ist es dann so, dass man sich selbst unter Menschen einsam, verlassen und hilflos fühlt.
In unserer Gruppe soll JEDER ernst genommen werden, vor allem in Bezug auf seine Empfindungen und Wahrnehmungen. Ganz wichtig für jeden Einzelnen für uns: Ausreden lassen, zuhören! Gemeinsam wollen wir lernen, frei über ALLES reden zu können, was uns belastet. Gegenseitig uns erklären können. Wir wollen es schaffen, Ängste loszulassen und anfangen, endlich auch wieder Sicherheit zu empfinden.
Gestalte unsere Gruppe mit, finde einen Ort, dem Du Dich zugehörig fühlst, der Dich ausmacht. Wenn Du nicht weißt, oder Dir nicht sicher bist, ob diese Selbsthilfegruppe oder irgendeine Selbsthilfegruppe für Dich etwas ist, dann stellt sich die Frage: Was hast Du zu verlieren? Hat jeder Einzelne, welcher sich eine solche Frage stellt, nicht schon genügend verloren? Auch Du kannst eigentlich nur gewinnen. Unter anderem die Erkenntnis, die Erfahrung, dass es wirklich noch andere Leidensgefährten gibt. Du kannst eventuell das Gefühl kennenlernen, nicht alleine zu sein, endlich verstanden zu werden. In unserer Selbsthilfegruppe geht es erst einmal darum, sich selbst zu fragen: Was ist mir wirklich wichtig? Wichtig ist es für uns, sich die Zeit zu lassen, die jeder Einzelne braucht. Keinen Druck ausüben. Denn den haben wir schon

genügend von außen erlebt und teilweise erduldet. Hier soll sich jeder die Zeit nehmen, die er braucht und wie er sich fühlt, um sich selber oder zu sich selber zurück zu finden.
Es gibt Selbsthilfegruppen für Depressionen, Panikattacken, die verschiedensten Krankheiten und vieles mehr. Aber in unserer Gruppe geht es darum, dass zum Beispiel Depressionen oder Panikattacken durch Diskriminierung oder Mobbing entstehen. Oder dass Krankheiten oder eventuelle äußere Merkmale wiederum Diskriminierung oder Mobbing hervorrufen. In unserer Gruppe wollen wir hauptsächlich lernen, die Diskriminierung und/oder das Mobbing zu verarbeiten, damit umzugehen, weil es leider verschiedene Probleme gibt, die nicht aus der Welt zu schaffen sind. Es geht hier nicht darum, uns alles schön zu reden. Es geht darum, die Realität zu sehen und zu lernen, mit ihr umzugehen, dem gewachsen zu sein und das Beste daraus zu machen, um endlich wieder etwas mehr Lebensqualität und Lebensfreude zu gewinnen. Lerne auch wieder das Gefühl kennen, nicht alleine zu sein, verstanden zu werden. Sich in Gesellschaft befinden. Es ist immer einfacher, miteinander zu lachen oder auch zu weinen. Gemeinsam wollen wir lernen, frei über Vorurteile reden zu können, welche uns belasten. Ich selber führte ein Leben, in dem ich meine Jahre verschenkte, verstreichen ließ, weil Angst mich dominierte.
Ich kenne Mobbing und Diskriminierung.
Aber auch ich will das nicht mehr.

Kontakt:
E-Mail: shg-md@selbsthilfegruppe-mobbing-diskriminierung.de
Telefon: 03671/629713 Annette Zemitzsch
Homepage: selbsthilfegruppe-mobbing-diskriminierung.de



Selbsthilfegruppe
„Leberkranke / Lebertransplantierte“

Selbsthilfegruppe „Leberkranke / Lebertransplantierte“ will sich weiter profilieren

Bereits zum Treffen im Dezember 2014 haben sich die Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe zur Diskussion über Arbeitsschwerpunkte im Jahr 2015 besprochen.
Fakt ist, der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt auf der Betreuung unserer derzeit acht Mitglieder. Dies wollen wir besonders in den quartalsweisen Treffen, die wir vorwiegend an der Landessportschule Bad Blankenburg durchführen (übrigens kostenlos) und durch die individuelle Betreuung zu Geburtstagen oder bei Krankheiten bis zu Besuchen am Krankenbett erreichen. Die Beratung spezieller Fragen zu Rentenansprüchen oder spezifischen Krankheitsbildern gehören ebenso dazu wie gesellige Treffen.
Speziell durch unseren Gruppenleiter, der beratendes Vorstandsmitglied und Koordinator Süd-Ost im Verband „Lebertransplantierte Deutschland e.V.“ ist, haben wir einen Schwerpunkt unserer Arbeit in die Aufklärungsarbeit zur Organspende gesetzt.
Mit unserem Projekt „Aufklärungsarbeit an Schulen unseres Landkreises“, das durch die AOK Plus gefördert wird, wollen wir besonders mit Schülerinnen und Schülern der höheren Klassenstufen aus Regelschulen, Gymnasien und Berufsschulen ins Gespräch kommen.
Dabei haben wir die Erfahrungen gemacht, dass das Gespräch mit Betroffenen mehr Aufmerksamkeit hervorbringt als das Vorlesen aus Büchern.
Erste Analysen der Organspenden / Organtransplantationen 2014 zeigen: Es gibt zwar eine „stabile“ Entwicklung an potentiellen Organspendern, aber dies auf niedrigem Niveau.
Nur 864 Menschen haben in Deutschland nach ihrem Tod Organe gespendet, das sind 12 weniger als 2013.

Die Zahl der postmortal gespendeten Organe ist auf 2.989 zurückgegangen.
3.169 Transplantationen wurden durchgeführt, das sind 79 weniger als 2013.
Diese Situation, in der noch ca. 10.778 schwerkranke Menschen auf den Wartelisten für ein Leben rettendes Organ stehen, soll uns als Mitglieder der SHG „Leberkranke / Lebertransplantierte“ Anlass sein, noch mehr zu tun.
Jüngste Vorträge und Diskussionsrunden in der Staatlichen Berufsschule in Rudolstadt-Volkstedt oder der Regelschule in Kaulsdorf zeigen, wir sind auf dem richtigen Weg, es gibt eine große Aufgeschlossenheit und Wissbegierde unter den Schülerinnen und Schülern. Traurig nur, dass von den angeschriebenen Schulleitern nur 2 – 3 reagieren!
Darüber hinaus nutzen wir Informationsstände zu verschiedenen Anlässen im Landkreis und helfen darüber hinaus, wie am Klinikum Leipzig. Erfreulich fand auch unser Info-Stand zum Gesundheitstag im Stahlwerk Thüringen großes Interesse, wobei man immer noch zögerlich mit dem Ausfüllen eines Organspendeausweises umgeht.

Für all diese Aufgaben suchen wir weitere Mitstreiter.
Gern nehmen wir weitere Betroffene, Angehörige und Interessierte in unsere Mitte auf und informieren bei Fragen und Problemen über die **Telefonnummern 03672 / 410 173 bzw. 015117620071.**

Hans- Jürgen Frost

Bild: Informationsstand zum Gesundheitstag im Stahlwerk (am Stand Marion Riedel)

Wandertag der Selbsthilfegruppe „Down-Syndrom“

Familien, deren Kinder unter der Bedingung einer Trisomie 21 leben, haben sich vor 11 Jahren zur SHG „Down-Syndrom“ zusammengeschlossen. In unserer Arbeit als SHG versuchen wir beratend, unterstützend und informativ tätig zu werden. Unsere Kinder gehen z.T. in den Kindergarten, lernen in Grund- bzw. weiterführenden Schulen oder sind schon berufstätig. Mit unseren Treffen möchten wir für unsere Kinder auch Höhepunkte schaffen, die für sie Teilhabe an der Gesellschaft erlebbar und erfahrbar machen.

In diesem Jahr hat es endlich mit einer Wanderung geklappt, die wir uns schon lange einmal vorgenommen hatten. An einem schönen Sonntag im April trafen sich alle Familien auf der Aussichtsplattform der Heidecksburg. Alle waren für die Wanderung vorbereitet und als die Uhr 14.00 Uhr zeigte, wurden die Kinder schon unruhig und fragten, wann es den nun endlich losgeht. Als dann alle da waren, ging es los, sanft ansteigend durch die zartgrünen Baumalleen im Rudolstädter Hain, die Heidecksburg im Rücken zurücklassend. Voran die Kinder und Hund Frieda und dann, eifrig diskutierend, die zugehörige Elternschar. Auf einem großen kreisförmigen Platz mitten im Wald (den Einheimischen als Georgseiche bekannt) standen schöne Sitzbänke, die uns zu einer längeren Rast veranlassten.

Jetzt wurden alle Leckereien, die mitgebracht worden waren, ausgepackt und in die Runde gereicht. Wir ließen es uns schmecken und es war eine sehr schöne Stimmung.
Zum Glück hatte das Wetter auch mitgespielt, die Regenwolken vom Vormittag waren abgezogen und die Sonne schien nun wieder prächtig.
Auf dem Rückweg Richtung Heidecksburg genossen wir noch die verschiedensten Aussichten auf Rudolstadt und das Saaletal und die Kinder entdeckten einen herrlichen alten Kletterbaum, den sie ausgiebig erkundeten.
Dieser Wandertag war ein tolles Erlebnis für alle Mitglieder unserer SHG und wird uns noch lange in Erinnerung bleiben.

Familie Gräf
Im Namen der SHG „Down-Syndrom" des Kreises Saalfeld – Rudolstadt

Selbsthilfegruppe „Menschen mit Depressionen“

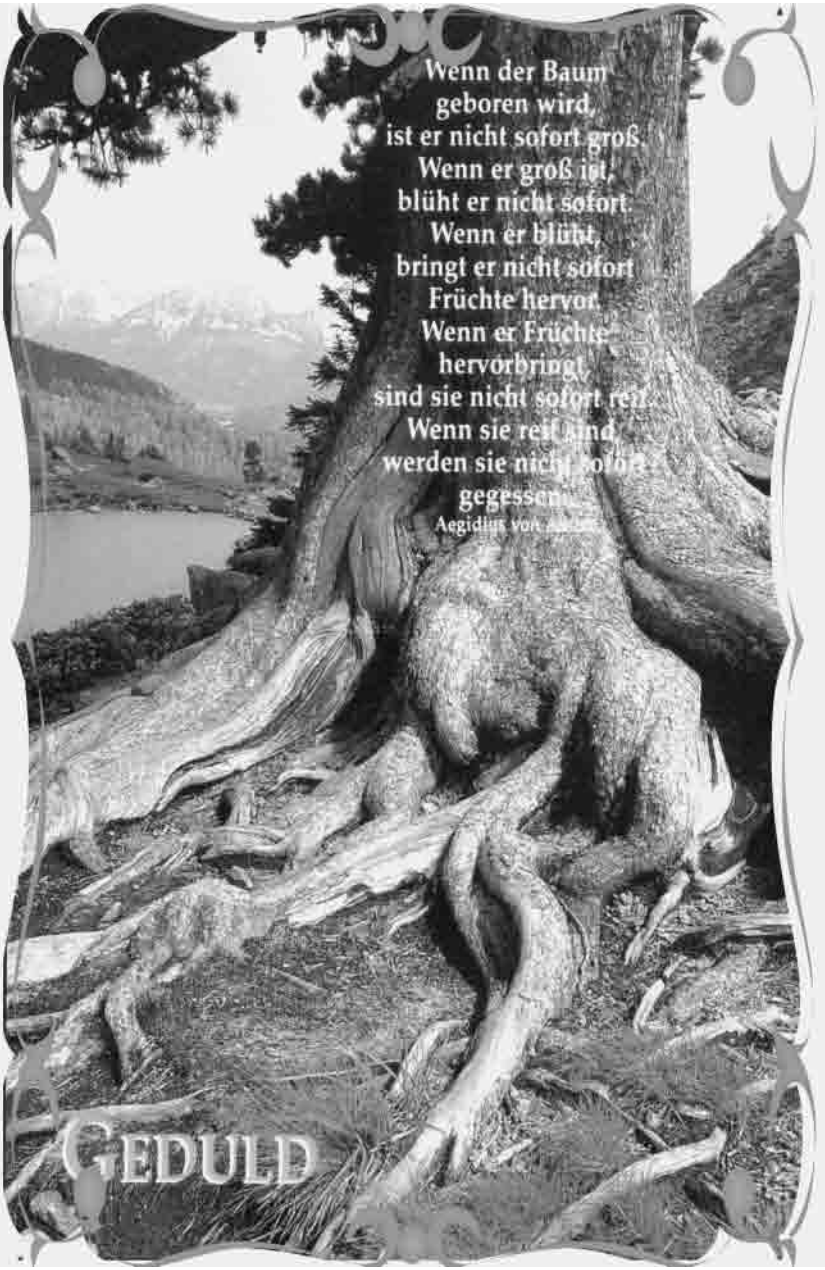
Wir, die SHG „Menschen mit Depressionen“, möchten die Gelegenheit wahrnehmen, um von dem Wirken in unserer Gruppe zu berichten.

Im Vordergrund stehen regelmäßige Treffen, monatlich einmal. Dabei sind Gespräche wichtig, die Probleme und Lösungsvorschläge enthalten. Darüber hinaus schaffen wir uns Höhepunkte, die uns Freude und Abwechslung bringen.

Im Jahr 2014 haben wir uns eine Fahrt nach Sangerhausen zu dem Rosarium vorgenommen. Die Schönheit und die Farbenpracht der Rosen sollten eine Steigerung der Lebensfreude bei den Mitgliedern der Gruppe bewirken. Am 28.06.2014 fand die Fahrt statt. Wir waren erstaunt über die zahlreichen Besucher und die unendliche und farbige Vielfalt von Rosen. Man hätte dort mehrere Tage zubringen können. Auf dem Gelände waren auch viele Kunstwerke aufgestellt, die den Effekt noch erhöhten. Elegant spazierten mehrere Rosenkönige, sehr farbenprächtig bekleidet, über das parkähnliche Gelände. Voll zufrieden konnte man auch sein, da es genügend Einrichtungen gab, in denen man Durst und Hunger stillen konnte. Am Nachmittag ging die Fahrt zurück. Unterwegs fanden wir in einem Dorf eine gemütliche Gaststätte. So konnte der Tag froh ausklingen. Es ist anzunehmen, dass die Fahrt für die Mitglieder der Gruppe ein froher und erlebnisreicher Tag war.

Rolf Kraneis
Ansprechpartner

Anmerkung der Redaktion: Die Selbsthilfegruppe hat im Jahr 2015 ihre Arbeit nach 26-jährigem Bestehen aus Altersgründen beendet. Es war eine sehr aktive Gruppe, die ihren Mitgliedern neben der professionellen Hilfe Hoffnung, Lebensfreude und Selbstvertrauen wieder geben konnte.


Wenn der Baum
geboren wird,
ist er nicht sofort groß.
Wenn er groß ist,
blüht er nicht sofort.
Wenn er blüht,
bringt er nicht sofort
Früchte hervor.
Wenn er Früchte
hervorbringt,
sind sie nicht sofort reif.
Wenn sie reif sind,
werden sie nicht sofort
gegessen.
Aegidius von
GEDULD

Selbsthilfegruppen und ihre Ansprechpartner

Region Rudolstadt

- Abstinenzclub Bad Blankenburg Gerhard Korn ☎036741 / 2867
- Abstinenzclub Rudolstadt Peter Enders ☎03672 / 4664604
- Adoptiv- und Pflegeeltern Solveig Wufka ☎03672 / 412459
- Angehörige Demenzkranker Mandy Hentschel ☎036741 / 57655
- Angehörige psychisch Kranker Silvia Konarkowsky ☎03672 /4898778
- Angst und Panik Kontakt über Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen ☎03672 / 823976
- Anonyme Alkoholiker Treffpunkt jeden Donnerstag 19:30 Uhr im DRK Rudolstadt, Breitscheidstraße 118, Rudolstadt Ansprechpartner: ☎036734 / 22401
- Behinderten-Reha-Sportverein Petra Riedel ☎03672 / 412881
- Blaues Kreuz Bad Blankenburg Stephan Lang ☎036741 / 380264
- Blinde und Sehbehinderte Dieter Runkewitz ☎03672 / 422461
- Borreliose Renate Unger-Hartmann ☎0171 / 9130633
- Bournout Rainer Drechsel ☎0172 3586112
- Chronischer Schmerz Birgit Rößler ☎036640 / 27772
- COPD (chronisch. obstruktive Lungenerkrankung) Tino Kämmer Tel. 03672 / 423243
- Depressionen „Wege aus der Depression“ Gemeindepsychiatrische Kontakt- und Beratungsstelle ☎03672 / 43790
- Dialysepatienten und Nierentransplantierte Carmen Müller ☎036741 / 43000
- Down-Syndrom (Elterngruppe) Frank Gräf ☎036741 / 41257

- Elternkreis der Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung
  Karin Muff ☎036744 / 22434
- Eltern mit geistig behinderten Angehörigen
  Erika Kühn ☎03672 / 422704
- Epileptiker und chronisch Kranke
  Sigrid Schneider ☎0152 / 38208308
- Frauenhilfe nach Krebs Rudolstadt
  Gabriele Baumgart ☎03672 / 350498
- Gehörlose Martina Krause Fax: 036742 / 67511
- Gehörlosen – Senioren – Gruppe
  Martine Krause Fax: 036742 / 67511
- Heitere Gedächtnisspiele für Seniorinnen und Senioren
  Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein, Kirchenkreissozialarbeit
  Claudia Wahl Tel. 03672 / 4887183
  Elisabeth Rippisch Tel. 03672 / 412578511
- Körperbehinderte Marlies Schröder ☎036739 / 22481
- Leberkranke / Lebertransplantierte
  Jürgen Frost ☎03672 / 410173 und ☎0151 17620071
- Lymphödem Sonja Peter ☎03672 / 341440
- Multiple Sklerose Ilona Fischer ☎036741 / 589946
- Osteoporose Jana Mayer ☎036738 / 40357
- Psychiatrie Erfahrene “Vier Jahreszeiten” Gemeindepsychiatrische
  Kontakt und Beratungsstelle ☎03672 / 43790
- Rheumatiker Renate Brückner ☎036743 / 2254
- Schlaganfall Monika Wolf ☎03672 / 8296393
- Tinnitus Fr. Dr. med. Bärbel Breternitz ☎03672 / 424236
- Tinnitus “Mein Freund und ich” Sandra Kästner ☎0176 78228185
- Trauernde Hinterbliebene ☎Renate Bernoth 036741 / 41668
- Übergewichtige Stefanie Fuhrmann 03672 / 352942

Selbsthilfegruppen und ihre Ansprechpartner

Region Saalfeld

- Alkoholabhängige und deren Angehörige
  Jens Mayer ☎03671 / 615873
- Angehörige Demenzkranker Mandy Hentschel □036741 / 57655
- Angehörige psychisch Kranker Gemeindepsychiatrische Kontakt und Beratungsstelle Donata Kalinowski ☎03671 /45589110
- Anonyme Alkoholiker Treffpunkt jeden Freitag 19:00 Uhr in der Caritas, Darrtorstraße 11, Saalfeld
  Ansprechpartner: ☎036734 / 22401
- Aphasiker Roland Wiederhold ☎03671 / 4429842
- Blaues Kreuz Klaus-Dieter Berger ☎03671 / 5099803
- Blinde und Sehbehinderte Inge Klein ☎03671 / 642688
- Blinde und sehbehinderte Menschen Frau Uhlmann
  Kreisdiakoniestelle ☎03671 / 45589-205
- Deutsche ILCO Stomaträger Hilde Werner ☎03671 / 516771
- Diabetiker „60 +“ Brigitte Reimann ☎03671 / 648486 und
  Doreen Hofsommer Apotheke von Hirschhausen ☎03671 / 2163
- Eltern mit verstorbenen Babys „Hoffnung nach verlorenem Leben“
  Gerda Krausch DRK Schwangerenberatung ☎03671 / 510657
- Gehörlosen- Körperbehinderten- Senioren-Treff
  Gisela Kalski ☎03671 / 33298
  Frau Uhlmann Kreisdiakoniestelle ☎03671 / 45589-205
- Hauterkrankungen – Psoriasis, Neurodermotis
  Sigbert Schuller ☎03671 / 456461
- Herz-Kreislauf-Geschädigte Carmen Fröhlich ☎03671 / 614161

- Körperbehinderte Helfried Beck ☎03671 / 642562
- Körperbehindertenkreis Kreisdiakoniestelle
  Frau Uhlmann ☎03671 / 45589-205
- Mobbing und Diskriminierung Anette Zemitzsch ☎03671 / 629713
- Morbus Bechterew Anneliese Dietzel ☎03671 / 591369
- Muskelkranke Jutta Starke ☎036736 / 234999
- Mutter–Kind–Gruppe Manuela Böhnke ☎03671 / 615930
- Parkinson
  Carmen Beck ☎036741 / 41109
  Manfred Michel ☎03671 / 2916
- Pflegende Angehörige Peter Haase ☎03671 / 612676
- Psychiatrie-Erfahrene „Morgenrot“ Gemeindepsychiatrische
  Kontakt- und Beratungsstelle Frau Kalinowski ☎03671 / 45589110
- Rheumatiker Christine Weigel ☎03671 / 2636
- SHG Angehörige Suchtkranker und Suchtgefährdeter
  Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein
  Psychosoziale Beratungsstelle Frau Hausdorf ☎03671 / 45589111
- SHG für Eltern suchtgefährdeter und suchtabhängiger Kinder und
  Jugendlicher Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein
  Psychosoziale Beratungsstelle
  Herr Siebtroth Tel. 03671 / 45589111
- SHG Suchtkranke und Suchtgefährdete
  Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein
  Psychosoziale Beratungsstelle Frau Hausdorf ☎03671 / 45589111
- Schlafapnoe Margit Lang ☎03671 / 520918
- Tinnitus Helmut Henschel ☎03671 / 33256
- Verwaiste Eltern Silvia König ☎03671 / 30193
- Weißfleckenkrankheit Kathrin Frenzel ☎03671 / 5640103

Impressum:

Herausgeber:	Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Gesundheitsamtes Saalfeld/Rudolstadt
Redaktion:	Dr. med. 0. Hahn, C. Schmiedgen, S. Wufka, E. Ziegenbein
Redaktionsschluss:	15. August 2015
Satz/Gestaltung:	E. Ziegenbein
Druck:	Druckerei Kurt Ost Saalfeld - Offsetdruck und Digitaldruck
Auflage:	800 Stück