



Schlagzeile

Zeitschrift der Selbsthilfe in Leipzig

02/2012



Selbsthilfegruppe Klitzeklein. Foto: Selbsthilfegruppe

In dieser Ausgabe:

Was Selbsthilfe und Therapie nützt ab S. 4

Angehörige in der Selbsthilfe ab S. 6

Der nächste Selbsthil- Selbsthilfegruppen fe- und Angehörigen- stellen sich vor tag ab S. 1

ab S. 8

Gesundheitsamt, Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Selbsthilfegruppen in Leipzig – Themenübersicht

ADS, ADHS, AIDS, Abhängigkeit, Adipositas, Akne inversa, Akustikusneurinom, Allergie, Alzheimer-Erkrankung, Amputierte, Angehörige, Angst, Anorexie, Aphasie, Arthrose, Asperger-Syndrom, Asthma, Augenerkrankungen, Autismus, Anti-D-Schädigung

Beziehungsabhängigkeit, Bipolare Störung, Borderline, Borreliose, Bulimie

Chiari Malformation, CIDP, Colitis ulcerosa, Coming out, COPD, Cystische Fibrose, Co-Abhängigkeit

Darmerkrankung, DDR-Gesundheitsgeschädigte, Defibrilator-Implantation, Deletionssyndrom 22q11, Demenz, Depression, Diabetes, Dialyse, Down-Syndrom, Drogen

Ektodermale Dysplasie, Eltern, Emotionale Probleme, Endometriose, Epilepsie, Erwerbssuchende Akademiker, Essstörungen,

Fibromyalgie, Fetale Alkoholspektrumsstörung, Frühgeborene

Guillain-Barre-Syndrom (GBS), Gehörlose, Gehörlose Krebserkrankte, Geistig- und Mehrfachbehinderung, Gewalt

Hämophilie, Hämochromatose, Hauterkrankungen, Hepatitis C nach Anti-D-Schädigung, Herzfehler angeborener, Herzinfarkt, Herzoperierte, Herzrhythmusstörungen, Herztransplantation, Hirnschädigungen, Hirntumor, HIV-Erkrankung, Hochbegabung, Hörschäden, Huntington, Hydrocephalus

Inkontinenz, Intersexualität, Intoleranzen

Kinderlähmung, Kinderlosigkeit, Kleinwuchs, Krebs

Lebertransplantierte, Lesbische Menschen, Leukämie, Lipödeme, Lungentransplantierte, Lupus Erythematodes, Lymphangioleiomyomatose (LAM), Lymphödeme

Magersucht, Manisch-depressive Erkrankung, Medikamente, Messie-Syndrom, Migräne, Migranten mit seelischen Problemen, Mobbing, Morbus Bechterew, Morbus Crohn, Mukoviszidose, Multiples Myelom, Multiple Sklerose, Muskeler-krankungen, Myasthenie

Nahtod, Neurodermitis, Nieren

Parkinson, Pflegende Angehörige, Phenylketonurie, Plasmozytom, Poliomyelitis, Polyarthritis, Progressive supranukleare Blickparese (PSP), Psoriasis, Psychische Erkrankungen, Psychopharmaka, Psychosen, Pulmonale Hypertonie

Restless legs Syndrom, Rheuma

Sarkoidose, Scheidung, Schizophrenie, Schilddrüsenerkrankungen, Schlafstörungen, Schlaganfall, Schlafapnoe, Schmerzen, Schmetterlingsflechte, Schuppenflechte, Schwerhörige, Schwule Menschen, Sex- und Liebessüchtige, Sexueller Missbrauch, Sjögren-Syndrom, Sklerodermie, Skoliose, Sorgerecht, Soziale Phobie, Spaltträger, Spina bifida/Hydrocephalus, Sprachfehler, Stasi-Haft-Opfer, Stoffwechselerkrankungen, Stomaträger, Stottern, Sucht, Suizid, Syringomyelie

Tinnitus Transplantation, Transsexualität, Trauer, Trennung, Tumor

Umgangsrecht, Unerfüllter Kinderwunsch, Väter

Vitiligo, Verwaiste Eltern und Geschwister

Zöliakie, Zwangserkrankung

Liebe Leserinnen und Leser,

abwechslungsreich und vielfältig war das Selbsthilfejahr 2012. In dieser Ausgabe der Schlagzeile können Sie wieder Vieles rund um die Leipziger Selbsthilfe erfahren. Über den Sinn von Selbsthilfe und Therapie, Selbsthilfe von Angehörigen und viele Aktivitäten der Leipziger Gruppen und Vereine lesen Sie auf den folgenden Seiten. Möchten Sie mehr Informationen oder Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe, so können Sie sich jederzeit an die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle SKIS am Leipziger Gesundheitsamt wenden. Oder besuchen Sie uns zum 5. Leipziger Selbsthilfe- und Angehörigentag am 17. April 2013 in der Volkshochschule.

Herzlichst Ihre Ina Klass

5. Leipziger Selbsthilfe- und Angehörigentag in der Volkshochschule

Egal wie die Frage lautet – Selbsthilfe ist auf jeden Fall die Antwort



4. Leipziger Selbsthilfe- und Angehörigentag 2011 im Neuen Rathaus. Foto: Kollecker

In Leipzig gibt es ca. 280 Selbsthilfegruppen zu vielen verschiedenen sozialen und gesundheitsbezogenen Themen. Menschen mit ähnlichen Problemen, Krankheiten und Behinderungen treffen sich regelmäßig, um gemeinsam Erfahrungen auszutauschen, damit der Alltag besser gelingt.

Lernen Sie an diesem Tag Vertreter Leipziger Selbsthilfegruppen bei ihren Präsentationen im Haus kennen. Schauen Sie in die Lehrküche und kosten Sie. Hier wird gezeigt, wie man trotz gesundheitlicher Einschränkungen schmackhaft essen kann. Stellen Sie in den Seminaren zu speziellen gesundheitlichen Themen die Fragen, die Sie schon immer mal stellen wollten.

Schauen Sie vorbei. Es wird aufregend und vielfältig – wie die Leipziger Selbsthilfe.

Programm

12:30 - 13:00 Uhr: Eröffnung

Eröffnung mit Grußworten, Musik und Theater AHNUNGSLOS

13:00 – 15:00 Uhr: Seminare, Vorträge, Gespräche

Schlaganfall bekommen nur ältere Menschen, so ab 25 Jahren. Vortrag und Gespräch (Aula)

Alltag mit Eiweißstoffwechselerkrankungen. Vortrag, Gespräch und Einladung zum Kosten (Lehrküche)

Depression als Begleiter im familiären Alltag und Freundeskreis. Vortrag und Gespräch

Essen gestört – Von XS bis XXXXL. Vortrag und Gespräch

Wenn nachts die Beine keine Ruhe finden – Restless legs. Vortrag und Gespräch

15:00 – 17:00 Uhr: Seminare, Vorträge, Gespräche

Zusammen leben – Familie, Freunde und psychische Erkrankung. Psychoseseminar (Aula)

Leben, Kochen, Backen mit Zöliakie. Vortrag, Gespräch und Einladung zum Kosten (Lehrküche)

Sucht sucht Hilfe – Probleme von Suchterkrankten und deren Angehörigen. Vortrag und Gespräch

Diabetes – Die Wohlstandskrankheit und nicht nur eine Alterserscheinung. Vortrag und Gespräch

Organspende – Wichtige Fragestellungen und Antworten. Vortrag und Gespräch

13:00 - 19:00 Uhr:

Selbsthilfecafé (vor der Aula)

Markt der Leipziger Selbsthilfegruppen und -vereine (auf den Gängen)

Ausstellung "So bunt wie das Leben – Kunst in der Selbsthilfe" (1. Etage 20. März bis 30. April 2013)

Der Selbsthilfe- und Angehörigentag ist eine Kooperationsveranstaltung des Gesundheitsamtes und der Volkshochschule.

Information: SKIS, Ina Klass, Tel.: 0341 123-6755 E-Mail: ina.klass@leipzig.de, www.leipzig.de/selbsthilfe

Inhaltsverzeichnis

5. Leipziger Selbsthilfe- und Angehörigentag in der Volkshochschule		
SKIS –	Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle	3
Selbsth	nilfegruppe oder Therapie – was bringt das?	4
	Selbsthilfegruppe Trennung	4
	Selbsthilfe bei Endometriose – Auf dem Weg zu mehr Eigenverantwortung und Selbstbestimmung	4
	Der große Schritt	5
	Ich habe mich freigeschwommen	5
	Ein Weg in die Selbsthilfe, wie ich ihn nach zehn Jahren Tätigkeit in einer Selbsthilfegruppe sehe	6
Angehö	örige von chronisch kranken Menschen	6
	DEPRESSIV? Sprich darüber!	6
	Zehn Jahre Gesprächskreis der Angehörigen von Parkinson-erkrankten	7
	Damit der pflegende Angehörige nicht zum Patient wird	7
	Angehörige von Demenzerkrankten	8
	Wege finden bei WEGE e. V.	8
Selbsth	nilfegruppen stellen sich vor	8
	Mit Respekt und Achtung Vielfalt leben und akzeptieren – TSIS-Gruppe Leipzig	8
	Frühgeboren – Selbsthilfegruppe Klitzeklein	9
	Wider der Depression – Selbsthilfegruppe Gespräche und Malen	9
	Gesprächskreis der jungen Frauen/ Frauenselbsthilfe nach Krebs, LV Sachsen e. V., Gruppe Leipzig	10
	Rückenmarkserkrankungen: Deutsche Syringomyelie und Chiarie Malformation e. V. (DSCM), Landesgruppe Sachsen	11
	Selbsthilfegruppe Multiples Myelom/ Plasmozytom	11
Informa	ationen für Selbsthilfegruppen	12
	Irre – unser Problem sind die Normalen oder Wie ich beschloss, eine Bank zu gründen	12
	Pflegebedürftigkeit – ein unterschätztes Risiko!	13
	"So bunt wie das Leben – Kunst in der Selbsthilfe" Ausstellung der Leipziger Selbsthilfe	14
	Knapp eine Million Euro für die Selbsthilfeförderung	14
	Quasseltag für Leipziger Selbsthilfegruppen und -vereine	15
	Stellenwert der Selbsthilfegruppen in der Patientenversorgung	15
Aktivitä	äten	15
	Sächsischer Selbsthilfepreis der Ersatzkassen 2012 verliehen	15
	Weltkontinenzwoche 2012	16
	Pankreastumore – Versuch einer ganzheitlichen Sicht	17
	Borreliose-Herbstvortrag	18
	Selbsthilfegruppen präsentieren sich auf der Messe "Die 66"	19

Termi	Fermine Termine	
	MOOD TOUR 2012 – Unterwegs für mehr Akzeptanz	23
	11. Sächsischer Diabetikertag in Leipzig	21
	Diabetes Kids Leipzig auf Reisen	20

SKIS - Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Selbsthilfe ist Engagement von Betroffenen, Geben und Nehmen. Sie ist für viele Menschen eine wertvolle Unterstützung, um Krankheit, Behinderung oder psychosoziale Probleme besser verstehen und bewältigen zu können. In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit gleichem oder ähnlichen Kontext. Ihre Mitglieder begegnen sich freiwillig und sind gleichberechtigt. Sie bestimmen Themen und Inhalte ihrer Treffen eigenständig und unabhängig.

Selbsthilfe trägt dazu bei, Lebensqualität zu verbessern und neuen Mut zu schöpfen. Manchmal werden die Probleme nicht kleiner. Aber in einer Gemeinschaft können sie leichter ausgehalten werden.

In Selbsthilfegruppen und -vereinen besteht ein hoher Informationsgrad und ein großes Erfahrungswissen über das jeweilige gemeinsame Thema. Jeder kann sich in der Selbsthilfe beteiligen oder engagieren.

Die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) am Leipziger Gesundheitsamt informiert und berät zu Selbsthilfe, Selbsthilfegruppen (SHG) und -vereinen. Jeder, der aufgrund einer Krankheit, einer Behinderung oder einer Problemlage Interesse an einer Mitarbeit, sowie an Hilfe und Unterstützung hat, kann in bestehende Selbsthilfegruppen und -vereine vermittelt werden, auch außerhalb unserer Region, bundes- und europaweit werden.

Selbsthilfegruppen, die sich neu zusammen finden, werden bei Bedarf bei der Gründung begleitet. Bestehende Gruppen unterstützt die SKIS in ihrer Arbeit.

Kontakt: Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS

Friedrich-Ebert-Str. 19 a, 04109 Leipzig

Tel.: 0341 123-6755 Fax: 0341 123-6758 E-Mail: ina.klass@leipzig.de Internet: www.leipzig.de/selbsthilfe

Ansprechpartnerin: Ina Klass

Sprechzeit: dienstags 9:00 - 12:00 Uhr, 14:00 - 18:00 Uhr und nach Vereinbarung

Erreichbarkeit: Straßenbahnlinien 1, 2, 8, 14 bis zur Haltestelle "Westplatz"

Straßenbahnlinie 9 und Buslinie 89 bis zur Haltestelle "Neues Rathaus"

Zum Gebäude besteht ein barrierefreier Zugang.

Wenn Sie sich über regionale Angebote der Selbsthilfe im Land Sachsen informieren möchten, können Ihnen die sächsischen Selbsthilfekontaktstellen alle notwendigen Auskünfte erteilen. Die Kontaktdaten der sächsischen Kontaktstellen erfahren Sie in der SKIS oder finden Sie im Internet unter www.selbsthilfe-in-sachsen.de.

Für die bundesweite Suche ist www.nakos.de zu empfehlen.

Selbsthilfegruppe oder Therapie – was bringt das?

Selbsthilfegruppe Trennung

Die Selbsthilfegruppe Trennung hat mir während meiner Trennungsphase sehr geholfen. Ich konnte mich mit Gleichbetroffenen austauschen, die mich auch ohne viele Worte verstanden haben, die die Situation nachfühlen konnten, die wussten, was ich meine. Außerdem hat es mir geholfen zu sehen, wie es andere geschafft haben, mit der neuen Situation umzugehen, welche Möglichkeiten an Hilfs- und auch Freizeitangeboten es in und um Leipzig gibt. Fairerweise möchte ich noch hinzufügen, dass es mir auch geholfen hat, dass es anderen noch schlechter geht als mir, und sie ihren Alltag ebenfalls wieder in den Griff bekommen haben. Ich konnte in der Gruppe über alles sprechen, ja ich kann sagen, wir haben zusammen geweint und gelacht. Auch die Treffen außerhalb von "Caktus und Co." fand ich gut, um wieder unter Menschen zu kommen. Die Mischung (Alter, Geschlecht, Trennungsphase, Verarbeitungsstand etc.) empfand ich als sehr gut. Man hatte immer einen Ansprechpartner für die verschiedenen Phasen. Nicht zuletzt haben sich Freundschaften über das Gruppenleben hinaus gebildet; man ist und war füreinander da.

Die Arbeit als Leiterin der Gruppe war für mich sehr bereichernd, wenn auch nicht immer ganz einfach. Anfangs war sie aufgrund meiner Situation ein "sinnvoller Zeitfüller". Ich hatte eine verantwortungsvolle Aufgabe, war abgelenkt. Sicher war es nicht jederzeit einfach, sich immer und immer wieder die Erlebnisse von zunächst Fremden anzuhören und Privates von sich preis zu geben. Jedoch hat es mir auch Spaß gemacht, Kontakte zu knüpfen, anderen zu helfen und die SHG vorzustellen. Außerdem hat mich fasziniert, welchen Weg die verschiedenen Menschen nach einem derartigen Schicksalsschlag nehmen (von Selbstmord bis zum kompletten Neuanfang). Des weiteren konnte ich durch meine Aufgaben auch verschiedene Kompetenzen für mich erlangen, mich ausprobieren und aus Fehlern lernen.

Nun liegt meine eigene Trennung fast dreieinhalb Jahre her. Nahezu drei Jahre habe ich benötigt, um diese mit verschiedenen Hilfen zu verarbeiten. Sicher war es eine harte Zeit, aber ich bin reifer geworden und sehe jetzt viele Dinge mit anderen Augen. Von daher hatte es eben auch etwas Gutes. Unterdessen habe ich einen neuen Partner gefunden und sehe positiv in die Zukunft.

Selbsthilfegruppe Trennung Mara Erdmann

Kontakt: trennungleipzig@yahoo.de

Selbsthilfe bei Endometriose – Auf dem Weg zu mehr Eigenverantwortung und Selbstbestimmung

Frau Döring, Sie haben vor drei Monaten eine Selbsthilfegruppe für an Endometriose erkrankte Frauen gegründet. Was hat Sie dazu bewogen?

Diese Entscheidung traf ich, um wieder mehr Eigenverantwortung und Eigenliebe für mich selbst zu übernehmen und genießen zu können. Auch möchte ich für positivere Einstellungen und für die Annahmen der Realität, für die Wichtigkeit von Zeit für Selbsthilfe, für sich selbst sensibilisieren.

Wenn sich Frauen dafür interessieren, was erwartet sie denn in der Gruppe? Mit welchen Anliegen können Frauen an der Gruppe teilnehmen?

Sie erwartet ein Zusammenschluss Gleichgesinnter, die sie verstehen, anleiten, begleiten und auch unterstützen und denen sie sich gegenüber auch einfach nur mal öffnen können. Weiter erarbeiten wir gemeinsam Wege, erwecken ganzheitliches Potenzial, um wieder mehr Kraft und neue Lust am Leben zu entdecken. Auch arbeiten wir ja inhaltlich eng mit der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. zusammen. Dort finden die Frauen maßgeschneiderte Informationen und individuelle Beratungen, z. B. zu arbeits- und gesundheitsrechtlichen Belangen.

Welche Ideen und Wünsche haben Sie selbst, was könnte die Gruppe alles machen?

Ich wünsche mir für uns alle eine vertraute und herzliche Basis für das Leben mit Endometriose. Ich wünsche mir, dass wir uns für uns selbst und auch im gesellschaftlichen weiter entwickeln, um mehr Freude und Lebensqualität auf allen Ebenen zu erreichen. Das können ganz einfache Dinge sein wie gemeinsam kulturelle Veranstaltungen besuchen, Ausflüge in die Natur machen, andere Selbsthilfegruppen, Ärzte und Therapeuten zum Gespräch einladen. Wir können uns gegenseitig bestärken in Notsituationen und bei Erschöpfungszuständen schnell für einander erreichbar sein. Sei es für ein telefonisches Gespräch, zum Krankenhausbesuch oder mal schnell um die Ecke auf einen Tee, und, und, und

Selbsthilfe ist Geben und Nehmen. Sie selbst sind an Endometriose erkrankt. Was erwarten Sie für sich durch die Gruppe?

Selbstreflektion, Achtsamkeit, Verständnis, Vertrauen, Selbstannahme, von anderen Erfahrungen profitieren, ich möchte meinen Leidensweg ein Stück weit mit anderen teilen dürfen, immer unter der Berücksichtigung der Ausrichtungen auf positivere Wahrnehmungen. Das ist nicht immer ein einfacher Weg und ich habe selbst schon viele körperliche und seelische Zusammenbrüche allein durchlebt und weiß da, wovon ich spreche. Was ich mir erhoffe ist die gegenseitige Unterstützung dabei und ein Anknüpfen an die positiven Lebenskräfte, die jede von uns hat.

Ihre Selbsthilfegruppe heißt "Tilia", was bedeutet das denn?

Das wurde ich nun auch schon des öfteren gefragt. "Tilia" ist lateinisch und bedeutet Linde. Als ich angefangen habe, mich mit der Idee zu beschäftigen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, habe ich auch geschaut welche Gruppen es schon so gibt und wie sie so heißen. Ich wollte gerne einen Namen, der auch bezug zur Stadt nimmt, in der wir leben, das hat mir bei den anderen Gruppen oft gefehlt. Leipzig heißt ja die Stadt der Linden. In den Gemeinden früher war es außerdem Brauch, dass sich alle an der Dorflinde getroffen haben um sich auszutauschen. Das fand ich auch ein sehr schönes Bild für eine Selbsthilfegruppe. So bin ich auf den Namen Tilia gekommen.

Wenn Sie Frauen einladen würden, mit welchen Worten würden Sie das tun?

Sie können alles schaffen – gemeinsam statt einsam. Jetzt ist Zeit für Sie zu handeln. Gerne begleiten wir Sie auf diesen Weg.

Nun zum Schluss eine Frage zu Ihnen persönlich, was möchten Sie noch von sich erzählen?

Ich heiße Liane, bin 38 Jahre jung und lebe hier im schönen Leipzig. Und werde mir nun wegen meiner Endometriose mein weiteres Leben ohne eigene Kinder ausrichten müssen. Auch hat mich mein bisheriger langer und einsamer Leidensweg viel Kraft gekostet, da ich von ärztlicher Seite meist nur belächelt wurde. Dank der Möglichkeit jetzt Erfahrungen mit anderen betroffenen Frauen austauschen zu können, muss ich das nun nicht mehr allein. Dafür bedanke ich mich aus tiefsten Herzen bei all denen, die mich bisher und dabei unterstützen: bei der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V., der SKIS und bei den lieben Frauen, die mich schon auf meinem Weg begleiten. Danke!

Kontakt: Tel.: 0341 3065304

E-Mail: Endometrioseshgleipzig@gmail.com www.facebook.com/alia.tilias

Das Interview führte Karis Schneider, Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V., www.endometriose-vereinigung.de.



E N D O M E T R I O S E - V E R E I N I G U N G D E U T S C H L A N D E . V .

Die Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. unterstützt Endometriose-Selbsthilfegruppen und an Endometriose erkrankte Frauen bundesweit. Betroffene Frauen können sich austauschen, wir halten vielfältige Informationen rund um die Erkrankung und Krankheitsbewältigung bereit. Wir haben viele Erfahrungen zu komplementärmedizinischen Therapien, zu Lebensgestaltung und Ernährung, zu speziellen Endometriosezentren und Rehabilitation bei Endometriose gesammelt. Auch bei einer bundesweiten Verei-

nigung funktioniert Selbsthilfe nur als Geben und Nehmen: viele, viele betroffene Frauen bringen seit 16 Jahren ihr Wissen und Ihre Kraft ein um andere betroffene Frauen zu unterstützen. Daraus entstanden ist ein Beratungsangebot, das weiterhilft, wenn es darum geht eine Entscheidung zur weiteren Therapie zu treffen, wenn Fragen zur Erkrankung unbeantwortet geblieben sind oder wenn Frauen auf der Suche nach neuen Wegen sind. Melden Sie sich, Endometriose muss nicht allein bewältigt werden. Die Beratungsstelle ist Montag bis Freitag von 9:00 bis 12:00 und von 13:00 bis 15:00 Uhr erreichbar.

Kontakt: Endometriose-Vereinigung
Deutschland e. V., Tel.: 0341 3065304
E-Mail: info@endometriose-vereinigung.de
www.endometriose-vereinigung.de

Der große Schritt

Eine neue Zeit erfüllt uns mit Sehnsucht nach dem Zauber neuer Möglichkeiten. Doch für den, der die kleinen aber wunderbaren Freuden nicht wahrnehmen kann, ist das Leben nur grau, neblig und kalt.

Es ist die Angst, die alles grau macht, die Angst, die Miete nicht mehr zahlen zu können, die Angst, alles aufgeben zu müssen, die Angst, durchzudrehen, die Angst, zu vereinsamen und zu erfrieren.

Der größte Schritt für ihn aber ist der Schritt aus der eigenen Tür.

Wer erst einmal einen Brief geschrieben oder einen Anruf erledigt, hat sich noch nicht aufgegeben. Er hat den größten Schritt schon gewagt: Er hat begonnen, sich auf den Pfad ins Leben zu begeben.

Wer erst einmal losgegangen und durch unsere Tür gekommen ist, hat sich noch nicht aufgegeben. Er hat den größten Schritt schon geschafft: Er hat begonnen sich selbst zu helfen.

Helmut Stein Selbsthilfegruppe Depressionen-Ängste-Schlafstörungen Leipzig

Kontakt: Helmut Stein, Tel.: 0341 8612302 E-Mail: tageszentrum@wiedereingliederungleipzig.de

Ich habe mich freigeschwommen

Kann man das so sagen nach fast drei Jahren Psychotherapie? Ja, ich sage das, denn mein Gefühl sagt es so. Loslassen und ab ins Leben. Die thera-

peutische Hilfsleine kann gekappt werden. Ich vertraue auf meine Trainingserfolge und werde dran bleiben, denn das Freischwimmergefühl möchte ich nicht mehr missen.

Die größten Gefahren lauern in der Tiefe; Steine, an denen ich mich wieder verletzen kann, Schlamm, der aufgewühlt werden kann und dann die Sicht eintrübt. Doch ich habe vorgesorgt, Rettungsringe verteilt und Rettungsinseln geschaffen. Falls ich doch mal am Untergehen bin, muss ich nur um Hilfe rufen oder mit ganzer Kraft "strampeln", um die Inseln zu erreichen. Bei meinen Tauchgängen werde ich mich weiter darauf konzentrieren, verborgene Schätze zu bergen und ans Licht zu befördern.

Ich fühle mich sicherer und freier und kenne meine Möglichkeiten. Ich bin stolz und glücklich, weil ich mich dieser Herausforderung gestellt habe.

> Christel Römer Selbsthilfegruppe LebensWert

Kontakt: shg.lebenswert@gmx.de

Ein Weg in die Selbsthilfe, wie ich ihn nach zehn Jahren Tätigkeit in einer Selbsthilfegruppe sehe

Ich nenne mit Absicht nicht den Namen unserer Gruppe. Meine Erfahrungen und Erkenntnisse sollen für alle gelten, die an einer Krankheit leiden und wo der Hausarzt, der Facharzt oder die Klinik nicht die erhoffte Besserung nach der verordneten Therapie brachte.

Oft erfährt der von der Krankheit betroffene Patient durch ein Gespräch bei Partnern oder im Wartezimmer des Arztes, es gibt da eine Gruppe, die sich trifft, wo alle die gleichen oder ähnlichen Beschwerden haben. Er erkundigt sich zu Zeit und Ort des Treffpunktes der Gruppe und erscheint dann auch zu deren Beratung. Hier trifft er plötzlich mit Menschen zusammen, die gesundheitliche Probleme haben. Dort zur Beratung spürt er die Wirksamkeit eines uns allen vertrauten Sprichwortes "geteiltes Leid ist halbes Leid". Er lernte andere Patienten kennen, die oft mit ihren Erfahrungen schon in dieser Gruppe wirken und Kenntnisse vermitteln. Er empfindet das auch gut für seine Seele, er ist nicht allein. Er erfährt vieles, was ihm sein behandelnder Arzt nie so ausführlich zur Therapie vermitteln kann. Im Wartezimmer des Arztes sitzen ja oft noch zehn weitere Patienten mit ihren Beschwerden, die da warten.

In dieser beschriebenen Beratung kann er ohne eine Wertung von einem anderen Menschen, ungehindert seine Krankheit oder seine Lebenssituation usw. praktisch schildern. Er wird nicht korrigiert und was er erzählt, wird nicht als "Ningelei" bewertet. Er erhält Ratschläge von anderen Gruppenmitgliedern, denen z. B. auch eine selbst entwickelte Therapie gegen Schmerzen geholfen oder Hinweise auf homöopathischen Heilmitteln aus der Naturmedizin, wo er sich

auch einen Ratschlag aus der Apotheke holen kann. Die Zeit der Beratung spielt hier eine untergeordnete Rolle, es gibt keinen Zeitdruck und im nächsten Monat kann er wieder mit vielen Fragen kommen. Er erfährt aber auch Gutes und weniger Gutes über die Heilkunst der Ärzte und auch über deren Grenzen in der Medizin und vergleicht dann die immer sehr oft positiv endenden Krankenhausserien aus dem Fernsehen mit der Realität.

Trotzdem sieht er in dem Besuch der Selbsthilfegruppe oder sogar in seiner aktiven Mitarbeit in derselben eine Chance, auch mit seiner Krankheit, die nicht immer heilbar ist, aber wo auch Schmerzen nicht 100 %ig gemildert werden können, zu leben und sich zu einer tieferen inneren Ruhe und Lebensqualität zu finden.

Ich wünsche mir, dass in jedem Wartezimmer beim Doktor eine Aufstellung von Selbsthilfegruppen liegt und die Sprechstundenhilfe vielleicht darauf noch aufmerksam macht. Der Hinweis muss nicht unter der BRAVO oder der SUPER ILLU liegen.

Mit dem Besuch der Selbsthilfegruppe sehe ich schon, hier ist der erste Schritt für eine Besserung getan.

Klaus Pinkau

Angehörige von chronisch kranken Menschen

DEPRESSIV? Sprich darüber!

Betroffene für Betroffene, deren Angehörige und Freunde - Ein Beratungsangebot der Leipziger Selbsthilfe

Mit wem kann oder sollte man über die Erkrankung Depression sprechen? Hausärzte, Fachärzte, Psychologen sind wichtige Ansprechpartner für die Diagnose und zur Behandlung einer Depression. Wenn man aber lieber auf Augenhöhe mit jemandem sprechen möchte, mit jemanden, der die Krankheit aus eigenem Erleben kennt und Erfahrungen zur Bewältigung und zum Umgang mit der Erkrankung hat, dann kann man das Beratungsangebot "Betroffene für Betroffene und deren Angehörige" nutzen. Jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat sind zwei bis vier Betroffenenberater bereit, im Gesundheitsamt bei der SKIS, Einzelgespräche für andere Betroffene, Angehörige oder Interessenten anzubieten. Alle vier haben langjährige eigene Erfahrungen mit der Erkrankung Depression.

Für manche ist diese Sprechstunde ein erstes Öffnen, zaghaftes Reden über die Krankheit. Andere fragen nach weiteren Schritten zur Bewältigung der Erkrankung, haben Fragen zu Therapien oder dem WIE-WEITER nach einem Klinikaufenthalt oder sie

suchen den Austausch in einer Selbsthilfegruppe. Sehr angetan und erfreut sind wir, wenn Angehörige oder Freunde sich über die Krankheit informieren möchten. Wir wissen, dass das nicht selbstverständlich ist.

Die Erkrankung Depression ist nicht nur für die Betroffenen eine schwere Einschränkung. Angehörige und Freunde fühlen sich oft hilflos und überfordert, weil sie nicht wissen, wie sie dem Erkrankten helfen können oder wie sie ihn ansprechen sollen. Oft erleben wir, dass die Erkrankten froh sind, wenn wir ihren Angehörigen deutlich machen können, wie sich die Erkrankung äußert, wie zwiespältig die Gefühlswelt ist und wie schwierig es ist, Nichterkrankten gegenüber aufzutreten. Da wir aus eigenem Erleben authentisch berichten können, empfinden die meisten der Hilfesuchenden unsere Gespräche als hilfreich und hoffnungsweisend. Angehörige machen oft deutlich, dass sie durch das Gespräch mit uns, eine andere Sicht auf die Krankheit gewinnen und ihnen die Einordnung der Erkrankung besser gelingt.

Wichtig ist uns immer die Botschaft, dass Angehörige auf sich selbst achten müssen und sich nicht durch die Krankheit Depression voll vereinnahmen lassen. Angehörige können nicht die Verantwortung für die Erkrankung übernehmen, aber sie können durch achtvollen, aufmerksamen und liebevollen Umgang eine große Unterstützung sein.

Betroffenenberaterinnen und -berater

Kontakt über:SKIS, Ina Klass Tel.: 0341 123-6755 E-Mail: ina.klass@leipzig.de www.leipzig.de/selbsthilfe



Zehn Jahre Gesprächskreis der Angehörigen von Parkinsonerkrankten

Im November vor zehn Jahren fanden sich zum ersten Mal Angehörige der an Parkinson Erkrankten mit Diplommedizinerin Gabriele Böhm, Oberärztin in der Neurologischen Klinik in Altscherbitz, zu einem lockeren Gespräch zusammen.

Hier können Probleme und Fragen der Angehörigen, die mit einem an Parkinson erkrankten Partner zusammen leben beraten und auf den Tisch gelegt werden, wie z. B.

- überfordere ich meinen Partner,
- enge ich ihn mit meiner Fürsorge zu sehr ein,
- wie verhalte ich mich und wo bekomme ich Hilfe, wenn ich die Pflege nicht mehr allein bewältigen kann,

 wie verhalten sich andere Partner und meistern die Situation, mit der ich persönlich nicht zurecht komme,

um nur einige Beispiele zu nennen. Also so eine echte Hilfe zur Selbsthilfe unter kompetenter Mithilfe von Frau OÄ Dipl.-Med. Böhm, die uns hier mit Rat und Tat zur Seite steht.



Hannelore Herrmann, Karin Siefke und Gabriele Held aus der Leipziger Gruppe. Foto: Selbsthilfegruppe

Diesen Gesprächskreis, der sich viermal im Jahr trifft, möchten wir nicht mehr missen.

H. Herrmann Selbsthilfegruppe Angehörige Parkinsonerkrankter

Kontakt: Max David, Tel.: 0341 4283294



Damit der pflegende Angehörige nicht zum Patient wird

Dr. Irene Gemende, ärztliche Direktorin und Geschäftsführerin der Waldklinik Bernburg diskutierte mit der Regionalgruppe Leipzig der Deutschen Parkinson-Vereinigung nicht nur zu Themen der Parkinson-Patienten, sondern auch mit deren Angehörigen. Aus verschiedenen Gründen engagieren sie sich oft bis zur Selbstaufgabe, was weder dem Betroffenen noch dem Angehörigen hilfreich ist. Sie unterteilte vier Stufen:

Stufe 1: Am Anfang der Erkrankung bleibt der pflegende Angehörige der Partner.

Stufe 2: Der Angehörige wird zum Betreuer.

Stufe 3: Im Verlauf der Erkrankung wird der Angehörige auch Betroffener.

Stufe 4: Der Angehörige wird selbst Patient.

Um es nicht so weit kommen zu lassen, kann man Vorsorge treffen und sich vor Ort nach Hilfs- und Entlastungsangeboten erkundigen. Eine Möglichkeit sind Angehörigenselbsthilfegruppen, wo man seelische Entlastung findet, aber auch die Erfahrungen anderer Familien nutzen kann.

Viele Angehörige können sich bei der Fülle der täglich anfallenden Aufgaben nicht vorstellen, dass das gut tut. Da hilft nur ausprobieren.

Kontakt: Max David, Tel.: 0341 4283294

Angehörige von Demenzerkrankten

Als ich vor gut einem Jahr die Diagnose erhielt, dass mein Mann an Demenz erkrankt sei, fiel erst mal eine Welt für mich zusammen. Diese Krankheit veränderte unser ganzes Leben. Innerhalb kurzer Zeit wurde mir klar, dass von nun an ich alleine für uns beide verantwortlich zu sein hatte, zumal wir auch keine Kinder haben, mit denen man sich gemeinsam hätte beraten können. Mit dieser Situation fühlte ich mich zunächst ziemlich überfordert. Man wird auf einmal mit vielen Fragen und Problemen konfrontiert. Glücklicherweise stieß ich schon bald auf den Verein "SelbstBestimmt Leben Leipzig und Umgebung e. V.", einen Selbsthilfeverein, der sich sowohl um Angehörige von Demenzkranken als auch um die Betroffenen selbst kümmert. Das bedeutete eine große Hilfe: Der Verein steht einem mit Rat und Tat bei sämtlichen Fragen zur Seite, gibt Hilfestellung, wo immer es möglich ist und koordiniert nicht nur die regelmäßigen Treffen mit den anderen Angehörigen und Betroffenen, sondern organisiert darüber hinaus auch kulturelle Veranstaltungen. Dadurch hat sich inzwischen ein gutes Zusammengehörigkeitsgefühl zwischen allen Beteiligten entwickelt. Man hat immer einen Ansprechpartner und man weiß einfach, man ist nicht alleine. Ich kann nur jedem, der sich in einer ähnlichen Situation befindet, raten, hier Rat zu suchen und sich dem Verein anzuschließen.

Anita Jost Selbsthilfegruppe Angehörige von Demenzerkrankten bei SelbstBestimmt Leben e. V.

Kontakt: Frau Hoffmann, Tel.: 0341 71070724 E-Mail: selbstbestimmt-leipzig@web.de



Wege finden bei WEGE e. V.

Unsere Selbsthilfegruppen im WEGE e.V.

Leipzig bieten Hilfe zur Selbsthilfe. Lernen Sie Menschen kennen, die Ähnliches wie Sie erlebt haben. Denn Selbsthilfe hilft nicht nur dem Betroffenen selbst sondern auch der Gesellschaft! In vertrauensvollen Gesprächen erhalten Sie Unterstützung und können gleichzeitig anderen Betroffenen Rat und Unterstützung geben. Ganz nach Ihrem Wunsch, können Sie reden, sich einbringen oder auch einfach nur zuhören. Sie sind herzlich eingeladen!

Zur Zeit bieten wir im WEGE e. V. folgende Selbsthilfegruppen an:

 Gesprächskreis für Eltern mit psychisch kranken Söhnen und Töchtern

- Selbsthilfegruppe für Partnerinnen und Partner psychisch kranker Menschen
- Erfahrungsaustausch von V\u00e4tern, Partnern und S\u00f6hnen psychisch kranker Familienangeh\u00f6riger
- Selbsthilfegruppe Angehörige um Suizid
- Selbsthilfegruppe f
 ür Eltern mit psychischen Problemen
- Gesprächskreis für Erwachsene mit psychisch kranken Eltern oder Geschwistern

Kontakt: WEGE e. V., Lützner Str. 75, 2. HH

Tel.: 0341 9128317

E-Mail: info@wege-ev.de, www.wege-ev.de

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Mit Respekt und Achtung Vielfalt leben und akzeptieren – TSIS-Gruppe Leipzig

TSIS steht für Transsexuell und Intersexuell. Wir sind Menschen, die sich nicht wohlfühlen in ihrem Körper. Es gibt auch dazu den Begriff Transgender. Trans bedeutet, dass unsere Körper einer totalen Umwandlung unterliegen, also Verwandlung zum anderen Geschlecht hin. Von Mann zu Frau oder umgekehrt.

Es gibt Transfrauen und Transmänner. Beide Gruppen sind sehr unterschiedlich. Alle gehen regelmäßig zu einer psychologischen Beratung. Die Probleme, die wir dabei zu bewältigen haben, sind nicht einfach. Glücklich sind die Personen, die es geschafft haben.

Wir machen alles möglich, um uns in unserem Körper wohl zu fühlen, den wir vorher nicht so gekannt haben. Die Veränderungen in unserem Körper dauern sehr lange. Es braucht alles seine Zeit und Entwicklung. In unserer Gruppe wird alles zum Thema Frau besprochen, aber auch unsere Kämpfe mit den Gesetzen und den Krankenkassen. Uns wird das Leben nicht leicht gemacht.

Manchmal haben wir Probleme im öffentlichem Leben. Man wird ausgelacht oder verhöhnt. Wir sind Leute, die sich zwischen den Welten vom Mann zur Frau bewegen. Aber wir haben alle ein gesellschaftliches Leben und wollen daher auch nicht ausgegrenzt werden. Wir haben nichts mit Transvestiten zu tun oder anderen geschlechtlichen Strukturen. Da gibt es sehr große Unterschiede. Jede Gruppe ist daher vom Thema anders strukturiert. Wir sind keine Männer in Frauenkleidern. Gegen solche Vorurteile wehre ich mich ganz besonders. Wir möchten in der Öffentlichkeit angesehen werden wie jeder andere auch. Schubladendenken ist hier nicht angebracht. Das Leben ist bunt und vielfältig. Man sollte Respekt und Achtung haben, ebenso offen und ehrlich miteinander

umgehen. Das fehlt in dieser Gesellschaft aus unserer Sicht sehr. Wir wünschen uns alle ein gleichberechtigtes Dasein.

Wir sind schon etwas bunt oder anders, was die Menschen oft komisch finden. Doch wir wollen unsere Arbeit weitermachen wie bisher, ohne dabei diskriminiert zu werden. Auch wenn das Äußerliche an einem Menschen nicht so ganz harmonisch stimmt, bitte ich daher um einen gewissen Respekt und Achtung vor diesen Menschen zu haben.

Unsere Gruppe trifft sich jeden letzten Donnerstag im Monat in der Aidshilfe Leipzig, Ossietzkystr. 18.

Kontakt: cabriocarina@gmx.de



Frühgeboren – Selbsthilfegruppe Klitzeklein

Seit nunmehr drei Jahren gibt es in Leipzig die offene Elterngruppe für frühgeborene Kinder. Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag im Monat von 18:00 bis 20: Uhr in der Petersbogenapotheke. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zu uns kommen Eltern, deren Kinder noch in der Klinik sind um sich erste Informationen zu holen, aber auch Frühcheneltern deren Kinder schon in der Schule sind. Als Neonatalbegleiterin und heilpädagogische Mitarbeiterin in einer interdisziplinären Frühförderstelle moderiere ich auch Themenabende wie zum Beispiel:

- Bewegungsentwicklung im ersten Lebensjahr
- Ernährung im ersten Lebensjahr
- Antragstellung Kur für Frühcheneltern
- Schulfähigkeit und Schulrückstellung.

In diesem Jahr haben wir uns besonders gefreut, dass Prof .Dr. Voigtmann, langjähriger ärztlicher Leiter der Neonatologie im Universitätsklinikum Leipzig zum Thema: "Einmal Frühchen, immer Frühchen" gesprochen hat. An dieser Stelle noch mal ein herzliches Dankeschön.

Im Februar 2013 wird uns Frau Nicklaus, längjährige leitende Stationsschwester der Neonatologie im Universitätsklinikum Leipzig Fragen zur entwicklungsfördernden medizinischen Pflege beantworten und vom Alltag auf der Station berichten. Wir sind gespannt.

Ein besonderer Höhepunkt jedes Jahr im September ist unsere Wochenendfahrt nach Jöhstadt im Erzgebirge. Hier gibt es Zeit sich unter Frühcheneltern Er-

fahrungen auszutauschen und am Abend Workshops zu unterschiedlichen Themen.



Ausflug Jöhstadt. Foto: Selbsthilfegruppe

Wir freuen uns immer über neue Frühcheneltern mit ihren Kindern. Schauen Sie einfach mal vorbei, oder kontaktieren Sie mich.

Katrin Bandel Selbsthilfegruppe Klitzeklein

Kontakt: Katrin Bandel, Tel.: 0160 98292025 E-Mail: jankatr@t-online.de

Wider der Depression – Selbsthilfegruppe Gespräche und Malen

Depression ist keine Krankheit, bei der der Patient zum Arzt geht, sich behandeln lässt, Medikamente und Therapien verordnet bekommt, um dann in kurzer Zeit wieder gesund zu sein.



Bild von Frank Hartung "Leben". Foto: Frank Hartung

Depressionen können sehr lange Phasen der Krankheit bedeuten und immer wieder auftreten.

Was also tun, wenn man mit dieser Diagnose ein Leben führen möchte, bei dem nicht die Erschöpfung und die negativen Gedanken die Oberhand gewinnen. Aus eigenen Erfahrungen entschloss ich mich gut zwei Jahre nach der Diagnose und ein Jahr nach einer stationären Reha, mit einer befreundeten Betroffenen eine Selbsthilfegruppe zu bilden, welche das Mittel des Malens zum Öffnen von gemeinsamen Gesprächen nutzen möchte.

Nach einem ersten Gespräch in der SKIS wurden die Pläne dann im ersten Quartal 2012 in die Realität umgesetzt. Es wurde ein Raum eingerichtet, die notwendigen Materialien für den Start besorgt, eine Website entworfen und online gestellt, Flyer gedruckt, Ärzte und Therapeuten angesprochen.



Bild von Frank Hartung "Baum". Foto: Frank Hartung

Die Überlegung, zunächst 14-tägig unsere Treffen durchzuführen, wurde schnell beiseitegelegt, denn der Zuspruch war so enorm, dass wir einen wöchentlichen Rhythmus einrichteten. Von den mittlerweile fast 30 Kontakten nehmen regelmäßig rund 10 Betroffene an den abendlichen Treffen in der Springerstr. 15 teil. Eine großzügige Spende der Firma "Dr. Fr. Schoenfeld GmbH & Co.", ermöglichte im ersten Jahr des Bestehens ohne Mitgliedsbeiträge und Fördermittel auszukommen.

Unseren ersten Tag der offenen Tür nutzten Betroffene und deren Angehörige zu informativen Gesprächen. Ein positives Ergebnis des Tages ist die Zusammenarbeit mit dem Bereich Psychologie der Universität Leipzig. Fast alle Mitglieder der Selbsthilfegruppe haben sich an einer Projektstudie beteiligt.

Für das nächste Jahr wünschen wir uns, dass wir in einer Vernissage unsere Bilder, die Stimmungen und Gefühle Betroffener zum Ausdruck bringen einer breiteren Öffentlichkeit vorstellen können. Unsere Überlegungen gehen aber auch schon weiter. So ist aus einem gemeinsamen Treffen mit der "Tilia"-Endometriose-Selbsthilfegruppe-Leipzig der Gedanke entstanden, warum sollte es in einer Stadt wie Leipzig nicht ein "Haus der Selbsthilfe" geben, wo Räume und vielleicht auch entsprechende Werkstätten für gemeinsames Experimentieren zur Verfügung ste-

hen, wo es vielleicht ein Selbsthilfe-Cafe gibt, wo sich Betroffene unabhängig von Selbsthilfeterminen zu Gesprächen treffen können, wo in einer Selbsthilfegalerie die entstandenen Bilder zur Ausgestaltung beitragen könnten. Dieses Anliegen werden wir natürlich nicht allein schaffen, aber wir hoffen, noch weitere Mitstreiter und letztlich auch Sponsoren zu finden, die einem so wichtigen gesellschaftlichen Anliegen ihre Unterstützung anbieten.

Wer uns besuchen möchte findet auf der Website alle weiteren notwendigen Informationen. Wir freuen uns

Frank Hartung Selbsthilfegruppe Gespräche und Malen

Kontakt: wir-helfen-uns-selbst@frank-hartung.info www.frank-hartung.info

Gesprächskreis der jungen Frauen/ Frauenselbsthilfe nach Krebs, LV Sachsen e. V., Gruppe Leipzig



Nachdem wir nun ein Jahr Gesprächkreis mit den "Jungen Frauen" hinter uns haben, wollen wir kurz uns einen Rückblick erlauben. Jedes mal wurden sehr viele Informationen ausgetauscht und gern angenommen. Wir haben Bücher über die Erkrankung zur Verfügung

gestellt, ausgetauscht und gelesen. Vieles hat den Einzelnen ein Stück weiter gebracht, in der Alltagsbewältigung. Immer ist am Ende unserer Treffen ein Seufzen: Was, schon vorbei, schade, bis zum nächsten Mal.

Wir sind jetzt ca. zehn Frauen. Einige arbeiten wieder und kommen dann später oder unregelmäßig, wie sollte es auch anders sein. In unseren Kreis kommen junge Frauen von 40 bis 60 Jahre. Wir nennen uns "Junge Frauen", weil die andere Gruppe noch reifer ist. Die Leitung hat nach wie vor das Team von Ingrid Hager, gelegentlich auch zwei junggebliebene, alte Hasen, die schon viele Jahre dabei sind und wissen, worauf es ankommt. Im Sommer hatten wir im Garten einen Spielnachmittag geplant. Nichts draus geworden. Es wurde ein Quasselnachmittag. Wir hatten sehr schönes Wetter, die Vögel haben gezwitschert, die Hühner gegackert, es war befriedigend für alle Anwesenden.

Wir würden uns über Zuwachs sehr freuen. Einige wollen gern in die ältere Gruppe wechseln, denn nicht jede kann immer nur von der Erkrankung hören. Alles muss auch verkraftet werden. Die Eindrücke sind vielfältig, da wir nicht nur Brustkrebs-Patientinnen dabei haben, sondern auch andere Erkrankungen. Oft sehen wir uns außerhalb unserer Treffen zufällig im Haus Leben zu interessanten Veranstaltungen.

Vielleicht finden sich eines Tages Betroffene von den jungen Frauen, die ehrenamtlich arbeiten möchten, um eine neue Gruppe zu bilden. Aber das ist noch eine Vision, die Zeit braucht, um zu wachsen. Eine von den jungen Frauen sagte mir einmal, sie hätte Entzugserscheinungen, wenn sie mal nicht kommen kann. Ein schöneres Kompliment können wir gar nicht bekommen und wir hören es natürlich auch gern.

Ingrid Hager und Team Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Leipzig

Kontakt: Ingrid Hager, Tel.: 0341 9404521 E-Mail: ingridhager@web.de



Rückenmarkserkrankungen: Deutsche Syringomyelie und Chiarie Malformation e. V. (DSCM), Landesgruppe Sachsen

Die Deutsche Syringomyelie und Chiarie Malformation e. V. ist ein Verein auf Bundesebene, dem verschiedene Landes- und Ortsgruppen angegliedert sind. Auch gibt es einen wissenschaftlichen Beirat.

Beide Erkrankungen sind seltene Rückenmarkserkrankungen. Daher ist es von besonderer Bedeutung, über die Erkrankungsbilder aufzuklären. Bei unseren Treffen von Betroffenen und Angehörigen ist viel Zeit zum Fragen, zum Austauschen und Kennen lernen.

Wir hoffen, mehr Betroffene ansprechen zu können, um ihnen unsere Erfahrung und unser Wissen über und um die Erkrankung, das Leben mit ihr und deren Beschwerden, geben zu können. Wer mehr wissen möchte und Kontakt sucht, kann sich an die hiesige Ortsgruppe wenden.

Kontakt: Kathi Lippe, Tel.: 034244 50535 E-Mail: olaf.berndt@dscm-ev.de www.deutsche-syringomyelie.de

Selbsthilfegruppe Multiples Myelom/ Plasmozytom



Multiples Myelom Plasmazytom Selbsthilfegruppe Leipzig

Das Multiple Myelom (im deutschsprachigen Raum auch Plasmozytom genannt) ist eine Krebsart des blutbildenden Systems. Sie

verursacht ein abnormes Wachstum von Plasmazellen, die selbst ein Bestandteil des Blutsystems sind. Sie spielen eine wichtige Rolle in der Immunreaktion des Körpers, indem sie Antikörper produzieren, die dann die Bekämpfung von Infektionen und Krankheiten unterstützen.

Durch die ungezügelte Vermehrung der Plasmazellen wird das Wachstum der gesunden blutbildenden Zellen im Knochenmark gehemmt. Gleichzeitig wird das Knochengewebe in den Skelettanteilen angegriffen, besonders betroffen sind Wirbelsäule, Beckenknochen und Rippen.

Krankheitsverlauf, die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten und damit verbundene Beschwerden sowie etwaige Einschränkungen unterscheiden sich individuell sehr. Deshalb ist es nicht einfach, diese Krankheit zu verstehen und zu behandeln.

In Deutschland wird jedes Jahr bei ca. 3.500 Menschen das Multiple Myelom erkannt, bei Männern häufiger als bei Frauen. Damit zählt das Multiple Myelom zu den 20 häufigsten Krebsarten.

Wer kann helfen, den Schock, den die Diagnose ausgelöst hat, zu verarbeiten? Informationen über alle Behandlungsmöglichkeiten und -orte, Auswirkungen von Chemotherapie, Blutstammzelltransplantation werden benötigt.

Wir haben uns im Jahr 2007 entschlossen, eine Selbsthilfegruppe von Betroffenen und Angehörigen mit Multiplem Myelom zu gründen. Die Mitglieder kommen vorwiegend aus Sachsen. Wir sind erfahrene Patienten und Angehörige, Mitglied der Arbeitsgemeinschaft deutschsprachiger Selbsthilfegruppen Plasmozytom/Multiples Myelom (APMM), Mitglied des Bundesverbandes e. V. Deutschen Leukämie- & Lymphom-Hilfe (DLH), Mitglied der Sächsischen Krebsgesellschaft.

Wir organisieren Veranstaltungen mit Fachvorträgen von speziellen Medizinern für Patienten, Angehörige und Interessierte. Wir verfolgen neueste Therapien, laufende Studien, Forschungsergebnisse, Änderungen im Gesundheitswesen, etc. und informieren hierzu. Wichtig ist es über "seine" Krankheit Bescheid zu wissen.



 Myelomtreffen im Klinikum St.Georg Leipzig. Gregor Brozeit, Albrecht Reißmann, Dr. Mantowani-Löffler, Dr. Schimmelpfennig, Dr. Jacob. Foto: Selbsthilfegruppe

Um mit dieser Krankheit fertig zu werden, bedarf es nicht nur eines starken Willens, sondern auch eines verständnisvollen und informierten Umfeldes, also einer Gruppe von Menschen, die Rückhalt geben. Bei unseren Treffen tauschen wir Erfahrungen aus. Wir informieren und helfen uns gegenseitig. Wenn man

sieht, wie es anderen während oder nach einer Chemotherapie oder anderen Behandlungen geht, wie andere ihr Leben organisieren, mit guten wie mit schlechten Nachrichten umgehen, dann kann man dabei viel für sich lernen.

Die uns behandelnden Ärzte stehen oft unter einem enormen Zeitdruck. Wichtig ist deshalb für viele Betroffene auch zu erfahren, wie man dem Arzt die richtigen Fragen stellt und mit ihm gemeinsam den eigenen Weg findet. Ärzte, die dieses Faltblatt in ihren Praxen oder in der Klinik auslegen, empfinden es oft als Entlastung, mit informierten Patienten zu arbeiten. Mehrere Studien deuten außerdem darauf hin, dass es gut für Betroffene ist, die Sorgen und Ängste nicht zu vergraben, sondern auszusprechen und dadurch seelische Belastungen abzubauen. Eine Verbesserung der Lebensqualität und Verlängerung der Lebenszeit werden auf solche Aktivitäten mit zurückgeführt.

Wenn Sie Interesse haben, sich bei uns zu informieren und/oder mitmachen wollen, sind Sie herzlich willkommen.

Kontakt: Albrecht Reißmann, Tel.: 0341 9403742 E-Mail: shg-leipzig@web.de

Informationen für Selbsthilfegruppen

Irre – unser Problem sind die Normalen oder Wie ich beschloss, eine Bank zu gründen

Kennen Sie den ...(?), so fangen doch oft Leute an, die einen Witz erzählen wollen, wohlwissend, dass dieser so schlecht ist, dass keiner lacht. Also Sie kennen die Situation, Sie wollen für eine Selbsthilfegruppe ein Konto bei einer Bank eröffnen, damit Sie Mittel nach § 20c SGB V beantragen können. Sie denken sich, mit diesem Anliegen geht man wohl zu einer Bank oder Sparkasse.

Erster Gedankenblitz, du fragst bei einer Sparkasse, weil die Internetrecherche ergeben hat, dass die Sparkassen in Heilbronn und München ihren Selbsthilfegruppen ein kostenfreies Konto zur Verfügung stellen. Was dort geht, sollte doch auch in Leipzig funktionieren. Rein in die Filiale und Anliegen vorgetragen. Mit dem Prospekt für Geschäftskonten wieder hinaus, die monatlichen Kosten würden das Gesamtbudget aufbrauchen. (Oder muss man so frech sein, doppelte Beihilfen zu beantragen, damit die Banken dann unter den Rettungsschirm der Selbsthilfegruppen kommen können?) Obwohl der Schaltermitarbeiter auch seine Filialleiterin bemühte, ein Konto kam nicht zustande. Aber die Sparkasse hat ja eine Internetseite und dort kann ich eine schriftliche Anfrage stellen. Antwort:

"Sehr geehrter Herr H,

vielen Dank für Ihre Anfrage über Internet.

Ich habe diese an die entsprechenden Abteilungen zur internen Prüfung weiter geleitet. Sobald ich einen Bescheid habe, werde ich erneut mit Ihnen in Kontakt treten.

Mit freundlichen Grüßen

L. M."

Dies dauerte nun schon vier Wochen. Viel Zeit für eine kurze Frage.

Ich bemühte wieder das Internet, um herauszubekommen, welche der Banken generell kostenlose Konten ohne einen Mindesteingang geben. Mit sehr guten Bewertungen in dieser Hinsicht schnitt die DKB ab. Also Mail an die DKB. Die Bank antwortet tatsächlich sehr schnell, möchte wissen, wo die Selbsthilfegruppe ihren Sitz hat usw. Wow, das klingt ja positiv, gleich wahrheitsgemäß antworten, dann werde ich wohl ein Konto bekommen.

"Bitte teilen Sie uns den Sitz der Selbsthilfegruppe (einschließlich Postleitzahl) sowie die Kontonutzungsart (privat/geschäftlich) unter Angabe der bisherigen E-Mail-Korrespondenz mit.

Für Ihre Fragen sind wir gern Ihr Ansprechpartner."

Denkste, ich antwortete falsch, denn ich schrieb, ich möchte ein Privatkonto.

"Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass derzeit eine Kontoeröffnung nicht möglich ist. …"

Für Ihre Fragen sind wir gern Ihr Ansprechpartner."

Gut, die DKB ist bei Firmen auf die Gruppe Gesundheit und Pflege spezialisiert, teilt sie mir mit. Da muss ich eben ein kostenfreies Geschäftskonto in diesem Bereich eröffnen. Und sie ist ja gern mein Ansprechpartner.

"Da Sie keiner dieser Berufsgruppen angehören, können wir Ihrem Antrag für ein DKB-Business nicht nachkommen.

Wir bitten Sie um Ihr Verständnis. Für Ihre Fragen sind wir gern Ihr Ansprechpartner."

Auf meinen Einwand, es kann doch nicht sein, dass ich weder ein Privat- noch ein Geschäftskunde sein kann erhielt ich dann die Antwort:

"Hiermit bestätigen wir Ihnen abschließend die bisher gemachten Aussagen und bitten um Ihr Verständnis, dass wir derzeit keine Geschäftsverbindung mit Ihnen aufnehmen können.

Vielen Dank für Ihr Verständnis. Wir wünschen Ihnen für die Zukunft alles Gute.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Deutsche Kreditbank AG"

Freundlicher Weise teilte ich diesen Mailverkehr der deutschen Bankenaufsicht mit und erkundigte mich auch beim Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) nach dem Stellenwert von Selbsthilfe und wie ein Gesetz umgesetzt werden kann, wenn Banken gar nicht wollen, dass Selbsthilfegruppe ein Konto eröffnen können.

Um keine Zeit verstreichen zu lassen, habe ich mir in der Zwischenzeit die Norisbank, die Postbank, die Ing DiBa und die Volksbank Leipzig per Mail, Telefon oder Filialgespräch unter die Lupe genommen. Um die Antworten etwas kurz zusammenzufassen: Nein, das können wir nicht. Beim sehr freundlich geführten Gespräch mit der Ing DiBa kam auf mein Nachhaken noch der Satz dazu, "dies möchte die Geschäftsführung nicht".

Mittlerweile traf die Antwort des BMG ein (sehr schnell, muss ich sagen) und ich las:

"Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe chronisch Kranker und Menschen mit Behinderungen leistet heute einen eigenständigen und unverzichtbaren Beitrag zur Gesundheit der Bevölkerung in Deutschland. Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen auf örtlicher bzw. regionaler Ebene, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten richten, von denen sie entweder selber oder als Angehörige betroffen sind. Dadurch wird die Lebensqualität dieses Personenkreises verbessert. Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und umfassende Information verhelfen Betroffenen zur besseren individuellen Krankheitsbewältigung.

Die Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen ist deshalb fester Bestandteil der gesetzlichen Krankenversicherung. Im Paragraphen 20c SGB V (Fünftes Buch Sozialgesetzbuch) ist geregelt, dass die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände Selbsthilfegruppen und -organisationen fördern müssen, die sich die gesundheitliche Prävention oder die Rehabilitation von Versicherten bei einem festgelegten Verzeichnis von Krankheitsbildern zum Ziel gesetzt haben. Ebenso werden Selbsthilfekontaktstellen unterstützt. Die Krankenkassen sind verpflichtet, den festgelegten Betrag zur Selbsthilfeförderung (z. Zt. 0,59 Euro je Versicherten pro Jahr) tatsächlich auch zu verausgaben. Dadurch wird sichergestellt, dass die Mittel auch tatsächlich der Selbsthilfe zugute kommen. Nähere Einzelheiten des Gesetzes sind unter www.die-gesundheitsreform.de abzurufen.

Das Bundesministerium für Gesundheit fördert im Bereich der Selbsthilfe modellhafte Projekte von Selbsthilfeverbänden und

-organisationen. Mit diesen Mitteln wird die Verfolgung von Präventions- und Gesundheitszielen im Rahmen der Selbsthilfe unterstützt. Im Rahmen von Projektförderungen werden aktuelle Fragen der Weiterentwicklung der Selbsthilfe, wie z. B. Qualitätssicherung, Erleichterung von Zugängen zur Zielgruppe und Zielgruppenorientierung der Selbsthilfeangebote aufgegriffen. Die Maßnahmen berücksichtigen ein breites Spektrum unterschiedlicher Krankheitsbilder und Behinderungsarten einschließlich der in diesen Bereichen tätigen Selbsthilfeverbände.

Der Spitzenverband Bund der Krankenkassen hat den Leitfaden zur Selbsthilfeförderung neu beschlossen. Mit der Neufassung soll die Selbsthilfeförderung transparenter werden, um die Zusammenarbeit zwischen den Selbsthilfeverbänden und den Krankenkassen zu stärken. www.gkv-spitzenverband.de

Die Verbände der Krankenkassen auf Bundesebene und die Vertretungen der für die Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe maßgeblichen Spitzenorganisationen informieren regelmäßig mit einem Gemeinsamen Rundschreiben die Selbsthilfeorganisationen auf Bundesebene über die neuen Entwicklungen rund um die Antragstellung, www.vdek.com

Im Gemeinsamen Bundesausschuss erhalten die für die Wahrnehmung der Interessen der Patientinnen und Patienten und der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen auf Bundesebene maßgeblichen Organisationen ein Mitberatungsrecht. Damit wird sichergestellt, dass die Anliegen der gesundheitlichen Selbsthilfe verstärkt Berücksichtigung finden."

Völlige Verwirrung im Kopf. Wie bekomme ich nun ein Konto für eine Selbsthilfegruppe mit 15 Mitgliedern, bei welchem die Förderung nicht von den Banken aufgebraucht wird?

Nun fasste ich schon innerlich den Beschluss, es kann doch nicht schwerer sein eine Bank zu gründen, welche genau den Zweck der Selbsthilfe erfüllt. Also dachte ich, von nun an fährst du zweigleisig. Du fragst weiter bei Banken nach und schaust dich gleich mal um, welcher Banker mit Sachverstand, mit einem Herz für soziale Probleme und dem Hang zum Pragmatischen für dich geeignet sein kann.

So pendelte ich zwischen den Privatkunden und den Geschäftskundenbereichen der Commerzbank Leipzig zunächst hin und her und endgültig führte mich der Weg zum Direktor der Filiale Thomaskirchhof. Ich kam nicht mehr zu meinem Anwerbeversuch. Nach 15 Minuten war klar, ich bekomme ein Sparkonto mit einer Karte, um an jedem Bankautomaten der Cash-Group die Mittel abzuheben, welche ausgegeben werden sollen. Schnell noch Rücksprache bei der AOK Dresden, wo der Projektantrag eingereicht werden soll: Ja, ein solches Konto ist möglich. Zweiten Vertreter der Gruppe telefonisch kontaktiert und am nächsten Tag Termin beim Direktor.

Fazit: Konto eröffnet. Commerzbank – ihr habt verstanden. Zum Schluss: Alle Namen und Banken sind nicht frei erfunden.

Frank Hartung Selbsthilfegruppe Gespräche und Malen

Kontakt: wir-helfen-uns-selbst@frank-hartung.info

Pflegebedürftigkeit – ein unterschätztes Risiko!

Am 14. März 2013 findet um 17:00 Uhr in der Kregeline (Begegnungsstätte des ASB), Stötteritzer Str. 28,

1. Etage, 04317 Leipzig, eine Informationsveranstaltung zum Thema Pflege statt.



Foto: Klass

Was leistet die gesetzliche Pflegeversicherung? Nach welchen Kriterien werden Pflegestufen und benötigte Pflegeleistungen festgelegt? Haften Kinder tatsächlich für ihre Eltern und wo sind die Grenzen? Was kostet Pflege zu Hause oder im Heim? Wie sinnvoll ist private Vorsorge, welche Voraussetzungen muss ich erfüllen und worauf muss ich achten? Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die bis ins hohe Alter weitestgehend selbstbestimmt leben möchten. Zeit für Ihre Fragen ist eingeplant.

Information: SKIS, Ina Klass Tel.: 0341 123-6755

E-Mail: ina.klass@leipzig.de www.leipzig.de/selbsthilfe

"So bunt wie das Leben – Kunst in der Selbsthilfe" Ausstellung der Leipziger Selbsthilfe



Bild von Christel Römer auf der Landtagsausstellung 2009 in Dresden "Selbstbewusst durch Selbsthilfe – gemeinsam sind wir stark". Foto:

Anlässlich des 5. Leipziger Selbsthilfeund Angehörigentages ist vom 20. März bis 30. April 2013 eine Ausstel-lung in der Leipziger Volkshochschule, 1. Etage, zu besichtigen. Dabei wird gezeigt, was bei der Krankheits- und Problemverarbeitung entstanden ist. Interessant sind auch die geschriebenen Worte zu den Bildern, die

Beweggründe, Anlässe, Gefühle und Gedanken präsentieren.



Bild von Petra Blume. Foto: Klass

Information: SKIS, Ina Klass Tel.: 0341 123-6755

E-Mail: ina.klass@leipzig.de www.leipzig.de/selbsthilfe

Knapp eine Million Euro für die Selbsthilfeförderung

Transparenzübersicht 2012 im Internet einsehbar

Die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände in Sachsen unterstützen und fördern seit vielen Jahren die Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe und haben auch im Jahr 2012 unter der Federführung der Knappschaft, Regionaldirektion Chemnitz, die Selbsthilfeorganisationen und -gruppen sowie die Selbsthilfekontaktstellen in Sachsen im Rahmen der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung mit nahezu 960.000 € gefördert.

In enger Abstimmung mit den Vertretern der Selbsthilfe wurde die Verteilung der Fördermittel vorgenommen. Dabei floss der größte Teil der Fördermittel - mit mehr als 520.000 € - unmittelbar in die Selbsthilfegruppenarbeit.

Damit wurden die Selbsthilfeeinrichtungen in die Lage versetzt, die in vielfältiger und wirksamer Weise organisierten Aktivitäten um die professionellen Angebote der Gesundheitsversorgung zu ergänzen. "Die Selbsthilfeförderung ist uns sehr wichtig, sie leistet einen wichtigen und unverzichtbaren Beitrag zur Ver-

besserung der Lebensqualität Betroffener", verdeutlicht der zuständige Referatsleiter der Knappschaft, Dr. Horst Reichenbach. "Sie ist aber auch zugleich Gemeinschaftsaufgabe, wobei es wünschenswert wäre, wenn sich auch andere Förderer stärker engagieren würden."

Die aktuelle Transparenzübersicht über die Verwendung der Fördermittel der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Sachsen 2012 ist ab sofort im Internet unter www.knappschaft.de (Rubrik "Leistungen von A-Z" – "S wie Selbsthilfeförderung") einsehbar.

Hintergrund: Der GKV-Spitzenverband hat am 6. Oktober 2009 die Grundsätze zur Förderung der Selbsthilfe gemäß § 20 c SGB V vom 10. März 2000 neu beschlossen. Sie sind in Zusammenarbeit mit den Verbänden der Krankenkassen auf Bundesebene sowie den maßgeblichen Spitzenorganisationen der Selbsthilfe entstanden. Mit der Neufassung soll die Selbsthilfeförderung in Deutschland transparenter werden, um die vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen- und -einrichtungen und den Krankenkassen weiter zu stärken.

Quelle: Gemeinsame Presseerklärung AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) – Landesvertretung Sachsen, BKK Landesverband Mitte – Landesvertretung Sachsen, IKK classic, Knappschaft – Regionaldirektion Chemnitz, Landwirtschaftliche Sozialversicherung Mittel- und Ostdeutschland, handelnd als Landesverband für die landwirtschaftliche Krankenversicherung vom 13.9.2012

Quasseltag für Leipziger Selbsthilfegruppen und -vereine

Am 29. Mai 2013 um 17:00 Uhr findet der nächste Quasseltag für Selbsthilfegruppen und Vereine im "Haus ohne Barrieren", Friedrich-Ebert-Str. 77, 04109 statt (für Autofahrer: hinteren Parkplatz benutzen). Hier treffen sich "alte Hasen" der Selbsthilfe und neu gegründete Gruppen zum Erfahrungsaustausch. Interessierende Themen können gemeinsam erörtert werden.

Information: SKIS, Ina Klass Tel.: 0341 123-6755 E-Mail: ina.klass@leipzig.de www.leipzig.de/selbsthilfe

Stellenwert der Selbsthilfegruppen in der Patientenversorgung

Am 24. Oktober 2012 fand eine Kooperationsveranstaltung zwischen der Bezirksgeschäftsstelle Leipzig der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen, der Kreisärztekammer Leipzig, der Projektgruppe "Selbsthilfefreundliche Praxisteams" und des Gesundheitsamtes Leipzig zum o. g. Thema statt. Ziel war, mehr Ärzte, Therapeuten und Praxisteams für die Leipziger Selbsthilfe im Sinne ihrer Patienten zu interessieren. Dabei wurde das Thema von verschiedenen Seiten beleuchtet. Leider war die Resonanz

gering, so dass im kommenden Jahr über andere Zugangswege nachgedacht werden muss.



Foto: Klass

Gleichzeitig ist erwähnenswert, dass durch die Aktivitäten der Projektgruppe mittlerweile mehr Arzt- und Therapeutenpraxen ihre Patienten in die Selbsthilfe verweisen und auch Ärzte und Therapeuten sich öfter für ihre Patienten in der SKIS nach Selbsthilfegruppen erkundigen

Information: SKIS, Ina Klass
Tel.: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Aktivitäten

Sächsischer Selbsthilfepreis der Ersatzkassen 2012 verliehen

Der 1. Preis geht an die Leipziger Selbsthilfegruppe "Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom".

Im Rahmen einer Festveranstaltung wurde im November 2012 in Dresden der "Sächsische Selbsthilfepreis der Ersatzkassen" erstmalig vergeben. Damit würdigen die Ersatzkassen das herausragende Engagement vieler, meist selbst unter einer Krankheit leidender Menschen. Der Preis ist mit insgesamt 5.000 Euro dotiert.

Der erste Preis mit einem Preisgeld von 2.000 Euro wurde an die Selbsthilfegruppe Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) Leipzig-Grünau verliehen. Die Gruppe leistet seit 13 Jahren eine herausragende Aufklärungsarbeit an Kindergärten und Schulen und gehört zu den Mitorganisatoren des ADS-Netzwerkes der Messestadt. Preiswürdig fand die Jury insbesondere die gelungene Nachwuchsarbeit. Die "Zauberformel" der Leipziger: Mitwachsen und in Verbindung bleiben. Betroffene Eltern schufen zu ihrer Gruppe eine zusätzliche Jugendgruppe. Vor einem Jahr kam eine Erwachsengruppe hinzu. Damit können von der Krankheit Betroffene in die nächste Gruppe hinein-

wachsen, altersindividuell Themen besprechen und gegebenenfalls Unterstützung der "Altgruppe" erhalten.

Die Gruppe "Selbsthilfe Aktiv mit Depression" aus Dresden erhielt einen mit 1.000 Euro verbundenen zweiten Preis. Er ist vor allem eine Anerkennung für ihr hoch engagiertes Bestreben, sich aus der Isolation der immer noch tabuisierten Krankheit zu befreien. Die Gruppe bietet Betroffenen eine Plattform, um Ausgrenzung entgegenzuwirken. Vor dem Hintergrund allgemein steigender Arbeitsbelastung und dem sich abzeichnenden Fachkräftemangel sind die Bemühungen der Gruppe, ihren Mitgliedern auch wieder ein Berufsleben zu ermöglichen, ganz besonders hervorzuheben. Die Selbsthilfegruppe rief den Dresdner Aktionstag gegen Depression ins Leben und zählt zu den Gründern des Bündnisses gegen Depression in der Elbestadt.

Ein weiterer zweiter Preis, ebenfalls verbunden mit einem Preisgeld von 1.000 Euro, ging an die Gruppe Diabetiker Sachsen e. V. in Bischofswerda für das große Engagement und den Einfallsreichtum ihrer Aktivitäten, auf die Diabeteserkrankung bei Kindern aufmerksam zu machen. Bei dem selbstgemalten längsten Kinderbild Sachsens, das im Herbst fertig gestellt wurde, beeindruckte die Jury die zielgruppengerechte Ansprache. Gesunde Kinder der teilnehmenden Kindertagesstätten und Jugendeinrichtungen erhielten durch ihr Mitwirken einen Zugang zur Diabeteserkrankung von Altersgefährten, ebenso werden Erzieherinnen für das Thema sensibilisiert. Monatliche Aktionen der Gruppe für die Jüngsten und ein jährliches Eltern-Kind-Wochenende helfen, den Alltag besser zu meistern.

Anerkennungspreise zu je 200 Euro erhielten die Selbsthilfegruppe Lowe Syndrom e.V. Dresden, die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs aus Chemnitz, die Selbsthilfegruppe Schlaganfall aus Zwickau, die Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew aus Leipzig sowie die Gruppe Herz und Gefäße aus Dresden.

Über 1.200 Selbsthilfegruppen in Sachsen waren zur Teilnahme am Selbsthilfepreis aufgerufen worden. Große Beachtung der Jury aus Vertretern des Gesundheitswesens und der Selbsthilfe fanden insbesondere der unermüdliche ehrenamtliche Einsatz der Preisträger und der Mut, die für ein Leben mit chronischen Krankheiten und Behinderungen verbundenen Herausforderungen anzunehmen. Silke Heinke, Leiterin der Landesvertretung Sachsen des Ersatzkassenverbandes (vdek), sagte: "Die Selbsthilfe lebt gesellschaftliche Grundwerte wie Nächstenliebe und Solidarität tagtäglich vor."

Quelle:

http://www.vdek.com/LVen/SAC/Presse/Pressemitteilungen/2012-17_Selbsthilfepreis2012/index.htm Dresden, 2.11.2012

Große Freude über Selbsthilfepreis

Mit großer Freude konnten Frau Walter und ich den 1. Platz des Selbsthilfepreises der vdek entgegen nehmen. Die Preisverleihung erfolgte anlässlich des 100. Geburtstages der Ersatzkassen und wurde erstmalig verliehen.

Der 1.Platz war mit 2.000 € dotiert, worüber wir uns genau so freuen wie über die ideelle Anerkennung unserer inzwischen 13jährigen Arbeit. Die Jury überzeugte an unserer Arbeit die Nachhaltigkeit und das Wachsen der Gruppe von einer Gruppe für Eltern mit Kindern zu einer zweiten Gruppe für Jugendliche und seit 2011 auch einer Erwachsenengruppe. Unsere Laudatio hielt die Vorsitzende der Selbsthilfevereinigung Dresden, deren Sohn selbst von ADS betroffen ist.



Links Kornelia Stein von der Selbsthilfegruppe ADS Leipzig-Grünau. Foto: Selbsthilfegruppe

Nun hat die Selbsthilfegruppe die schwere Aufgabe, zu entscheiden, was mit dem Preisgeld geschehen soll. Bei unseren nächsten Treffen werden wir neben Ideen für das nächste Jahr auch Ideen sammeln, wie 2.000 € für alle Mitglieder der Selbsthilfegruppe sinnvoll angelegt sind.

Kornelia Stein Selbsthilfegruppe ADS/ADHS Leipzig-Grünau

Kontakt: Kornelia Stein, Tel.: 0163 8516255 kornelia_stein@web.de



Weltkontinenzwoche 2012

Bereits zum vierten Mal fand die Weltkontinenzwoche statt. In diesem Rahmen wurde für alle Betroffenen und Interessierten ein Veranstaltungstag durch das Kontinenzzentrum des Klinikums St. Georg in Leipzig organisiert.

Der Veranstaltungsort, die Praxisklinik am Johannisplatz, war in diesem Jahr sehr gut ausgewählt. Die Fachvorträge zum Thema "Kontinenz" waren sehr informativ und inhaltlich ganz treffend auf die Probleme der Anwesenden ausgerichtet. Der Urologe Dr. Krause referierte zum Thema "Harnwegsinfektionen und Harnwegsstörungen", anschließend Facharzt Dr. Kempe zu spezifischen "Blasenproblemen bei Diabeteserkrankungen". Oberarzt Dr. Bley informierte über "Hämorrhoidalleiden", erläuterte Schließmuskelprobleme und andere Aspekte, die auch die Stuhlinkontinenz mit betreffen. Die Gynäkologin Dr. Zaiß stellte in

den Mittelpunkt ihres Vortrages dann nochmals einen Gesamtüberblick zur Anatomie des Beckenbodens der Frau, den Symptomen seiner krankhaften Veränderungen, möglichen Ursachen und wie man Hilfe erlangen kann.

Sehr gut wurden auch die praxisorientierten Hinweise aufgenommen, die Claudia Sperling als Physiotherapeutin mit großem Engagement herüber bringen konnte. Ein extra Dankeschön auch dafür, dass sie trotz eigener fortgeschrittener Schwangerschaft den Anwesenden ihre wertvollen Erfahrungen vermitteln konnte. Die Vorträge wurden sinnvoll ergänzt durch die Ausführungen der Vertreterinnen des Fachhandels Bianca Vater (Sanitätshaus Orthomed) und Daniela Hartmann (AOK Bereich Hilfsmittel). Alltagspraktische Hinweise konnten alle Betroffenen direkt erfahren bzw. erfragen.

An dieser Stelle ein Dankeschön an alle Beteiligten, die sich die Zeit genommen haben, sowohl an die Vortragenden als auch die anwesenden Zuhörer, für diesen informativen und gelungenen Samstagnachmittag, an dem auch die "körperliche Stärkung" bei Kaffee und Kuchen sehr gut ankam.

Selbsthilfegruppe Kontinenz Leipzig

Kontakt: Helga Bischof, Tel.: 0341 3015238

Pankreastumore – Versuch einer ganzheitlichen Sicht

Am 5. Mai 2012 fand das Mai-Symposium vom Park-Krankenhaus Leipzig in Zusammenarbeit mit TEB (Selbsthilfegruppe für Menschen mit Tumoren und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse) in Leipzig, Schloss Güldengossa, statt. Vorab ein herzliches Lob und Dank für die wundervolle Organisation und Durchführung.

Im Vordergrund des diesjährigen Symposiums stand die ganzheitliche Sicht der Behandlung von Pankreastumoren. In verschiedenen Vorträgen wurden neue immunologische Therapieansätze vorgestellt, insbesondere die dendritische Zelltherapie. Jedoch reicht die ganzheitliche Therapie weit darüber hinaus, so dass auch die therapeutischen Möglichkeiten von TCM, Psychoonkologie usw. in weiteren Vorträgen zur Sprache kamen. Prof. Dr. Leinung führte in kompetenter Art und Weise moderierend durch die Veranstaltung, so dass der vorgegebene Zeitplan einigermaßen eingehalten werden konnte.

Als Klaus, Andreas und ich im Schloss Güldengossa eintrafen, hatten Katharina Stang und ihr Mann Helmut den TEB-Stand schon aufgebaut und als wundervollen Blickfang präsentiert. Dies erwies sich als sehr vorteilhaft, da früher als erwartet, die Teilnehmer eintrafen. Adressaten dieses Symposiums waren die mit dieser Thematik befassten Ärzte und die Mitglieder TEB-Regionalgruppe, die hier die ausgezeichnete Gelegenheit erhielten, sich aus erster Hand über die Therapiemöglichkeiten zu informieren und sich gleichzeitig mit den Therapeuten ganz konkret auszu-

tauschen. Sofort bildeten sich auch verschiedene Gruppen um den TEB-Stand und entwickelten sich vielfältige Diskussionen. Sehr dankbar und teilweise erstaunt wurde von allen das vielfältige Informationsangebot von TEB aufgenommen. Erfreulich war auch, dass viele Mitglieder der TEB-Regionalgruppe an diesem Symposium teilnahmen.

Nach einer kurzen Eröffnung durch Prof. Dr. Leinung stellten zunächst Prof. Dr. Halm das Management bei zystisch-tumorösen Pankreasläsionen und Prof. Dr. Keim die genetischen Faktoren der Pankreatitis vor. Anschließend erläuterte Prof. Dr. Witzigmann in einer glänzenden Übersicht die aktuellen Möglichkeiten der Pankreaschirurgie, wobei er auch auf die Thematik der Pankreaszentren detailliert einging. Dr. Hoffmann wiederum zeigte in einer doch sehr ernüchternden Sicht die begrenzten Möglichkeiten einer Chemotherapie beim Pankreaskarzinom auf. Recht angenehm war danach die doch hoffnungsfrohe Darstellung der immunologischen Therapieansätze durch Prof. Dr. Emmrich, der dies aus der Sicht des Forschers erläuterte. Als ein konkreter Anwender stellte danach Dr. Neßelhut die Einsatzmöglichkeiten der dendritischen Zelltherapie vor, wobei er jedoch die bisherigen Fehler und Mängel, die bislang einen vollen Erfolg dieser Therapieform verhinderten, keineswegs verschwieg. Frau Dr. Wüller erläuterte in ihrem anschließenden Vortrag die verschiedenen Elemente einer ganzheitlichen Tumorbehandlung..

Nach einem kurzen Klavierstück mit anschließender Stärkung bei Kaffee, Snacks und Obst kamen wir zum zweiten Teil der Veranstaltung, in der in Vorträgen noch eine Vielzahl von Themen behandelt wurden, z. B. die Möglichkeiten der Psychoonkologie und der Krankenhausseelsorge. In weiteren Vorträgen, wurden Begegnungen mit Toten und Trauernden in Südghana sowie die chirurgische Versorgung in Kamerun dargestellt. Aufschlussreich auch die Darstellung der Pankreaschirurgie in Norwegen.

Beim anschließenden Buffet entwickelte sich eine Vielzahl von Gesprächen, auch innerhalb der TEB-Regionalgruppe. Sicherlich hatte nicht jeder Teilnehmer jedes Detail der Vorträge verstanden, aber gewiss einen ausgezeichneten Überblick über die Thematik erhalten, wie er nur selten möglich ist. Außerdem war auf diesem Symposium die Möglichkeit des direkten Austausches zwischen Therapeuten und Betroffenen geboten, was durchaus in Anspruch genommen wurde. Herzlich konnten wir dann Katharina Stang und ihren Mann Helmut verabschieden, denen wir tatkräftig beim Abbau des Standes geholfen hatten. Beide hatten viel Mühe und Arbeit in diesen langen Tag investiert, man bedenke nur die lange Anund Rückfahrt.

Nicht unerwähnt bleiben sollte, dass während der Veranstaltung eine Kinderbetreuung zur Verfügung stand, was eben ein Zeichen der glänzenden Organisation war. Negativ zu erwähnen wäre lediglich, dass die Zeit für Fragen und Diskussion viel zu kurz bemessen war. Die Thematik dieser Veranstaltung war so umfangreich, dass einfach die Zeit insgesamt zu knapp wurde. Dennoch war es eine überaus gelungene Veranstaltung, für die ich mich herzlich bei den

Veranstaltern (Prof. Dr. Leinung, Park-Krankenhaus) und allen Teilnehmern bedanken möchte. Mein besonderer Dank auch an Katharina Stang und ihren Mann Helmut für Aufbau und Präsentation des TEB-Standes sowie die Bereitschaft, für alle Fragen von Ärzten und Betroffenen zur Verfügung zu stehen. Mein ausdrücklicher Dank auch an die AOK Plus Sachsen, die durch eine großzügige finanzielle Förderung die Teilnahme von TEB und der Mitglieder der TEB-Regionalgruppe an dieser Veranstaltung ermöglicht hat.

Für den nachhaltigen Erfolg dieser Veranstaltung sprach es, dass anschließend noch mehrere Mitglieder der TEB Regionalgruppe bei Getränken zum gemütlichen Gedankenaustausch längere Zeit zusammenkamen.

Joachim Horcher TEB e. V. Selbsthilfe, Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Regionalgruppe "Leipziger Land"

Kontakt: Joachim Horcher, Tel.: 0176 42595426 E-Mail: joachim.horcher@yahoo.de www.teb-selbsthilfe.de/gruppen

Borreliose-Herbstvortrag

Im Rahmen der jährlichen Sonderveranstaltung der Borreliose-Selbsthilfegruppe Leipzig hielt am 29. September 2012 der Borreliose-Spezialist Dr. med. Harald Bennefeld – Facharzt für Neurochirurgie/Sportmedizin und Chefarzt der neurologischen Klinik in Gyhum, einen Vortrag. Dieser Vortrag stand unter dem Thema "Therapie der Borreliose, insbesondere der chronischen Neuroborreliose, aus Sicht der neurologischen Rehabilitationsmedizin, des Akut-Krankenhauses und unter speziellen neurochirurgischen Aspekten".

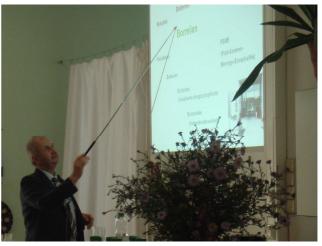
Mit über 100 Teilnehmern aus Sachsen, Thüringen und Sachsen-Anhalt war der Ansturm größer als erwartet, so dass der Raum des Kultur- und Bürgertreffs bis auf den letzten Platz gefüllt war. Auf den Sitzplätzen lagen Informationsbroschüren zur Borreliose vom Freistaat Sachsen und von Onlyme-Aktion.org bereit. Nach einer kurzen einleitenden Begrüßung durch den Leiter der Selbsthilfegruppe Gert Schlegel, bekam das Publikum – meist selbst betroffene Borreliose-Patienten – einen interessanten, ausführlichen und sehr informativen Vortrag zu hören.

Die Einleitung war dem "Überlebenskünstler" Zecke gewidmet, mit vielen Details, die im Zusammenhang mit der Infektion selbst standen. Ein weiterer Punkt waren das nichtstandardisierte bzw. nicht einheitliche Labor sowie die Klinik und Symptome der Borreliose. Interessant war u. a. die Aussage, dass Laborkosten bei meldepflichtigen Krankheiten (z. B. Borreliose, Yersinien) unter der Code-Nr. 32006 budgetlos sind, also nicht das Budget eines Arztes belasten.

Weiter ging der für den Laien gut verständliche Vortrag mit vielen belegten Zahlen und Beispielen über

vegetative Störungen, Differenzialdiagnosen, neurologische und neuropsychologische Defizite der Erkrankung. Zwischendurch bestand auch die Möglichkeit Fragen zu stellen, was aber kaum nötig war, da der Vortrag die meisten Fragen schon beantwortete. In der darauffolgenden Pause wurde Dr. Bennefeld von den Teilnehmern umringt und beantwortete noch viele persönliche Fragen zusätzlich.

Der zweite Teil des Vortrages begann mit dem Thema Co-Infektionen. Danach stellte Dr. med. Bennefeld die Vor- und Nachteile der ambulanten und stationären Behandlung gegenüber, erklärte die Nachbehandlung z. B. im Rahmen einer Rehabilitation und persönlich ergänzende Maßnahmen. Ein Therapieerfolg stellt sich in einer Spätphase der Erkrankung erst nach Wochen ein, da z. B. das Nervensystem Monate bis Jahre zur Regenerierung benötigt. Am Ende bestand noch die Möglichkeit zur Diskussion. Der Vortrag endete aufgrund des großen Interesses mit einer Stunde Verspätung und mit einem großen Applaus.



Vortrag Dr. Bennefeld. Foto: Selbsthilfegruppe

Zusammenfassend zeigte dieser Vortrag dem Interessenten wieder einmal auf, dass die Spätphase der Borreliose bzw. Neuroborreliose einer sehr umfangreichen Diagnostik bedarf und die Behandlung individuell daran angepasst werden sollte, um einen Heilungserfolg zu erzielen. Leider werden die meisten Kosten der Behandlung nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen und der Patient ist hier selbst gefragt.

Wiebke Friedrich Borreliose-Selbsthilfegruppe Leipzig

Quelle: http://onlyme-aktion.org/borreliose-bericht-uber-denvortrag-von-dr-bennefeld-shg-leipzig

Kontakt: Gert Schlegel, Tel.: 0341 3382155 E-Mail: borreliose-leipzig@gmx.de

Selbsthilfegruppen präsentieren sich auf der Messe "Die 66"

Depressionsselbsthilfegruppe und das "Bündnis gegen Depression"

Vom 26. bis 28. Oktober 2012 präsentierten mehr als 160 Aussteller auf der "Die 66" ausgewählte Produkte und Dienstleistungen für die Zielgruppe 50plus. Wellness und Beauty, Sport, Fitness, Gesundheit, Soziales, Freizeit und Hobby waren die Schwerpunkte, die im demographischen Wandel eine Herausforderung unserer Zeit bilden können.

Seite an Seite mit anderen sozialen Einrichtungen und der Selbsthilfegruppe "Männer mit Depression" bestritten wir von der Selbsthilfegruppe Depressionen-Ängste-Schlafstörungen über drei Messetage einen Stand als Aussteller. Dieser konnte durch die Kooperation mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und dem Deutschen Bündnis gegen Depression e. V., vertreten durch die Regionalgruppe in Leipzig, vielseitig beraten und Materialien an interessierte Besucher verteilen. Ziel war es, die Angebote der Stiftung, des Bündnisses sowie unserer Selbsthilfegruppen unter den Messebesuchern bekannt zu machen und älteren Menschen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Depressionen zu bewältigen sind oder wie Altersdepressionen vorgebeugt werden kann.



Helmut Stein. Foto: Koburger

In vielen Gesprächen mit Besuchern haben wir zudem auf Angebote der gemeindenahen Psychiatrie und anderer sozialpsychologischen Einrichtungen hingewiesen. Ein gutes Beispiel ist der Verein zur Wiedereingliederung psychosozial geschädigter Menschen e. V., in den unsere Gruppe integriert ist. Im Theaterprojekt "aHnungslos", ein Angebot des Vereins zur Freizeitgestaltung, finden auch ältere oder berentete Menschen, die nicht mehr berufstätig sind, einen neuen Lebenssinn.

Unsere Angebote fanden nicht nur Anklang im Leipziger Land, sondern auch Besucher aus anderen Bundesländern zeigten Interesse an unserem "Bündnis gegen Depression" und der ärztlichen Versorgung in Leipzig. Schön wäre, wenn sich auf der nächsten Messe 2013 noch mehr soziale Leipziger Initiativen und Selbsthilfegruppen präsentieren kön-

nen. Es hat uns Spaß gemacht und wir sind gern wieder dabei.

Helmut Stein Selbsthilfegruppe Depressionen-Ängste-Schlafstörungen

Kontakt: Helmut Stein, Tel.: 0341 8612302 E-Mail: tageszentrum@wiedereingliederungleipzig.de

Myasthenie-Selbsthilfe



Wir waren erstaunt und stolz auf dieser Messe eine Möglichkeit zur Präsentation unserer Krankheit zu bekommen. Neben über 150 Ausstellern wurden über 80 Vorträge, Workshops und Bühnenshows angeboten. Als Prominente waren Uschi Glas, Patrick Lindner, Lena

Valaites, Achim Menzel, Carlo von Tiedemann, die MDR-Moderatoren Dr. Franziska Rubin, Katrin Huß, u. v. m., vor Ort. Für uns eine Herausforderung.

Wir benötigten außer unserem guten Willen, einen Stand, Werbematerial und Standpersonal.

Unsere erste Enttäuschung: die Messeausstattung unseres Vereins in Bremen war bereits verplant. Aber mit viel Eigeninitiative waren wir an unseren Stand bestens ausgerüstet. Herr Kluge brachte Mobiliar und ein Lieferauto. Ich lies die Beziehungen über meine frühere Tätigkeit spielen und besorgte Pult, Aufsteller und den Kontakt zur Werbeagentur.

Die Zentrale in Bremen, lieh uns eine Plakat-Übersicht zu den Regionalgruppen und schickte einige, wenige Prospekte. Hier haben wir mehr Unterstützung erwartet. Auch von unseren Gruppenmitgliedern gab es keinerlei Unterstützung, weder bei Auf- und Abbau noch der Standbesetzung. Wir sind alle Schwerbehinderte und Rentner und wie bei Myastheniepatienten üblich, nicht voll belastbar.



Frau Hintersdorf, Frau Kendziora und Herr Kluge. Foto: Selbsthilfegruppe

Jedoch war die Messe ein voller Erfolg. Wir konnten mit vielen Menschen über unsere Krankheit sprechen und Betroffenen Auskunft geben. Weiterhin knüpften wir Verbindungen zur "Sächsischen Staatsbäder

GmbH", zu diversen Physiotherapeuten und Vereinigungen und unterhielten uns mit Vertretern des Roten Kreuzes und dem KSN (Kinder-Senioren-Notruf) zum Thema Hausnot- und Mobilruf. Man muss es nur wissen, wo es Hilfen gibt und diese in Anspruch nehmen.

Abschließend hoffe ich auch, anderen Menschen Mut zum Kämpfen für unsere Krankheit gegeben zu haben. Denn nur wer uns kennt, wird uns helfen, mit dieser Krankheit besser zu leben.

> Rosmarie Kendziora Deutsche Myasthenie Gesellschaft e. V. (DMG) Regionalgruppe Leipzig

Kontakt: Brigitte Hintersdorf, Tel.: 0341 3542188 E-Mail: b.hintersdorf@primacom.net www.dmg-online.de

Parkinson-Regionalgruppe



Viele waren gekommen und wir natürlich auch. Wir reihten uns in eine Schar von Ausstellern ein, die vom Reisebüro über

Hersteller von medizinischer Geräten für die Heimanwendung, Vertreter von Pflegeeinrichtungen, Selbsthilfegruppen und Sportvereine reichten.



Hannelore Herrmann, Karin Siefke, Gabriele Held v. l. n. r. am Stand. Foto: Selbsthilfegruppe

Dank der tatkräftigen Unterstützung von Max David war unser Stand schnell aufgebaut. Die drei Messetage waren sehr abwechslungsreich und haben uns die Möglichkeit zu vielen Gesprächen gegeben. Betroffene, Angehörige oder Freunde von Betroffenen, all diese Gespräche mit ihnen waren kompetent, sachlich und mit Herz geführt worden. Im Vordergrund stand, den Betroffenen sowie den Hilfe- und Informationssuchenden Hilfe anzubieten, zuzuhören, die Arbeit der Regionalgruppe zu erklären, die Vorteile der Gesprächskreise, die hohe Kompetenz unserer Referenten in den Regionalgruppenveranstaltungen hervorzuheben und die Gemeinschaft der Betroffenen als große Hilfe zu bestätigen.

Alle Beteiligten der Standbetreuung waren sehr engagiert und das Zusammenarbeiten sehr angenehm, wofür ich mich hier noch einmal bedanken möchte.

Wir hoffen, dass wir zur nächsten "Die 66" wieder dabei sein werden. Unser mediales Konzept wollen wir weiter ausbauen, um noch besser in Erscheinung treten zu können.

Andreas Held Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Leipzig

Kontakt: Max David, Tel.: 0341 4283294

Diabetes Kids Leipzig auf Reisen

Leider ging sie wieder viel zu schnell vorbei, die Schulungs- und Projektwoche des Vereins zur Förderung Diabetischer Kinder und Jugendlicher e. V. Leipzig. Zum einundzwanzigsten Mal fuhren Kinder und Jugendliche aus Leipzig und Umgebung zu einer Schulungs- und Ferienfreizeit. In diesem Jahr verschlug es uns nach Seifhennersdorf ins KIEZ Querxenland. Mit einer Gruppe, von 54 Kindern und 20 Betreuern bezogen wir für sieben Tage ein für unsere Bedürfnisse perfekt eingerichtetes Haus mit ausreichend Zimmern und Schulungsräumen.

Sehr schnell bildeten sich unter den Kindern Freundschaften bzw. wurden bestehende wieder aufgefrischt. Dank eines gut durchdachten Tagesplanes gab es keine Wartezeiten bei den täglich stattfindenden ärztlichen Visiten, die jeder Teilnehmer wahrnehmen durfte. Hier gilt ein großer Dank dem Diabetes-Team der Universitätskinderklinik Leipzig. Oberarzt Dr. Thomas Kapellen, Schwester Annett Mauer und Kinderpsychologe Peter Hiermann, die sich seit vielen Jahren um das medizinische Wohl der Kinder bemühen, kümmerten sich auch in diesem Jahr um alle großen und kleinen Probleme der Diabetes Kids.

Bei den vom Diabetes-Team der Uni Leipzig durchgeführten Schulungen konnten alle Mitreisenden, Kinder wie Betreuer, sehr viel lernen. Vom Umgang mit neuen Insulinpumpen, Pens und Kathedern über die Auswahl verschiedener Injektionsgebiete, dem Schätzen und Berechnen von Kohlenhydrateinheiten bis hin zur Aufklärung über mögliche Spätfolgen war für alle etwas Wissenswertes und Interessantes dabei. Natürlich konnten sämtliche neuen Materialien auch direkt vor Ort ausprobiert werden.

Spaß und Erholung kam bei dieser Reise aber auf keinen Fall zu kurz. So konnten die Kinder jeden Tag im 200 Meter entfernten Freibad ordentlich im Wasser toben, Rutschenrekorde aufstellen oder sich beim Beachvolleyball messen, einfach die erste Ferienwoche genießen.

Da wir im KIEZ Querxenland eine sehr gut eingerichtete Lehrküche für einen Tag in Beschlag nehmen konnten, nutzten wir diese Möglichkeit, um mit unserem Diabetes Kids Chefkoch Clemens Lerch ein leckeres Sieben-Gänge-Menü selber herzustellen. An der Zubereitung der kohlenhydrat- und fettarmen Gerichte haben sich alle Kinder beteiligt und nach knapp sechs Stunden schneiden, rühren, braten, kochen, backen und anrichten war das äußerst lecke-

re Mahl innerhalb von einer halben Stunde verkostet. Die einstimmige Meinung: absolut nachahmenswert.

Erstmalig führten wir auch ein Kulturprogramm durch, bei dem jede Zimmerbelegung einen Beitrag beisteuern sollte. Es war ein wunderschöner Abend mit viel Applaus und tollen Darbietungen. Wir hörten Gesang, begleitet mit Gitarre und auch ohne Begleitung, sahen Sketche, Tänze und akrobatische Vorführungen. Die pantomimischen Darstellungen unserer jüngsten mitgereisten Jungs (8 Jahre) und ein neu erzähltes und gespieltes Märchen unserer Mädels ließen kein Auge trocken bleiben und trainierte unsere Lachmuskeln sehr.

Das jährlich stattfindende obligatorische Sportfest fiel dieses Mal wortwörtlich ins Wasser. Wir verlegten die Wettbewerbe, dank des schönen Sommerwetters, ins Freibad. So konnten wir die besten Luftmatratzenund Schwimmreifenaufpuster ermitteln. Beide Utensilien kamen dann natürlich bei diversen Wettbewerben im Wasser und an Land zum Einsatz, eine andere Art des Sportfestes, an der aber alle einen riesen Spaß hatten.

Traditionell fand auch wieder eine Nachtwanderung statt. Trotz schauriger Geschichten und gruseliger wasserspeiender Geister im dunklen Wald, lagen dann alle Diabetes Kids wieder zufrieden und glücklich in ihren Betten. Nicht unter den Tisch fallen lassen wollen wir die Leistungen unserer drei spontan gebildeten Fußballteams. Diese konnten in den jeweiligen Altersklassen beim Lagerturnier (zehn Mannschaften) jeweils einen zweiten und den dritten Platz belegen.

Alles in allem war es wie jedes Jahr bei der Ferienfreizeit der Diabetes Kids Leipzig, die Zeit war viel zu schnell um. Einen großen Dank möchte der Vorstand allen mitgereisten Betreuern aussprechen, die sich ehrenamtlich so liebevoll um alle Kinder und Jugendlichen gekümmert haben und ihren Urlaub dafür verwenden, an Diabetes erkrankten Kindern eine tolle Woche mit Spaß und Freude unter ebenfalls Betroffenen zu ermöglichen. Dank an euch alle, Ihr seid Spitze!

Hier auch ein Dank an alle, die unseren Verein unterstützen, sei es durch Sach- oder Geldspenden. Danke, ohne euch wären solche Reisen nicht möglich.

Wir würden uns unendlich freuen, wenn wieder alle Kinder und Betreuer zur nächsten Schulungs- und Projektwoche 2013 mit ins KIEZ "Am Filzteich" nach Schneeberg mitfahren.

Vielleicht findet der eine oder andere Interessierte oder selbst Betroffene den Weg zu uns, wir freuen uns auf euch.

> André Moosdorf Verein Diabeteskids Leipzig

Kontakt: Siegmar Gottschalch, Tel.: 0157 88621703 E-Mail: info@diabeteskids-leipzig.de www.diabeteskids-leipzig.de

11. Sächsischer Diabetikertag in Leipzig

Am 15. September 2012 fand der nunmehr bereits 11. Diabetikertag für Sachsen statt. Das Programm des Tages war gespickt mit zahlreichen Vorträgen im Neuen Rathaus zu Leipzig, welches die Stadt Leipzig freundlicher Weise wieder zur Verfügung stellte.



Diabetikertag im Neuen Rathaus. Foto: Selbsthilfeverein

Insgesamt 783 Besucher verfolgten an diesem Tag das Geschehen. Nach der Eröffnung durch die Landesvorsitzende Frau Wallig richtete der Geschäftsführer des Bundesverbandes, Herr Flore, Grüße vom Vorstand aus Kassel an die Zuhörer. Er ging in seiner Grußrede kurz auf aktuelle Geschehnisse im Verband ein und rief zum Zusammenhalt auf. Erwähnenswert dabei ist, dass er den Sächsischen Verband als eine der Hauptsäulen im Bundesverband betrachtet. Ein hohes Lob an uns.

Ab jetzt werden die Schritte gezählt!

Den Auftakt der Vortragsreihe bildete Herr Prof. Dr. Peter Schwarz mit seinem beeindruckenden Vortrag "Gesundes Leben mit und ohne Diabetes – Was kann ich tun?". Ein interessante Thema, zumal auch konkrete, für jeden machbare, Lösungen aufgezeigt wurden. Prof. Dr. Schwarz ging auf die Ursachen von Gluckosestörungen näher ein, betrachtete auch die Evolutionsgeschichte des Menschen und die Risiken für die Globale Entwicklung. Klingt hochtrabend – es war aber für jeden leicht verständlich, wo die tieferen Ursachen für den Diabetes liegen. Als logische Konsequenz stellte er fünf Kernziele zur Diabetesprävention, vor:

- 1. Gewichtsreduktion, 5-7%
- Steigerung der k\u00f6rperlichen Aktivit\u00e4t,
 min/Woche
- 3. Steigerung des Anteils faserhaltige Ballaststoffe an der Nahrungsaufnahme, 15g/1000kcal
- 4. Reduktion des Fettanteils der tgl. Nahrung, <30%
- 5. Reduktion der gesättigten Fettsäuren an der täglichen Nahrung, <10%

Und es gab Handlungsanweisungen mit auf den Weg. Unter dem Motto: "Sächsische Diabetiker bewegen sich", rief er zum Mitmachen bei der Schrittzähleraktion auf. Manche haben einen, andere wollen sich einen zulegen. Ein Schrittzähler zählt tagtäglich unsere Schritte. Was das soll? 1000 zusätzliche Schritte täglich reduzieren die postprandiale Glukose um 1,5 mmol/l



Prof. Dr. Schwarz. Foto: Selbsthilfeverein

Ein lohnenswertes Ziel! Treppen statt Aufzug, Rad oder Beine statt Auto, Spazieren statt Fernsehen – alles bekannte Redewendungen. Doch nun gewinnen diese eine neue Qualität:

Man kann seine Überwindungen des Alltags messen (Schritte), tut effektiv viel für eine gute Stoffwechsellage. Nähere Informationen gibt es im Internet unter www.Diabetes-Netzwerk-Sachsen.de. Von da aus gelangen Sie zum Schrittzählerportal. Hier kann man sich registrieren und seine täglichen Schritte eintragen. Man kann vergleichen, was die anderen so laufen. Vielleicht tritt man in einen kleinen Wettbewerb. Wer läuft mehr? Ich bin übrigens dabei. Schauen Sie einfach mal nach, wie viel z. B. Prof. Dr. Schwarz so läuft, oder vielleicht ist Ihr Nachbar auch dort. Dann könnten Sie ja gemeinsam laufen und etwas sehr Positives für oder gegen Ihren Diabetes tun.

Frau Brand von der AOK gab einen Überblick über zehn Jahre DMP (Disease-Management-Programm) – ein systematisches Behandlungsprogramm für chronisch Kranke. Sie schaute auch in die Zukunft, z. B. was den Versicherten der AOK Sachsen/Thüringen im DMP demnächst geboten werden soll. Frau Brand konnte anhand der ELSID-Studie etwas ganz entscheidendes belegen: Unter den Diabetikern im DMP ist die Sterblichkeitsrate deutlich niedriger als bei Patienten, die nicht in ein solches Programm eingeschrieben sind. Eigentlich ein klares Argument, als Diabetiker an einem DMP teilzunehmen. Auch andere Krankenkassen bieten diese für ihre versicherten Diabetiker an. Fragen Sie nach.

Die AOK Sachsen/Thüringen hat klare Erfolge durch das DMP zu verzeichnen. So wurde der individuell festgelegte HbA1c-Wert bei 59% aller eingeschriebenen Diabetiker erreicht, ebenso mit 54% eine Norm nahe Blutdruckeinstellung bei Hypertonikern. Probleme bestehen bei der Mitbehandlung einer spezialisierten Einrichtung bei auffälligem Fußstatus. Da liegt die erreichte Prozentzahl im DMP nur bei 28. Hier besteht also noch Handlungsbedarf. Frau Brands oberstes Ziel soll eine weitere Erhöhung der Behandlungsqualität sein.

Die Bemer-Therapie

Die Bemer-Therapie wurde von Herrn Dr. Joachim Piatkowski näher beleuchtet. Kernpunkt dieser Behandlungsform ist die physikalische Stimulation der Wandpulsation kleinster Blutgefäße durch den Einsatz elektromagnetischer Felder. Die krankhafte Veränderung kleiner Gefäße (Mikroangiopathie) und die damit verbundene Gewebszerstörung spiegeln eines der Hauptsymptome fortschreitenden Diabetes wieder. Inzwischen gibt es auch sehr gute Behandlungserfolge bei bestimmten Krebsformen und z. T. auch bei den Folgen eines Schlaganfalles.

Mehr Individualität in der Therapie

Mit Herrn Dr. Michael Verlohren kam ein Arzt mit einer Schwerpunktpraxis aus Leipzig zu Wort. Das Thema klang zunächst trocken: Diabetestherapie streng nach Leitlinien oder individuell auf den Patienten abgestimmt: Ist das ein Widerspruch? Herr Dr. Verlohren konnte eindrucksvoll anhand von Studien belegen, wie sich in der Therapieempfehlung für die Ärzte medizinische Erkenntnisse bemerkbar machen. So ist man von vor Jahren noch "starren" Zielwerten für Blutzucker und Blutdruck inzwischen zu individuellen Zielwerten bei der Einstellung übergegangen. Eine logische Konsequenz aus Ergebnissen von Forschungen und dem Sparzwang im Gesundheitswesen in Deutschland. Ob der jetzige Weg richtig ist? Darauf kann niemand klar antworten, da es sich erst über viele Jahre zeigen wird und einiger Studien bedarf, um einen Erfolg oder Misserfolg zu beurteilen.

Herr Dr. Verlohren ging in seinem Vortrag auch auf die aktuelle Situation für Diabetiker in Sachsen ein. Bereits am 30.06.1999 wurden zwischen der KV Sachsen und den gesetzlichen Krankenkassen Diabetesvereinbarungen geschlossen. Mit diesen Vereinbarungen konnte die Kooperation zwischen Haus- und Schwerpunktärzten optimiert, die Versorgung der Patienten mit Diabetes mellitus qualitativ verbessert sowie die ambulante Behandlung und Betreuung weiterentwickelt werden.

Aufgrund geänderter gesetzlicher Rahmenbedingungen wurden diese positiv evaluierten Vereinbarungen ab 1. April 2003 durch das DMP-Diabetes mellitus abgelöst. Die Inhalte des heutigen DMP sind fast identisch mit den damaligen Vereinbarungen in Sachsen. Viele Bundesländer haben uns Sachsen damals um den Vertrag mit der Kassenärztlichen Vereinigung beneidet, weil er der beste und eindeutigste war. Deshalb ist in Sachsen der Umgang mit dem DMP auch relativ unproblematisch verlaufen – wir wendeten die Inhalte bereits viele Jahre so an.

Recht haben und recht bekommen

Haben Sie auch schon mal etwas vom MRSA-Keim gehört? Sicher! Er ist im Volksmund besser als "Krankenhauskeim" bekannt. Leider hat dieser Keim in den letzten Jahren für viel Ärger gesorgt. Bis hin zu zahlreichen Todesfällen reicht die Liste der Folgen von Infizierten. Und irgendwann kommt dann immer die Aussage: Das Krankenhaus verklage ich! Nun ist das nichts für uns Laien, gegen große Klinikketten

rechtlich anzugehen. Dazu müssen wir uns eines spezialisierten Rechtsanwaltes bemühen. Übrigens für Mitglieder im DDB eine kostenlose Sache, durch die Beratung im Rechtsnetzwerk des DDB. Rechtsanwalt Herberg aus Dresden erklärte in seinem Vortrag Zusammenhänge und Vorgehensweisen bei einer eventuellen Klage gegen einen Arzt oder Krankenhaus. Übrigens: Das Risiko in einem Krankenhaus in Deutschland eine MRSA-Infektion zu erleiden ist 25 mal höher als in den Niederlanden. Ein deutscher Patient gehört in den Niederlanden der Risikogruppe 2 der niederländischen MRSA-Richtlinie an, wenn er innerhalb der vergangenen zwei Monate für mehr als 24 Stunden in einem deutschen Krankenhaus behandelt worden ist. Das sollte nicht nur uns Patienten zu denken geben!

Anschließend gab Rechtsanwalt Herberg noch Hinweise zu einem anderen beliebten Thema: Die Feststellung des Grades der Behinderung. Nun glaubten ja viele von uns Diabetikern, dass mit den neuen versorgungsmedizinischen Grundsätzen zum 1.1.2009 endlich klar geregelt wäre, dass an Diabetes erkrankten Menschen, die eine Insulintherapie mit täglich mindestens vier Insulininjektionen durchführen, einen Grad der Behinderung (GdB) von 50 zuerkannt bekämen. Folge wäre der Schwerbehindertenausweis. Dass dies nicht so ist, mussten einige von uns schon erfahren. Rechtsanwalt Herberg stellte den genauen Verordnungstext und neueste Urteile dazu vor. Und siehe da, der Gesetzgeber hat hohe Hürden für die Erlangung von 50 eingebaut. Ein GdB von 50 für einen Diabetes mellitus setzt mindestens vier Insulininjektionen pro Tag, ein selbständiges Variieren der Insulindosis sowie gravierende und erhebliche Einschnitte in der Lebensführung voraus. Die letzte Voraussetzung ist bei einer guten, allenfalls mäßig schwankenden Einstellung des Diabetes mellitus nicht erfüllt.

Ballaststoffe halten fit und sind gesund

Zwischen den Vorträgen gab es natürlich auch etwas zu essen. Da passte der Vortrag von Hartmut Bollinger (Firma J. Rettenmaier & Söhne) gut dazu: Fit und Gesund durch Ballaststoffe. Er konnte durch eine Vielzahl von Bildern und Definitionen den Einfluss von unlöslichen Ballaststoffen auf Parameter des Glucosestoffwechsels erläutern. Im Ergebnis von Untersuchungen kam heraus, dass wir ca. 10 g Ballaststoffe täglich zu wenig essen. In der Optifit-Studie ergab sich, dass man das Ballaststoffdefizit durch gezielte Ernährung ausgleichen kann. Dabei muss man jedoch entsprechend mehr Vollkornprodukte und Gemüse essen. Eine andere Möglichkeit wurde in der Industrieausstellung von der Firma J. Rettenmaier & Söhne gezeigt: Der Verdauungsdrink VIVA-Star. Zahlreiche Besucher haben ihn gekostet. Herr Bollinger ist jedenfalls überzeugt davon, dass dieser Drink den Ballaststoffmangel ausgleicht und für Diabetiker sehr gut geeignet ist.

Nicht unerwähnt soll natürlich die Industrieausstellung bleiben. Zahlreiche Firmen und Institutionen nutzen die Gelegenheit sich zu präsentieren. Die Stände waren in den Pausen stets gut besucht und viele Besucher konnten auch von dort Neuigkeiten als Sach- und Geistesgut mitnehmen. Ein Dank an die Aussteller.

Fragen und Antworten

Am Nachmittag stand zum Vortragsabschluss eine Podiumsdiskussion zur aktuellen gesundheitspolitischen Lage an. Leider wollte kein Vertreter der Krankenkassen daran teilnehmen. Schade. Umso größer ist der Respekt vor den Teilnehmern, welche sich den kritischen Fragen von Wolfgang Baier und dem Publikum stellten. Mit Herrn Krauß, Mitglied des sächsischen Landtages und Gesundheitspolitischer Sprecher der CDU-Fraktion, war sogar ein Vertreter der Regierungspartei aus Sachsen anwesend. Daneben Herr Dr. Verlohren als Arzt einer Schwerpunktpraxis, Frau Wallig als Interessenvertreterin des DDB und Herr Flohre von der Bundesgeschäftsstelle des DDB. Leider nutzten nicht sehr viele Besucher die Möglichkeit, hier Fragen zur aktuellen Gesundheitspolitik zu stellen. Ging es doch um so wichtige Themen wie: DMP – wie geht es weiter, Verordnungsfähigkeit von Blutzuckerteststreifen, neue Medikamente vs. Krankenkassen, kontinuierliche Glucose-Messung.

Abschließende, klare Antworten konnten natürlich nicht gegeben werden. Aber man hat gemeinsam an einem Tisch darüber gesprochen – ein lobenswerter Beginn für weitere Verhandlungen, dann hoffentlich auch mit Vertretern von Krankenkassen.

Haben Sie Interesse an Wanderungen? Dann kommen Sie doch einfach mal am 12.10.2013 zum Wandertag des Deutschen Diabetiker Bundes nach Zwenkau. Nähere Informationen dazu erhalten Sie beim Gebietsverband Leipzig des DDB, Herrn Jeckel.

Christoph Meyer DDB, Landesverband Sachsen

Kontakt: Deutscher Diabetiker Bund, Landesverband Sachsen e. V., Gebietsverband Leipzig Uwe Jeckel, Tel.: 0172 5496195 E-Mail: uwe@jeckel-lpz.de

MOOD TOUR 2012 – Unterwegs für mehr Akzeptanz

Können Sie sich vorstellen, lieber Leser, über 4500 km auf einem Tandem mit "Sack und Pack" durch ganz Deutschland zu radeln und fast jede Nacht im Zelt zu übernachten? Es gibt einen, der dieses Abenteuer auf sich genommen hat und gleichzeitig der Initiator und Organisator dieser Idee ist: Sebastian Burger.



MOOD Tour am Nikolaikirchhof. Foto: Wollschläger

Mood kommt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt "Stimmung" und hat insofern etwas mit dem deutschen Wort "Mut" zu tun, da es doch von allen Beteiligten sehr viel Mut erforderte, dieses Vorhaben durchzuführen.

Unterwegs waren Menschen mit und ohne Depressionserfahrungen, um ein Zeichen zu setzen. Denn das Thema Depression wird leider von der Gesellschaft immer noch nicht angemessen ernst genommen.

Am 16. Juni 2012 startete die Tour in Freiburg und endete am 15. September 2012 in Berlin am Brandenburger Tor. Gefahren wurde auf drei Tandems in sieben Etappen, wobei eine Etappe zwischen neun und 14 Tagen dauerte. Im Durchschnitt wurden 55 km pro Tag zurückgelegt. An über 30 Orten Deutschlands gab es öffentliche Aktionstage mit Infoständen und Mitfahraktionen.



Teilnehmer der MOOD-Tour. Foto: Wollschläger

Am 31. Juli 2012 trafen die Teilnehmer der MOOD TOUR am Cospudener See ein. Von dort führte eine Mitfahraktion ins Leipziger Zentrum zum Nikolaikirchhof – begleitet vom adfc (Allgemeiner deutscher Fahrrad-Club). Über 20 Leipziger aktive Radler beteiligten sich an der Aktion, darunter auch ich.

Nach einer wohlverdienten Ruhepause für die MOOD-TOUR-Akteure fand am 4. August 2012 auf dem Nikolaikirchhof ein Aktionsvormittag mit Infoständen und einem bunten Programm statt. Höhe-

punkte waren u. a. die Auftritte der Stepptanzgruppe "Tap for Fun", der Akrobatikgruppe des Kindersportzentrums SC DHfK Leipzig e. V. sowie der "Sassimowitzsch Fehlins Saturn Band" aus dem Psychosozialen Gemeindezentrum "Blickwechsel". Für das leibliche Wohl sorgte das Cafè "Blickwechsel".

Während der Veranstaltung startete das MOOD-TOUR-Team unter großem Beifall mit interessierten Radlerfans auf seine nächste Fahrt nach Halle.

Uns "Ehrenamtler" ehrt, dass der Leipziger Aktionstag mit zu den größten und schönsten der gesamten MOOD-TOUR gehörte. Wer noch mehr über dieses außergewöhnliche Projekt erfahren möchte, kann sich unter www.mood-tour.de im Internet informieren.

Elke Wollschläger Selbsthilfegruppe Hoffnung

Termine

Pflegebedürftigkeit – ein unterschätztes Risiko!

- 14.3.2013 um 17:00 Uhr in der "Kregeline" (Begegnungsstätte des ASB), Stötteritzer Str. 28, 1. Etage, 04317 Leipzig
- Infoveranstaltung zum Thema Pflege

Ausstellung: "So bunt wie das Leben – Kunst in der Selbsthilfe"

- 20.3. bis 30.4.2013 in der Volkshochschule Leipzig, Löhrstr. 3-7, 04105 Leipzig
- Information: SKIS, Tel.: 0341 123-6755 E-Mail: ina.klass@leipzig.de

1. Leipziger Autismustag – Symposium anlässlich des Weltautismustages

- 06.04.2013 auf dem Mediencampus Leipzig, Poetenweg 28, 04155 Leipzig
- Information: www.leipzig-undautismus.autisten-kinder.com

5. Leipziger Selbsthilfe- und Angehörigentag – Seminare, Präsentationen der Leipziger Selbsthilfegruppen und -vereine

- 17.4.2013 von 12:30 bis 19:00 Uhr in der Volkshochschule Leipzig, Löhrstr. 3-7, 04105 Leipzig
- Information: SKIS, Tel.: 0341 123-6755 E-Mail: ina.klass@leipzig.de

8. Sächsischer Krebskongress

- 27.4.2013 im Kongress- und Veranstaltungszentrum LUXOR, Hartmannstraße 9-11, 09111 Chemnitz
- Information und Anmeldung: http://www.skk2013.de/

Gesundheit mit und weiter denken - Jahrestagung des Leipziger Gesunde Städte-Netzwerkes

- 8. April 2013 im Neuen Rathaus, Martin-Luther-Ring 4 – 6, 04109 Leipzig
- Anmeldung: Koordinator Dr. Holger Spalteholz, Tel.: 0341 123-6958
 E-Mail: holger.spalteholz@leipzig.de www.leipzig.de/gesunde-stadt

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen – Arzt-Patienten-Seminar

- 27.04.2013 von 09:00 bis 13:00 Uhr im Commundo Tagungshotel der Deutschen Telekom AG, Zschochersche Straße 69, 04229 Leipzig
- Anmeldung: E-Mail: fvesper@dccv.de

"Kompetenzen fördern – Tatkraft stärken": Handlungsfelder und Potenziale der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zur Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfeguppen

- ◆ 13.-15.5.2013 in Chemnitz
- Information: Wolfgang Thiel, Margit Wiegand c/o NAKOS, Tel.: 030 310189-60
 E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Quasseltag – Kontakt und Information für Selbsthilfegruppen und -vereine

- 29.5.2013 um 17:00 Uhr im "Haus ohne Barrieren", Friedrich-Ebert-Str. 77, 04109 Leipzig (hinteren Parkplatz benutzen)
- Information: SKIS, Tel.: 0341 123-6755
 E-Mail: ina.klass@leipzig.de

"Selbsthilfegruppen leiten" – Weiterbildung für Selbsthilfegruppen und -vereine

- ab 8.8.2013 17:00 bis 20:00 Uhr vier Veranstaltungen
- Anmeldung erforderlich
- Information: SKIS, Tel.: 0341 123-6755
 E-Mail: ina.klass@leipzig.de

2. Deutscher Patientenkongress Depression für Betroffene und Angehörige

- 1.9.2013 im Gewandhaus zu Leipzig. Moderator Harald Schmidt
- Information: www.depressionsliga.de

Wandertag des Deutschen Diabetiker Bundes in Zwenkau

- **12.10.2013**
- Information: Gebietsverband Leipzig des Deutschen Diabetiker Bundes (DDB), Herr Jeckel, Tel.: 0172 5496195

Betroffene beraten Betroffene und deren Angehörige – Depression

- Jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat 16:00 bis 18:00 Uhr im Gesundheitsamt, Friedrich-Ebert-Str. 19a, Erdgeschoss Zimmer 6, 04109 Leipzig
- Anmeldung: SKIS, Tel.: 0341 123-6755
 E-Mail: ina.klass@leipzig.de
- Jeden zweiten Dienstag im Monat 13:00 bis 15:00 Uhr im Tageszentrum Vielfalt, Oberdorfstr. 15, 04299 Leipzig
- Anmeldung: Tel.: 0341 8612302

Betroffene beraten Betroffene und deren Angehörige – Morbus Bechterew

- Jeden zweiten Dienstag im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr im Rheumazentrum Leipzig am Universitätsklinikum Liebigstr. 22 a, 04103 Leipzig (Haus am Park, 1. Etage, Zimmer 132 und 139)
- Information: Klaus Vogt, Tel./Fax: 0341 4118839

Projektgruppe "Selbsthilfefreundliche Praxisteams"

- Jeden ersten Donnerstag im Monat um 10:30 Uhr in der SKIS, Friedrich-Ebert-Str. 19 a, 04109 Leipzig
- Kontakt: SKIS, Tel.: 0341 123-6755,
 E-Mail: ina.klass@leipzig.de

Impressum:

Herausgeber: Stadt Leipzig, Der Oberbürgermeister

Dezernat für Jugend, Soziales, Gesundheit

und Schule, Gesundheitsamt

Verantwortlich: Dr. Regine Krause-Döring

Redaktion: Ina Klass

Redaktionsschluss: 5. Dezember 2012

Druck: Stadt Leipzig, Hauptamt Zentrale Vervielfälti-

gung

Die Inhalte der Beiträge aus den Selbsthilfegruppen repräsentieren nicht immer die Meinung des Gesundheitsamtes.

Die Zeitschrift wird finanziell unterstützt mit Fördermitteln der Gesetzlichen Krankenkassen Sachsens.

.

