

Brückenschlag

Das Erfurter Selbsthilfemagazin

Erfurt 

LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung

Die MUT-TOUR besucht Erfurt - eine Aktion der Selbsthilfe





Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Haus der Sozialen Dienste

Gesundheitsamt

Juri-Gagarin-Ring 150 / Zimmer 125

99084 Erfurt

Telefon: 0361 655-4204

Fax: 0361 655-4209

E-Mail: kiss@erfurt.de

Internet: www.erfurt.de oder

www.selbsthilfe-thueringen.de

Sprechzeiten:


Dienstag: 13:30 - 17:30 Uhr


Freitag: 08:30 - 11:30 Uhr

sowie nach individueller Vereinbarung



So erreichen Sie uns:

 Stadtbahn Linie 1 und 5
Haltestelle: Augustinerstraße

 Parkplätze für Menschen
mit Behinderung



Liebe Erfurter und Erfurterinnen,

vor Ihnen liegt die aktuelle Ausgabe des „Brückenschlages“.

Die Kolleginnen der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) haben wieder viel Engagement und Herzblut in unser Erfurter Selbsthilfemagazin investiert, um Ihnen einen abwechslungsreichen, informativen und vor allem positiven Einblick in das Thema Selbsthilfe zu eröffnen.

Doch nicht nur das Team aus dem Gesundheitsamt, sondern vor allem die in der Selbsthilfe Aktiven persönlich kommen zu Wort und berichten über aktuelle Themen von der Neugründung über gemeinsame Aktivitäten bis hin zu stattgefundenen Jubiläumsveranstaltungen - dafür mein herzliches Dankeschön!

Anke Maggauer-Kirsche, eine deutsche Lyrikerin, sagte einst „wer fällt muss lernen die Hände auszustrecken“.

Das jedoch erfordert oft Mut, Kraft, Überwindung und Willen. Hat man an dieser Stelle den Weg in die Selbsthilfegruppe gefunden, wächst häufig das Bewusstsein in diesem Prozess nicht allein zu sein: Sich auszutauschen, sich zuzuhören, Schicksale, aber auch freudige Ereignisse zu teilen und sich ein Stück des Weges zu begleiten - das macht Selbsthilfe für mich so wertvoll und gesundheitsförderlich.

Um aber Brücken bauen zu können, Hände reichen zu können, zur besseren Bewältigung von Belastungen, Krankheiten oder Schicksalsschlägen, braucht es gute, selbsthilfeförderliche Rahmenbedingungen sowie unterstützende und entlastende Strukturen. Wie kann das gelingen? Ich bin überzeugt, Selbsthilfe muss sichtbar sein, um in der Gesundheits- und Sozialpolitik die erforderliche Wichtung zu erhalten.

Ich hoffe daher, dass es uns auch mit diesem Brückenschlag gelungen ist, dass Engagement der Erfurter Selbsthilfeaktiven wieder ein Stückchen sichtbarer und bewusster zu machen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele anregende, schöne Lesemomente!

Winnie Melzer

Amtsleiterin
Gesundheitsamt Erfurt



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Selbsthilfefaktive,

mit diesem `Brückenschlag` möchten wir Ihnen die neue Ausgabe des Erfurter Selbsthilfemagazins in die Hand geben.

Im Blickpunkt steht in dieser Ausgabe die MUT-TOUR. Es ist eine Selbsthilfekampagne zur Aufklärung über Depression und psychischen Erkrankungen, welche 2024 zu uns nach Erfurt kam. Per Fuß und Fahrrad wurden deutschlandweit Städte und Gemeinden bereist. Eine Station der MUT-TOUR war das Treffen mit der Erfurter Selbsthilfe.

Es erfordert Mut, mit anderen über seine Erkrankung zu sprechen, Mut sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, und es fordert Mut, sich der Öffentlichkeit mit einer solchen Kampagne zu stellen.

All diese Punkte treffen übergreifend auch auf

die Selbsthilfearbeit in anderen Bereichen zu. Mut und Stärke sind erforderlich um sich mit der eigenen Erkrankung auseinanderzusetzen und diese zu akzeptieren. Selbsthilfe kann auf dem persönlichen Weg eine große Bereicherung sein. Man erfährt Unterstützung in der Gemeinschaft und erlebt, dass man nicht allein betroffen ist.

Seit über 30 Jahren gibt es die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) als feste Institution in Erfurt.

In der Rubrik „Selbsthilfe aktuell“ wird auf verschiedene Jubiläen der Selbsthilfe eingegangen. Drei neu gegründete Selbsthilfegruppen stellen sich mit ihrem Angebot vor.

In dem Kapitel „Stimmen aus den Selbsthilfegruppen“ finden Sie persönliche Berichte einzelner Selbsthilfegruppen sowie Erfahrungen auf dem Weg mit der eigenen Erkrankung.

In einem Artikel wird auf die positive und therapeutische Wirkung von Hunden eingegangen. Aus sehr persönlicher Sicht wird der Alltag mit dem Tier geschildert.

Für die engagierte Mitwirkung der Selbsthilfegruppen, die mit ihren vielfältigen Beiträgen Einblicke in die Gruppenarbeit und in ihre persönlichen Erfahrungen geben, sei herzlich gedankt!

An dieser Stelle möchte sich das Redaktionsteam bei Ihnen vorstellen:

Frau Dr. Sigusch arbeitete im Gesundheitsamt bereits in verschiedenen Bereichen der Beratung, aber auch als Koordinatorin in der Gesundheitsförderung.

Seit mehr als 5 Jahren ist Frau Dr. Sigusch für die Selbsthilfe in Erfurt tätig, welche für sie eine große Bedeutung hat: „Selbsthilfe ist wichtig und muss weiter gestärkt werden!“. In der KISS arbeitet Frau Dr. Sigusch zusammen mit Frau Ott an den verschiedenen Aufgaben der Selbsthilfearbeit.

In ihrem Artikel „Entschleunigung des Alltags“ geht es um Möglichkeiten, Stress abzubauen und zwar durch ein gezieltes Verhalten.

Frau Dr. Theisel ist seit 2023 die neue Leiterin der Abteilung Sozialpsychiatrischer Dienst / Beratung im Gesundheitsamt.

Frau Dr. Theisel ist Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie. Sie begleitet Menschen mit psychischen Erkrankungen und in schwierigen Lebenssituationen.

Der Sozialpsychiatrische Dienst (SPDI), mit seinem breiten Aufgabenspektrum, wird von Frau Dr. Theisel in einem eigenen Beitrag genauer vorgestellt.

In ihrem Artikel in der Gesundheitsecke lädt sie zum „Waldbaden“ ein, um durch den Aufenthalt im Wald, Entspannung und Ausgeglichenheit zu finden.

In der Gesundheitsecke lesen Sie zudem auch einen Beitrag zur progressiven Muskelentspannung von unserem Sporttherapeuten Thomas Schwarz, sowie weitere Anregungen, wie z.B. Rezeptvorschläge und Dinge zum Ausprobieren.

Im Kapitel `Akteure der Selbsthilfeunterstützung´ stellt sich das Thüringer Lotsennetzwerk vor, dessen Arbeit sich an suchterkrankte Menschen richtet.

Das Ehrenamt in Erfurt, seine Aufgaben und vielfältigen Facetten werden in einem Artikel näher beschrieben. „Ehrenamt ist in Erfurt unverzichtbar!“, heißt es darin.

Wir danken allen Autoren für Ihre Unterstützung und ihre interessanten Beiträge und wünschen Ihnen, liebe Leser, viel Freude beim Lesen!

Ihr Redaktionsteam

Dr. Kathrin Sigusch und Dr. Susanne Theisel



Editorial	3
Zitat	9

Selbsthilfe aktuell

• Die MUT-TOUR besucht Erfurt unter dem Motto "Mut zur Selbsthilfe - Unterstützung sichtbar machen"	10
• Morbus Wilson - eine seltene Erkrankung - der Blick auf fünf Jubiläen	14
• 10 Jahre Aphasie und Schlaganfallchor - ein Chormitglied berichtet	17
• Selbsthilfegruppe hat sich gegründet: Selbsthilfegruppe für Betroffene von sexualisierter Gewalt.....	20
• Neugründung: Selbsthilfegruppe Verlassene Eltern.....	22
• Neue Selbsthilfegruppe Lily (Lipödem / Lymphödem) stellt sich vor	23

Stimmen aus den Selbsthilfegruppen

• Die Selbsthilfegruppe Dystonie informiert.....	24
• Die ILCO Selbsthilfegruppe Erfurt für Menschen mit Darmkrebs und Stoma informiert	27
• Allergie und Asthma - mein Weg in die Selbsthilfe	29
• Leben mit Narcotics Anonymous - ein Blick in das Leben abstinenter Süchtiger	31
• Unverzichtbar: Hunde als Helfer.....	34

Akteure der Selbsthilfeunterstützung

• „Das Thüringer Lotsennetzwerk“ stellt sich vor	37
• Immer für Sie da - Der Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt Erfurt	39
• Das Ehrenamt in Erfurt	42

Gesundheitsecke

- Zitat44
- Entschleunigung des Alltags: Verhalten um Stress abzubauen45
- Waldbaden - eine Methode zur Entspannung und Stressbewältigung47
- Eine Methode zum Stressabbau: Progressive Muskelentspannung51
- Rezeptideen zum Ausprobieren54

Aktuelle Übersicht der Selbsthilfegruppen 56

Impressum..... 59



Der Mensch
für sich allein
vermag gar wenig und
ist ein verlassener Robinson:
nur in der Gemeinschaft
mit den andern ist
und vermag er viel.

Arthur Schopenhauer (1788 - 1860),
deutscher Philosoph

Die MUT-TOUR besucht Erfurt unter dem Motto "Mut zur Selbsthilfe - Unterstützung sichtbar machen"

Bei der MUT-TOUR geht es nicht nur um die Aufklärung über Depression und andere psychische Erkrankungen. Vielmehr möchte die Tour Menschen miteinander ins Gespräch bringen, mögliche Vorurteile abbauen und die Selbsthilfearbeit in allen Landesteilen fördern und voranbringen. Gemeinsame Aktivitäten und Unternehmungen unterstützen diese Ziele. Der Verein Mut fördern e. V. ist seit vielen Jahren engagiert für einen offenen Umgang mit Depression und psychischen Erkrankungen. Neu herausgegeben wurde der MUT-ATLAS-Deutschland. Hierbei handelt es sich um den ersten Online-Wegweiser für psychische Gesundheitsangebote. Auf der Internetseite www.mut-atlas.de ist die umfangreiche Onlinekarte für Hilfs- und Präventionsangebote im Bereich der psychischen Gesundheit einzusehen.

Im Juni 2024 startete die deutschlandweite 12. MUT-TOUR. Bei der diesjährigen Veranstaltung waren bundesweit 12 Etappenteams je 4-10 Tage auf einer Gesamtstrecke von ca. 3800 km und über einen Zeitraum von ca. 13 Wochen im Einsatz. Die Auftaktveranstaltung fand am 1. Juni in Bremen statt. Die Teams waren mit dem Tandem oder teilweise zu Fuß als Wandergruppen in der ganzen Bundesrepublik unterwegs. Jedes Team umfasste 6 Personen, die gemeinsam unterwegs waren. Die Tandemteams legten ca. 55 Kilometer pro Tag zurück,

wobei es bei den Wanderteams ca. 15 Kilometer pro Tag waren. Unterwegs warteten Aktionstage mit Partnern vor Ort sowie zahlreiche Gespräche und Interviews. Der Abschluss der Tour war am 3. September 2024 in Osnabrück. Die genauen Touren und Streckenverläufe kann man auf der Internetseite der Mut-Tour erfahren. Dazu können Sie die Internetseite www.mut-tour.de besuchen, auf der alle Details zum Tourenverlauf zu finden sind.

Am 19. Juni 2024 kam die MUT-TOUR zu uns nach Erfurt. Das Team besuchte auf ihrer 4-Tages-Etappe die Städte Leipzig, Jena, Weimar und von dort aus Erfurt. Auch den ländlichen Raum zu erschließen war das Ziel. Deshalb gab es zwischenzeitlich natürlich auch Stopps in kleineren Städten und Gemeinden.

Unterwegs auf Tandems machten die Teilnehmer bei uns in Erfurt Halt. Auf dieser Etappe war ein Team mit 6 Damen auf 3 Tandems unterwegs. Die Reisenden der Tour sind selbst Betroffene beziehungsweise Angehörige von Erkrankten. Das Wetter war ab dem Vorabend in Jena sehr regnerisch, was erschwerend hinzukam. Zwei Vertreter der Weimarer Selbsthilfe haben die Tour von Weimar deshalb nur ein Stück in Richtung Erfurt per Rad begleitet und sind dann aber wegen der schwierigen Wetterlage umgekehrt.

Von der Erfurter Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) wurde ge-

meinsam mit den Erfurter Selbsthilfegruppen ein Treffen in der Altstadt organisiert. Nass und froh, den trocknen Raum zu erreichen, um sich aufzuwärmen und umzuziehen, kamen die 6 Radfahrerinnen der MUT-TOUR bei uns an.



MUT-TOUR trifft die Erfurter Selbsthilfe, Michaeliskirche

In der Michaeliskirche gab es einen freundlichen Empfang mit kleiner Stärkung und warmen Getränken durch die Erfurter Selbsthilfe. Die Begegnung war von Anfang an sehr herzlich und die Stimmung gelöst. Gegenseitiges Kennenlernen, der Austausch mit unserer

Selbsthilfe sowie viele gute Gespräche folgten. Es waren Momente ganz persönlicher Begegnungen, vieler Fragen und Erzählungen.

Bei dem Treffen in der Michaeliskirche wurden zwei Teilnehmerinnen der Tour zu Ihren Erlebnissen näher befragt:

Fahren Sie zum ersten Mal die MUT-TOUR mit oder waren Sie schon einmal mit dabei?

Wir haben auf unserer Etappe zwei neue Mitfahrerinnen, ansonsten vier Tourenerfahrene. Das wird immer so organisiert, dass die Teams sich nicht nur aus neuen Teilnehmern zusammensetzen. Es hat sehr gut geklappt. Die Tourerfahrenen führen die Gruppe an, erinnern an Termine und machen die Planung für den nächsten Tag.

Sonst teilen Sie die Aufgaben untereinander auch auf? Wie lief das ab?

Ja, natürlich. Es gibt immer eine Festlegung, wer zum Beispiel kocht oder einkauft. Jeden Tourentag machen wir zwei "Befindlichkeitsrunden", bei dem jeder sagen kann, wie es ihm geht, oder ob er vielleicht etwas braucht. Es soll keinem etwas zu viel werden. Das schweißt unheimlich zusammen. Ein "Wir-Gefühl" entstand gleich vom ersten Tag an.

Was ist das Besondere an der MUT-TOUR?

Man verlässt seine "Komfortzone" und lässt sich auf andere Menschen ein. Es ist eine große Herausforderung sich dem zu stellen, und die Strecke gemeinsam zu meistern. Wir kannten uns alle vor dem Tourenstart nicht. Man weiß nicht was einen erwartet, auch wenn es im Frühjahr ein Vorbereitungswochenende in Kassel zur Tour gab. Die Tourenaufteilung stand da noch nicht fest.

Sicher haben Sie beim Radfahren ein unterschiedliches Tempo. Warten Sie dann an bestimmten Treffpunkten auf die anderen Tandems?

Nein, wir fahren immer alle gemeinsam. Das Tempo bestimmt der, der am meisten Zeit bzw. Pausen braucht. Das ist auch der Gemeinschaftsgedanke der MUT-TOUR. Dabei lernt man auf die anderen mehr Rücksicht zu nehmen. Das beginnt schon beim eigenen Tandempartner.

Haben Sie vorher trainiert? Wie fit muss man sein um mitzumachen?

Nein, ganz und gar nicht. Es ist auch keine Bedingung, dass man sportlich aktiv oder regelmäßiger Radfahrer sein muss. Unsere Gruppe ist relativ altershomogen. Wir haben es aber auch schon erlebt, dass es große Alters- und

Konditionsunterschiede gibt. Auch über 70jährige Menschen machen die Tour noch mit.

Was war Ihr schönstes Erlebnis auf dieser Etappe?

Oh, da ist eigentlich ganz viel zu nennen. Vor allem die persönlichen Begegnungen, die wir erleben durften. Ein älterer Herr zum Beispiel, der uns von seiner kranken Frau berichtete und plötzlich zu weinen anfang. Es gab Menschen die uns Hilfe angeboten haben, Getränke und Essen aus ihren Häusern brachten oder uns eine Übernachtung angeboten haben.

Aber auch viele schöne Naturerlebnisse sind zu nennen. Zum Beispiel die Glühwürmchen, die wir in einer Nacht gesehen haben. Gestern Abend war das Gewitter in der Nähe von Jena mitten im Wald sehr beeindruckend. Zum Glück haben wir es bis in eine Schutzhütte geschafft. Auch unser Zusammenhalt in der Gruppe war stark und beeindruckend!

Fahren manche von Ihnen auch mehrerer Etappen der MUT-TOUR mit? Würden Sie wieder teilnehmen?

Eine Teamkollegin von uns fährt noch eine weitere Etappe in diesem Jahr zu einem späteren Zeitpunkt mit. Für uns anderen endet heute die Tour hier in Erfurt. Morgen fahren alle wieder nach Hause. Wir möchten wieder mit-

machen, da es uns persönlich sehr viel gegeben hat.

Große Hochachtung für das Erreichte dieser geleisteten Etappe! Vielen Dank .

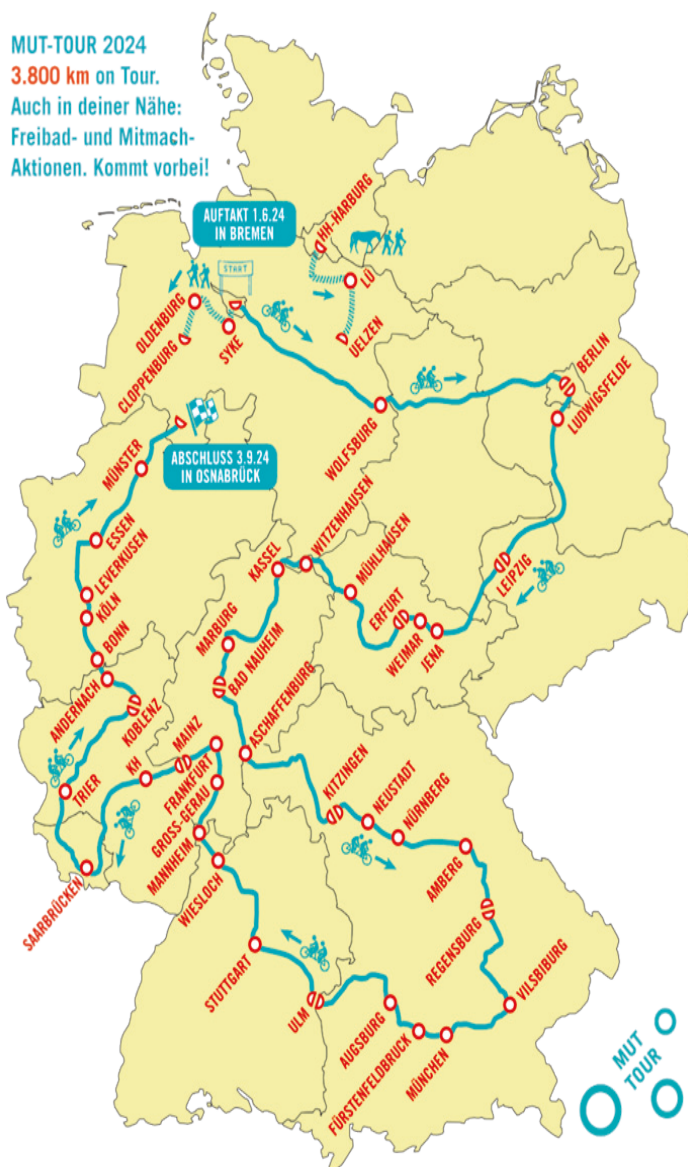
Die MUT-TOUR ist im nächsten Jahr wieder geplant. Die Route die gefahren bzw. gewandert wird, variiert jährlich etwas, um alle Regionen von Deutschland zu erreichen, auch die ländlichen Gebiete. Es würde uns sehr freuen, wenn Sie, liebe Leser, Interesse an der Tour gewonnen haben, und vielleicht beim nächsten Mal mit dabei sind beziehungsweise mit dazu kommen.

Dr. Kathrin Sigusch

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)

Quelle:

DIE AKTUELLE MUT-TOUR
MACHT SINN! MACHT SPASS! MACHT MUT!
<https://www.mut-tour.de/die-aktuelle-mut-tour/> [08.09.2024]



Informationen zu den 4-bis-10-tägigen Etappen sowie aktuelle Infos unter www.mut-tour.de/!

Morbus Wilson - eine seltene Erkrankung - der Blick auf fünf Jubiläen



Die Erkrankung Morbus Wilson, auch Kupferspeicherkrankheit genannt, an der ich selbst erkrankt bin, ist eine sehr seltene Erkrankung. In Deutschland trifft sie weniger als 3000 Menschen. Kupfer ist ein wichtiges Spurenelement, das wir über unsere Ernährung aufnehmen. Es ist zum Beispiel in Getreide, Kakao und Hülsenfrüchten enthalten. Ein Gendefekt ist bei Morbus Wilson dafür verantwortlich, dass Kupfer nicht mehr ausreichend über die Galle aus dem Körper ausgeschieden wird. Das überschüssige Kupfer reichert sich dann in Organen wie der Leber oder dem Gehirn an und kann dort erhebliche Schäden verursachen.

Der Selbsthilfeverein Morbus Wilson e. V., in dessen Vorstand ich mich für Betroffene und Angehörige jener seltenen Kupferspeichererkrankung engagiere, hatte in der letzten Brückenschlag-Ausgabe der **Erfurter Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)** mit einem Beitrag zum **30-jährigen Jubiläum** gratuliert.

Die KISS unterstützt dankenswerterweise auch unsere Selbsthilfevereinigung Morbus Wilson e. V. bei allen Fragen und Anliegen sowie bei

gemeinsamen Veranstaltungen für die Öffentlichkeit.

Vom Jubiläum der KISS angeregt, sei im Folgenden auf vier weitere Jubiläen hingewiesen. Diese Anlässe haben alle mit hilfreichem Engagement sowie den Chancen in der Selbsthilfe zu tun.

10 Jahre UniversitätsCentrum für Seltene Erkrankungen (USE) in Dresden:

Anlässlich des Tages der Seltenen Erkrankungen, der immer am letzten Februartag eines Jahres begangen wird, konnte ich am 02.03.2024 mit mehr als 100 Teilnehmenden in einem Dresdner Kinosaal das Jubiläum des UniversitätsCentrum miterleben. Kurzfilme und Podiumsdiskussionen beeindruckten sehr durch die persönlichen Einblicke Betroffener in ihr alltägliches Leben sowie in das Leben ihrer Angehörigen.

10 Jahre Mitteldeutsches Kompetenznetz Seltene Erkrankungen (MKSE) in Magdeburg:

Da ich bereits mehrmals bei Anfragen an unseren Selbsthilfeverein hilfreich an das Mitteldeutsche Kompetenznetz (MKSE) verweisen konnte, war es mir ein ganz besonderes Anliegen, am 17.04.2024 zur Jubiläumsveranstaltung zum Campus der Universitätsmedizin nach Magdeburg zu reisen. Wenn jemand lange an unklaren Krankheitssymptomen leidet, die trotz Bemühens ärztlicherseits vor Ort nicht geklärt werden können, ist das MKSE mit

seinen angeschlossenen, hochspezialisierten Fachzentren eine Adresse, an die sich nach meiner Erfahrung jeder vermitteln lassen oder selbst Kontakt aufnehmen kann (www.mkse.ovgu.de). Durch bewusste Netzwerkbildung wird versucht, (noch) Verborgenes, quasi „die Stecknadel im Heuhaufen“ aufzuspüren. Und auch die oft schwierige Übergangsphase Krankheits-Betroffener von der Kinder- und Jugendmedizin zur Erwachsenenmedizin wird durch Bündelung von Expertisen in Strukturen wie dem MKSE sowie in den mittlerweile bundesweit 36 Zentren für Seltene Erkrankungen (ZSE) verbessert.

20 Jahre Patientenbeteiligung im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) in Erkner:

Am 07./08.06.2024 erlebte ich in Erkner als einer von ca. 100 Teilnehmenden all die wertschätzenden Voten zur Beteiligung von Patientinnen und Patienten. Die Jubiläumsüberschrift wurde unter dem Titel: „20 Jahre Patientenbeteiligung - Resümee und Perspektiven: Gemeinsam für eine bessere Gesundheitsversorgung“ herausgegeben.

Die gemeinsame Entscheidungsfindung („Shared decision making“) oder „die Patientenperspektive zu stärken“ waren bei dieser Veranstaltung wichtige Aspekte, die sich gewiss mit dem Selbstverständnis der Selbsthilfe decken. Die am Treffen online beteiligte Bundestagsabgeordnete Frau Martina Stamm-

Fibich (SPD), plädierte dafür, die partizipative Befähigung der die Patientinnen und Patienten Vertretenden sowie deren Selbsthilfeorganisationen zu ermöglichen. Dadurch ist eine kontinuierliche Realisierung der Patientenbeteiligung wirklich sehr zu erhoffen bzw. unterstützend anzumahnen.



20 Jahre Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE e. V.) in Berlin:

„20 Jahre laut - 20 Jahre sichtbar - 20 Jahre starke Gemeinschaft“ ist unter anderem auf der Internetseite der „ACHSE“ zu lesen (www.achse-online.de).

Die „ACHSE“, in der bundesweit mehr als 130 Selbsthilfeorganisationen ordentliche Mitglieder sind, stellt sich als Dachverband die Aufgabe, die Interessen von Menschen mit chronischen seltenen Erkrankungen (inklusive ihrer Angehörigen) lebensverbessernd zu vertreten.

Seit 2005 unterstützt Frau Eva Luise Köhler die „ACHSE“ als Schirmherrin. Am 08./09.11.2024 war ich in Berlin bei der Jahres-Veranstaltung mit würdigem Rückblick auf das Erreichte dabei. Es wurde bereits optimistisch in Richtung, 25 Jahre `ACHSE` in 2029“ geschaut. Erfreuliche Bilanz der genannten Veranstaltungen ist, dass bei allen Jubiläen die Selbsthilfe inhaltlich als überaus bedeutsam herausgestellt wurde. Doch wie eine künftig bessere Beteiligung von Selbsthilfe der Patientinnen und Patienten im Gesundheitswesen verwirklicht werden kann, stellt aktuell noch eine sehr, sehr große Herausforderung ehrenamtlichen Engagements dar.



Andreas Funke-Reuter
(Vorstandsmitglied Morbus Wilson e. V.)

Kontakt:

E-Mail: andreas.funke-reuter@morbus-wilson.de



10 Jahre Aphasie und Schlaganfall Chor Erfurt - ein Chormitglied berichtet

Der Aphasie und Schlaganfall Chor ist in der Selbsthilfelandchaft der Stadt Erfurt ein prägendes Element. Unser Chor begleitet unter anderem die Feiern in der Selbsthilfegruppe Erfurt. Nach der Corona Pandemie und auch noch aktuell hört man unseren Chor bei zahlreichen Seminaren und Workshops die vom Landesverband angeboten werden. Im Chor gibt es ein gutes Miteinander. Die Auftritte geben uns viel Selbstvertrauen und machen Mut mit der Erkrankung positiv umzugehen. Gerade für uns als Aphasiker- und Schlaganfallpatienten ist der Gesang ein Stück gelebte Therapie und hat viele stärkende Aspekte für jeden einzelnen. Musik und der Gesang aktiviert das Gehirn in vielfältiger Weise.

Im April 2023 feierte der Chor sein bis dahin 10-jähriges Bestehen. Der Landesverband hatte die Chormitglieder zu einem gemeinsamen Frühstück im Café Südpark eingeladen. Es war eine schöne Jubiläumsveranstaltung mit guten Gesprächen, gestaltet von unserem Landesverband.

Der Aphasie und Schlaganfall Chor Erfurt hat sich bereits im Jahr 2013 gegründet. Damals fand die erste Probe am 10. September 2013 in der Polyklinik Erfurt statt.

Als Gründungsmitglied war Dagmar Wisser von Anfang an dabei und hat die Geschichte des Chores seit den Anfängen dokumentiert. Eines der ersten Lieder war der Wüstenwind-Tango "In den Wüsten abseits der Oasen".



Auftritt in der m&i Klinik in Bad Liebenstein

Inzwischen umfasst unser Repertoire bereits mehr als 100 Lieder. Zu Spitzenzeiten waren wir 26 Mitglieder im Chor. Ich selbst wirke seit 2015 im Chor mit. Im Juni 2015 wurde unsere erste CD vom Ground Control Tonstudio aufgelegt. Damals war der Gesang noch einstimmig. Inzwischen ist der Gesang bei vielen Liedern mehrstimmig, der Alt und der Sopran für die Frauenstimmen und der Bass und der Tenor für die Männerstimmen.

Unserer Chorleiterin Frau Ines Weichard haben wir bei unserer Entwicklung viel zu verdanken, ebenso dem Chorbetreuer Dietrich Roloff. Frau Ines Weichard ist Diplom Dirigentin. Sie führt als staatlich anerkannte Logopädin eine Praxis

in Erfurt. Sie leitet auch den Erfurter Frauenchor und den Kammerchor "Collegium cantat". Herr Roloff ist ebenfalls selbstständiger Logopäde. Er ist gleichzeitig der Schatzmeister im Landesverband und engagiert sich mit viel Zeitaufwand ehrenamtlich. Beide halten den Aphasie und Schlaganfall Chor zusammen und geben ihm eine verbindliche Struktur.

Eine der letzten Chorprobeneinladungen stand unter dem Motto "Singen ist wie Schokolade, es macht glücklich, aber ohne Kalorien!"

Das Singen glücklich macht, können wir bestätigen.

Chorsingen kann aus verschiedenen Gründen positiv gesehen werden. Zum einen fördert Singen in einer Gruppe ein Gefühl der Zusammengehörigkeit, was ein starkes Gefühl der sozialen Verbundenheit und Unterstützung erzeugt. Während der Proben und Auftritte ruht unsere gesamte Aufmerksamkeit auf unserer Dirigentin und den anderen Sängerinnen und Sängern. Damit wird nicht nur die Konzentration gefördert, sondern auch das Gehirn trainiert. Es schafft Verbundenheit und steigert das Selbstwertgefühl. Beim Singen ist es wichtig, die Atmung zu kontrollieren und zu vertiefen. Dadurch wird die Lungenkapazität erhöht und die Atemmuskulatur insgesamt gestärkt.

Eine Verbesserung und Stärkung der Stimme sind positiver Nebeneffekt. Wir lernen im Chor

die Stimme zu kontrollieren und zu modulieren, was auch im Alltag von Vorteil ist.

Das Singen reduziert den Stress und fördert die Entspannung, da es Glückshormone, wie Serotonin, Dopamin, Endorphin und Oxytocin freisetzt.

Insbesondere die Freisetzung des Glückshormons Dopamin spielt eine wichtige Rolle bei der Erzeugung von positiven Emotionen, wie Freude und Euphorie. Das wiederum hat viele positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und kann Stress reduzieren helfen. Und schließlich wird damit auch unser Immunsystem gestärkt, was für uns, als Erkrankte sehr wichtig ist.

Durch die musikalischen Reize, werden Nervenzellen in unserem Gehirn neu verschaltet und die Hirnareale lassen sich somit besser miteinander vernetzen.

Ein positiver Gewinn also für alle, die von Aphasie und oder Schlaganfall betroffen sind. Mit dem Singen kann man für sich einen Weg finden, um mit der Erkrankung besser umgehen zu können.

Über weitere Interessenten, die im Chor mitwirken möchten, freuen wir uns immer. Bitte melden Sie sich deshalb gern bei uns, falls Sie mitsingen möchten.



Regina Krczizek
Aphasie- und Schlaganfallchor Erfurt

Kontakt:

Landesverband Aphasie Thüringen
Telefon: 015153566803
E-Mail: info@aphasie-thueringen.de



Chorauftritt Weihnachtsfeier im Hubertus

Selbsthilfegruppe hat sich gegründet: Selbsthilfegruppe für Betroffene von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend

In der neuen Selbsthilfegruppe möchten erwachsene Menschen, die in ihrer Kindheit und Jugend Opfer sexualisierter Gewalt geworden sind, in den Austausch miteinander treten. Oft leiden die Betroffenen noch viele Jahre, wenn nicht sogar ein Leben lang, unter den Folgen. Sexuelle Gewalt beginnt bei sexuellen Übergriffen. Zum Beispiel bereits, wenn ein Kind durch sexualisierte Worte belästigt oder beleidigt wird. Diese Erlebnisse sind traumatisch. Sie werden auch im späteren Leben nicht vergessen, aber oft verdrängt, denn es geht um Scham und falsche Schuldgefühle. Letztendlich bestimmen solche schwer zu verarbeitenden Ereignisse aber die weitere positive psychische und physische Entwicklung eines Menschen.

Mögliche spätere Symptome des Übergriffs und des Traumas sind beispielsweise Alpträume, Schreckhaftigkeit, vermindertes Selbstwertgefühl, Wut, Störungen in der Wahrnehmung eigener Gefühle, Selbstmordgedanken und -versuche, Schwierigkeiten in Beziehungen, um nur einiges zu nennen.

Sogenannte „Flashbacks“ (plötzlich auftretende Erinnerungen an das traumatische Erlebnis) können Anzeichen dafür sein, dass ein Trauma Spuren hinterlassen hat. Bei diesen „Erinnerungsblitzen“ erlebt der Betroffene die gleiche Angst und Furcht, wie in der ursprüng-

lichen Situation. Herzrasen, Schwitzen und eine Überreaktion können mögliche Symptome sein.

Für manche der Betroffenen bestimmt der emotionale und sexuelle Missbrauch das gesamte weitere Leben. Zum Teil können sie nicht mehr oder nur eingeschränkt am Berufsleben Teil haben. Andere leiden jahrelang an den Suizidgedanken und arbeiten in Therapien das Erlebte auf.



Betroffene Männer und Frauen müssen mit den seelischen und körperlichen Beschwerden nicht mehr allein sein und können in der Selbsthilfegruppe für sich eine Möglichkeit

der Aufarbeitung finden. Eine Therapie ersetzt es jedoch nicht.

Durch den persönlichen Austausch in der Selbsthilfegruppe wollen sich die Mitglieder gegenseitig stärken und unterstützen. Keiner kann die Probleme so gut verstehen, zuhören und ermessen, was geschehen ist, wie jemand, der ähnliche Erfahrungen hat. Gemeinsam Probleme angehen, in kleinen Schritten denken und handeln, das sind die Ziele der Selbsthilfegruppe. In der vertrauensvollen Atmosphäre, in einem geschützten Raum ist dies möglich. Die Gruppe trifft sich dafür regelmäßig alle vierzehn Tage.

Wertschätzung sowie gegenseitige Akzeptanz sind wichtig, um in der Gruppe mitzuarbeiten.

Fassen Sie Mut und wenden Sie sich vertrauensvoll an die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS):

Tel.: 0361 655-4204

E-Mail: kiss@erfurt.de

Dr. Kathrin Sigusch

Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfegruppen (KISS)



Neugründung: Selbsthilfegruppe Verlassene Eltern

Schwierige Themen lassen sich besser verarbeiten, wenn man darüber spricht, und sie mit anderen teilen kann.

In der neu gegründeten Selbsthilfegruppe treffen sich Eltern von volljährigen Kindern, die einen Kontaktabbruch mit ihnen vollzogen haben, wobei die Eltern stark unter den Folgen leiden.

Die verlassenen Eltern empfinden es stark emotional belastend, dass sie den Kontakt zu ihren Kindern verloren haben.

Mit Außenstehenden kann man oft nicht über diese familiären Probleme reden, oder man möchte es, aus Angst vor einem vorschnellen oder falschen Urteil, nicht.

Auf Augenhöhe mit gleich Betroffenen lassen sich die Probleme leichter ansprechen. Ein vertrauensvoller Umgang mit dem Gesagten, den Namen und Personen ist in der Gruppe selbstverständlich.

Durch den Austausch in der Selbsthilfegruppe wollen sich die Mitglieder gegenseitig unterstützen. Die Gruppe trifft sich dafür regelmäßig, alle drei Wochen. Ein schöner Raum wurde bereits gefunden.

Es zählt zu den positiven Erfahrungen, wenn man erlebt, dass man mit der eigenen Problematik nicht allein ist.

Die Gruppe möchte miteinander ins Gespräch kommen, trösten, gemeinsam nach Wegen suchen, um besser mit der Situation umge-

hen zu können. Es geht darum, für einander da zu sein, und sich gegenseitig Halt zu geben.

Falls Sie also in einer ähnlichen Situation sein sollten, und sich mit anderen betroffenen Eltern austauschen möchten, dann melden Sie sich bitte bei der:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Tel.: 0361 655-4204 oder -4206,
E-Mail: kiss@erfurt.de

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



Neue Selbsthilfegruppe Lily (Lipödem / Lymphödem) stellt sich vor

Unsere Selbsthilfegruppe trägt den Namen „Lily- Leben, Lieben, Lachen“. Dabei steht Lily für Lipödem und Lymphödem. Der Name „Lily-Leben, Lieben, Lachen“ soll unseren Optimismus und unsere Lebensfreude, trotz der Erkrankung, zum Ausdruck bringen. Wir haben uns Ende 2023 neu gegründet.

Ein Lipödem ist eine Erkrankung bei dem vor allem die Beine, aber auch die Arme, Hüfte und das Gesäß immer dicker werden und Schmerzen verursachen, da sich Fettgewebe unkontrolliert vermehrt. Dieses Krankheitsbild betrifft vorrangig Frauen. Beim Lymphödem kommt es zu Schwellungen an den betroffenen Körperteilen. Ödeme gehen häufig mit einem Spannungs-, Druck- und Schweregefühl einher. Die Erkrankten sind dadurch weniger belastbar, als vor der Krankheit.

In Deutschland sind etwa 3,5 bis 4 Millionen Menschen betroffen, wobei die Dunkelziffer womöglich weitaus höher liegt.

Mein Name ist Babett Bertholdt, und ich bin an einem Lipödem / Lymphödem erkrankt. Ich bin die Initiatorin und mittlerweile Ansprechpartnerin für unsere Selbsthilfegruppe.

Am Anfang begann ich auf Instagram erste Kontakte zu schließen, und mich über die Erkrankung mit andern Betroffenen auszutauschen. Im Herbst 2023 habe ich eine Facebook Gruppe gegründet. Mir wurde nahe gelegt eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Ich hatte zu-

nächst Zweifel, ob ich einer Selbsthilfegruppe überhaupt gerecht werden kann. Bei den Überlegungen und der Startphase habe ich viel Unterstützung von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) erhalten. Vor mir lagen viele, neue Aufgaben, angefangen von der Raumsuche, Gestaltung eines Gruppenflyers, Kontaktaufnahme zu Interessenten, Krankenkassen und anderen Institutionen. Im Dezember 2023 hatten wir dann unser erstes Selbsthilfegruppentreffen. Die Mühe hat sich gelohnt. Inzwischen sind viele tolle Frauen in unserer Gruppe, die mich tatkräftig bei allen Aufgaben mit unterstützen.

Wir treffen uns in regelmäßigen Abständen.

Ganz besonders am Herzen liegt unserer Gruppe die Aufklärung über das Krankheitsbild, weshalb wir viel Öffentlichkeitsarbeit betreiben und versuchen, neben Betroffenen, auch Ärzte und Politiker zu erreichen.

Wir waren beim „Tag der offenen Tür des Gesundheitsamtes am 19. März 2024 von der KISS dabei. Kurz darauf war unsere Gruppe beim Lip- / Lymphtag in der Inselsbergklinik in Bad Tabarz vertreten sowie beim Selbsthilfegruppen- Leitungsseminar der Firma OFA mit vielen spannenden Vorträgen und einer Werksführung. Wir konnten viele interessante Menschen kennenlernen.

Am 7. Juni 2024 haben wir unsere Gruppe im Thüringer Landtag vorstellen können.

Wir hatten die Gelegenheit mit drei Landtagsabgeordneten über unsere Krankheit und den Mangel an Aufklärung zu sprechen. Wir konnten dabei sogar eine kleine Anfrage an den Landtag einbringen.

Am 20. August 2024 hatten Vertreter unserer Gruppe die Gelegenheit bei einem Treffen mit dem Bundesgesundheitsminister Herrn Karl Lauterbach in Erfurt dabei sein zu können und Fragen zu stellen.

Unsere Selbsthilfegruppe Lipödem / Lymphödem möchte Betroffenen helfen mit Ihrer Erkrankung besser umzugehen, sich auszutauschen und gegenseitig zu stärken. Alle Interessierten können sich deshalb gern bei der KISS melden:

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

Jeder ist willkommen!

Babett Bertholdt

Ansprechpartnerin
Selbsthilfegruppe Lily



Die Selbsthilfegruppe Dystonie informiert

Was stellt man sich unter einer Selbsthilfegruppe vor?

Vielleicht denkt man an Menschen, die in einem abgedunkelten Raum im Kreis sitzen und jeder über sein persönliches Schicksal spricht...? Wir sind der Meinung, dass es an der Zeit ist dies neu zu denken! Wir, das ist die Selbsthilfegruppe Erfurt der Deutschen Dystonie Gesellschaft, möchten darlegen, warum diese Vorstellungen veraltet sind. Selbsthilfe funktioniert anders, ungezwungener und bunter.

Was macht unsere Gruppe aus?

Wir haben **Dystonie**. Eine neurologische Bewegungsstörung, die durch unwillkürliche Muskelkontraktionen gekennzeichnet ist. Diese Kontraktionen zwingen bestimmte Körperteile zu wiederholten Verdreh-Bewegungen oder schmerzhaften Haltungen. Unsere Gruppe wurde im Jahre 2000 gegründet. Seit 2013 finden unsere Treffen für Thüringen zentral in Erfurt statt. Damit ermöglichen wir eine wichtige Anlaufstelle für alle Betroffene aus Thüringen. Mit über 50 Mitgliedern haben wir uns inzwischen zu einer starken Gemeinschaft entwickelt.

Dystonie ist eine seltene Erkrankung. Bei uns bekommt jeder die Gelegenheit, sich über alle Formen dieses Krankheitsbildes zu informieren. Denn wir sind durch unsere Erfahrungen die eigenen Experten unserer Krankheit. Man

kann in unserer Gruppe gern an dem immensen Erfahrungsschatz teilhaben. Wir können auf über dreißig Jahre Lebenserfahrung im Umgang mit Dystonie zurückgreifen und darüber berichten. Bei uns gibt es keine Hierarchie: alle sind gleich, alle haben und wollen das Selbe! Und deshalb leben wir aktiv eine "Du-Kultur". Das bedeutet, dass wir uns alle duzen und mit Vornamen ansprechen.

Unsere Selbsthilfegruppe achtet stets darauf, für alle offen zu sein. Patienten mit einer frischen Diagnose, aber auch alle Informationssuchenden sind jederzeit bei uns willkommen. Es steht nicht nur der Betroffene im Mittelpunkt, sondern auch seine Angehörigen.

Außenstehende können sich oftmals nur wenig in unsere Lage versetzen. Es ist für sie schwierig, unsere Probleme und Anliegen zu verstehen. Eine Kommunikation im Kreise von Personen mit dem gleichen Hintergrund ist zwanglos und freier. Das gegenseitige Verständnis für die Fragen und Probleme eines jeden einzelnen, ist in der Gruppe stets gegeben.

Was kann man in unserer Selbsthilfegruppe finden?

Bei uns findet man Hilfe aber keine Heilung. Ob Informationen, Tipps oder Ratschlägen, es gibt immer etwas Positives, das man für sich mitnehmen kann. Manchmal sind es auch ganz kleine Dinge, die einen persönlichen Fortschritt ermöglichen oder den Alltag erleich-



tern. Schon mit der Gewissheit nicht allein zu sein, geht man gestärkt nach Hause.

Durch den bundesweit agierenden Verein stehen uns zahlreiche Kontakt zu Ärzten, Kliniken und Reha-Einrichtungen offen. Wir sind erfolgreich vernetzt.

Durch das Netzwerk ist es uns möglich, immer auf dem neuesten Stand zu bleiben. Auch mittels Tagungen, Ärztekongressen, Messen oder oft auch durch die Teilnahmen an Studien, haben wir stets einen Wissensvorsprung. Dank der Mittel unserer Förderstellen, können wir es jedem Mitglied ermöglichen, an aktuellen Tagungen oder Messen teilzunehmen.

Selbsthilfe muss nicht immer hinter Türen verborgen stattfinden. Unsere Gruppe liebt es, das „grüne Herz Deutschlands“, unser Bundesland Thüringen, zu erkunden und gemeinsam Zeit zu verbringen. Unsere Gruppenausflüge sind willkommene Höhepunkte. Sie stärken uns, bieten Abwechslung, fördern die Kommunikation, tragen zu unserem Wohlbefinden bei

und machen einfach nur Spaß. Durch eine gute Organisation und die aktive Bildung von Fahrgemeinschaften ermöglichen wir auch die Teilnahme an Treffen für Mitglieder, welche in ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

Mehr erfahren Sie auf unserer Homepage:
www.dystonie.de

René Kühr
Gruppensprecher



Kontakt:

Tel: 0151 / 186 364 85

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

Die ILCO Selbsthilfegruppe Erfurt für Menschen mit Darmkrebs und Stoma informiert

Die ILCO Selbsthilfegruppe Erfurt für Stomaträger (Menschen mit künstlichem Darm- oder Blasenausgang) und Patienten mit Darmkrebs sowie deren Angehörige hat ihren Ursprung bereits in den 80er Jahren. Damals war die Bewältigung des Alltags mit einem künstlichen Darm- oder Blasenausgang noch weit- aus schwieriger als heute.

Trotz der fortschrittlichen medizinischen Therapie und Versorgung stehen die Erkrankten und ihre Angehörigen, auch in unserer Zeit, vor immer neuen Herausforderungen und vielen Fragen. In dieser Situation tut besonders der persönliche Austausch mit anderen Betroffenen gut. Im Gespräch in der Selbsthilfegruppe bekommt man Tipps und Ratschläge aus zum Teil langjährigen Erfahrungen. Wichtig ist es, nicht den Mut zu verlieren. Der Austausch mit anderen gleich Betroffenen kann dazu wesentlich beitragen.

In der Regel finden unsere **Treffen am 3. Mittwoch jedes Monats von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr im Bildungshaus St. Ursula** in der Trommsdorffstraße statt. Dabei stehen an erster Stelle die Gespräche der aktuell 13 Mitglieder untereinander. Alle haben ähnliche gesundheitliche Probleme. Das macht es ein Stück leichter, auch über sensible Themen sprechen zu können. Aber selbstverständlich unterhalten wir uns ebenso über die ganz normalen Dinge des Alltags. Wir lachen viel - auch das hilft!



Infostand zur Gesundheitsmesse 2024

Die Gruppentreffen werden von eingeladenen Gästen bereichert:

Es geben uns beispielsweise Stoma-Fachkräfte wertvolle Tipps für den täglichen Umgang mit dem künstlichen Darm- oder Blasenausgang sowie zu Fragen der Ernährung.

Von Hilfsmittelversorgern lassen wir uns neue Produkte vorstellen und erhalten, wie zum Beispiel beim Besuch der Behindertenbeauftragten der Stadt Erfurt oder einer Apothekerin, interessante Informationen für die unterschiedlichen Bereiche unseres Lebens. Gemein-

same Nachmittage in entspannter Atmosphäre, beispielsweise dem Besuch des Erfurter Garten- und Freizeitparks (Ega), Schloss Molsdorf oder einem Restaurant in der Innenstadt, sind nennenswerte Höhepunkte unserer Gruppe. Diese gemeinsamen Unternehmungen lenken uns von den Alltagsorgen ab, geben Kraft und Energie für die Bewältigung der Erkrankung.



Bei einem Gruppenausflug

Der Austausch und die gemeinsamen Aktivitäten stärken unseren Gruppenzusammenhalt und schenken auch Mitgliedern, denen es aus unterschiedlichen Gründen gerade nicht so gut geht, ein wertvolles Stück Lebensfreude.

Sie sind neugierig geworden? Dann trauen Sie sich und kommen zu uns!

Bitte nehmen Sie auch Kontakt zu uns oder zur KISS auf, wenn Ihre Teilnahme nur zu einem anderen Zeitpunkt als den üblichen Terminen möglich ist: Gemeinsam finden wir eine Lösung!

Silke Winkelbauer und Birgit Kleinschmidt
Selbsthilfegruppe ILCO

Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe ILCO:

Kontakt:

Rainer Kette

Gruppensprecher

Tel.: 0174/ 49 41 051

E-Mail: rainer.kette@gmx.de



Veronika Brehme

Tel: 0157 /77 81 84 20



Allergie und Asthma - mein Weg in die Selbsthilfe



Meine Erkrankung begann bei mir bereits im Kindesalter. Ich hatte Heuschnupfen, welcher erst im Erwachsenenalter, mit etwa 30 Jahren wiederkehrte.

In dem dazwischen liegenden Alter, von

10. bis 30. Lebensjahr, hatte ich keine Probleme mit der Allergie. Im Erwachsenenalter entwickelte sich die Erkrankung plötzlich so massiv, dass es nicht nur bei einem Fließschnupfen blieb, sondern meine Nase schwoll regelrecht zu.

In der Nacht konnte ich kaum durchschlafen. Durch die ständige Mundatmung trockneten mir die Schleimhäute aus. Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit waren nun meine ständigen Begleiter. Ein Infekt folgte dem anderen.

Vom Arzt bekam ich ein Mittel gegen die Allergie, Antibiotika und Schmerzmittel verordnet. Es kam zu kurzzeitiger Besserung, dann begann alles wieder von vorn. Es sollte noch schlimmer kommen. Es stellte sich ein Druckgefühl in der Brust ein, nahezu zeitgleich hustete ich nachts stundenlang, bis mir im wahrsten Sinne des Wortes die Luft wegblieb. Atemnot bekam ich immer öfter, nicht nur in der Nacht, sondern auch am Tag bei jedem Infekt, verschiedenen Nahrungsmitteln und bei

der geringsten Anstrengung, sogar beim Lachen.

Relativ schnell wurde vom Arzt Asthma diagnostiziert. Zu diesem Zeitpunkt war ich 31 Jahre alt. Ich bekam viele Medikamente, war oft im Krankenhaus. Ich fühlte mich überfordert, hilflos und der Situation nicht gewachsen. Mit der Angst, wieder in Atemnot zu geraten blieb ich leider allein. Die Hilflosigkeit wuchs mir über den Kopf. Keiner der nicht selbst betroffen ist weiß, wie man sich fühlt, wenn einem die Luft wegbleibt. Das erzeugt existenzielle Ängste. Meine Familie war sehr besorgt, leider wussten auch sie nicht wie sie mir helfen sollten. Wie auch, denn ich wusste es zu diesem Zeitpunkt selbst nicht.

Das ist nun schon viele Jahre her. Ich habe damals den Weg in die Selbsthilfe gesucht. Denn nicht nur ich war erkrankt, sondern auch mein Sohn. Seit seiner Geburt war er an Neurodermitis und später ab dem 2. Lebensjahr auch an Asthma erkrankt. Ich bin deshalb 1990 der Erfurter Selbsthilfegruppe beigetreten und habe dort viel Hilfe und Unterstützung erfahren. Diese Zeit hat mich sehr geprägt und mir geholfen mich weiter zu entwickeln. In der Selbsthilfe traf ich andere Betroffene. Durch den Erfahrungsaustausch und die Gemeinschaft fand ich Kraft und Mut sowie viele Erkenntnisse.

2003 habe ich die Ausbildung als Übungsleiterin im Lungensport absolviert. Der Lungensport war rückblickend, gemeinsam mit den Dauermedikamenten, die beste Therapie für mich. Ich bin seit vielen Jahren Mitglied im Vorstand unseres Vereins und als Vorsitzende tätig.

Heute kann ich gut mit meiner Erkrankung leben und stehe den damit verbundenen Schwierigkeiten nicht mehr hilflos gegenüber. Selbsthilfe ist wichtig, deshalb treffen wir uns mindestens einmal im Monat.

In unseren Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die an Allergien, Neurodermitis und Atemwegs-erkrankungen leiden, oder deren Angehörige. Es geht um den Austausch von Erfahrungen, gegenseitige Information, gemeinsame Sport- und Freizeitaktivitäten sowie den Besuch von Fachvorträgen und Veranstaltungen.

Die Selbsthilfearbeit verbindet und motiviert. In der Gruppe wird man auf verschiedene Weise angeregt, sich positiv mit der eigenen Erkrankung auseinanderzusetzen. Von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) erhalten wir jederzeit Rat und Unterstützung.

Wenn Sie Interesse haben, können Sie sich

gern bei uns melden, beziehungsweise in der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) Tel. 655-4204.

Kornelia Holzapfel

Gruppensprecherin der Erfurter Selbsthilfegruppe



Kontakt:

Allergie-, Neurodermitis-, und Asthmahilfe
Thüringen e.V. Selbsthilfegruppe Erfurt
Wallstr.18
99084 Erfurt

Tel: 0361/ 2253103

Leben mit Narcotics Anonymous - Ein Blick in das Leben abstinenter Süchtiger

Narcotics Anonymous (NA) ist eine der größten, weltweit vernetzten Selbsthilfevereinigungen für Menschen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind.

Wir helfen uns gegenseitig clean zu bleiben. In so genannten Meetings teilen wir Erfahrung, Kraft und Hoffnung im Umgang mit unserem cleanen Leben.

Narcotics Anonymous wurde 1953 in Los Angeles gegründet. Hervorgegangen ist die Selbsthilfegruppe aus den AA, den Anonymen Alkoholikern. Heute gibt es weltweit über 76.000 Meetings in 144 Ländern. Im deutschsprachigen Raum finden jede Woche über 400 Meetings statt, davon mehr als 70 im Onlineformat.

Jeder, der glaubt, ein Problem mit Drogen – egal welcher Art – zu haben, ist willkommen. Egal, ob noch im Konsum, substituiert oder bereits einige Zeit clean: NA ist offen für alle Süchtigen.

Einzigste Voraussetzung für die Teilnahme ist der Wunsch, mit dem Drogennehen aufzuhören. Um einen sicheren, drogenfreien Raum zu wahren, sind weder Drogen noch Drogenzubehör in den Meetings erlaubt.

Unser Ziel ist die vollständige Abstinenz von allen Drogen, einschließlich Ersatzdrogen und Alkohol. Unsere Hauptaufgabe ist es, unsere Botschaft der Hoffnung zu den noch konsumierenden Süchtigen zu bringen.

Die Teilnahme an unseren Meetings ist **freiwillig**, **kostenlos** und ohne Anmeldung möglich.

Du bist Mitglied, wenn du es von dir sagst. NA finanziert sich vollständig selbst und lehnt Zuwendungen von außen ab.



Egal, in welcher Stadt, ob in Deutschland oder anderswo: der Ablauf eines Meetings ist weltweit ähnlich. Miteinander geteilt werden persönliche Erfahrungen mit Sucht und Genesung.

Jeder, der sprechen möchte, darf das auch tun – und zwar ohne unterbrochen oder kritisiert zu werden. Wir legen großen Wert auf einen respektvollen Umgang miteinander. Das funktioniert auch, indem jeder nur von sich spricht. Wer nichts über seine Ängste, Sorgen, Gefühle usw. sagen will, kann auch einfach nur zuhören.

Auf den Schutz der Privatsphäre jedes Einzelnen wird in jedem Meeting großen Wert ge-

legt. Das heißt: Es wird nicht nach außen getragen, was im Meeting gesagt wurde oder wer anwesend war. Die Regel für die Meetings ist: „Was du hörst und wen du hier siehst: Trage es im Herzen und nicht auf der Zunge.“

Bei uns spielt es keine Rolle, woher man kommt, was man beruflich macht oder wie man sich die Suchtmittel verschafft. Es interessiert nur, wie wir beim Clean sein helfen können.

Die persönliche Anonymität gewährleistet einen sicheren Rahmen. Wir nennen deshalb nur unsere Vornamen und sind in den Meetings alle gleich – unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Religionszugehörigkeit, sozialer Stellung oder sexueller Orientierung.

Es gibt regelmäßig, auch internationale Veranstaltungen („Conventions“), bei denen Süchtige teils über mehrere Tage zusammenkommen. In verschiedenen Meetings werden Erfahrung, Kraft und Hoffnung geteilt.

Wir unterstützen einander dabei, clean zu leben. Nicht selten entstehen so echte Freundschaften. Hier werden oft auch im privaten Bereich z.B. Ausflüge und Veranstaltungen organisiert. Dazu zählen beispielsweise Grillfeste, Spiele-Abende, Kino-Besuche und Rad- oder Wandertouren in der Gemeinschaft.

Erfahrungsberichte einiger Mitglieder:

L. berichtet:

„Viele Jahre beeinflussten Drogen jeden Bereich meines Lebens. Alte Verhaltensmuster zu durchbrechen, fällt mir bis heute nicht leicht. Doch mit „NA“ habe ich eine Gemeinschaft gefunden, die mir Unterstützung und Halt bietet. Hier kann ich Gespräche auf Augenhöhe führen, Tipps erhalten, wie ich meinen Alltag clean meistern kann und meine Freizeit mit cleanen Süchtigen verbringen. Es entwickeln sich Freundschaften, die weit über die Meetings hinausgehen.“

C. schreibt:

„Als ich in der Entgiftung eine Betreuerin fragte, wie ich mein ganzes Leben lang nie wieder Drogen nehmen sollte, sagt sie: "Nicht nie wieder. Nur heute nicht." "Nur für heute!", das konnte ich mir vorstellen.

Sie empfahl mir, zu „NA“ zu gehen, denn ich wusste schon: das schaffe ich nicht allein. Ich hatte es schon nicht allein geschafft aufzuhören und war eben in der Entgiftung gelandet. Auf meinem ersten Meeting fühlte ich mich zu Hause angekommen: hier waren lauter irre Leute, die wussten, wie es mir geht, die es aber irgendwie schafften, clean zu leben. Die nächsten drei Monate ging ich jeden Tag ins Meeting und mittlerweile bin ich drei Jahre clean.

„NA“ ist meine Wahlfamilie, die mir das gibt, was ich nie in meinem Leben hatte: das Gefühl von Zugehörigkeit, bedingungslose Liebe und Orientierung in einem verrückten Leben, das ich nicht mehr vernebelt erleben möchte.“

S. erzählt es so:

„Als ich Ende Juni 2022 nach Erfurt gekommen bin, hatte ich meinen ganzen Freundeskreis aufgegeben, um Rückfallrisiken zu reduzieren. In Erfurt fühlte ich mich sehr einsam, bis ich durch einen Bekannten „NA“ kennenlernte.

Auf einmal erlebte ich Menschen, die eine ähnliche Vergangenheit und dieselben Probleme wie ich hatten und haben. Die Gemeinschaft hat mir nicht nur Hoffnung, sondern auch einen neuen Freundeskreis geschenkt.“

N. erinnert sich so:

„Mein Leben mit „NA“ ist ein großes Wunder, das nun schon einige Jahre anhält. Ich habe viele tolle Menschen kennengelernt, die mir zeigen, wie ein drogenfreies Leben funktioniert.“

Mit meiner Teilnahme an unseren Meetings steht mir immer ein riesiges Sammelsurium an Erfahrung offen. Alles was ich tun muss, um davon zu profitieren, ist in Kontakt zu gehen. Mein Leben ist nicht mehr geprägt von Angst,

Misstrauen und Sorgen, sondern von Zuversicht, Humor und gutem Willen.“

Erfurter Meetings: Wann und wo?

Donnerstag, 19:15 – 20:45 Uhr,
Gesundheitsamt, Juri-Gagarin-Ring 150

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr, Online auf Zoom
(Link auf www.darcotics-anonymous.de)

Sonntag, 16:30 -18:15 Uhr, Nordstraße 46 im
Hinterhaus der Tagesstätte Neustart

Weitere Informationen unter:
www.narcotics-anonymous.de
www.na-ost.de

Kontakt:

**Narcotics Anonymous Erfurt,
Komitee für Öffentlichkeitsarbeit**

E-Mail: erfurt@na-ost.de

Hotline: 0800 HILFE NA (0800 44533 62)



Unverzichtbar: Hunde als Helfer

Unser Hund war für mich, auch in schwierigen Zeiten, immer ein optimistischer Begleiter, ein Freund und guter Weggefährte. Hunde haben instinktiv ein Gespür, wenn es dem Besitzer einmal nicht gut geht.

Sie spüren auch, ob man traurig ist oder wenn es Probleme gibt. Dann kommt das Tier auf einen zu, schaut einen mit seinen großen Augen an, sucht die Nähe und lässt sich streicheln. Nach kurzer Zeit geht es einem meist besser.



Es ist eine ganz besondere Form des Umgangs miteinander. Ohne Worte, wie unter Menschen üblich. Eine nonverbale Kommunikation, die aber sehr viel mehr bedeuten kann als Worte.

Ich liebe unseren Hund. Und es sind nicht nur Hunde, die ich mag, abgesehen von einigen Insekten oder Spinnentieren habe ich fast alle Tiere wirklich gern.

Unser Vierbeiner, zeigt uns täglich, dass wir ihm sehr sympathisch sind. Denn er hat noch nie durch Knurren, Bellen oder Beißen gezeigt, dass er etwas nicht an seinen Besitzern mag. Gegenseitiges Vertrauen und Achtung spielen im Umgang mit dem Tier eine große Rolle.

Wir haben uns entschieden einen Hund aus dem Tierheim aufzunehmen. Wir waren aufs Dorf gezogen und hatten damit die idealen Bedingungen für die Tierhaltung. Es ging uns darum, ihm ein neues Heim zu geben, und ihm ein schönes Zuhause zu bieten. Ich selbst hatte noch keinen eigenen Hund. Als Kind bin ich aber durch viele positive Erlebnisse mit Hunden geprägt. Ich bin als Junge oft mit einem Schäfer und seinen Hunden unterwegs gewesen, die mich in ihr Rudel aufnahmen. Sie haben auf mich aufgepasst. Das hat mir Sicherheit vermittelt.

Als wir unseren Hund das erste Mal sahen, saß der damals `kleine Kerl` in einem riesige Zwin-

ger mit relativ vielen anderen Rüden, meist wesentlich größer als er. Demzufolge war er beim Futter oft der Letzte, der etwas abbekam. So ist die Rangordnung bei Rudeltieren. Er war als `Straßenhund` ohne Herrchen in der Tier- und Auffangstation gelandet.

Meine Frau und ich, sowie der Hund betrachteten einander geraume Zeit. Da sprang er dann über "der berühmte Funke", und es war sofort ein gegenseitiges Verstehen. Wir durften ihn am gleichen Tag mitnehmen. In Folge mussten wir ihn aber ein, zwei Mal in der Tierpflege- und Auffangstation zur Kontrolle vorzeigen in der wir ihn erworben hatten. Es ging darum zu überprüfen, ob es dem Tier bei seinem Halter gut geht, und es zum Beispiel nicht für Tierversuche missbraucht wird.

Auf einmal hatten wir eine Verantwortung für das Tier, einen strukturierten Tagesrhythmus. Gassi gehen mehrmals am Tag, füttern und natürlich unserem Freund Streicheleinheiten zukommen lassen. Unser Hund ist, seiner Vergangenheit geschuldet, ein sehr vorsichtiges Tier. Vertrauen muss bei ihm immer erst erschnüffelt werden, bevor er sich anfassen oder streicheln lässt.

Zu Beginn besuchten wir auch eine Hundeschule mit ihm. Wobei der Hund wohl schon fast alles gewusst hat. Nur wir Menschen mussten lernen ihm unsere Wünsche, ver-

ständig mitzuteilen. Ich habe also wahrscheinlich selbst mehr über mich gelernt, als der Hund lernen musste. Inzwischen lebt unser Alfvy bereits 7 Jahre bei uns.



Spaziergang in der Natur

Ich bin selbst Mitglied in der Selbsthilfegruppe Abstinenzclub.

Ich habe unseren Hund schon mit in die Selbsthilfegruppe genommen, zum Beispiel bei Unternehmungen und Feiern. Auch bei den Gruppentreffen mit Angehörigen ist er immer dabei. Das war ein großer Erfolg. Man kam über das Tier gleich miteinander ins Gespräch. Alf wurde viel gestreichelt.

So ein Wesen hätte sicher für jede Selbsthilfegruppe, für Senioren, Kranke und Schwache der Gesellschaft eine therapeutische Wirkung. Voraussetzung ist natürlich die Ausbildung zum Therapietier, Verträglichkeit zu allen Menschen und ein fähiger Mensch, der zum Tier ein sehr gutes Verhältnis hat.

Aber auch ohne `therapeutische Ausbildung` des Hundes hat die Interaktion zwischen Mensch und Tier einen therapeutischen Effekt. Man entwickelt, unter anderem, Selbstdisziplin dem Tier gegenüber und damit generell für sein Leben. Weitere positive Effekte sind mehr Lebensmut, Freude, Einklang mit sich selbst und der Natur.

Ich unternehme mit dem Hund viele Spaziergänge, bei denen ich den Wald und die Natur intensiv erlebe.

Das tut gut und gibt positive Gedanken. Es schult auch die gegenseitige Rücksichtnahme.

Frank Held

Selbsthilfegruppe Abstinenzclub



Kontakt:

über die Kontakt- und Informationsstelle
(KISS)

Tel.: 0361 655-4204

E-Mail: kiss@erfurt.de

„Das Thüringer Lotsennetzwerk“ stellt sich vor

Seit 2008 ist der Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V. (fdr+) Träger des „Thüringer Lotsennetzwerkes“. Ein unterstützendes Netzwerk für suchterkrankte Menschen, um im Suchthilfesystem anzukommen. Betroffene werden von Lotsen und Lotsinnen einerseits begleitet und zudem stellen sie Kontakte zu den vorhandenen Netzwerken her.



Lotsen und Lotsinnen sind abhängigkeits-erfahrene Menschen, die freiwillig und ehrenamtlich andere mit einer Abhängigkeitserkrankung begleiten und auf ihrem Weg aus der Abhängigkeit unterstützen. Sie haben oftmals selbst in der Vergangenheit Hilfe erfahren und möchten diese gerne weitergeben. Auch für Angehörige von Suchterkrankten gibt es Lotsen und Lotsinnen, die ebenso aus ihrer eigenen Erfahrung heraus Hilfestellung geben. Im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe unterstützen Lots*innen bei den vielfältigen Herausforderungen, die den Hilfesuchenden auf diesem Weg begegnen.

Ziel des Lotsennetzwerkes ist es, Abhängigkeitserkrankte gesundheitlich zu stabilisieren. Rückfälle und damit Folgebehandlungen sollen vermindert bzw. vermieden werden. Ziel ist es auch den Betroffenen eine Teilhabe am

Leben in der Gemeinschaft zu erleichtern bzw. sie darauf vorzubereiten. Dafür werden für die Lotsinnen und Lotsen Praxisbegleitungen und Lotsenschulungen organisiert, sowie die Tätigkeiten koordiniert. Die Arbeit mit den verschiedenen Kooperationspartner*innen im Netzwerk gehört ebenfalls dazu.



Schulung Lotsen

Seit Oktober 2023 ist Michael Schlott der Koordinator des Lotsennetzwerkes in Thüringen. Neben der Aufrechterhaltung der bereits aufgebauten Lots*innengemeinschaft (Austauschtreffen, Weiterbildungen, individuelle Rück-

sprachen) werden stets neue Lotsinnen und Lotsen gesucht und in das Netzwerk integriert. Insgesamt konnten bisher 159 Thüringer Lots*innen (Stand 12/2023) für eine freiwillige Tätigkeit motiviert und geschult werden.

Weiterhin wurden zahlreiche Kliniken und andere Einrichtungen der professionellen Hilfe sowie Selbsthilfeverbände aufgesucht und für ein gemeinsames Wirken gewonnen.

Möchten Sie sich gern engagieren und haben den Weg in die Abstinenz geschafft, dann werden Sie Teil des Lotsennetzwerkes. Jede Lotsin und jeder Lotse wird von uns geschult. Weiterhin veranstalten wir regelmäßig kostenlose Fortbildungen und Fachtagungen, um die Selbsthilfekompetenzen auf den neuesten Stand zu bringen, aber auch um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken und uns gegenseitig zu inspirieren.

Wir freuen uns, wenn Sie zu uns Kontakt aufnehmen.

Michael Schlott

Thüringer Lotsennetzwerk – Fachverband Drogen und Suchthilfe e.V.
Dubliner Straße 12
99091 Erfurt

Mobil: 0171-7429707

Tel.: 0361-3462024

E-Mail:

schlott@fdr-online.infolotsennetzwerk.de



Immer für Sie da - Der Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt Erfurt

„Guten Morgen, Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Erfurt. Was kann ich für Sie tun?“, so oder ähnlich beginnt der morgendliche Innendienst für die zehn Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes in Erfurt. Der Sozialpsychiatrische Dienst befindet sich im Haus der Sozialen Dienste am Juri-Gagarin-Ring 150 und ist als eines Sachgebiet im Gesundheitsamt angesiedelt.

In Krisen und bei einer akuten psychischen Erkrankung wird meist schnell Hilfe benötigt. Insbesondere dann, wenn noch weitere Probleme im Berufs- oder Alltagsleben dazu kommen.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN) ist jeder Vierte im Laufe eines Jahres in Deutschland von einer psychischen Erkrankung betroffen. Die Tendenz ist dabei steigend (<https://www.dgppn.de/schwerpunkte/zahlenundfakten.html>).

Sehr häufig kommen Angsterkrankungen, Depressionen und Störungen durch Alkohol oder Medikamenten vor. Alles Erkrankungen, die das Familien- und Berufsleben stark beeinflussen können.

Umso wichtiger ist es, neben Ärzten, Therapeuten und Selbsthilfegruppen, erfahrene Ansprechpartner zu haben, die zeitnah und kostenlos unterstützen und beraten. Den Sozialpsychiatrische Dienst kann jeder in einer Krisen- oder Konfliktsituation in Anspruch nehmen.



Ebenso können sich Angehörige und Kontaktpersonen von Betroffenen an uns wenden.

Der Sozialpsychiatrische Dienst steht, entsprechend des Thüringer Gesetzes zur Hilfe und Unterbringung psychisch kranker Menschen (ThürPsychKG), allen Bürgern mit Wohnsitz in Erfurt zur Verfügung, die an einer psychischen Erkrankung leiden oder von ihr bedroht sind.

Besonders in Krisenzeiten sind wir gerne für Sie da. Denn wir wissen, dass eine psychische Erkrankung das Leben der Betroffenen sowie ihrer Angehörigen auf den Kopf stellt und mitunter scheinbar alltägliche Dinge zur Herausforderung werden lässt.

Unsere Angebote umfassen:

- telefonische und/ oder persönliche psychosoziale Einzelberatung, auf Wunsch auch anonym
- Beratung zur Alltags- und Lebensgestaltung
- Krisenintervention im Notfall
- kurz- und längerfristige Unterstützung bei der Regelung persönlicher Angelegenheiten oder auch Behördengängen
- Hausbesuche
- Beratung bei der Vermittlung zu Netzwerkpartnern oder anderen Hilfsangeboten
- Information und Beratung von Angehörigen
- Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapie-

ten, anderen Behörden und Netzwerkpartnern

Dr. med. Susanne Theisel

Abteilungsleitung Sozialpsychiatrischer Dienst / Beratung

Unsere Sprechzeiten im Gesundheitsamt sind:

Montag 8:30 – 11:30 Uhr
..... sowie 13:30 – 15:00 Uhr

Dienstag und Donnerstag 8:30 – 11:30 Uhr
..... sowie 13:30 – 17:00 Uhr

Mittwoch und Freitag 8:30 - 11:30 Uhr

Um Wartezeiten zu vermeiden, empfehlen wir, vorab einen Termin zu vereinbaren.

Telefonisch sind wir montags bis donnerstags von 6:00 – 17:00 Uhr und freitags von 6:00 – 16:00 Uhr zu erreichen.

Für Notärzte, Polizei und die ortsansässigen psychiatrischen Kliniken besteht eine 24 Stunden- Rufbereitschaft.

Unsere Kontaktdaten:

Anschrift: Juri-Gagarin-Ring 150
99084 Erfurt

Telefon: 0361 655-4248

E-Mail: spdi@erfurt.de
Internet: www.erfurt.de



Das Ehrenamt in Erfurt

Historische Quellen belegen, dass das ehrenamtliche Engagement in Thüringen - insbesondere in Erfurt - eine lange Tradition hat. Nachweislich reicht dies bis ins Mittelalter zurück. Ehrenamtlich Tätige unterstützen Menschen in den verschiedenen Lebenslagen, bereichern durch kulturelle Beiträge und dienen mit ihrer Arbeit dem Gemeinwohl.

Um das Ehrenamt in der Landeshauptstadt in geeigneter und angemessener Weise zu fördern sowie zu begleiten ist der entsprechende Fachbereich in der Stadtverwaltung Erfurt im Bereich des Oberbürgermeisters angesiedelt. Unser Partner für die Förderung des Ehrenamtes ist die Thüringer Ehrenamtsstiftung. Die Philosophie, welche dahinter steht, heißt: „Ehrenamtliches Engagement ist in Erfurt unverzichtbar!“. Unter dem Motto: "Meine Stadt ist mir ein Ehrenamt wert" werden verschiedene Aktivitäten in den unterschiedlichen Bereichen gefördert.

Das ehrenamtliche Engagement wird dabei in 8 Bereiche eingeteilt:

- Bildungsbereich
- Brand- und Katastrophenschutz, Rettungsdienst
- Gesundheit, Selbsthilfegruppen
- Kinder- und Jugendbereich
- Kultur
- Soziales, Senioren, Migration und Integration

- Sport
- Umwelt-, Natur- und Tierschutz.



Netzwerktreffen zum Projekt „Nebenan Angekommen“

Die Stadtverwaltung hält auch eine Geschäftsstelle – Ehrenamt – vor, welche ehrenamtliche Engagement sowohl materiell als auch immateriell unterstützt.

Die finanzielle Unterstützung beruht auf einem Förderantrag, der im Internet einsehbar ist unter:

https://www.erfurt.de/mam/ef/rathaus/buergerservice/form/01/01_00_18internet.pdf

Jährlich findet eine Ehrenamtsfeier statt, bei welcher der Oberbürgermeister ca. 100 Personen, die sich in besonderer Weise um das Gemeinwohl verdient gemacht haben, auszeichnet. Dabei gibt es drei Formen der Ehrung. Die höchste Ebene ist die Auszeichnung mit dem Ehrenbrief nebst Ehrengabe der Stadt Erfurt. Pro Jahr werden rund 20 dieser Ehrenbriefe auf Vorschlag von Vereinen, Organisationen und im Einvernehmen mit dem Oberbürgermeister verliehen.

Des Weiteren vergibt der Oberbürgermeister als besondere Würdigung und Anerkennung ehrenamtlicher Leistungen auch die Thüringer Ehrenamtcard, deren Geltungszeitraum zwei Jahre, ab Ausstellung, Gültigkeit besitzt. Darüber hinaus werden zur Ehrenamtsfeier auch Personen eingeladen, die sich erst seit kurzer Zeit, aber sehr intensiv, dem Ehrenamt widmen.

Bis zum 31. März jeden Jahres können Vorschläge bei dem Ehrenamtsbeauftragten der Landeshauptstadt Erfurt eingereicht werden, wer zur Ehrenamtsfeier eingeladen werden soll.

Für alle Fragen der Unterstützung, die das Ehrenamt betreffen, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle Ehrenamt der Landeshauptstadt Erfurt.

Frank Schalles
Ehrenamtsbeauftragter



Kontakt:

Stadtverwaltung Erfurt
Geschäftsstelle Ehrenamt
Rumpelgasse 1
99084 Erfurt

Telefon: 0361 655-1038

E-Mail: ehrenamtsbeauftragter@erfurt.de

Jeder Tag an dem Du nicht lächelst,
ist ein verlorener Tag.

Charlie Chaplin



Entschleunigung des Alltags: Verhalten um Stress abzubauen

Unser berufliches und privates Leben ist oft von Terminen und täglichen, großen Anforderungen geprägt, die schnell zu hohem Druck und daraus resultierendem Stress werden können, wenn die entsprechende Balance und ein Ausgleich durch Entspannung fehlen.

Unserem Zeitgeist entspricht es, ständig und überall erreichbar zu sein, immer schneller, immer mehr erreichen zu müssen, beziehungsweise zu erleben.

Oft gehen dabei die Momente des Innehaltens und der Ruhe einfach verloren. Es kann krank machen, wenn man zu viel Stress ausgesetzt ist und permanent in dieser `Stressspirale` bleibt.

Entschleunigung des Alltags bedeutet ein gezieltes Verhalten, um wieder bewusst langsamer zu werden und innere Ruhe zu entwickeln. Es geht darum, der Beschleunigung des beruflichen und privaten Lebens entgegenzuwirken und zur `Langsamkeit` zurück zu finden.

Kurze tägliche Auszeiten, zum Beispiel durch einen kleinen Spaziergang, Entspannungsübungen oder auch nur dem ruhigen Betrachten der Natur, können das Kortisol (Stresshormon) direkt senken. Ganzheitliche Sportarten, wie Yoga oder Tai Chi trainieren Körper, Geist und Seele gleichermaßen und dienen damit der Entspannung und Entschleunigung.

Für die Entschleunigung bedarf es einer bewussten und aktiven Entscheidung. Man kann

Schritt für Schritt lernen nicht dauerhaft der Hektik zu verfallen, achtsam mit sich und seinem Umfeld zu sein.

Schon durch **mehr Achtsamkeit** lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit weg von Stress und Termindruck. Dabei können Sie überall im Alltag, ob z.B. auf dem Weg zur Arbeit oder zu Hause, Ihre Sinne schärfen und sich bewusst auf jede einzelne Wahrnehmung konzentrieren. Was rieche ich? Was sehe ich? Was höre ich? Was schmecke ich? Wie fühlt es sich an hier zu sein, hier zu sitzen, zu stehen oder zu liegen?

Wer einer ständigen Überforderung, durch ein zu hohes Tempo bei der Bewältigung seines Alltages ausgesetzt ist, kann daran zerbrechen. Es ist notwendig das Leben zu entschleunigen, um seine Gesundheit zu schützen und gezielt Prävention zu betreiben.

Deshalb ist es wichtig das Tempo bewusst herunter zu schalten. Lernen Sie auch einmal „Nein“ zu sagen, bevor es zu viel wird. Das ist manchmal leichter gesagt, als getan. Aber man kann nicht immer allem gerecht werden. Es sollte deshalb jeder nach seinen Möglichkeiten und Gegebenheiten für sich die geeignete Methode zur Entschleunigung finden und in den Alltag integrieren.

Hier einige Vorschläge:

- kleine Auszeiten zum Entspannen nehmen,



in denen man einfach abschaltet und sich zum Beispiel gedanklich zurück an einen Ort der Ruhe versetzt (wenige Minuten reichen dafür bereits aus)

- Entspannungsübungen, z.B. Methode Progressive Muskelentspannung
- Meditation
- Yoga, Tai Chi
- Sport, wie Walken oder Schwimmen
- ein Spaziergang
- Atemübungen
- Tagebuch schreiben, um dadurch seine Gedanken und Aufgaben besser ordnen zu können
- Achtsamkeitsübungen für alle 5 Sinne (Riechen, Hören, Schmecken, Fühlen, Sehen)
- Waldbaden

Diese Liste wäre noch um einiges weiter fortzuführen, denn letztendlich hilft jedem Einzelnen etwas anderes, um sich zu entspannen und zur inneren Ruhe zu finden.

Das Wichtige ist nur, sich täglich eine Lücke im Alltag für diese kleinen Auszeiten zu lassen, und nicht zu vergessen, es auch wirklich umzusetzen.

Dr. Kathrin Sigusch

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)

Quelle:

Utopia: Stress abbauen: 7 Tipps, die dein Leben entschleunigen (Stand: 25.12.21)

[https://utopia.de/Stress abbauen: 7 Tipps, die dein Leben entschleunigen](https://utopia.de/Stress%20abbauen%3A%207%20Tipps%2C%20die%20dein%20Leben%20entschleunigen) [30.09.2024]

Waldbaden - eine Methode zur Entspannung und Stressbewältigung

„Erstmal in den Wald!“- Ein persönlicher Erfahrungsbericht

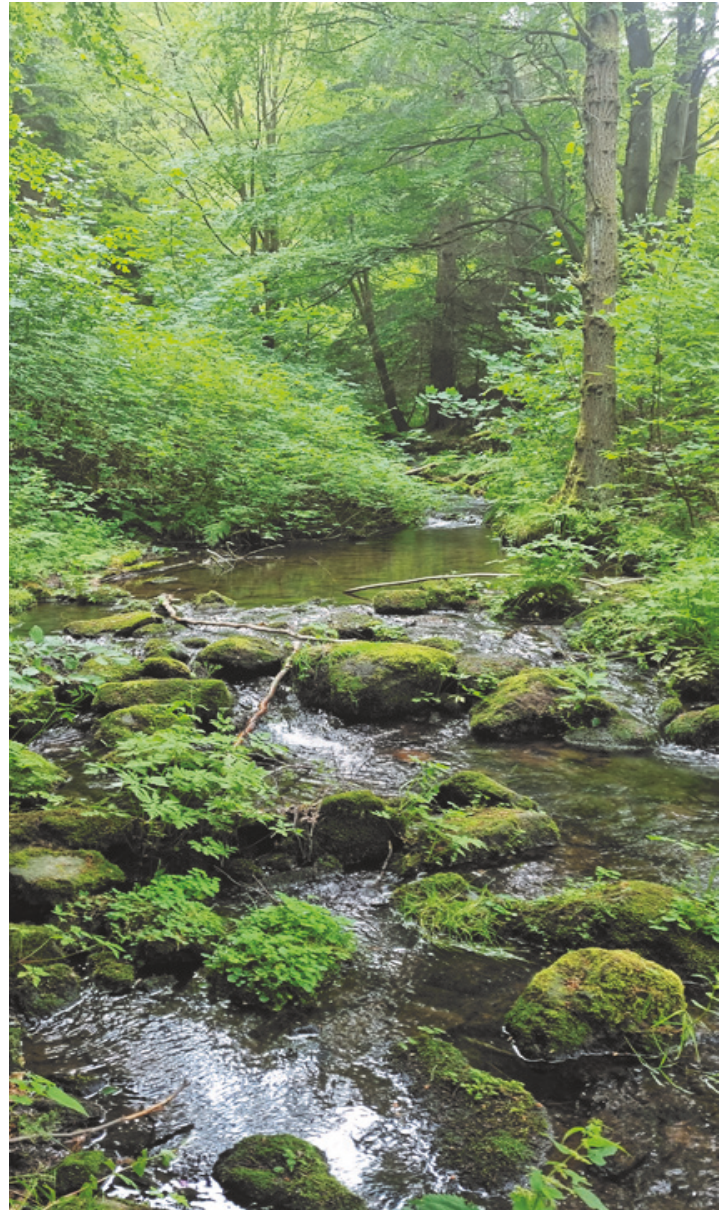
Der Tag im Büro war wieder anstrengend. Zu viel am Bildschirm gearbeitet, zu viel Kaffee. Zu viele Termine. Ständiges Telefonklingeln. Der Rücken schmerzt, die Augen brennen, die Gedanken in meinem Kopf wirbeln umher und sind trotz Feierabend noch bei der Arbeit.

Jetzt erstmal in den Wald!

Reine, frische Luft atmen. Nichts hören außer Vogelzwitschern oder das Rascheln der Bäume im Wind. Sattgrüne Farben sehen, die meine Augen entspannen, statt sie zu ermüden. Den federnden Waldboden unter meinen Füßen und die letzten Sonnenstrahlen auf meiner Haut spüren. An erdig duftenden Moos schnuppern, das sich wie ein samtiger Teppich über die Wurzeln legt.

Die jahrhundertalten, hochgewachsenen Bäume mit ihren unzähligen Blättern bestaunen, die scheinbar nichts aus ihrer Ruhe bringen kann.

Ich berühre die knorrige Rinde und lege mein Gesicht an den Stamm. Ruhe und Zufriedenheit breiten sich in mir aus und mit jedem Atemzug perlt der Stress des Alltags weiter von mir ab.



Wissenschaftlicher Hintergrund

Waldbaden oder auch japanisch „Shinrin-Yoku“, das sich mit allen Sinnen bewusst im Wald aufhalten, hat in Japan eine lange Heil-Tradition und einen festen Platz in der Präventivmedizin. Mit der „forest medicine“ wurde dem Waldbaden sogar ein neuer, interdisziplinärer Forschungszweig gewidmet, der die Effekte des Waldes auf die menschliche Gesundheit untersucht.

In zahlreichen Studien konnte belegt werden, dass durch den Aufenthalt im Wald:

1. Der Stress tatsächlich nachlässt. Denn die Spiegel unserer Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin im Körper sinken signifikant nach einer Wald-Tour.
2. Der Parasympathicus, unser „Ruhe-Nerv“ aktiviert und sein Gegenspieler der Sympathicus reduziert wird, was dann wiederum zum Stressabbau beiträgt.
3. Sich der Schlaf verbessert.
4. Das Immunsystem gestärkt wird durch die Aktivierung und Vermehrung der „natürlichen Killerzellen“ im Blut.
5. Sich das Karzinomrisiko verringert und ein krebsvorbeugender Effekt erzielt wird durch die Erhöhung der „Anti-Krebs-Proteine“.
6. Blutdruck und Herzfrequenz sinken, was die Gefahr von Herz-Kreislaufkrankungen wie

- Bluthochdruck und Herzinfarkt vermindert.
7. Positive Gefühle wie Entspannung, Frieden und Glück induziert werden.
8. Sich in psychologischen Tests die Werte für Ängste, Depression, Ärger, Müdigkeit und Verwirrtheit reduzieren.
9. Waldbaden einen präventiven Effekt auf Depressionen hat.

Woher kommt die Heilwirkung des Waldes?

Man vermutet, dass durch die Terpene, die Hauptbestandteile der ätherischen Öle, welche Bäume und Pflanzen ausdünsten, um miteinander zu kommunizieren, die Heilwirkungen auf den menschlichen Organismus ausgelöst werden. Zudem produzieren Bäume Sauerstoff, was uns zusätzlich erfrischen dürfte, wenn wir uns tagsüber viel in geschlossenen Räumen mit wenig sauerstoffreicher Luft aufhalten.

Persönliche Empfehlungen

Sollte ein Waldstück nicht in der Nähe sein, eignet sich für zwischendurch auch mal eine ruhige Ecke im Park mit Bäumen, um in den Genuss der gesundheitsfördernden Aspekte des Waldbadens zu kommen. Wichtig ist nur, sich über einen längeren Zeitraum (je länger desto besser) in der Natur aufzuhalten und das

Handy nach Möglichkeit zu Hause lassen oder zumindest auf stumm schalten, um auch wirklich mal abschalten zu können.

Empfehlenswert sind zudem wetterfeste Kleidung, ein kleines Sitzkissen sowie ausreichend Getränke oder auch Snacks, damit der entspannende Effekt nicht durch Hunger, Durst und Kälte gestört wird.

Um die positiven Effekte noch zu verstärken, kann man Waldbaden mit einem längeren Spaziergang verbinden. Aber auch Meditations- und Achtsamkeitsübungen oder auch therapeutisches Schreiben lassen sich sehr gut im Wald durchführen und runden das Wohlfühlerelebnis Wald ab.



Fazit

Waldbaden bietet uns kostenlos und täglich die Möglichkeit, uns von der Hektik und den Anforderungen des Alltags zu erholen und hat nachweislich viele krankheitsvorbeugende Eigenschaften, mit denen wir selbst aktiv etwas für unsere Gesundheit tun können.

Jedoch ersetzt Waldbaden weder Medikamente noch eine Therapie.

Dr. med. Susanne Theisel

Abteilungsleiterin Sozialpsychiatrischer Dienst / Beratung

Quellen:

1. Environ Health Prev Med. 2022, Quing Li. Effects of forest environment (Shinrin-yoku/ Forest bathing) on health promotion and disease prevention -the Establishment of "Forest Medicine"2022:27:43.
2. Int J Environ Res Public Health, Jennifer Keller¹, Jean Kayira², Louise Chawla³, Jason L Rhoades¹ Forest Bathing Increases Adolescents' Mental Well-Being: A Mixed-Methods Study.2023 Dec 20;21(1):8.

3. Environ Health Prev Med Akemi Furuya-shiki¹, Keiji Tabuchi², Kensuke Norikoshi³, Toshio Kobayashi⁴, Sanae Oriyama⁵ A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing (Shinrin-yoku) on working age people with and without depressive tendencies. 2019 Jun 22;24(1):46.
4. Hartmut Netz, NABU: Zu wenig Natur macht krank : „Waldbaden“ setzt auf die Heilkraft der Bäume
<https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/natur-erleben/natur-tipps> [04.09.2024]



Eine Methode zum Stressabbau: Progressive Muskelentspannung



Die progressive Muskelentspannung wurde von dem amerikanischen Arzt Edmund Jakobson entwickelt. Nach seinen Erkenntnissen kann man die Psyche positiv über die Muskulatur beeinflussen. Deshalb ist die Methode eine effektive Möglichkeit zur Entspannung und ermöglicht eine Stressbewältigung.

Bei der progressiven Muskelentspannung erfolgt ein Wechsel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur als Therapie.

Sie brauchen dafür keine weiteren Hilfsmittel, außer einer Matte, einem ruhigen Ort und etwa 10 bis 15 Minuten Zeit:

Legen Sie sich auf eine Matte, strecken Sie sich komplett aus und kommen Sie in Ruhe an. Nehmen Sie die Spannung aus dem ganzen Körper raus.

1. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre rechte Hand und den rechten Arm.

Ballen Sie die rechte Hand zur Faust und bringen Sie die Faust in Richtung Schulter. Spannen Sie den gesamten Arm maximal an. Halten Sie die Anspannung für fünf bis sieben Sekunden, danach lösen Sie sie schlagartig auf und lassen den Arm zurück auf die Unterlage sinken. Einen Moment nachspüren.

2. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm. Ballen Sie die linke Hand zur Faust, der Arm bewegt sich Richtung Schulter. Spannen Sie für fünf bis sieben Sekunden den kompletten Arm maximal an. Danach loslassen und den Arm wieder auf die Matte sinken lassen. Spüren Sie kurz nach.

3. Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr Gesicht. Stellen Sie sich vor, sie würden in eine saure Zitrone beißen. Spannen Sie Ihre gesamte Gesichtsmuskulatur an: Augen fest zusammen-

kneifen, Nase rümpfen, Zähne zusammenbeißen und die Lippen zusammenpressen.

Halten Sie die Anspannung kurz und lassen Sie sie dann schlagartig los. Spüren Sie, wie Ihre Gesichtszüge ganz sanft und entspannt werden.

4. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in Richtung Nacken und Halsbereich. Ziehen Sie Ihr Kinn in Richtung Brust, sodass Sie Ihren Kopf ein wenig von der Matte anheben. Gehen Sie jetzt in die maximale Anspannung der Nackenmuskulatur. Halten Sie die Anspannung für fünf bis sieben Sekunden. Dann loslassen und den Kopf in Richtung Matte zurücksinken lassen. Kurz nachspüren.

5. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf Ihre Schultern und den oberen Rücken. Pressen Sie Ihre Schultern so fest wie Sie können in die Matte hinein. Heben Sie dabei das Brustbein von der Matte nach oben in Richtung Decke an. Ziehen Sie die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule und bringen Sie Ihren oberen Rücken in die maximale Anspannung. Nach ein paar Sekunden komplett loslassen und nachspüren.

6. Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren Bauch und den unteren Rücken. Stellen Sie sich vor, Sie hätten ein enges Korsett an, sodass Sie Ihren Bauchnabel nach innen ziehen müssen. Pressen Sie dabei den unteren Rücken fest in die Matte hinein. Bringen Sie den Bauch und unteren Rücken für fünf bis sieben Sekunden in die maximale Anspannung. Dann komplett

loslassen und spüren, wie sich die Bauchmuskeln und der untere Rücken entspannen.

7. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun zum rechten Fuß und zum rechten Bein. Ziehen Sie die Zehenspitzen und den Fuß zu sich heran. Spannen Sie das Bein bis zur Gesäßmuskulatur an, indem Sie es ein Stück von der Matte heben. Gehen Sie in die maximale Anspannung. Nach fünf bis sieben Sekunden entspannen Sie die Muskeln wieder und lassen das Bein zurücksinken. Spüren Sie nach, wie sich das Bein anfühlt.

8. Spannen Sie nun das linke Bein und den linken Fuß an. Machen Sie hier genau dasselbe wie auf der rechten Seite: Fußspitzen zu sich ziehen, Bein ein Stück vom Boden anheben und bis zum Gesäß anspannen. Halten Sie die Anspannung für fünf bis sieben Sekunden. Anschließend schlagartig loslassen und das Bein zur Matte sinken lassen. Spüren Sie kurz nach.

9. Nun spannen sie nacheinander den gesamten Körper an und halten Sie diese Spannung: Zuerst beide Arme, das Gesicht, den Nacken und Hals, dann die Schultern, den oberen Rücken, den Bauch und den unteren Rücken sowie zum Schluss beide Füße und Beine. Spannen Sie Ihre gesamte Muskulatur von Kopf bis Fuß an. Für fünf bis sieben Sekunden halten und komplett loslassen. Lassen Sie alle Muskeln im Körper weich und sanft werden. Genießen Sie den Moment des Loslassens.



Empfehlung

Zum Erlernen von Entspannungsmethoden, auch der hier vorgestellten progressiven Muskelentspannung, ist es empfehlenswert, sich zuerst einer Sportgruppe anzuschließen, um dort die entsprechenden Techniken zu erlernen. Sie können sich diesbezüglich gern an die Beratung für Sport und Bewegungsbetreuung wenden, um nähere Informationen zu Vereinen und Verbänden zu erhalten. Wenn man die Entspannungstechnik dann verinnerlicht hat und beherrscht, lässt es sich auch gut allein umsetzen.

Günstig wäre bei der progressiven Muskelentspannung auch – zumindest bis man vollständig damit vertraut ist - ein Partner, der bei der Übung dabei ist, und die Anweisungen ruhig

nacheinander mit kleinen Pausen vorliest, während man selbst auf der Matte liegt und die Sequenzen ausführt.

Thomas Schwarz

Beratung / Sport- und Bewegungsbetreuung
von Menschen mit Behinderungen

Kontakt:

Tel.: 0361 655-4237

E-Mail: thomas.schwarz@erfurt.de

Quelle: AOK: Progressive Muskelentspannung: eine einfache Anleitung für PMR (Stand: 07.07.2020)
<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/progressive-muskelentspannung-pmr-einfache-anleitung>
[14.10.2024]

Rezepte zum Ausprobieren:

Kürbis-Reis-Risotto

Für 4 Personen, Zubereitung ca. 45 Minuten

Zutaten:

1/2	Hokkaido-Kürbis
1	Schalotte oder Zwiebel
	ÖL
1,5 l	Gemüsebrühe
300g	Risottoreis
	Weißwein oder alternativ Apfelsaft
400g	Champignons
	Pfeffer, Salz
	Parmesan



Zubereitung:

1. Den Kürbis in mundgerechte Würfel schneiden. Champignons in kleine Scheiben schneiden. Die Schalotte in feine Würfel schneiden.
2. Die Schalotte ca. 2-3 Minuten in Öl anschwitzen, Risottoreis dazu geben und weiter andünsten.
3. Dann den gewürfelten Kürbis zugeben und weiter andünsten. Mit etwas Weißwein oder alternativ direkt mit der Brühe ablöschen.
4. Die Gemüsebrühe nach und nach zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
5. Die Pilze gegen Ende dazugeben, oder vorher anbraten und dann ganz zum Schluss zufügen.
6. Mit Pfeffer, Salz und geriebenen Parmesan nach Belieben abschmecken.

Quelle: Familienrezept

Smoothie Rezepte:

Waldfrucht Smoothie

2 Portionen, Zubereitungszeit ca.5 Minuten

Zutaten:

- 75g Beerenfrüchte , z.B. Erdbeeren, Johannesbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren (je nach Geschmack)
- 1/2 Zitrone, gepresst
nach Bedarf Haferflocken
zum Süßen nach Bedarf Agavendicksaft oder 1 Banane
- 125ml Traubensaft oder Apfelsaft

Kiwi Smoothie

2 Portionen, Zubereitungszeit ca.5 Minuten

Zutaten:

- 50g Weintrauben (grün, kernlos)
- 1/2 Zitrone, gepresst
- 1 Banane
- 1 Kiwi
- 100ml Traubensaft oder Apfelsaft

Zubereitung:

Die Zutaten werden jeweils alle in einen Mixer gegeben und fein püriert. Ist kein Mixer vorhanden, ist es auch mit einem Pürierstab möglich.

Tipp: Am besten schmecken die Smoothies, wenn sie schön kalt sind, also kalte Säfte und gern gefrorene Beeren verwenden.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/Smoothies-in-vier-leckeren-Varianten.html>
[04.11.2024]



Nachfolgend finden Sie eine Auflistung der Erfurter Selbsthilfegruppen entsprechend der Themenbereiche:

chronische Erkrankungen, Behinderungen und Beeinträchtigten

- | | |
|---|---|
| 1. Erfurter Herzsportgruppe | Frauenselbsthilfe Krebs |
| 1. Erfurter Schlaganfall-Sportgruppe | Gehörlose Senioren |
| Adipositas Erfurt | Glaukom |
| Allergie | Harnblasentumor |
| Aphasie | ILCO-Gruppe (Darmkrebs und Stoma) |
| Arthrose - „Arthos“ | Kehlkopferoperierte |
| Arthrose – „Gesund & Aktiv“ | Lebertransplantierte, Wartepatienten und Angehörige |
| Atemwegserkrankungen | Lipödem / Lymphödem |
| Autismus | Lungenkrebs |
| Blinde und sehbehinderte Diabetiker | Menschen mit verändertem Hörvermögen |
| Borreliose | Migräne |
| Chorea Huntington | Morbus Bechterew |
| Cluster-Kopfschmerz | Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa |
| Café Plus (von HIV und/ oder AIDS betroffene Menschen/ anonym) | Morbus Wilson |
| Defiherzen | Multiple Sklerose |
| Dialyse-Patienten und Nieren-Transplantierte | Muskelerkrankte Menschen |
| Dystonie | „Ohne Schilddrüse leben“ (Schilddrüsenkrebs und weitere Erkrankungen der Schilddrüse) |
| Epilepsiekranke und deren Angehörige | Pankresektomierte (Pankreaskrebs und weitere Erkrankungen des Bauchspeicheldrüse) |
| Frauenselbsthilfe Krebs (Abdomen/ therapeutisches Schwimmen) | Parkinson |
| Frauenselbsthilfe Krebs (Mamma-Karzinom/ therapeutisches Schwimmen) | Parkinson-Chor |
| | Poliomyelitis |
| | Polyneuropathie |

Pro Retina
Prostatakrebs
Rolliklub Südost
Sarkom
Sauerstoff-Langzeit-Therapie
„Starke Hand“ (Selbsthilfegruppe für Hand- und Armamputierte)
Stottern
Zöliakie

Familie

Eltern/Kind-Treff für Gehörlose
Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Kinder und Jugendliche
Eltern von Kindern mit ADHS
Eltern von Kindern mit Down-Syndrom
Familie stärken-“Sag NEIN zu Mobbing“
Frühverwaiste Eltern (Verlust des Kindes in der Schwangerschaft, während der Geburt oder innerhalb des ersten Lebensjahres)
Geschwistertrauer
Perspektiven für Väter in Nöten (Väter die in Trennung leben)
Verlassene Eltern
Verwaiste Eltern (Verlust des Kindes im Kindes-, Jugend- oder Erwachsenenalter)

Verwaiste Eltern – „Mariposa“ (Verlust des Kindes, der schon etwas länger zurückliegt)
Verwaiste Väter – „Papillon“

Psychische Erkrankungen und seelische Probleme

Angst
Asperger/ Autismus (für Erwachsene)
Betroffene sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend
Bi-Polar-Kreis
„Du bist nicht allein“ (Depression)
„Seelenfinsternis“– Depression
Montagsgruppe-Depression
„Lebensumwege Erfurt“ (Depression)
Erwachsene mit ADHS
„Fair-rückte Schatulle“ (Betroffene / Angehörige mit psychischer und/oder psychosomatischer Erkrankung)
Hochsensibilität
Kaufsucht
Mobbing am Arbeitsplatz
„S.E.E“ (Selbsterfahrung, Erfahrungs- und Expertinnen und Expertenwissen; richtet sich an Menschen mit Beeinträchtigungen/ Erkrankungen)

Lebenskrisen und Umbruchsituationen

Angehörige und Freunde von psychisch erkrankten Menschen

Angehörige nach Suizid

Demenzpflaster (Pflegerische Angehörige)

Familientrauergruppe

Lebenshilfe Herrenberg (gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Aktivitäten von Senioren und Seniorinnen)

Treff für behinderte und chronisch kranke Eltern

Trauercafé

Trauercafé „Seelenhelfer“ (Kinder im Alter von 6-12 Jahre)

Sucht

„Ad Vitam – Zurück ins Leben“ (Betroffene/ Angehörige, keine Festlegung auf ein Suchtmittel)

Abstinenzclub Erfurt 1990

Abstinenzgruppe Lebensfreude

Anonyme Alkoholiker

Narcotics Anonymous

„Frauen 14“ (Selbsthilfegruppe für Frauen mit einer Suchterkrankung)

„HADZ – Hilfe auf die Zukunft“

„step by step“ (unabhängig vom Suchtmittel)

„Tacheles“ (Glücksspielsucht)

„Unser Leben ohne Alkohol“

Sexualität und Identifikation

Coming out

Deaf Queer Thuringia

E-Tik (Eltern transidenter Kinder und Jugendlicher)

„Golden Gays“ (richtet sich an homosexuelle Männer im mittleren bis fortgeschrittenen Alter)

Transident

Quelle: <https://www.erfurt.de/ef/de/leben/soziales/selbsthilfe/index.html>[23.10.2024]

Bilder:	S.31	simonov/123rf
Titelfoto Mut fördern e.V./	S.34	grgroup/123rf
MUT-TOUR	S.35	Frank Held
S.4 Heike Uhlig	S.37	Thüringer Lotsennetz
S.8 Dr. Kathrin Sigusch		werk
S.11 Dr. Kathrin Sigusch	S.39	Stadtverwaltung
S.13 Mut fördern e.V./ MUT		Erfurt, SPDI
TOUR	S.41	yokotesatome/123rf
S.15 rudzhan/123rf	S.42	Stadtverwaltung
S.16 Heike Uhlig		Erfurt
S.17 Aphasie -u. Schlagan	S.44	Stadtverwaltung
fall Chor Erfurt		Erfurt
S.19 Aphasie -u. Schlagan	S.46	Dr. Kathrin Sigusch
fall Chor Erfurt	S.47	Dr. Susanne Theisel
S.20 sudowoodo/123rf	S.49	sonulkaster/123rf
S.21 Dr. Kathrin Sigusch	S.50	Dr. Susanne Theisel
S.22 Dr. Kathrin Sigusch	S.51	Heike Uhlig
S.24 cienpies design/123rf	S.53	artinspiring/123rf
S.26 SHG Dystonie	S.54	Heike Uhlig
S. 27 SHG ILCO	S.55	arwane/123rf
S.28 SHG ILCO		

Kontakt:

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

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

Eine ständig aktualisierte Fassung der in der KISS gemeldeten Selbsthilfegruppen ist im Internet unter www.erfurt.de/ef111128 abrufbar.

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



Herausgeber:	Landeshauptstadt Erfurt Stadtverwaltung
Redaktion:	Gesundheitsamt Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Redaktionsschluss:	11.11.2024
Ausgabe:	2025
Auflage:	2.000 Exemplare
Layout:	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Druck:	Werbedruck Staub GmbH

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

Die Herausgabe des Selbsthilfemagazins Brückenschlag wird unterstützt von der:



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



**Kontakt- und
Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen**

Juri-Gagarin-Ring 150
99084 Erfurt

Tel.: 0361 655-4204

Fax: 0361 655-4209

E-Mail: kiss@erfurt.de

Internet: www.erfurt.de

oder www.selbsthilfe-thueringen.de