Brücke

Zeitschrift für Selbsthilfe

im Landkreis Saalfeld-Rudolstadt

28. Jahrgang – August 2023

Haftungsausschluss

Die Redaktion übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen/Artikel. 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.
Die Selbsthilfegruppen tragen für ihre bereitgestellten Artikel die Verantwortung.
Alle Bilder, Fotos und Texte sind urheberrechtlich geschützt.

Inhalt

- Prolog
- Brücken
- Befragung psychische Gesundheit der SHG
- SHG Mobbing und Diskriminierung
- Ich vergebe Dir
- Die Geburt des Schmetterlings
- SHG Posttraumatische Belastungsstörung
- SHG Ungewollt Kinderlos
- SHG Hoffnung nach verlorenem Leben
- Ich wünsche Dir Zeit
- SHG Morbus-Crohn
- SHG Lebensfreude
- Gründung SHG Diabetes Typ I
- EUTB
- SHG Lymph- und Lipödem
- Eine Betroffene berichtet
- SHG Corona
- Wie ich mir meine wunderbare Welt vorstelle
- SHG Depression
- SHG Blinde – Ein Beitrag
- Geschichte – Der bessere Weg
- Hochsensibilität
- SHG Alkoholabhängige und Angehörige
- Verlorene Freundschaft
- SHG Morgenrot – Selbsthilfe braucht Heimat
- SHG Muskelkranke – DGM
- SHG Gesprächskreis
- Selbsthilfegruppen im Landkreis Saalfeld-Rudolstadt
- Gründung neue Selbsthilfegruppen

Prolog

Liebe Leser,
Liebe Leserinnen,

der Selbsthilfezeitschrift „Brücke“ des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt,

Sie halten die 28. Ausgabe in Ihren Händen. Das heißt, seit 28 Jahren wird die Infobroschüre erfolgreich aufgelegt. Jedes Jahr sind viele Gruppen mit Fleiß am Werk, um Sie mit den Themen rund um die Selbsthilfearbeit zu füllen.

Fast 50 Selbsthilfegruppen gibt es aktuell im Landkreis, welche sich zu den verschiedensten, meist gesundheitlichen Themen, zusammengefunden haben und sich nicht nur gegenseitig mit Rat und Tat zur Seite stehen, sondern sich auch weiterbilden und gemeinsame Unternehmungen organisieren.

In diesem Jahr gibt es erstmalig einen

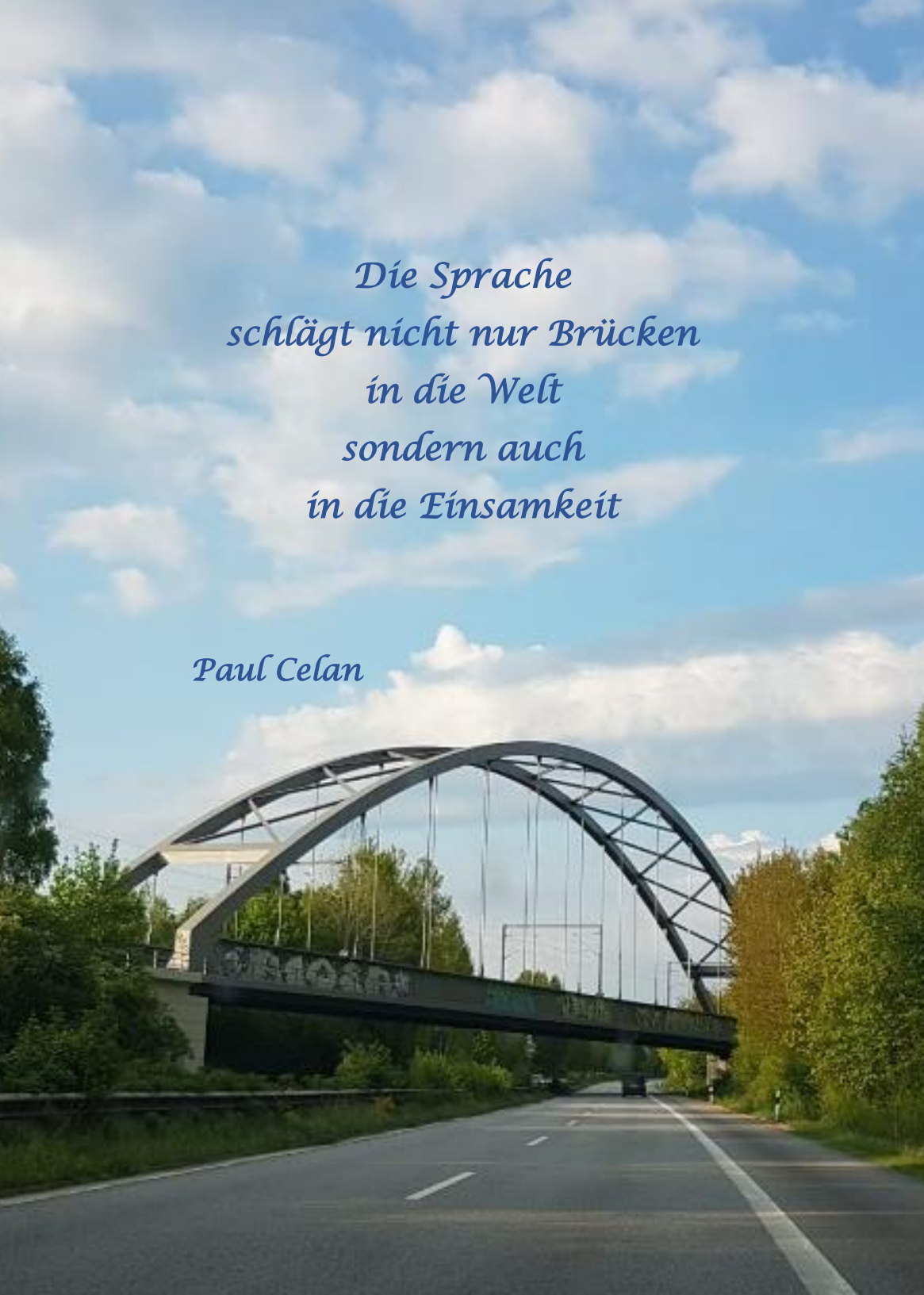
„Selbsthilfe und Gesundheitstag“.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation der kommunalen Gesundheitsförderung, der Kontaktstelle für Selbsthilfe im Gesundheitsamt und der Stadt Saalfeld, mit der vor allem das Engagement der Selbsthilfegruppenmitglieder gewürdigt und der Selbsthilfe ein „Gesicht“ gegeben werden soll.

Dafür wünsche ich uns Allen gutes Gelingen und einen schönen Sommer!

Herzlichst
Conny Beyer

SVLFG Landwirtschaftliche Krankenkasse
AOK PLUS Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.
vdek Die Ersatzkassen
Wir bedanken uns bei diesen Sponsoren, welche es ermöglichen, die Brücke zu drucken und finanziell den Selbsthilfetag unterstützen.
BKK Landesverband Mitte
IKK classic
Knappschaft für meine Gesundheit!



Die Sprache
schlägt nicht nur Brücken
in die Welt
sondern auch
in die Einsamkeit

Paul Celan

Befragung zur psychischen Gesundheit der Selbsthilfegruppen

Das Gesundheitsamt des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt hat Anfang des Jahres, im Rahmen des Projektes „Kommunaler Strukturaufbau“, eine Bedarfserhebung durchgeführt, die sich mit der psychischen Gesundheit der Selbsthilfegruppen beschäftigt.

Ziel der Analyse war es, Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, welche die psychische Gesundheit der Selbsthilfegruppen erhalten sowie verbessern sollen und mithilfe der kommunalen Prävention und Gesundheitsförderung umgesetzt werden können.

Hierfür wurden zum einen die Selbsthilfegruppenmitglieder im Landkreis befragt. Zum anderen wurden ausgewählte Selbsthilfegruppenleitungen interviewt, welche sich konkret in ihrer Gruppe mit psychischen Beschwerden oder (diagnostizierten) psychischen Erkrankungen beschäftigen.

121 Mitglieder nahmen an der Befragung teil. Die Selbsthilfegruppe, welche die meisten Fragebögen abgab, gewann einen Gutschein bei einem Bäcker. Die Gewinnergruppe der Befragung, ist die SHG „Mobbing und Diskriminierung.

Die Ergebnisse zeigen, dass besonders in der Primärprävention Handlungsbedarf besteht. Rund die Hälfte der befragten Mitglieder leiden zwar an psychischen Beschwerden, sind jedoch nicht erkrankt bzw. haben keine diagnostizierte Störung. Daher sollen vor allem Präventionsangebote entstehen, die darauf abzielen, die Ressourcen der Betroffenen zu stärken, sodass psychische Krankheiten bestenfalls gar nicht erst entstehen. Die Angebote sollen aber auch für bereits erkrankte Personen nutzbar sein.

Um auch die Präsenz der Selbsthilfegruppen im Landkreis voranzubringen, findet in diesem Jahr erstmalig ein **Selbsthilfe- und Gesundheitstag** statt, welcher verschiedene Akteure aus dem Gesundheitssektor zusammenbringen soll.

Ein Teil der SHG „Mobbing und Diskriminierung“, sowie Frau Dawedeit (links) und Frau Beyer (rechts)

Ansprechpartnerin:

Anna Dawedeit
Gesundheitsmanagerin
Tel.: 03671 823-786
E-Mail: anna.dawedeit@kreis-slf.de

Selbsthilfegruppe
Mobbing und Diskriminierung

Seit nun fast neun Jahren besteht die SHG. Sie besteht nur aus Mitgliedern und arbeitet völlig frei und selbstständig.

Gruppentreffen 1 mal pro Woche

Jeder kann aber entscheiden, in welchen Abständen er die Gruppentreffen besucht. Es besteht keine Pflicht, kein Zwang!

Mitglieder Die Selbsthilfegruppe ist buntgemischte. Zur Zeit ist unser Jüngstes Mitglied 14 und das Älteste 84 Jahre alt. Wir finden in der Gruppe unterschiedlichste Mobbinghintergründe, u. a. Mobbing in der Ausbildung/Schule, im Arbeitsleben, im Alltag und selbst innerhalb der Familie.

Anonymität Ist bei uns äußerst wichtig!

Die Schäden, welche durchs Mobbing entstanden, müssen erst einmal verarbeitet werden. Da dies durch Mitmenschen geschah, muss die Arbeit mit Betroffenen Sicherheit und Feingefühl bieten und dies geschieht besonders durch die Anonymität. Somit versuchen wir unsere Mitglieder durch Regeln zu schützen. Sie müssen die Möglichkeit bekommen, frei reden/erzählen zu können, ohne das davon etwas nach außen dringt. Die wichtigste Regel dafür ist:

Was im Raum gesprochen wird, bleibt auch dort!!!

Mobbing und Diskriminierung sind heikle Themen. Betroffene, scheuen meist die Öffentlichkeit und den Kontakt zu neuen Menschen. Die Gruppe bietet anderen Mitgliedern einen Schutz, nicht mehr allem allein ausgeliefert zu sein. Ernst genommen zu werden und das Gefühl dafür zu bekommen, auch einen Ort zu haben, wo Betroffene sich sicher fühlen können. Mobbing schränkt die Lebensqualität jedes Einzelnen ein. So unterschiedlich die negativen Erfahrungen sind, der Schmerz, welcher damit einhergeht, ist bei jeden Betroffenen ähnlich. Deshalb erfahren Betroffene in der Gruppe auch eher Verständnis als von

Außenstehenden. Die Gruppe versucht dabei zu helfen, den Alltag wieder zu bewältigen, wieder Freude am Leben zu finden. Dabei ist der Austausch mit anderen Betroffenen sehr hilfreich, da sich diese in jene spezielle Situation hineinversetzen können. Die Gespräche sollen helfen, jeden Einzelnen zu stärken. Sowie körperlich und seelisch wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Das Erlebte austauschen. Gegenseitig Mut machen. Sehr wichtig ist bei uns, dass Betroffene sich ernstgenommen fühlen. Das Zuhören und das Verstanden werden ist dabei äußerst wichtig. Dabei geht es auch darum, egal ob aktuell oder länger zurückliegend, gemeinsam Situationen zu verarbeiten.

Innerhalb der Gruppe wird versucht, gegenseitig Hoffnung zu geben, zu stärken und schwierige Lebensabschnitte mit Hilfe der Gruppe zu bewältigen. Ein wichtiges Ziel ist eine Verbesserung der Lebensqualität. Ebenso soll erreicht werden, das Betroffene sich sozial wieder integrieren können.

Aber unsere Gruppentreffen sind nicht immer ernst oder bedrückend. Wir gestalten unsere Treffen frei, indem wir versuchen, eine freundschaftliche, teilweise familiäre Atmosphäre zu schaffen. Dazu gestalten wir bestimmte Feiertage locker und feiern mit Kaffeerunden die Geburtstage unserer Mitglieder. Darunter fällt auch ein nettes Kaffeetrinken, welches wir mit den gewonnenen Gutschein vom Gesundheitsamt gestalteten. Dazu füllten alle unsere Mitglieder den Fragebogen von Frau Dawedeit aus. Sie bekamen die Möglichkeit, sich darüber zu äußern, was ihnen im Landkreis eventuell noch fehlt und ob sie sich bezüglich ihrer Psyche beachtet fühlen.

Da viele Betroffene sich auch schon sehr stark isolieren, finden gemeinschaftliche Aktivitäten statt. Hier steht es aber auch jedem frei, was er mitmachen mag. Dieses Jahr spielten wir schon Minigolf und trafen uns zum Kegeln. Außerdem sind Ausflüge zur Erfurter Gartenausstellung, in den Leipziger Zoo und dem Planetarium in Jena fest geplant.

Je nach Bedarf, laden wir in die Gruppe Gastredner ein, dies kommt auf die gewünschten Bereiche an, entsprechend der Bedürfnisse kann es z. B. ein Anwalt, Psychologe oder Facharzt sein. Letztes Jahr stellte uns Lena von Lotus Licht Saalfeld die Klangschalen vor. Dies kam bei der Gruppe sehr gut an.

Im Juni 2023 wurde unsere Gruppe vom MDR interviewt. Ein Mitglied und die Gruppenleiterin wurden einzeln befragt und gefilmt. Der Beitrag wurde am 10.07.2023 bei „mdr um 11“ ausgestrahlt. Die Journalistin war über das Thema und was sie alles bei uns zu hören bekam, sichtlich betroffen. Aber ihre nette Art nahm uns die Befangenheit.

Wer vorerst den Kontakt scheut, kann sich gern telefonisch informieren und über die Gruppe beraten lassen. Sollte die Hemmschwelle zu hoch sein, um in die Gruppe zu kommen, so kann dies auch zur eigenen Sicherheit in Begleitung geschehen. Alternativ stehen auch Einzelgespräche zur Verfügung. Natürlich immer mit der Zusicherung von Diskretion und Einhaltung der Schweigepflicht. Alle Angebote der Selbsthilfegruppe gelten auch für Angehörige von Betroffenen. Denn sie wissen sehr oft nicht, wie sie mit dem Betroffenen oder speziellen Situationen umgehen sollen. Sie selber werden sehr oft psychisch stark in Anspruch genommen und mitunter fällt es Angehörigen schwer, den Betroffenen zu verstehen.

Wir können Betroffene und/oder Angehörige nur animieren sich den Mut zu nehmen und sich an uns zu wenden. Die Gelegenheit nutzen, endlich Gleichgesinnte zu treffen, um endlich nicht mehr die Last allein zu tragen.

Traurige Realität

Nicht selten kommt es dazu, dass Betroffenen so verzweifelt sind und keinen Glauben mehr daran haben, einen Ausweg zu finden, sodass sie den einzigen Weg aus ihrem Schmerz und ihrer Isolation im Suizid sehen.

Dinge, welche den Gruppenmitgliedern wieder BEWUSST werden sollen:

Auch in meinem Leben gibt es noch schöne Dinge.
Gibt es Menschen, denen ich wichtig bin, die hinter mir stehen.

Jeder sollte sich sagen können, ich bin wertvoll so wie ich bin.
Und keiner hat das Recht, mir dies zu nehmen.

Kontakt: Annette Zemitzsch
0 36 71 / 62 97 13
01 52 / 28 74 73 50

eMail:
shg-md@selbsthilfegruppe-mobbing-diskriminierung.de

Weitere Informationen findet Ihr auf unserer Homepage

http://www.selbsthilfegruppe-mobbing-diskriminierung.de

Ich vergebe Dir

Hy, S., ich weiß nicht, ob Du meine Zeilen lesen wirst, aber ich möchte es loswerden. Da Du eine ganze Zeit ein Teil meines Lebens warst und ich nun endlich die Kraft habe mit meiner Vergangenheit abzuschließen, will ich hiermit auch komplett mit Dir abschließen.

Ich weiß nicht, ob Dir überhaupt bewusst ist,
wie du mich kaputt gemacht hast.
Ich weiß nicht einmal,
ob die Freundschaft von Dir überhaupt einmal echt war.
Somit weiß ich nicht einmal, ob ich Dir überhaupt mal was wert war.
Aber eine Zeit lang, gabst Du mir das Gefühl, dass ich Dir wichtig bin.
War da schon alles gespielt und kalkuliert?

Naja, dies ist jetzt auch egal:

Ich vergebe Dir!

Ich vergebe Dir, dass du meine Geheimnisse anderen anvertrautest und mich damit durch den Dreck zogst!
Ich vergebe Dir, dass du sagtest, dass ich verrecken kann!
Ich vergebe Dir, dass du sagtest, dass ich meine Krankheit nur erfunden habe!
Ich vergebe Dir, dass du sagtest, dass ich selber schuld bin, dass die anderen mich schikanieren, während Du dabei standest und lachtest!
Ich vergebe dir, dass du sie animiertest zu ihren Handlungen!
Und
ich vergebe dir, dass du mir eine Freundschaft vorgespielt hast.

Du wusstest alles, wirklich alles über mich und zogst mich so in den Dreck.

Ich weiß bis jetzt nicht, woher dein Wahnsinnshass auf mich kommt. Aber damit du es weißt, du bist nicht länger ein Teil meines Lebens. Du hast mein Vertrauen, meine

Zuneigung nicht geschätzt. Du hast alles mit Füßen getreten und lange dachte ich, keine Ahnung, ob ich das alles verdient habe. Aber Du sagtest damals zu mir ins Gesicht, ja, ich hätte es verdient. Nun denke ich, ich weiß nicht, was in deinem Kopf vorgeht. Du wahrscheinlich nicht einmal merkst, dass du mit Worten jemanden, nämlich mich, kaputt machen kannst.

Oft denke ich, ich müsste dich hassen. Aber wäre ich dann nicht fast so ein Mensch wie du? Aber ich kann nicht jemanden hassen, der doch eine Zeit für mich da war. Ja, stimmt, diese Zeit gab es am Anfang. Umso schlimmer ist es, dass du dann anfingst Lügen über mich zu erzählen. Warum eigentlich?

Habe ich dir je etwas bedeutet, oder war von Anfang an alles nur gespielt?

Naja, ist eh alles egal, denn ich denke, dich juckt es eh nicht, was ich Dir schreibe. Wahrscheinlich liest du es auch gar nicht.

Das wars dann auch von mir, S., du hast einen großen Teil meines Lebens kaputt gemacht, aber ich wünsche Dir trotzdem viel Glück im Leben.

Denn so kann auch ich abschließen.

Somit vielen Dank an die Selbsthilfegruppe,
mit deren Hilfe ich mich gefangen habe
und auch wieder Zuversicht fand.

Ich bin froh, dass es Euch gibt!

Anmerkung der Redaktion:
Lilly (Name zum Schutz geändert) konnte durch diese Worte endlich loslassen und zur Ruhe kommen

Die Geburt des Schmetterling

Ein Wissenschaftler beobachtete einen Schmetterling und sah, wie sehr sich dieser abmühte, durch das enge Loch aus dem Kokon zu schlüpfen. Stundenlang kämpfte der Schmetterling, um sich daraus zu befreien. Da bekam der Wissenschaftler Mitleid mit dem Schmetterling, ging in die Küche, holte ein kleines Messer und weitete vorsichtig das Loch im Kokon damit sich der Schmetterling leichter befreien konnte.

Der Schmetterling entschlüpfte sehr schnell und sehr leicht. Doch was der Mann dann sah, erschreckte ihn doch sehr.

Der Schmetterling, der da entschlüpfte, war ein Krüppel.

Die Flügel waren ganz kurz und er konnte nur flattern aber nicht richtig fliegen. Da ging der Wissenschaftler zu einem Freund, einem Biologen, und fragte diesen:

"Warum sind die Flügel so kurz und
warum kann dieser Schmetterling nicht richtig fliegen?"

Der Biologe fragte ihn, was er denn gemacht hätte.

Da erzählte der Wissenschaftler dass er dem Schmetterling geholfen hatte, leichter aus dem Kokon zu schlüpfen.

"Das war das Schlimmste was du tun konntest. Denn durch die enge Öffnung, ist der Schmetterling gezwungen, sich hindurchzuquetschen. Erst dadurch werden seine Flügel aus dem Körper herausgequetscht und wenn er dann ganz ausgeschlüpft ist, kann er fliegen. Weil du ihm geholfen hast und den Schmerz ersparen wolltest, hast du ihm zwar kurzfristig geholfen, aber langfristig zum Krüppel gemacht."

Wir brauchen manchmal den Schmerz um uns entfalten zu können - um der oder die zu sein, die wir sein können.

Deshalb ist die Not oft notwendig - die Entwicklungschance die wir nutzen können.

Urheber/Verfasser/Autor unbekannt

SHG Posttraumatische Belastungsstörung

Erste SHG PTBS in Saalfeld und Umgebung.

Unser Ziel Hilfe zur Selbsthilfe und gemeinsamer Erfahrungsaustausch. Demokratische Ausrichtung, Gruppenregeln wurden selbst bestimmt.

Unsere Gruppe besteht jetzt über ein Jahr.

Um die Gruppentreffen persönlich zu halten, legten wir unsere Gruppenstärke auf 6 Mitglieder fest. Durch die kleine Gruppenstärke überwinden wir unsere krankheitsbedingten Hemmungen, sich auszutauschen. Durch die Treffen im geschützten Raum bieten sich uns bessere Möglichkeiten, offen über unsere Befindlichkeiten zu sprechen.

Dieser gemeinsame Erfahrungsaustausch hilft uns, unsere Erkrankungen, deren vielfältigen Erscheinungsformen und Auswirkungen langsam zu verstehen und zu erkennen. Vor allem wird erkennbar, dass wir als Betroffene keine Einzelschicksale sind. Dies macht Mut und einen selbstbewussteren Umgang mit unserer Erkrankung.

Wir tauschen unsere Erfahrungen über die erlebten Auswirkungen der Erkrankung, Wege und Mittel, die helfen, um mit schwierigen Situationen klarzukommen, aus. Jeder hat bei uns die Möglichkeit, über die aktuellen Befindlichkeiten zu reden. Auch wenn unsere Treffen einen Therapeuten nicht ersetzen, hat jedes Mitglied die Möglichkeit, über die aktuellen Probleme und Erfolge zu sprechen.

Gemeinsam sichten wir Übungen und Unterlagen, um unsere Lage zu verbessern. Ziel ist es, gemeinsam Übungen zu finden, auszuprobieren und zu erlernen, die uns in bestimmten Krisensituationen zur Verbesserung des Befindens anzuwenden.

Wir versuchen uns z.B. folgende Fragen zu beantworten:

- Welche Situationen erzeugen bei uns Ängste und Spannungen?
- Wie können wir uns schützen?
- Welche Tricks bzw. Übungen können helfen, die Situationen zu bewältigen?

Wir sind uns bewusst, dass die Zahl der Betroffenen sehr groß ist, deshalb geben wir anderen gern einen Einblick in die Organisation und Arbeitsweise unserer Gruppe als Hilfe für die Gründung weiterer Selbsthilfegruppen.

Bei Interesse melden Sie sich in der Kontaktstelle des Gesundheitsamtes bei Frau Beyer – Telefon 0 36 71 / 82 35 71

Selbsthilfegruppe Ungewollt Kinderlos

– Wir blicken gemeinsam nach vorn–

Wir treffen uns regelmäßig, um Wege zu finden, das gemeinsame Schicksal – noch kein Kind zu haben bzw. nie ein Kind bekommen zu können – aufzuarbeiten, zu verstehen und anzunehmen.

Unsere Mitglieder befinden sich in ihrer Kinderlosigkeit an unterschiedlichen Punkten. Manche such(t)en Hilfe in Kinderwunschkliniken, manche haben Fehlgeburten erlitten, manche versuchen die Endgültigkeit der Kinderlosigkeit zu verarbeiten. Doch so unterschiedlich unsere Situationen auch sind, finden wir Trost und Verständnis von jenen, denen es genauso geht.

Wir kennen das Gefühl, sich minderwertig, unvollständig, einsam und allein zu fühlen. Wir wissen, wie es ist, Trauer/Traurigkeit, Wut und Neid zu empfinden, wenn man auf Schwangere und Familien trifft. Wir hören, wie laut eine biologische Uhr ticken kann. Das Empfinden ausgeschlossen zu sein und nicht der Gruppe derjenigen anzugehören, die Kinder haben, ist uns leider nur allzu bekannt. Wir sehen uns oft und unvorhergesehen mit verletzenden Kommentaren und unsensiblen Fragen konfrontiert. Die meisten versuchten, dies allein durchzustehen, denn es ist und bleibt ein sehr intimes und persönliches Thema. Hier in unserer Gruppe dürfen wir über all das sprechen und unser Herz ausschütten.

„Ich bin froh, dass ich mich getraut habe Kontakt mit der Gruppe aufzunehmen. Es tut gut zu wissen, dass man nicht allein ist. Die anderen haben ähnliche Erfahrungen gemacht und der Austausch hilft. Gemeinsam kämpfen wir für ein Leben mit Kind bzw. versuchen zu akzeptieren, dass wir die Erfahrung selbst Mutter zu sein, nie machen werden."
(sagt eines unserer Mitglieder)

Es ist leider immer noch ein Tabuthema. Sogar im familiären und beruflichen Umfeld sowie Freundeskreis wissen nur wenige Bescheid. Wir möchten uns stark machen, dass dies nicht so bleibt.

Wer sich selbst in einer ähnlichen Lage befindet bzw. sich in dem Geschriebenen wiedererkennt, ist in unserer Gruppe herzlich willkommen. Gern begrüßen wir Betroffene, die Gleiches erlebt haben und die uns in der Schicksalsbewältigung und Trauerverarbeitung weiterhelfen können. Lasst uns gemeinsam Wege finden, auch ohne Kind ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Wir möchten jeden ansprechen: Frauen, Männer, Paare, Singles mit unterschiedlichen Gründen der Kinderlosigkeit.

Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag im Monat um 17.30 Uhr an einem anderen Ort, um einen abwechslungsreichen Austausch stattfinden zu lassen.

Unsere Selbsthilfegruppe kann über folgende Emailadresse kontaktiert werden:

shgkinderlos@gmx.de

Es ist unser Herzenswunsch neue Mitglieder zu begrüßen, da wir selbst durch unsere Treffen Kraft und Hoffnung schöpfen.

Wir möchten auch auf die Selbsthilfegruppe
„Sternenkinder – Hoffnung nach verlorenem Leben“
im Landkreis aufmerksam machen.
Ansprechpartner ist hier Frau Katja Moecke (Tel. 0162/2738137).

Selbsthilfegruppe „Hoffnung nach verlorenem Leben“

Wie kann ich Trauernden begegnen?

Als naher Angehöriger oder Freund ist es meist ein Schock, wenn man erfährt das eine Familie einen schweren Schicksalsschlag durch Berührung mit dem Tod verarbeiten muss.

Vielen fällt es schwer Trauenden zu begegnen. Was soll ich bloß sagen oder tun, sind oft Gedanken, die einen in den Sinn kommen. Soll ich auf die Familie zugehen oder doch Abstand halten, denn sicher benötigen sie Ruhe?

Meine Erfahrung ist es, dass die meisten Trauernden von ihren Engvertrauten gesehen werden möchten. Sie möchten über die Verstorbenen reden – sie beim Namen nennen. Als Beistehender ist es einfach gut da zu sein, die Tränen der Trauernden auszuhalten.

Wenn man lieber ein Mensch der Taten ist dann kann ich ein Essen kochen und vor die Tür stellen oder einfach einen Einkauf tätigen.
Vielen hilft es auch wenn ich mich regelmäßig melde. Ein Anruf oder eine Nachricht das ich an den Trauernden denke, kostet kaum Zeit und zeigt das man die Trauer sieht.

Das ist sehr wichtig für Trauernde, denn nichts ist schlimmer, als zu hören, dass es doch mal gut sein muss. Als Freund oder Angehöriger sollte ich da sein, auch wenn der Trauernde z. B. 22 Uhr auf den Friedhof möchte.

Beistehen und füreinander da sein ist eine große Hilfe!

Kontakt zur Selbsthilfegruppe
„Hoffnung nach verlorenem Leben“
in Saalfeld:

Katja Moecke **01 62 / 2 73 81 37**
Natalie Kugler **01 77 / 6 55 74 30**

Ich wünsche Dir Zeit

Ich wünsch Dir nicht alle möglichen Gaben.
Ich wünsche Dir nur, was die meisten nicht haben:
Ich wünsche Dir Zeit, Dich zu freuen und zu lachen,
und wenn Du sie nützt, kannst Du etwas daraus machen.

Ich wünsche Dir Zeit für Dein Tun und Dein Denken,
nicht nur für Dich selbst, sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche Dir Zeit – nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.

Ich wünsche Dir Zeit – nicht so einfach zum Vertreiben.
Ich wünsche Dir, sie möge Dir übrig bleiben
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen,
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schauen.

Ich wünsche Dir Zeit nach den Sternen zu greifen
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.
Ich wünsche Dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche Dir Zeit, zu Dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als reines Glück zu empfinden.
Ich wünsche Dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.

Ich wünsche Dir: **Zeit zu haben zum Leben!**

Elli Michler

Selbsthilfegruppe Morbus-Crohn

Mein erstes Mal

Ich war Schülerin und „krank sein“ war mir fremd. Ich hatte maximal einen Schnupfen.

Im Alter von 16 Jahren bekam ich dann die Diagnose Morbus Crohn. Die anfänglichen Beschwerden waren vielfältig. Bauchkrämpfe, blutige Durchfälle, Augenentzündungen, Gelenkschmerzen, Gewichtsverlust. Die Liste lässt sich endlos fortsetzen. Ein langer „Leidensweg“, verbunden mit der Einnahme vieler Medikamente, stationären Aufenthalte und Operationen begann.

Aber das soll heute gar nicht Thema sein. Vielmehr möchte ich Euch „Mein erstes Mal“ bei der Selbsthilfegruppe Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa näherbringen. Vielleicht kann ich so dem ein oder anderen die Angst und Bedenken nehmen, eine solche Gruppe zu besuchen.

Die Empfehlung bekam ich von meinem damaligen Hausarzt. Die ersten Kontakte wurden telefonisch geknüpft. So kam es, dass ich zu einem Treffen der SHG nach Lauscha ging.

Mir war regelrecht schlecht, meine Gedanken schwirrten wild umher:

Was wird mich erwarten?
Was erwarten die anderen Betroffenen von mir?
Was soll ich denen erzählen, wenn wir im Stuhlkreis sitzen und jeder berichtet von seinen Leiden und Beschwerden?
Wie soll mir das helfen psychisch und mental wieder zu Kräften zu kommen?

Die Fragen nahmen einfach kein Ende…

Schnell wurde ich eines Besseren belehrt. Der Empfang war herzlich und sehr freundlich. Die Berührungsängste waren schnell verflogen. Meine Vorstellung über die Treffen und Arbeit einer Selbsthilfegruppe bekamen eine neues Bild. Ich wurde in eine Gruppe von ganz lieben Betroffenen und deren Angehörige aufgenommen. Damals war ich

das „Küken“, heute versuche ich die Gruppe am Leben zu halten. Gesprochen wurde über ALLES und NICHTS. Es herrschte eine lockere, ungezwungene Atmosphäre. Ein Austausch über die eigenen Probleme, Sorgen und Ängste war und ist jederzeit möglich. Wir haben gemeinsame Ausflüge unternommen, gingen wandern, besuchten Kurkliniken und Arzt-Patienten-Seminare. Viele langjährige Freundschaften haben sich innerhalb der Gruppe entwickelt.

Leider ist unser Altersdurchschnitt recht hoch, sodass größere Unternehmungen und Ausflüge nicht mehr möglich sind. Nach der langen Corona-Zwangspause planen wir wieder regelmäßige Treffen einmal im Monat. Der Großteil unserer Betroffenen ist aus dem Landkreis Sonneberg, weshalb unsere Treffen im zentral gelegenen Lauscha stattfinden. Ich freue mich sehr, wenn auch Du den Weg zu uns findest.

Möchtest du dich in die Gruppenarbeit einbringen, neue Ideen entwickeln und frischen Wind verbreiten…?

Dann scheu dich nicht und sprich mich an!

Doreen Eschrich

Selbsthilfegruppe „Lebensfreude“

der Angehörigen psychisch Kranker in Saalfeld

Wie kann ich einem psychisch erkrankten Angehörigen helfen, aber selbst auch gesund bleiben!

Das Auftreten einer psychischen Erkrankung im engen Familien- oder Freundeskreis hat nicht allein Auswirkungen auf die erkrankte Person, sondern eben auch auf die Angehörigen und stellt das bisherige Leben und Zusammenleben häufig auf den Kopf. Manchmal verändern sich Dinge durch die Erkrankung so grundlegend, dass man von bisherigen Gegebenheiten, Plänen und Wünschen Abschied nehmen muss und sich die Frage stellt, wie kann das Zusammenleben in unserer Familie weitergehen.

Viele Angehörige wollen helfen und das psychisch kranke Familienmitglied unterstützen, aber psychische Erkrankungen sind oft langwierig und nicht selten werden sie chronisch.

Weil es dadurch in Familien oft zu dauerhaften tiefgreifenden Änderungen im Alltag kommt, ist es wichtig für die helfenden Angehörigen, die Erkrankung nicht zum alleinigen Lebensinhalt werden zu lassen, sondern auch eigene Hobbys und Interessen zu pflegen und nach Möglichkeiten der Entspannung und Entlastung zu suchen.

Nur wer seine eigene Belastungsgrenze erkennt und einhält, kann dauerhaft helfend für kranke Angehörige da sein. Laut Studien haben Angehörige psychisch kranker Menschen ein erhöhtes Risiko, selbst zu erkranken.

Gerade deshalb sollten Sie mit ihren Problemen und Sorgen nicht allein bleiben. Durch die emotionale Nähe und Verbundenheit kann man sich gegenüber dem kranken Angehörigen nicht immer nur hilfreich und verständnisvoll verhalten, denn es spielen auch negative Gefühle wie Wut oder Trauer eine Rolle und manchmal entwickeln sich dann auch

Schuldgefühle. Damit sollte man nicht allein bleiben, sondern sich selbst Hilfe suchen. Im Internet gibt es viele Möglichkeiten, sich über psychische Erkrankungen und Unterstützungsangebote zu informieren, z.B. auf der Internetseite des Bundesverbands für Angehörige psychisch kranker Menschen (BApK).

Eine Möglichkeit vor Ort ist die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. In Saalfeld trifft sich seit ein paar Jahren ein kleiner Kreis Angehöriger psychisch kranker Menschen, um alltägliche Erfahrungen, Probleme und Erfolge miteinander zu teilen.

Die Treffen sollen vor allem Entlastung schaffen und Freiräume bieten, darüber zu sprechen, worüber man sonst mit nur wenigen Menschen sprechen kann.

Sie finden in der Regel am letzten Montag des Monats im Haus der Diakonie in der Brudergasse 18 in Saalfeld ab 17 Uhr statt.

Kontaktdaten:

Gemeindepsychiatrische Kontakt- und Beratungsstelle
der Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein gemeinnützige gGmbH
Brudergasse 18
07318 Saalfeld

Tel.: 03671/ 52565-110

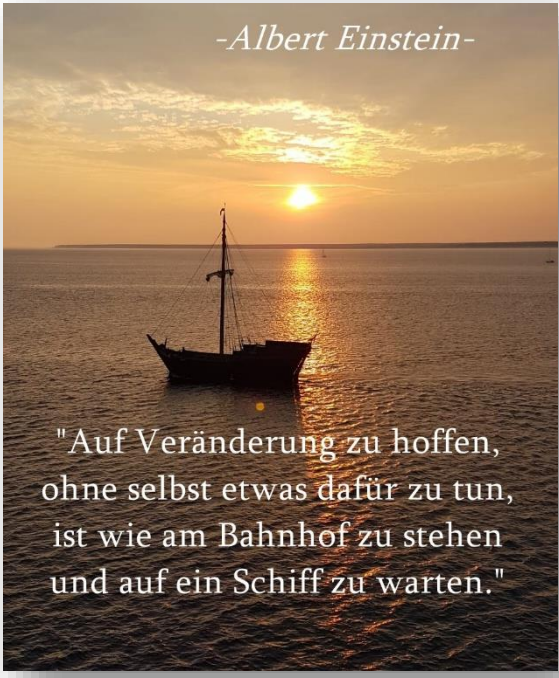
Email: GKBS.SLF@diakonie-wl.d

Gründung Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Diabetes Typ I, betroffene Jugendliche, Erwachsene und Angehörige

Mehrere Familien, inklusive einer Diabetologin, haben sich nach dem Presseartikel in der Kontaktstelle gemeldet. Derzeit befindet sich die Gruppe in der Findung. Interessierte und Betroffene, inklusive Familien sind herzlich eingeladen!

Die Diagnose Diabetes Typ I trifft und betrifft nicht nur das Kind, sondern die ganze Familie und wirkt sich auf das komplette Leben aus. Nicht nur die Sorge um das Kind, viele Fragen und Probleme müssen bewältigt werden. Wo findet man Ärzte oder wie beantragt man Versorgungsmittel und Leistungen? Auf was hat man Anspruch, was muss man beachten?

Jeder der sich angesprochen fühlt und Austausch mit anderen Betroffenen sucht, kann sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfe wenden.



Ansprechpartner:

Conny Beyer

Tel. 03671/ 823 571

E-Mail:
conny.beyer@kreis-slf.de

Was ist die EUTB®?

Die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (kurz: EUTB®) ist ein Beratungsangebot und wird seit Januar 2018 durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) deutschlandweit gefördert. Die EUTB® richtet sich an Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen sowie Menschen mit chronischer Erkrankung, die sich über Rehabilitations- und Teilhabeleistungen sowie eine selbstbestimmte Teilhabe in allen Bereichen der Gesellschaft informieren möchten.

Was ist das Besondere an der EUTB®?

Das besondere Ziel der EUTB ist, die Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen zu stärken. Die EUTB zeichnet sich dadurch aus, dass sie unabhängig ist. Das bedeutet, dass die Beraterinnen und Berater nur den Ratsuchenden verpflichtet sind und Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Weiterhin zeichnet die EUTB aus, dass Betroffene Betroffene beraten. Die BeraterInnen des Landesverbandes „Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben“ e. V. leben selbst mit einer Behinderung.

Themen zu denen wir beraten:

- Beantragung Grad der Behinderung
- Fragen zu Persönlichem Budget, Budget für Arbeit, Assistenz, Hilfsmitteln und Mobilität
- Alternativen zur Werkstatt für behinderte Menschen
- Informationen zu Teilhabe am Arbeitsleben oder Teilhabe an Bildung
- Informationen zu barrierefreiem Wohnen
- Hilfe und Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen
- Vermittlung von Kontakten und Ansprechpartnern

Kontakt im LK Saalfeld-Rudolstadt

EUTB® des Landesverbandes
„Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben“ in Thüringen e. V.
Kopernikusweg 2 – 07407 Rudolstadt
Telefon: 01520 676 00 17
Email: info@lv-isl-thueringen.de

Selbsthilfegruppe Lymph-/ Lipödem

Dicke Arme – Dicke Beine

Für mehr Lebensqualität
– Selbsthilfegruppe Lymph-/ Lipödem Saalfeld- Rudolstadt –

Um mehr Lebensqualität geht es den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe Lymph-/ Lipödem, die sich seit 15 Jahren alle 14 Tage (gerade Woche) um 14:00 Uhr in der AWO- Begegnungsstätte am Rudolstädter Markt treffen.

Viele Menschen wissen gar nicht, dass sie nicht einfach an geschwollenen Beinen oder Armen leiden, sondern an einem Lymphödem, häufig ausgelöst durch chirurgische Eingriffe, Tumore oder Strahlenschäden. Andere Frauen leiden wiederum an einem Lipödem, einer Fettverteilungsstörung. Dieses geht mit Spannungs-, Berührungs- und Druckschmerzen einher. Von den Betroffenen erfährt man viele Tricks und kompetente Tipps für individuelles Wohlbefinden, die es so nicht vom Hausarzt und auch nicht auf Rezept gibt.

Der Erfahrungsaustausch mit Betroffenen und gemeinsame Erlebnisse senken den Leidensdruck und bringen auch die Lebensfreude zurück.

Fühlen Sie sich angesprochen,
melden Sie sich gern bei
Frau Conny Beyer
in der Kontaktstelle
für Selbsthilfe
Tel. 03671 / 823 571.

Eine Betroffene berichtet

16.906 Schritte – acht Stunden arbeiten (in der Altenpflege). Meine Beine, sie brennen. Aber niemand sieht den Schmerz, niemand sieht meinen Schmerz. Der Schmerz ist unsichtbar. Wie würde man auch auf die Idee kommen, dass eine dicke Frau täglich 24 Stunden / 7 Tage die Woche Schmerzen hat? Das seit nunmehr als 20 Jahren.

So ergeht es jeder zehnten Frau. Von den Frauen wissen im besten Fall alle von ihrer Diagnose. **Dem Lipödem.** Sie wissen, warum sie so berührungsempfindlich sind, immer Schmerzen und immer Hämatome haben! Warum Beine und Arme nicht zum Rest des Körpers passen! Warum sie schneller aus der Puste sind, sie an Umfang und Gewicht zunehmen!

Aber die Wahrheit sieht anders aus. Von den zehn Frauen wissen gerade mal vier oder fünf von ihrer Diagnose. Warum ist das so? Weil es auch Ärzte gibt, die sich nicht dafür interessieren und Frauen einfach nur als adipös und faul bezeichnen. Weil es noch immer zu wenig Aufklärung von Ärzten, Krankenkassen und Medien gibt. Ich setze mich ein, weil ich was bewegen möchte. Weil ich nicht möchte, das andere Frauen zu lange auf eine Diagnose warten müssen und ihnen schneller geholfen wird. Weil ich eine von ihnen bin und sie wissen sollen, sie sind nicht alleine.

Frauen werden nicht immer bedarfsgerecht versorgt. Kompression wird nicht oder nur unzureichend genehmigt. Operationen werden nur unter bestimmten Voraussetzungen genehmigt und müssen oft selbst bezahlt werden. Frauen verschulden sich dafür, nehmen Kredite im fünfstelligen Bereich auf. Lymphdrainage kann kaum noch angeboten werden. Mein Name ist Ramona, ich bin 36 Jahre alt und erhielt meine Diagnose Lipödem Stadium 3, sowie primäres Lymphödem mit 28 Jahren. Ich werde kämpfen, bis alle Frauen eine perfekte Versorgung erhalten und bis der Letzte weiß, was ein Lipödem ist.

Allen Betroffenen wünsche ich alles Gute, starke Nerven und viele Umarmungen. Wir sind nicht alleine.

Hier findet ihr mich: **shg-lip-ladys-wuppertal.de**

Aber auch bei Facebook, Instagram und Tiktok unter
„meinlebenmitliplymphoedem“

Selbsthilfegruppe Covid

In den letzten Monaten fanden sich Betroffene von Post-Covid, Long-Covid sowie impfgeschädigte Menschen zusammen, um die Selbsthilfegruppe zu gründen.

Durch die Krankheit, ihre Folgen oder die Impfung selbst, ist in dem Leben der Mitglieder vieles nicht mehr wie davor. Sich gesund zu fühlen ist kaum noch präsent. Fast allen geht es so, dass sie sich nicht mehr leistungsfähig fühlen. Sie sind schlapp und haben oft das Gefühl, als ob der komplette Körper versagt. Ratlose Ärzte sind meist die Antwort, denn Corona ist immer noch zu wenig erforscht. Somit wandern Betroffene zwischen den Ärzten hin und her, in der Hoffnung, dass sich Lösungsansätze finden.

So unterschiedlich die Betroffenen in Persönlichkeit, Alter, Geschlecht usw. sind; die Coviderkrankung, deren Verlauf, sowie die Nachwehen von Impfung oder Impfung plus Erkrankung, die Spätfolgen, die Nachfolgen sind erschreckend identisch.

Symptome / Erkrankungen Betroffener:

- Ständige Schmerzen
- Vergesslichkeit
- Rasendes Herz
- Gelenkschmerzen
- Multiorganbefall
- Ständig müde
- Schwere Beine
- Ziepschmerz
- Blaue Flecken
- Nicht belastbar / erschöpft
- Geruchs- und/oder Geschmacksverlust
- Schnell gereizt
- Beine knicken weg
- Keine Ausdauer – schnell außer Atem
- Benommenheit / Schwindel
- Licht-Geräuschempfindlichkeit
- Magen- Darmerkrankungen
- Durchschlafen geht nicht
- Neurologische Schädigungen
- Muskelschmerzen -versagen
- Schnell erschöpft/abgespannt
- Probleme mit dem Gehör
- Lähmende Erschöpfung
- Schlechte Konzentration
- Nervenhüllengeschädigt
- Gleichgewichtsstörungen
- Warm-kalt Schwankungen
- Empfindungsstörungen
- Immunsystem geschwächt – ständige Infekte
- Nervenschädigungen sind nachgewiesen

Die Menschen, wurden aus ihrem vorherigen Leben gerissen. Für sie ging es rasant Bergab, aber leider nur ganz langsam wieder aufwärts. Die Folgen sind Einschränkungen, Freiheiten werden genommen, Hobbys können nicht mehr ausgeübt werden. Normale Tätigkeiten, wie z. B. mit dem Hund Gassi gehen, Rasen mähen, Staub wischen, Wäsche waschen usw. führen dazu, dass Betroffene sich lange Zeit ausruhen müssen, da sie sehr schnell erschöpft sind. Sie müssen sich entscheiden, was sie tun wollen und ihren Tag genau planen. Ein Treffen mit Freunden, streicht dann eben andere Aktivitäten. Mit dem Auto können sie nur noch kurze Strecken fahren. Die Grenzen, über welche Betroffene noch kommen, sind deutlich geschrumpft. Sie möchten aber Normalität und Lebensqualität zurück.

Oft heißt es, Ausruhen – Hinlegen.

Lange Krankschreibungen treffen die Meisten. Manche sind gezwungen wieder arbeiten zu gehen, obwohl sie noch nicht gesund sind. Aber jeder Betroffene würde gerne seiner Arbeit nachgehen. Was leider nicht gelingt. Viele sind schon ausgesteuert oder befinden sich in der Aussteuerung.

All das belastet nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch das komplette Umfeld, die Veränderungen. Angehörige und Mitmenschen können Vieles nicht verstehen. Oft herrscht vom Gegenüber Unverständnis, es folgen Sätze wie:

- Es ist doch nur eine Krankheit, dass muss doch mal wieder werden!
- Vielleicht steigerst Du Dich zu sehr hinein!
- Was, Dir geht es immer noch nicht besser?
- Vielleicht solltest Du Dich mehr bemühen!
- Es kann doch nicht sein, das Du keine Hilfe bekommst!

Hinzu kommen behördlichen Schwierigkeiten/Hindernisse.
Unterstützung finden Betroffen zu wenig.

Die Psyche der Betroffenen wird immer mehr in Anspruch genommen. Sie beschleicht ein schlechtes Gefühl, ein schlechtes Gewissen, solange krank zu sein. Oft fühlen sie sich als Belastung für ihr Umfeld. Sie machen sich Vorwürfe, dass sie nicht mehr funktionieren. Ständige Begleiter sind Verzweiflung, Ängste und Überforderung. Ihre Existenz ist betroht.

Die Gruppe sucht gemeinsam nach Lösungswegen und tauschen sich mit und über unterschiedlichen Programmen aus. Wer etwas Neues weiß, bringt dies mit ein. Es wird versucht die Krankheiten und die Folgen zu

akzeptieren, anzunehmen. Eine Heilung gibt es noch nicht. Nur die Möglichkeit der Linderung der Symptome. Der Austausch innerhalb der Gruppe soll dazu beitragen, die Krankheit anzunehmen mit ihr leben zu lernen und von den Erfahrung der anderen zu profitieren. Leider werden die Folgen der Erkrankung oft als psychische Krankheit abgetan.

Ab August wird der Gruppe die Möglichkeit geboten Reha-Sport-Angebote zu nutzen. Denn anhand von Erfahrung hat sich gezeigt, dass Bewegung ein wichtiger Bestandteil im Tagesablauf von Coronapatienten ist.

Mitglieder berichten, dass sie froh sind, dass es die Gruppe nun gibt. Einige meinten, dass sie viel über die Krankheit erfahren und es somit auch weitergeben können. Es besteht ein reger Austausch. Mit den anderen Mitgliedern auszutauschen gibt viel Kraft. Manche haben einen sehr schweren Coronaverlauf und fühlen sich von den Ärzten einfach nur im Stich gelassen. Durch die Selbsthilfegruppe erkannten sie, dass diese Erfahrungen auch andere machen mussten. Somit fühlt man sich nicht mehr ganz so allein.

Manche berichten, dass sie nach einem Jahr leichte Besserung spüren. Viele berichten von einer sehr langen Coronainfektion. Da sind vier oder sechs Wochen keine Seltenheit.

Ein paar Mitglieder berichten, Auszüge, aus den Befragungen:

„Ich bin froh, dass es die Gruppe gibt. Ich bin von Anfang an dabei. Ich erfahre viel über Corona und ich kann somit auch etwas an andere weitergeben. Es ist ein reger Austausch. Ich bekam März 2022 Corona und leide unter Long-Covid. Nach einem Jahr trat leichte Besserung auf. Aber ich leide immer noch unter Muskel- und Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Gleichgewichtsstörungen, warm-kalt-Schwankungen und schweren Beinen. Ich habe keine Ausdauer, bin sehr schnell gereizt und schnell außer Atem. Ich bin einfach nicht mehr belastbar.“

„Ich bin November 2021 und September 2022 an Corona erkrankt. Habe mittlerweile Post- Covid. Ich habe Luftprobleme, bin antriebslos, immer müde und erschöpft. Ganz stark sind die Konzentrations- und Gedächtnisprobleme.“

„Also ich finde die Gruppe toll, weil ich über alle meine Probleme ganz offen reden kann und mich jeder versteht. Ganz wichtig ist für mich, dass ich mich nicht für alles, was ich habe und erzähle, rechtfertigen muss. Wir Betroffenen tauschen uns aus und helfen einander, denn wir wissen, wie wir uns fühlen und glauben uns dies auch. Wir können offen sagen, wenn es uns schlecht geht. Ich habe Long COVID 19 Syndrom mit mittelschwerer Fatigue. Dazu paroxysmales Vorhof-flimmern und Mitralklappeninsuffizienz, Belastungsdyspnoe und kognitive Störungen. Ich war im Januar 2022 erkrankt und noch nicht geimpft. Zur Zeit gehe ich wieder arbeiten, schaffe aber nur ca. 5 Stunden täglich. Deswegen beantragte ich die Teilerwerbsrente. Diese wurde aber abgelehnt.“

„Ich bin 32 Jahre alt und dreimal geimpft. Ich war noch nie großartig krank. Seit der dritten Impfung habe ich ständig Muskelschmerzen und Verspannungen. Das kenne ich gar nicht. Auch das ich immer wieder erkältet bin und Kopfschmerzen habe. Ständig bin ich erschöpft und alles fällt mir schwer. Teilweise schleppe ich mich auf Arbeit. Doch für meine Familie muss ich mich zusammenreißen.“

„Ich bin auch froh, mich der SHG angeschlossen zu haben. Es gibt mir viel Kraft, mich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Ich hatte einen schweren Coronaverlauf und fühlte mich von vielen Ärzten im Stich gelassen. Durch die SHG habe ich erfahren, dass andere auch diese Erfahrungen machten. Ich erkrankte im Mai 2021. Vor zwei Jahren habe ich geschlafen. Nachdem ich aufgewacht bin, wollte ich so schnell wie möglich ins Leben zurückkehren. Die Ärzte sagten, ich bin ein medizinisches Wunder. Dann war ich 10 Wochen in Reha, in Bad Liebenstein, die haben mich wirklich wieder aufgepäppelt. Meine Überlebenschancen lag unter 30 %. Meine Hauptsymptome sind nach wie vor; Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Gedächtnisverlust und Angstzustände.“

„Ich gehöre zu den Post-Vac-Syndrom-Betroffenen. Die damit verbundenen Symptome wurden durch eine Corona-Impfung hervorgerufen. Vor der Impfung war ich nie krank. Kurz nach der Impfung spürte ich, dass etwas nicht stimmt. Kribbeln und Taubheitsgefühle waren präsent. Am nächsten Tag hatte ich am ganzen Körper Ausschlag und meine Beine waren taub. Von Ärzten fühlte ich mich im Stich gelassen. Auch, dass bestritten wurde, dass die Impfung mein Leiden ausgelöst hat. Es folgten stationäre Aufnahmen, u. a. Behandlung mit Morphin. Mittlerweile habe ich die Bestätigung, dass die Nesselsucht durch die Impfung entstand. Aber ich habe weitere Schäden davon getragen, wie Taubheitsgefühl, Muskelschmerzen und kognitive Störungen.“

„Bei mir fing alles nach der zweiten Impfung an. Ich bin 46 und war vorher nie krank. Nun sieht mein Leben so aus, dass ich mit meinem Hund nicht einmal mehr zehn Meter laufen kann. Ein Beet umgraben oder Rasenmähen sind extrem kraftzehrend und kaum möglich. Ich bin schnell aus der Puste. Innerhalb kurzer Zeit hatte ich zwei Schlaganfälle. Auch macht mir die Luft zu schaffen, da ich ständige Infekte mit fürchterlichen Husten bekomme.“

„Bei mir setzte nach der Impfung Muskelversagen ein. Ich landete nach vielen hin und her in Bad Berka. Dort traf und erfuhr ich von anderen Patienten, dass ich nicht der Einzige mit jenem Phänomen bin. Doch die Ärzte bestritten vehement, dass die Impfung dies verursachte. Dann erkrankte ich schwer an Covid. Ich lag einige Wochen im Koma und meine Familie sollte sich verabschieden. Aber ich schaffte es. Ich bin zwar noch hier, aber nicht mehr der Mensch, welcher ich vorher war und mein Leben hat sich drastisch geändert. Ich lebe nun mit Einschränkungen und dies belastet mich sehr. Besonders, weil einfach die Anerkennung ,des Schadens durch die Impfung, fehlt, wodurch mir mein bisherigen Lebens genommen wurde.“

„Ich habe im Januar 2021 das erste Mal eine Covid-Infektion trotz Impfung gehabt, war 4 Wochen positiv und insgesamt 9 Wochen krankgeschrieben. Ich wäre gern länger zu Hause geblieben, aber mein Arbeitgeber drängelte mich. Im März 2022 hatte ich mich wieder infiziert. Richtig gesund wurde ich nach der Infektion nicht mehr. Ich leide an Postcovid. Bis Oktober 2022 war ich arbeiten. Dann ging es aber nicht mehr. Seit dem bin ich krankgeschrieben. In der SHG fühle ich mich verstanden, denn die meisten leiden wie ich, unter anderem an Erschöpfung, Müdigkeit und Minderung der Leistungsfähigkeit.“

„Ich leide unter dem Long-Covid-Syndrom und bin glücklich, dass es jetzt in Saalfeld eine SHG gibt. Ich erfahre hier viel über die Symptome, kann mich mit anderen Betroffenen austauschen und bekomme auch wertvolle Tipps! Leider nehmen viele Haus- und Fachärzte das Krankheitsbild nicht ernst bzw. leugnen es noch immer. Als Betroffener ist es dann schwer und es fehlt einem oft die Kraft einen neuen Arzt zu suchen. Deswegen ist der Austausch in der SHG für mich auch enorm wichtig.“

Dieser Artikel kann die ganze Tragweite dieses Themas kaum aufgreifen. Deshalb ist es ausdrucksstärker Betroffene selbst zu Wort kommen zu lassen. Deutlicher kann es nicht ausgedrückt werden.

Die Gruppe trifft sich in der Regel im Abstand alle drei Wochen.
Abwechselnd Montag und Mittwoch.

Bei Interesse meldet Euch bei Frau Beyer im Gesundheitsamt.

Telefon: 0 36 71 / 82 35 71

Wie ich mir meine wundervolle Welt vorstelle

Ich hätte gerne eine Welt, wo man lachen kann und sein Lächeln nicht vortäuschen muss.

Fast alle verstellen sich, um dazu zugehören oder um cool zu wirken. Wie wäre die Welt mit echten Gefühlen?

Manchmal ist das Leben schwer und kompliziert und in manchen Fällen schon ruiniert.
Trotzdem kämpft man sich weiter durch sein Leben.

Manchmal fühlt es sich an, als würde jemand die Tür für die Zukunft zu halten.
Wie wäre die Welt ohne unfairen Momenten, wo einem die Türen nicht zugehalten, sondern aufgehalten werden?

Stellt euch vor, alles was ihr erlebt, alles was ihr tut.
Ihr findet es schlecht.
Dabei sollte man alles, was man erlebt als Erfahrung ansehen.

Man braucht eigentlich nicht weit weg zu verreisen, um viel zu sehen. Läuft man beispielsweise durch einen Wald sieht man die Pracht der Natur soweit das Auge reicht.

Ich verstehe nicht,
wie manche Menschen einfach über jemanden urteilen können,
vielleicht ohne diese Person überhaupt zu kennen.
Egal wie man aussieht, egal was man kann,
jeden einzelnen Menschen gibt es nur einmal auf dieser Erde
und jeder unterscheidet sich zwischen anderen.

Wie wäre eine Welt ohne Vorurteilen?

Auch kleine Dinge können glücklich machen,
manche wünschen sich die teuersten Sachen,
ich hingegen finde,
man sollte das schätzen was man hat und nicht das man will.

Was ich euch mit diesen Worten sagen wollte ist:

schätzt was ihr habt,
seit stolz auf euch selbst
und glaubt an euch.

-Dankeschön-

Tina Kühnert
Klasse 8b

Schülerin
der
SABEL Schule
Saalfeld

Anmerkung der Redaktion:
Wir bedanken uns bei Tina Kühnert und der SABEL-Schule für die Bereitstellung des Artikels. Diese Worte sollten sich viele Menschen zu Herzen nehmen.

Selbsthilfegruppe „Depression“

Unsere Selbsthilfegruppe feierte am 24.02.2023 seinen 7. Geburtstag. Diesen feierten wir gemeinsam beim Kegeln und einem leckeren Essen.

Zu unserem ersten Gruppentreffen im Januar diesen Jahres haben wir gemeinsam unsere Aktivitäten für 2023 zusammengestellt.

Auf unserem Plan steht unter anderem einen gemeinsamen Kochabend durchzuführen, eine Poolparty, ein Sommerfest, verschiedene Akteure in unsere Gruppe einzuladen u. a. für Vorträge, Entspannungen, Yoga und Schulungen. Gemeinsame Wanderungen, mit Einkehr in Gaststätten, werden wir auch unternehmen. Natürlich darf eine Weihnachtsfeier nicht fehlen. Unser Highlight des Jahres: wir fahren Anfang September gemeinsam in eine Jugendherberge.

Das wird wieder ein buntes, spannendes, schönes, gemeinsames Jahr werden.

Selbsthilfe ist eine sehr wirksame Sache für Betroffene, da gerade Menschen mit Depressionen in unserer Gesellschaft noch immer stigmatisiert, diskriminiert und ausgegrenzt werden.

In unserer Selbsthilfegruppe nehmen die Mitglieder:

- ihr Schicksal selbst in die Hand
- übernehmen Eigenverantwortung
- bewältigen mit anderen Betroffenen gemeinsame Probleme
- nutzen die Erfahrungen anderen Mitglieder
- haben eine Ergänzung zu anderen professionellen Hilfsangeboten

Für an Depressionen erkrankte Menschen fühlt sich jeder Tag wie ein Kampf an. Die Depression ist eine schwere Hirnstoffwechselerkrankung, die gut behandelbar ist. Diese Erkrankung weist die höchste Suizidmortalität auf, sowie eine hohe Rate von Arbeits- und Berufsunfähigkeiten.

Zu den typischen Symptomen zählen:

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- negative Zukunftsperspektiven
- Verlust von Interesse und Freude
- vermindertes Selbstwertgefühl

- Schlafstörungen
- innere Unruhe
- Kopfschmerzen
- Schuldgefühle
- Gefühl der Wertlosigkeit
- Müdigkeit
- Antriebslosigkeit
- sozialer Rückzug
- Traurigkeit
- Suizidgedanken.

Die Selbsthilfe ist ein wichtiger Bestandteil des Sozial- und Gesundheitssystems. Sie wird durch ehrenamtliches Engagement getragen und hat einen besonderen Stellenwert in unserer Gesellschaft.

In den zurückliegenden 7 Jahren als Leiterin der SHG, habe ich vieles erleben dürfen, worüber ich persönlich stolz bin. Die 3 Jahre mit Corona haben für die Gruppe eine außergewöhnliche Belastung dargestellt und nicht nur gute Momente in unsere Gruppe getragen.

Sehr zufrieden und voller Hoffnung schauen wir nun gemeinsam auf unser Jahr 2023 in der Selbsthilfegruppe "Depression".

Wenn Sie an einer Depression erkrankt sind und Unterstützung in unserer SHG finden möchten, dann kontaktieren Sie mich gerne unter meiner Email:

serdmann17@gmx.de

oder telefonisch über die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen bei Frau Conny Beyer unter: 03671/823571

Silke Erdmann

Leiterin der Selbsthilfegruppe "Depression"
und Mitglied des "Bündnisses gegen Depressionen"
des Landkreises Saalfeld – Rudolstadt

Ich höre auf zu rauchen

Ich möchte die letzte Zigarette nur noch
mal sehen und berühren,
ich möchte sie ganz langsam nah
zum Mund hinführen,
ich möchte sie riechen und weiss
genau,
sie ist gefährlich für mich als Frau.
Ich nehme das Feuer nicht in die Hand,
denn es sprüht Funken
und wie schnell hat man sich verbrannt.
Ich schau noch mal auf die letzte
Zigarette und bleibe ganz kühl,
denn ich weiss in ihr ist kein Gefühl.
Ich stecke sie zurück in die Schachtel,
in die sie gehört,
nun schau ich vorwärts und hoffe
und wünsche,
dass sie mich nicht weiter zerstört.
Ich bin frei und atme tief ein und aus.
Die Schachtel mit der letzten Zigarette,
weise ich in Zukunft zurück,
denn ich komme jetzt ohne sie aus,
ich fühle neues Glück.
Ich rauche nicht mehr.

Ein Beitrag der
Selbsthilfegruppe Blinde und
Sehbehinderte Menschen

Der bessere Weg

Ein kleiner Junge, der auf Besuch bei seinem Großvater war, fand eine kleine Landschildkröte und ging gleich daran sie zu untersuchen. Im gleichen Moment zog sich die Schildkröte in ihren Panzer zurück und der Junge versuchte vergebens sie mit einem Stöckchen herauszuholen.

Der Großvater hatte ihm zugesehen und hinderte ihn daran, das Tier weiter zu quälen.

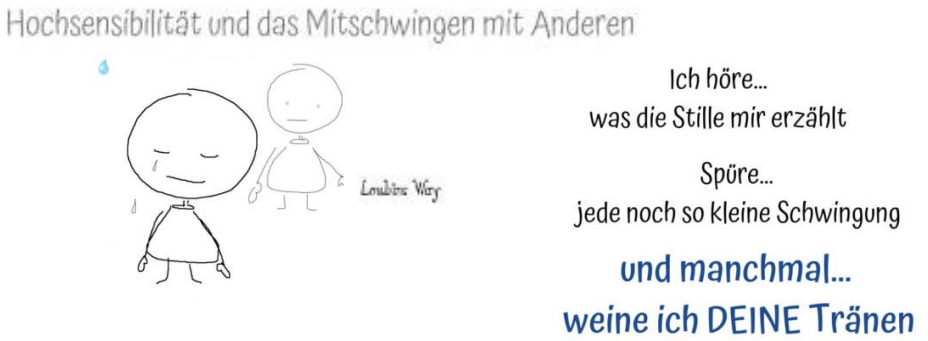
"Das ist falsch", sagte er, "komm' ich zeig' dir wie man das macht."

Er nahm die Schildkröte mit ins Haus und setzte sie auf den warmen Kachelofen. In wenigen Minuten wurde das Tier warm, steckte seinen Kopf und seine Füße heraus und kroch auf den Jungen zu.

"Menschen sind manchmal wie Schildkröten", sagte der Mann.

"Versuche niemals jemanden zu zwingen. Wärme ihn nur mit etwas Güte auf und er wird seinen Panzer verlassen können."

Urheber/Verfasser/Autor unbekannt



Manchmal weine ich Deine Tränen…
(und bin mir dessen oft nicht mal bewusst)

Mitzuschwingen mit den Emotionen anderer ist wichtig und etwas Wunderbares, es kann ein Miteinander sehr bereichern. Doch kann es für den hochsensiblen „Mitschwinger“ selbst auch sehr ANSTRENGEND sein.

Viele hochsensible Menschen schwingen häufig so sehr mit ihren Mitmenschen mit, dass sie kaum in der Lage sind, die Gefühle anderer von den eigenen zu unterscheiden. Sie spüren kaum Grenzen und erleben deren Schmerz wie ihren Eigenen. Dieses extreme Mitschwingen kann zu Überanstrengung, Überreizung, Gefühlschwankungen und Ängsten führen.

Gehörst du zu den hochsensiblen Menschen, bei denen das Mitschwingen stark ausgeprägt ist? Dann ist es ein erster hilfreicher Schritt, dir einmal BEWUSST zu machen, dass eben dieses Mitschwingen neben all den positiven Attributen, die damit einhergehen, auf der anderen Seite auch zu Überreizung, Überanstrengung und mehr führen kann.

Ein kleines Beispiel:

Du gehst fröhlich und ausgelassen auf eine Feier, auf die du dich schon die ganze Woche gefreut hast. Innerhalb von kurzer Zeit jedoch wandelt sich deine Stimmung. Auf einmal fühlst du dich bedrückt oder wütend oder müde oder traurig… Du kannst nicht nachvollziehen, was auf einmal passiert ist und vielleicht begegnet dir sogar Ablehnung von Freunden oder Partnern, die ebenfalls nicht verstehen können, warum deine Stimmung sich so schnell gewandelt hat. Eventuell bist du sogar wütend auf dich selbst. Vielleicht hörst du auch Worte wie: „das gibt’s doch gar nicht, die ganze Woche hast du dich darauf gefreut und jetzt bist du so nervig… oder so anstrengend…

oder jemand sagt: „Mensch, mit dir ist es immer so unberechenbar, eben noch himmelhoch jauchzend und jetzt zu Tode betrübt.“

Wenn dir solche Situation bekannt vorkommt, kann es sein, dass du mit einem anderen Menschen, der ebenfalls auf der Feier ist, so sehr mitgeschwungen bist, dass du BEWUSST oder auch UNBEWUSST dessen Schmerz oder Wut oder Traurigkeit wahr- und aufgenommen hast.

(Unbewusst heißt, dass du selbst gar nicht wahrgenommen hast, dass dessen Stimmung dich berührt und einnimmt.)

WAS TUN?

Sich zunächst einmal gewahr werden, dass es möglich ist, dass z.B. Gefühlsschwankungen tatsächlich ausgelöst werden können, durch ein tiefes Mitschwingen mit den Gefühlen eines anderen Menschen. Diese Erkenntnis kann unterstützend dahingehend sein, bei Gefühlsschwankungen nachzuspüren und wahrzunehmen, ob es vielleicht die STIMMUNG EINES ANDEREN sein kann, die zu deinem Stimmungswechsel oder ähnlichem geführt hat.

Hast du das dann für dich wahrgenommen, kann du dich mental abgrenzen, dabei können beispielsweise Imaginationsübungen wie z.B. ein vorgestellter Schutzmantel, den du dir umlegst, hilfreich sein. Auch immer wieder für sich wahrzunehmen, wo höre ich selber auf und wo fängt der Andere an, kann Unterstützung bieten in Bezug auf eine nötige Abgrenzung.

Die eigenen Grenzen wahrzunehmen ist wichtig…
und JA…
manchmal muss man sich abgrenzen, um sich selbst nicht zu verlieren.

© Loubins Way

https://sabinewassmann.de/

Selbsthilfegruppe „Alkoholabhängige & Angehörige“

befürwortet die 0,0-Promille-Grenze im Straßenverkehr

Heute möchte ich mich im Namen unserer Gruppe zu dem schweren Autounfall mit 7 Toten in der Nähe von Bad Langensalza am 2. April 2023 äußern.

Weil ein Mann unter Alkoholeinfluss und ohne Führerschein hinterm Steuer eines Pkw saß und auf einer Landstraße in der Nähe von Bad Langensalza in den Gegenverkehr geriet, sind 5 Jugendliche sowie ein 60- und ein 44jähriger Mann verstorben.

Wenn man zu viel Alkohol getrunken hat, verlangsamt sich das Reaktionsvermögen, deshalb ist das immer wieder die Ursache für besonders schwere Unfälle. Landesinnenminister Georg Maier (SPD) fordert strengere Regeln für das Fahren unter Alkoholeinfluss und spricht sich für eine Absenkung der Promillegrenze auf 0,0 aus.

Meine Internet- Recherche ergab, dass der FDP-Bundestags-abgeordnete Gerald Ullrich von der einschlägigen Presse wie folgt zitiert wird. Er verwies auf entsprechende Regeln in der DDR:

„Die 0,0-Promille-Grenze, die wir im Osten bis 1992 hatten, fand ich richtig, und sie hätte aus meiner Sicht beibehalten werden können.“

Es ist wie so oft, wird erst zumindest über das Problem diskutiert, wenn etwas Schlimmes passiert ist. Trotzdem finde ich es gut, dass sich auch unsere Politiker damit beschäftigen.

Meine Meinung ist, dass es eigentlich dafür kein Gesetz braucht, weil jeder erwachsene Mensch weiß: Alkohol und Autofahren passen nicht zusammen

Ich empfehle jedem Autofahrer:

Hände weg vom Alkohol im Straßenverkehr!!

Jetzt noch etwas in eigener Sache: Wir sind umgezogen.

Wir treffen uns

Jeden Donnerstag
17:30 Uhr

Am Blankenburger Tor 18
07318 Saalfeld

Kontakt unter:

Tel. 0 36 71 / 61 58 73

oder 0 36 71 / 53 01 44

Verlorene Freundschaft

Und schon wieder habe ich verloren. Einen guten Freund verloren.

Eine Kombination aus Alkoholismus und Depressionen nahm mir einen der wichtigsten Menschen in meinen Leben. Bewusst wurde es mir in dem Augenblick, als ich sah, wie er aus dem Auto stieg. Mit roten Kopf, lachend und die Arme an den Körper gepresst, nur um die Flaschen festzuhalten, welche ihn Ruhe und Glück geben. Lange hat er gekämpft und ich versucht, ihm zu helfen. Aber die gewachsene Bestie, welche sich in ihm immer breiter machte, hat wahrscheinlich nun gewonnen.

Es ist ein weiterer Tiefpunkt in meinem Leben. Lange sah ich es, doch wollte es nie so deutlich wahrhaben. Hoffte immer, dass er es hinbekommt. Wir hatten eine Freundschaft, die sehr tief ging. Seelenverwandte. Ja! So haben wir mal gefühlt.

Was kann ich noch tun?

Ratschläge von einschlägigen Therapeuten sind immer dieselben:

loslassen,
man muss sie spüren lassen,
dass sie keine Hilfe mehr bekommen,
dass sie gerade durch ihr Verhalten alleine sind.

Ich glaube nicht, dass dies die richtige Therapie ist, für einen Menschen, bei dem jener Zustand eben dadurch entstand, dass er sich extrem alleine fühlt.

Ein Mensch, der Angst hat in seine Wohnung zu gehen,
weil ihn da nur Einsamkeit empfängt und verschlingt.
Ein Mensch, der der Liebe seines Lebens ewig hinterher weint,
weil sie ihn nicht loslässt und die trotz ihrer eigenen Familie immer wieder Hoffnung schürt bei ihm.
Ein Mensch, der nur eben das EINE wollte, was seine Sehnsucht gestillt hätte, Kinder und eine Familie.

Ich kann ihn gut verstehen. Ich hatte immer Angst, dass er irgendwann komplett loslässt. Fast täglich sprachen wir über Gott und die Welt, über seine Ängste, Depressionen, auch über die Angst zu sehr dem Alkohol zu verfallen. Es war ihm deutlich bewusst. Aber der Kreislauf begann und Andere in jenem Kreislauf zogen immer mehr an ihm. Zogen ihn immer tiefer.

Wir sind uns sehr wichtig,
aber wahrscheinlich bin ich doch nicht so wichtig,
dass er dem Strudel entkommen konnte…

Soll man jemanden im Strudel loslassen oder sich mitreisen lassen und versuchen darin zu schwimmen? Aber wie, wenn man noch die Verantwortung für Andere trägt? Wie soll man sich entscheiden, wie Prioritäten setzen? Das Gewissen bleibt, in irgendeiner Art und Weise sich falsch entschieden und versagt zu haben.

Seine Worte an jenem besagten Tag, welche mir die Augen öffnete, waren:

„Wir haben uns, dass ist viel, viel mehr als andere haben.
Das weiß ich und ich bin dir dankbar dafür.
Aber du bist nicht immer da.
Und ich bin zu viel alleine…
Ich komme immer in eine leere Wohnung!"

Nun gehen wir getrennte Wege. Ich kann ihn nicht vergessen, denn uns verband viel. Aber er ertrug meine Blicke nicht mehr. Er hat jetzt „Freunde", welche genauso leben und die immer wieder Entschuldigungen für sich selber finden. Entschuldigungen und Erklärungen, warum sie jeden Tag trinken. Denn sie können nichts dafür, nur ihr Umfeld…

Verfasser ist der Redaktion bekannt, möchte aber nicht genannt werden.

Selbsthilfegruppe „Morgenrot“

Selbsthilfe braucht Heimat

Seit 2014 begleite ich die Selbsthilfegruppe „Morgenrot“ für psychiatrieerfahrene Menschen in Saalfeld. Die Gruppe besteht bereits seit DDR-Zeiten und hat sich so schon an vielen verschiedenen Orten getroffen. Auch in der Vergangenheit gab es manchmal schon die Frage bei gewissen Veränderungen, wie es mit der Gruppe und eventuell neuen Raummöglichkeiten weitergeht. In den vergangenen 9 Jahren war die Gruppe in den Räumlichkeiten der Caritas in Saalfeld verortet.

Somit kam Ende des vergangenen Jahres dann die Nachricht von der Schließung des Caritas-Hauses einem kleinen Schock gleich und damit die Frage nach einer neuen Heimat.

Jede Veränderung ist auch ein Abschied! In diesem Fall ein Abschied vom bekannten Ausblick aufs gegenüberliegende Darrtor, von inoffiziell vorhandener Sitzordnung und vielen bewegenden Erinnerungen an Gruppentreffen unterschiedlichster Art, mal laut, mal informativ, mal produktiv, mal still…

Mit Beginn diesen Jahres können wir erstmal dienstags die Räumlichkeiten im Café Waage der Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein in der Brudergasse 11 nutzen. Wir freuen uns über die nette Aufnahme und haben auch schon eine neue inoffizielle Sitzordnung in der Gruppe.

Organisatorisch gibt es aber hier auch neue Herausforderungen. Unsere Gruppenzeit beginnt schon ein bisschen vor Ende der offiziellen Café-Öffnung und einmal im Monat müssen wir nach einer Alternative suchen oder die Gruppentreffen deutlich verkürzen, da eine andere Gruppe die Räume auch benötigt. Perspektivisch ist schon angekündigt, dass eventuell im nächsten Jahr nochmal mehr Bedarf der anderen Gruppe dazukommt.

So bleiben wir mit der Frage zurück, ob das eine Heimat auf Dauer sein kann, die wir uns sehr wünschen?

Denn eins ist sonnenklar, die Selbsthilfegruppe „Morgenrot“ will in Saalfeld aktiv sein!!!

Interessenten für die Selbsthilfegruppe „Morgenrot“ können sich hier melden:

Gemeindepsychiatrische Kontakt- und Beratungsstelle
Der Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein gGmbH
Brudergasse 18
07318 Saalfeld

Tel.: 03671 52565 110

E-Mail: GKBS.SLF@diakonie-wl.de

DGM Landesverband Thüringen

Selbsthilfe für Muskelkranke

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

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
- Betreiben einer Facebookgruppe:
  Deutsche Gesellschaft Muskelkranker Thüringen e.V. und eine Seite auf der Homepage der DGM:

www.dgm.org/landesverband/thueringen

Viele Sorgen von Ratsuchenden können wir als selbst Betroffene aus eigenen Erfahrungen verstehen und wertvolle Informationen weitergeben.

Dazu sind unsere regelmäßigen Treffen im Landesverband Thüringen vorgesehenen.

Veranstaltungen im Jahr 2023

Diese Jahr findet auch wieder eine Patientenakademie statt. Diesmal aber nicht online wie letztes Jahr, sondern als Präsenzveranstaltung in den Räumen von Reha aktiv 2000, es wird um Hilfsmittelversorgung und die Vorstellung von Reha aktiv als Sanitätshaus gehen.

Bitte wegen dem genauen Termin noch mal gesondert Kontakt zu uns aufnehmen!

Sommerfest am 26.08.2023 von 11:00 - 18.00 Uhr im Zoo Gotha

Es ist ein Zoobesuch geplant. Die Veranstaltung wird kombiniert mit der Mitgliederversammlung.

Patientenfachtage ALS

Für alle Betroffene, Angehörige und Interessierte finden
vom 22. bis 24.09.2023 die Patientenfachtage ALS im Schlosshotel Behringen statt.

Thementage zur Schulung der Kontaktpersonen

Vom 13. bis 15.10.2023 finden auch dieses Jahr wieder die Thementage zur Schulung der Kontaktpersonen statt, diesmal in der Ferienstätte Reudnitz.
Neben dem sehr guten Programm der Schulung besteht dabei die Möglichkeit, sich mit den Kontaktpersonen von Sachsen und Sachsen-Anhalt auszutauschen, anzufreunden und Partner für zukünftige Projekte zu finden, die erst gemeinsam möglich werden.

Jahresschlussfeier

Anfang Dezember findet wieder eine Jahresabschlussfeier statt. Der genaue Termin ist noch nicht bekannt. Bitte bei uns anfragen oder auf der Homepage der DGM nachschauen.

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

Sie können sich telefonisch unter 036736/234999

und schriftlich an uns wenden oder einen persönlichen Termin mit uns vereinbaren.

E-Mail: Jutta.Starke@dgm.org

oder

Franziska.Starke@dgm.org

Unsere Beratungsangebote sind grundsätzlich kostenfrei.

Wenn Sie die Arbeit und Anliegen unseres Verbandes unterstützen möchten, können sie Mitglied der DGM werden, dann erhalten sie vier Mal im Jahr die Mitgliederzeitschrift den “Muskelreport”.

Wir würden uns freuen, wenn auch gerade junge Betroffene oder Angehörige sich in unsere Arbeit im Landesverband Thüringen mit einbringen würden.

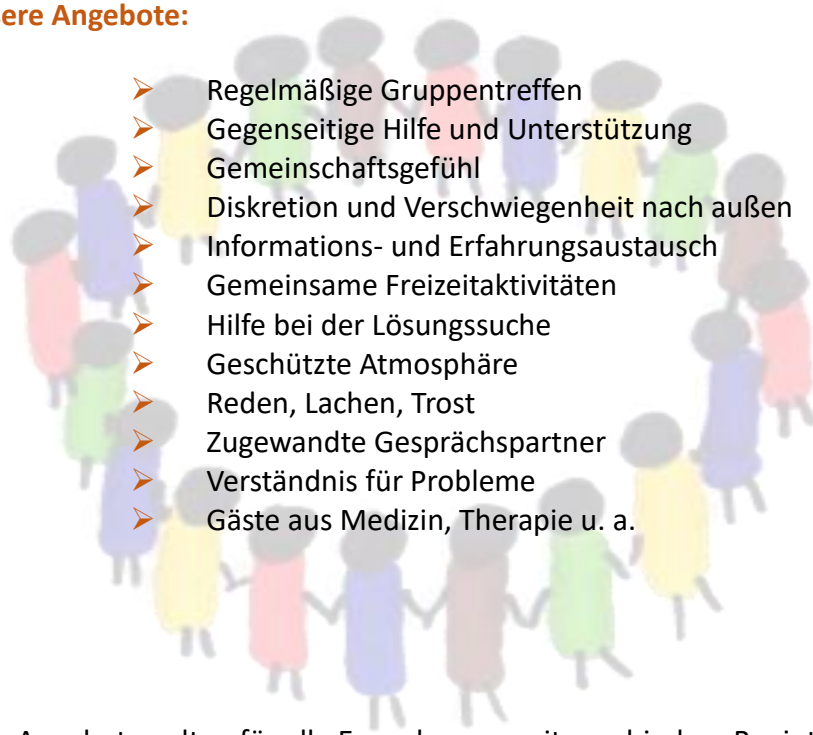
Experten schätzen, dass in Deutschland über 100.000 Menschen von neuromuskulären Erkrankungen betroffen sind. Derzeit sind 800 verschiedene Erkrankungen bekannt, die Mehrzahl ist erblich bedingt und leider bis heute noch immer nicht heilbar.

Internetseite: www.dgm.org

Selbsthilfegruppe Gesprächskreis

für psychisch kranke Erwachsene

Unsere Angebote:



- Regelmäßige Gruppentreffen
- Gegenseitige Hilfe und Unterstützung
- Gemeinschaftsgefühl
- Diskretion und Verschwiegenheit nach außen
- Informations- und Erfahrungsaustausch
- Gemeinsame Freizeitaktivitäten
- Hilfe bei der Lösungssuche
- Geschützte Atmosphäre
- Reden, Lachen, Trost
- Zugewandte Gesprächspartner
- Verständnis für Probleme
- Gäste aus Medizin, Therapie u. a.

Die Angebote gelten für alle Erwachsenen mit psychischen Beeinträchtigungen (Depression, Angst, Zwang, Panik), die nach seelischen Krisen einen neuen Anfang suchen oder Vorsorge treffen möchten.

Wir treffen uns jeden 2. Dienstag um 16:00 Uhr in Unterwellenborn.

Nähere Informationen bei Henry, Tel. 0173 8381460

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

- Die Teilnahme ist kostenlos! -

Im Landkreis Saalfeld-Rudolstadt finden Sie Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen:

- Abstinenzclub
- Alkoholabhängige und deren Angehörige
- Angehörige Suchtkranker und Suchtgefährdeter
- Anonyme Alkoholiker
- Angehörige psychisch Kranker
- „Blaues Kreuz“
- Blinde und sehbehinderte Menschen
- Depressionen
- Dialysepatienten und Nierentransplantierte
- Chronischer Schmerz
- Elternkreis der Lebenshilfe
- Eltern mit geistig behinderten Angehörigen
- Eltern suchtgefährdeter und suchtabhängiger Kinder
- Freundeskreis
- Gehörlosen - Körperbehinderten - Senioren - Treff
- Gemeinsam stark gegen Krebs
- Gesprächskreis für psychisch kranke Erwachsene
- Hauterkrankungen – Psoriasis, Neurodermitis
- Herz – Kreislauf – Geschädigte
- Heitere Gedächtnisspiel für SeniorInnen
- Hoffnung nach verlorenem Leben
- Körperbehinderte
- Körperbehindertenkreis
- „Lebensfreude“ Angehörige psychisch kranker Menschen
- Lymph- / Lipödem
- Mobbing und Diskriminierung
- Morbus Bechterew
- Muskelkranke
- Multiple Sklerose
- Mutter – Kind – Gruppe
- Osteoporose
- Ostthüringer Gehörlosenverein Saalfeld 1957 e.V.
- Gehörlosen Seniorengruppe
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Psychiatrieerfahrene SHG „Morgenrot"

- Psychiatrieerfahrene SHG „Vier Jahreszeiten“
- Rheuma
- Rheumatiker
- Schlafapnoe
- Suchtkranke und Suchtgefährdete
- Tinnitus
- Ungewollt Kinderlos
- „Wege aus der Depression“
- Frauen nach Krebs

Selbsthilfegruppen aus angrenzenden Landkreisen:

- Morbus Crohn
- Rheumatiker Neuhaus

Nähere Informationen erhalten Sie unter der Kontaktstelle des Gesundheitsamtes.

Frau Beyer
0 36 71 / 82 35 71

Neue Selbsthilfegruppen

So viele Fragen sind offen und du denkst, du kannst keine Antworten bekommen, keine Antworten finden. Du fühlst dich verzweifelt, allein…
Dann könnte eine Selbsthilfegruppe der richtige Weg und Ort für dich sein. Mit Menschen sich austauschen, die dich verstehen. Genau das fühlen können, was du fühlst. Eventuell finden sich Antworten.

Wie oft fühlst du dich allein, verloren, unverstanden. Dies ist ein Grund dafür, dass es Selbsthilfegruppen gibt. Genau diese Probleme werden versucht zu beheben, zu bewältigen oder das einem geholfen wird.

Und gibt es keine SHG, welche für Deine Bedürfnisse angepasst ist, dann gründe doch einfach eine. Oder suche Menschen, die mit Dir bereit sind, eine zu gründen.

Wie?

Es gibt verschiedene Wege, entweder startest Du einen Aufruf, z. B. im Radio oder in den Printmedien. Aber eine gute Möglichkeit ist der Weg übers Gesundheitsamt. Dort bekommt jeder Rat und Hilfe bezüglich des Themas „Gründung einer Selbsthilfegruppe“.

Im Moment gibt es Anfragen für Selbsthilfegruppen mit den Themen:

- **Aggression**
- **Demenz**
- **Trauer**
- **Diabetes**
- **ADHS**
- **Häusliche Gewalt**
- **Eltern psychisch kranker Kinder**
- **Pflegende Angehörige**
- **Legasthenie**
- **Väter nach Trennung und/oder Scheidung**

Bei Interesse oder Wunsch nach einer anderen Selbsthilfegruppe, melde Dich beim Gesundheitsamt, Frau Beyer 0 36 71 / 82 35 71.

Kontakt und weitere Informationen zu den einzelnen Selbsthilfegruppen erhalten Sie über die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Gesundheitsamtes Saalfeld-Rudolstadt.

Ansprechpartner:	Conny Beyer
Telefon:	0 36 71 / 82 35 71

Impressum:

Herausgeber:	Kontaktstelle für Selbsthilfegruppe des Gesundheitsamtes Saalfeld/Rudolstadt
Redaktion:	Annette Zemitzsch Conny Beyer
Redaktionsschluss:	02. Juli 2023
Satz/Gestaltung:	Annette Zemitzsch
Druck:	Druckerei Kurt Ost Saalfeld Offset- und Digitaldruck
Auflage:	800 Stück