Stadt Leipzig

skis
Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Schlagzeile

Zeitschrift der Selbsthilfe in Leipzig 01/2012

Selbsthilfe Leipzig in Frankfurt am Main zum „Markt der Frankfurter Selbsthilfegruppen“. Foto: Klass

In dieser Ausgabe:

Suchtkrank in Leipzig: Angebote der Suchtselbsthilfe ab S. 5

Depressions-Selbsthilfegruppen in Aktion ab S. 8

Neue Selbsthilfegruppen in Leipzig ab S. 14

Selbsthilfefreundlich in Arzt- und Therapeutenpraxen ab S. 37

Gesundheitsamt, Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Selbsthilfegruppen in Leipzig – Themenübersicht

ADS, ADHS, AIDS, Abhängigkeit, Adipositas, Akne inversa, Akustikusneurinom, Allergie, Alzheimer-Demenz, 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, Essstörungen, Fibromyalgie, Fetale Alkoholspektrumsstörung

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

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

Inkontinenz, Intersexualität

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 Becherew, Morbus Crohn, Mukoviszidose, Multiples Myelom, Multiple Sklerose

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, 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, Väter, Vitiligio, Zöliakie, Zwangsadoption

Liebe Leserinnen und Leser,

nach längerer Pause erscheint nun die erste „Schlagzeile“ in diesem Jahr. Die Leipziger Selbsthilfe hat aber nicht geschlafen. Unermüdlich agieren viele Menschen ehrenamtlich für die vielen Angebote für Menschen mit Erkrankungen, Behinderungen und Problemen. Das Spektrum ist in Leipzig sehr groß. Auf der Umschlagseite können Sie anhand der Themenliste verfolgen, wofür es alles Selbsthilfegruppenangebote gibt. Es haben sich im Laufe des letzten Jahres auch wieder eine Menge neue Gruppen gegründet (siehe Rubrik „Neu gegründet“). Dazu bedarf es immer Menschen, die sich zutrauen, eine Gruppe ins Leben zu rufen. Um sich hier Rat zu holen, können Sie sich in der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) informieren und unterstützen lassen.

Der Weg in die Selbsthilfe ist eigentlich unkompliziert. Trotzdem benötigten viele Betroffene oft lange für ihre Entscheidung, an dem reichen Erfahrungswissen der Selbsthilfe teilzuhaben. Wir können Sie nur ermutigen, es einmal auszuprobieren.

Das, was alle Selbsthilfegruppen und -vereine verbindet, ist der Erfahrungsaustausch. Das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erstreckt sich vor allem auf Alltagswissen. Wie kann ich bestimmte Schwierigkeiten angehen, wo erhalte ich Hilfe, wie kann ich Lebensqualität stabilisieren oder verbessern. Darüber hinaus kennen sich Selbsthilfegruppen und -vereine sehr gut aus mit dem jeweiligen Thema und es gibt weitere Betätigungsfelder. Das können zusätzliche Beratungsangebote sein, auch am Krankenbett, Seminare zu interessierenden Themen, gemeinsame Veranstaltungen mit Medizinern oder ein Engagement in sozial- und gesundheitspolitischen Gremien.

Nicht immer und nicht für jeden ist eine Selbsthilfegruppe das Richtige. Aber viele Menschen profitieren in unterschiedlicher Art und Weise davon. Sei es, um festzustellen, dass es noch Andere gibt, denen es genauso geht, wie ihnen. Oder um alternative Herangehensweisen an ein Problem zu hören und auszuprobieren. Vielleicht auch, weil sie sich endlich angenommen fühlen mit ihren Befindlichkeiten. Oder um endlich mal wieder entspannt und gelassen mit anderen Zeit zu verbringen. Möglicherweise, weil sie hier genau die für sie entscheidende Information erhalten haben.

Selbsthilfe soll nicht nur in Problemen schwelgen, sondern eine Anregung zur Problemlösung sein und auch Spaß machen. Jeder kann sich mit seinen Ideen einbringen. Selbsthilfe kann Sie stärken, wenn Sie es zulassen und mitgestalten. Und das ist unbedingt erwünscht.

In dieser „Schlagzeile“ können Sie sich ein gutes Bild über die Aktivitäten der Leipziger Selbsthilfe machen. Seien Sie mit dabei!

Herzlichst

Ihre Ina Klass

Inhaltsverzeichnis

SKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle **4**

Sucht Selbst Hilfe **5**

Suchtkrank in Leipzig 5

Umgang mit Suchterkrankung finden 6

Selbsthilfe-Präventionsprojekt „Wandelhalle Sucht“ 6

Für gesellschaftliche Integration durch sportliche Aktivität im Team 7

Depressionsselbsthilfe **8**

Coach oder Couch – Depressionsselbsthilfegruppen auf der Suche nach Alternativen 8

Betroffene beraten Betroffene und deren Angehörige zur Depression 10

Selbsthilfeaktivitäten beim Leipziger Bündnis gegen Depression 10

„Jeder von uns ist ein Engel mit nur einem Flügel. Und wir können nur fliegen, wenn wir uns umarmen.“ 11

Selbsthilfegruppen stellen sich vor **12**

Selbsthilfegruppe HOPES für Studierende mit psychischen Erkrankungen: Wenn das Leben entgleitet 12

Hämochromatose-Vereinigung Deutschland e. V., Selbsthilfegruppe Hämochromatose Leipzig-Grimma 13

Neu gegründet **14**

Selbsthilfegruppe für Essgestörte in Leipzig (zwei Untergruppen) 14

Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse: TEB e. V., Regionalgruppe "Leipziger Land" 14

Zeit zu sprechen - Gesprächskreis für Frauen, die den II. Weltkrieg erlebten 14

Adipositas: Selbsthilfegruppe „Schwere.Los“ am Adipositaszentrum Leipzig 14

Selbsthilfegruppe Angehörige Borderline 14

Selbsthilfegruppe Männer mit Depressionen 2 14

Selbsthilfegruppe Männer mit Depressionen 3 14

Depression: Selbsthilfegruppe „Gespräche und Malen“ 15

Selbsthilfegruppe „Zwanglos“ 15

Drogenabhängigkeit: Narcotics anonymous (NA) 15

Drogen- und Alkoholabhängigkeit: Selbsthilfegruppe „Ungeschminkt“ 15

Depression und Alkoholabhängigkeit: Selbsthilfegruppe „Dry Flowers“ 15

Co-Abhängigkeit: Co-Dependents Anonymous (CoDA) 15

„Tilia“ – Endometriose-Selbsthilfe-gruppe Leipzig: „Frausein“ alles klar? 15

„Fichtenköpfe“ – Junge Betroffene Multiple Sklerose (MS) 15

Silberalter – Gesprächskreis für Migranten mit seelischen Problemen 15

Demenz-Betroffenen-Selbsthilfe-gruppe „Leben mit Demenz“ 15

Informationen für Selbsthilfegruppen **16**

SELBSTHILFEinter@ktiv 16

Workshop: Die Luft ist raus" – Wenn die Gruppe an Dynamik verliert 16

Workshop: Wenn die Arbeit an einigen wenigen hängen bleibt – oder: Wie können Aufgaben in Selbsthilfegruppen besser verteilt werden 17

Workshop: Wiederbelebung üben 17

Zeit zu sortieren – Lust auf Neues 17

Quasseltag 18

Konferenz der Suchtselbsthilfe in Sachsen 18

Neues Internetportal: „REHADAT Hilfsmittel“ schafft Übersicht 18

Aktivitäten der Leipziger Selbsthilfe **19**

Selbsthilfegruppen zum Patientenkongress Depression 19

Novemberleuchten 20

Frühlingserwachen 20

Leipziger Selbsthilfe- und Angehörigentag 20

TEB (Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse) e. V. auf dem Selbsthilfe- und Angehörigentag 22

25 Jahre Bundesverband der Organtransplantierten 23

Fachgespräch Selbsthilfe und Pharmasponsoring 24

Lesung und Gespräch "Leben mit Demenz" 25

Patenschaft Winterlinde 26

Spitzenpolitiker der Partei DIE LINKE zu Besuch im Haus Leben 26

Eine MS-Gruppe fährt nach Thermalbad Wiesenbad 27

Parkinson-Selbsthilfe in Leipzig besteht 20 Jahre 27

Gesprächskreis von GBS/CIDP-Betroffenen im Klinikum Sankt Georg 28

Vom richtigen Umgang mit dem Phänomen Stress 29

15 Jahre Selbsthilfegruppe für Menschen mit erlittenen Hirnschäden nach Schlaganfall oder Unfall 29

ADHS, Tics, Zwänge 30

Messe Haus-Garten-Freizeit 2012 30

Unerfüllter Kinderwunsch: Diagnostik und Therapie 31

Vortrag zur Borreliose 31

Selbsthilfe Leipzig trifft Selbsthilfe Frankfurt am Main 32

Quasseltage – Information und Austausch für alle Selbsthilfeaktive und -interessierte 33

Beratungsstellen, Mediziner und Selbsthilfeorganisationen für Projekt gesucht: Regelschmerzen sind nicht normal! 34

15 Jahre VEID – 15 Jahre „Fight“. Für Betroffene, gesellschaftliche Wahrnehmung, Anerkennung und soziale Vernetzung 34

Leipziger Angebote **35**

Persönliches Budget – Mehr Selbstbestimmung 35

„Schatzkiste“ – Partnervermittlung für Menschen mit Behinderungen 36

Selbsthilfe gern gesehen – Selbsthilfefreundlichkeit in der Patientenbehandlung **37**

Projektgruppe der Selbsthilfe in Leipzig „Selbsthilfefreundliche Praxisteams“ 37

Selbsthilfeprojekt von Kassenärztlicher Vereinigung Sachsen (KVS) und Kreisärztekammer (KÄK) unterstützt 38

Selbsthilfesprechstunde in Rheumapraxis 38

Berufliches Schulzentrum 9 – Ausbildung von Arzthelferinnen und Arzthelfern 40

Geschichten **40**

Mein Fahrradwanderweg – Teil 2 40

Termine **41**

SKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Selbsthilfe speist sich aus dem Engagement von Betroffenen und ist ein Geben und Nehmen. Sie ist für viele Menschen eine wertvolle Unterstützung, um Krankheit, Behinderung oder psychosoziale Probleme besser 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 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 und Selbsthilfegruppen (SHG). Alle Bürger, die aufgrund einer Krankheit, einer Behinderung oder einer Problemlage Interesse an einer Mitarbeit, sowie an Hilfe und Unterstützung haben, können in bestehende Selbsthilfegruppen vermittelt werden. Sollte es vor Ort keine geeignete Gruppe geben, so können Kontakte außerhalb der Region, bundes- und europaweit vermittelt werden.

Selbsthilfegruppen, die sich neu zusammenfinden, 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 bis 12:00 Uhr, 14:00 bis 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 barrierearmer 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.

Sucht Selbst Hilfe

Suchtkrank in Leipzig

In vielen Kulturen wusst e man die stimulierenden, aphrodisierenden, narkotisierenden, berauschenden Wirkungen von Pflanzen zu nutzen. Sie fanden mit ihren positiven, nutzbringenden Eigenschaften Eingang in der Medizin, in Ritualen und im Alltagsleben. In der klassischen Antike galt Wein als das wichtigste Rauschmittel und gehörte zu den Grundnahrungsmitteln eines jeden Stadtrömers.

Wenn Rauschmittel allerdings zum Suchtmittel werden, kann das wesentliche gesundheitliche, seelische und soziale Folgen haben, die man allein nicht mehr bewältigt. Suchterkrankungen sind heute vielfältig und vielschichtig. Alkoholsucht, Magersucht, Drogensucht, Spielsucht, Arbeitssucht, Liebessucht, Esssucht, Internetsucht, Kaufsucht, Spielsucht, Sportsucht, Ess- und Brechsucht. Nicht nur das Konsumieren bestimmter Stoffe oder Substanzen, sondern auch jedes andere Verhalten kann süchtig machen. In jeder Such tberatungsstelle oder in vielen Suchtselbsthilfegruppen kann man sich zu Fragestellungen in diesen Zusammenhängen kundig machen und Unterstützung erhalten. Aber auch das Internet bietet zum Thema Sucht umfängliche Informationen und Materialien, z. B. bei der Deutschen Hauptstelle gegen Such tgefahren oder der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Alle Informationen, Anlaufstellen und Adressen Leipzig betreffend sind im hiesigen Gesundheitsamt zu erhalten.

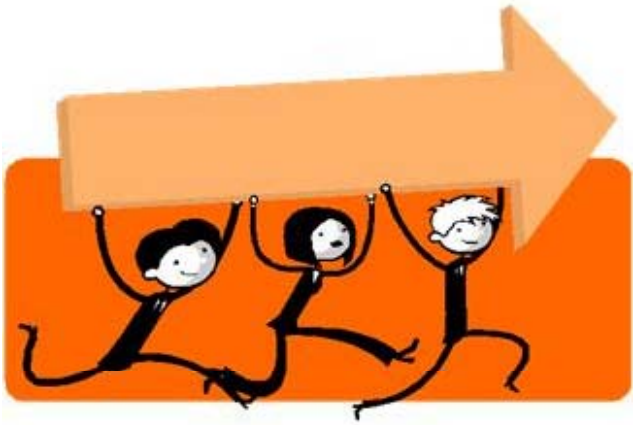
Kontakt: Sylke Lein, Suchtbeauftragte
Tel.: 0341 123-6768
E-Mail: sylke.lein@leipzig.de

Ina Stein, Psychologin
Tel.: 0341 123-6764
Ina.stein@leipzig.de

Manuela Hübner, Suchtprävention
Tel.: 0341 123-6868
E-Mail: manuela.huebner@leipzig.de

www.leipzig.de/suchthilfe

Das Suchthilfesystem ist heute hoch professionalisiert. Neben den umfassenden Beratungs-, Behandlungs- und Nachsorgemöglichkeiten hat die Selbsthilfe in dem System einen bedeutenden und anerkannten Platz. Die Wirkung von Selbsthilfe weiß man hier schon lange zu schätzen. Selbsthilfegruppen gehören zum Angebot vieler Suchtberatungs- und Behandlungsstellen. Die regelmäßige Präsenz von Suchtselbsthilfegruppen in Kliniken hat Normalität. Ein weiteres Betätigungsfeld sind Aktivitäten auf gesellschafts- und gesundheitspolitischer Ebene.



Grafik: © Microsoft Office

Eine Suchtselbsthilfegruppe kann vor, während und nach der Behandlung einer Suchterkrankung wertvolle Hilfestellung geben. Sie unterstützt bei der Orientierung im Hilfesystem und im Alltag, bei der Auseinandersetzung mit der Suchterkrankung, den Therapieerfahrungen oder ganz alltäglichen Problemen. Menschen, die sozial isoliert sind, können neue Kontakte knüpfen, einfach mal etwas mit anderen gemeinsam unternehmen, sich angenommen und geborgen fühlen, wieder lachen oder auch eigene Erfahrungen weitergeben. Nicht zu unterschätzen ist die Rolle der Selbsthilfegruppe als soziale Kontrolle und als stabilisierendes Element außerhalb des geschützten Raumes „Therapie“.

In Leipzig gibt es über 40 Suchtselbsthilfegruppen. Dabei treffen sich vorwiegend Betroffene zum regelmäßigen Erfahrungsaustausch. Eine Suchterkrankung ist aber häu-

fig nicht das isolierte Problem des Betroffenen, sondern auch ein Problem der Partner, der Kinder, der Familie usw.. Daher gibt es auch Gruppen, in denen Angehörige, z. T. gemischt mit Betroffenen ihren Platz haben.

Kontakt: s. o. oder über
SKIS, Ina Klass
Tel.: 0341 123-6755
Fax: 0341 123-6758
E-Mail: ina.klass@leipzig .de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Umgang mit Suchterkrankung finden

Ein Mittel sich mit seiner Krankheit auseinanderzusetzen, ist das Schreiben. Musik oder Malen wären weitere Möglichkeiten. Ich habe es mal mit einem Gedicht probiert:

Der Alkohol

Der Alkohol, der ist ein „Freund“.
Ist immer da, wenn Du ihn brauchst.
Er ist die Krücke in der Not.
Er umarmt Dich, hast Du Sorgen.

Und er wärmt Dich, ist Dir kalt.
Er steht Dir bei in allen Fragen.
Beflügelt Deinen Geist an allen Tagen.
Gibt Dir Mut und auch die Kraft,
solang Dein Körper das auch macht.

Bestimmt er Dein Leben dann,
hat Dich fest in seinem Bann.
Drehst Du im Kreise Dich herum.
Kommst nicht mehr raus,
wirst schon ganz dumm.

Fall'n Dir die Haare und die Zähne aus,
wird es Zeit,
da musst Du raus.

Wie Dein Leben weiter geht,
ist es kurz, ist es zu spät.
Gibt es Hoffnung, Wunsch und Träume.
Bleibst Du steh'n ,
sind es nur Schäume.

Das entscheidest Du allein,
so soll es sein,
so muss es sein.

Dieter Rienaß, Selbsthilfegruppe Suchtberatungs- und Behandlungsstelle (SBB) Regenbogen

Selbsthilfe-Präventionsprojekt „Wandelhalle Sucht“

Am 14. Juni 2007 wurde die Ausstellung „Wandelhalle Sucht“ in der SBB Regenbogen in Leipzig eröffnet. Sie informiert über die Wirkung und Suchtpotentiale des legalen Suchtmittels Alkohol und fördert eine kritische Haltung dazu.

Die Ausstellung bietet anhand von 28 Plakaten umfassende Informationen zu folgenden Themenschwerpunkten:

- Alles über den Stoff „Alkohol“
- Was ist eigentlich Sucht und wie entsteht sie?
- Alkohol und Familie
- Jugend und Alkohol
- Alkohol im Straßenverkehr
- Alkohol am Arbeitsplatz
- Alkohol im Alter
- Alkohol und das Gesetz
- Alkohol – Rat und Tat
- Alkohol und Schwangerschaft

Ausstellung stationär. Foto: SBB „Regenbogen“

Schnell wurde uns klar, dass es nicht genügte, die Besucher einfach in die Ausstellung zu führen und sie dann mit der Vielzahl an Informationen alleine zu lassen. Und wir als Mitstreiter erachteten es nicht als sinnvoll, die Inhalte der einzelnen Plakate in Form eines Vortrages zu erklären. Eine Reihe an neuen Ideen zur Veranstaltungsdurchführung entstanden und es entwickelte sich ein Präventionsprojekt der Selbsthilfe.

Ausstellung mobil seit Februar 2011. Aktionswoche in den Promenaden im Leipziger Hauptbahnhof. Foto: SBB Regenbogen

Abstinent lebende Abhängigkeitskranke führen die Besucher durch die Veranstaltung. Zu Beginn findet eine Gesprächsrunde statt, in der die betroffenen Projektmitglieder aus ihrer eigenen Erfahrung im Umgang mit Alkohol, ihrem Krankheitsverlauf bis hin zur Abstinenz berichten und die bereits entstandenen Fragen der Teilnehmer gerne beantworten. Nach der Gesprächsrunde erhalten die Besucher die Möglichkeit, sich mittels Fragebogen die Plakatinhalte der Ausstellung zu erarbeiten. Im Multimediaraum werden Filmbeiträge zum Thema gezeigt, die anschließend im Rahmen einer erneuten Gesprächsrunde diskutiert werden können. Verschiedene Mitmachparcours laden dazu ein, die Alkoholsimulation mittels Rauschbrillen zu erproben und die daraus resultierende Beeinträchtigung der Wahrnehmung zu erleben.

Die Teilnehmer werden in der Veranstaltung umfassend über das Thema Alkohol informiert. Unser Anliegen ist es, die Veranstaltungsbesucher für die Alkoholproblematik zu sensibilisieren und sie anzuregen, sich mit ihrem eigenen Trinkverhalten auseinander zu setzen.

Für uns mitwirkende Betroffene hat der Kontakt zu den Ausstellungsbesuchern eine Rückfall vorbeugende Wirkung, da wir uns immer wieder mit unserer eigenen Suchtproblematik auseinander setzen müssen. Weiterhin möchten wir dazu beitragen, das in der Regel sehr negative Bild des Alkoholikers in der öffentlichen Wahrnehmung zu korrigieren.

Die „Wandelhalle Sucht“ wird als Präventionsveranstaltung von Schülern, Auszubildenden, Studenten, Betroffenen, Teilnehmer an Eingliederungsmaßnahmen, Multiplikatoren u. a. genutzt.

Die Statistik der durchgeführten Veranstaltungen und die steigenden Teilnehmerzahlen zeigen deutlich den Erfolg und die Wichtigkeit unseres Projektes. Im Rahmen einer Bachelorarbeit wurde die Nachhaltigkeit des Projektes anhand der Befragung von 185 Schülern ein Jahr nach der Veranstaltungsteilnahme untersucht. Wir sind stolz darauf, dass dadurch die anhaltende Wirksamkeit unseres Projektes nachgewiesen werden konnte. Bei Interesse werden wir noch darüber berichten.

Kontakt: Projekt „Wandelhalle Sucht“
Elke Nietsche, Projektleitung
SBB „Regenbogen“
Friesenstraße 8, 04177 Leipzig
Tel.: 0341 444-2221
Fax: 0341 444-2211
E-Mail:
zfdregenbogen@sanktgeorg.de

Für gesellschaftliche Integration durch sportliche Aktivität im Team

Gib mir Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann; gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich zu ändern vermag, und gib mir die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden.“ (Friedrich Oetinger)

Wir haben es gewagt und das Kind ist aus der Taufe gehoben – für die Suchtselbsthilfe auf eine neue, aktive und alternative Art haben wir einen Sportverein ins Leben gerufen. Der Ballsportverein Leipzig-Südost e. V., ein Sportverein von und für Abhängigkeitskranke und ANDERE. Wir, eine illustre Gesellschaft von aktuell 14 Mitgliedern mit gemischtem Alter und Geschlecht, spielen und trainieren regelmäßig Volleyball und würden uns über weitere Interessenten freuen, die Mut zur Veränderung haben und mit uns gemeinsam einen zielorientierten Weg gestalten wollen. Das Anwenden von erlernten Strukturen im Alltag, die Disziplin, der Spaß und die Freude an der Bewegung aber auch Gespräche über Sorgen oder

Ängste und Krisenbewältigung gehören zu den Prinzipien des Sportvereins.

Die Soteria Klinik Leipzig ist Sponsor des Vereins.

Lerne uns kennen!

Kontakt: P. Messing, Tel.: 0177 7468796
E-Mail:
Kontakt@Bsv-Leipzig-Suedost.de

Depressionsselbsthilfe

Coach oder Couch – Depressionsselbsthilfegruppen auf der Suche nach Alternativen

Foto: © Tina Kayser. www.pixelio.de

Im März diesen Jahres waren alle Leipziger Depressionsselbsthilfegruppen zu einem konstruktiven Austausch über Erfahrungen und Probleme in ihren Gruppen eingeladen. Veranstalter war die SKIS mit Unterstützung des Leipziger Bündnisses gegen Depression. Unter dem Motto „Coach oder Couch – Depressionsselbsthilfegruppen auf der Suche nach Alternativen“ traf sich eine überraschend große Zahl von Interessierten in den Räumen des Caritasverbandes Leipzig in der Elsterstraße 15, 04109 Leipzig.

Ein zentrales Thema des Zusammentreffens stellte die Rolle des Leiters bzw. Ansprechpartners der Gruppe dar. Wie sich zu Beginn der Diskussion herausstellte, handelt es sich hierbei für gewöhnlich um die Gründer der Selbsthilfegruppen. Für viele Gruppenmitglieder, die an diesem Abend an der Veranstaltung teilnahmen, sind die jeweiligen Ansprechpartner von großer Bedeutung. Sie sind dankbar, dass es eine Person gibt, auf die sich die Gruppe verlassen kann – sei es um die Treffen zu moderieren, Ausflüge oder Besuche von themenspezifischen Veranstaltungen zu organisieren oder einfach nur um Halt zu geben.

Dass der Ansprechpartner jedoch selbst ein Betroffener ist und in eigenen Krisenzeiten die Aufgaben als übermäßig belastend empfinden kann, war vielen nicht bewusst. In der Diskussion fiel auf, dass einige Leiter dazu neigen, ihre eigenen Bedürfnisse zum Wohl der Gruppe zu vernachlässigen und ihrer Gruppe gegenüber die eigenen Grenzen nicht mitzuteilen. Vermutet wurde, dass es vor allem in Gruppen mit hoher Fluktuationsrate schwierig sei, einen Stellvertreter zu finden bzw. die Aufgaben auf alle Mitglieder zu verteilen. Oftmals fehle den Mitgliedern das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, aktiv mitzuorganisieren. Einige Teilnehmer brachten zum Ausdruck, dass es hilfreich sein kann, wenn die Betroffenen ihre Ängste überwinden und Verantwortung übernehmen. Dadurch erleben sie sich selbst als kompetenter und aktiver bei der Gruppengestaltung, was dabei helfen kann, Selbstvertrauen aufzubauen und zu stärken.

Es wurde die Einführung eines Regelbuchs vorgeschlagen, welches beispielsweise eine wechselnde Moderation festschreibt, die eine Möglichkeit zur Verteilung der Belastung darstelle. Außerdem gebe es die Option der Beratung in der SKIS und die Inanspruchnahme einer Supervision durch einen Supervisor, mit Hilfe derer in Krisenzeiten Konflikte innerhalb der Gruppe bearbeitet werden können. Diese kann über die Fördermittel der GKV finanziert werden.

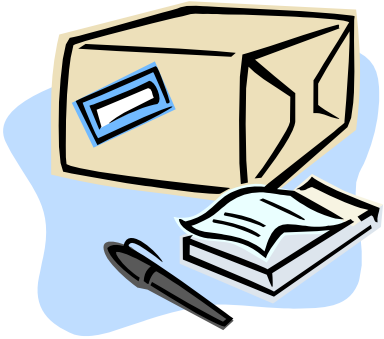
Es wurde die Problematik diskutiert, wie damit umzugehen sei, wenn einzelne Mitglieder sich in einer akuten Krise befinden, die Treffen aus unbekannten Gründen nicht mehr wahrnehmen oder sogar den Kontakt komplett abbrechen. Es wurde deutlich, dass sich einige Gruppenmitglieder in solchen Fällen Sorgen und sogar schwere Vorwürfe machten, weil sie nicht helfen konnten. Die Probleme des anderen werden zu schnell zum eigenen Problem erklärt. Hier gilt es, mit der Gruppe zu lernen, genü-

gend Distanz zu gewinnen und trotzdem emphatisch zu bleiben.

Jede Gruppe sollte über ein Krisenmanagement verfügen, um im Notfall nicht völlig überfordert zu sein. Das Thema muss in der Gruppe diskutiert werden.

Es können Regeln für folgende Fälle eingeführt werden, z. B.:

- Abwesenheit allgemein
- längere, unangekündigte Abwesenheit
- Krise, Notfall
- wann darf/soll/kann jemand aus der Gruppe angerufen werden.



Grafik: © Microsoft Office

Um sich selbst zu schützen, kann sich jede Gruppe und jedes Mitglied ein „Notfallpaket“ schnüren, wie man es aus der Therapie kennt. Das Notfallpaket beinhaltet u. a. alle Notfallnummern und wichtige Verhaltensregeln.

Wird man mit einem Akutfall konfrontiert und fühlt sich hilflos und überfordert, ist z. B. die Organisation professioneller Hilfe von außen sinnvoll. Professionelle Hilfe von außen gibt es z. B. in Beratungsstellen, in Kliniken und über die Telefonseelsorge. Auch die Polizei ist eine Möglichkeit, im Notfall Hilfe zu organisieren, die man nicht selbst leisten kann. Auch wenn das vielen Betroffenen zunächst abwegig erscheinen mag, kann man sich damit entlasten. Später ist ein Gespräch darüber mit dem Betroffenen sicher hilfreich.

Des Weiteren wurde über den Vorwurf „Selbsthilfegruppen seien Jammergruppen“ gesprochen. Dies ist zwar in erster Linie ein Vorurteil Außenstehender, doch auch einige Mitglieder gaben zu, dass ihre ehemalige oder gegenwärtige Gruppe zum Jammern neigte. Allen Beteiligten war klar, dass jeder einmal das Bedürfnis nach „jammern“ hat und dies auch nicht verwerflich sei. Es dürfe nur nicht ausschließlich problemorientiert bleiben. Denn genauso zentral wie das Berichten der Krise ist auch die Suche nach Mitteln und Wegen, um solche Phasen zu überwinden. Eine Betroffene gab an, mit dem Gedanken zu spielen, ihre Gruppe aus solchen Gründen verlassen zu wollen. Von anderer Seite kam der Vorschlag, ein offenes Gespräch mit der Gruppe zu suchen, um über die strukturellen Schwächen zu sprechen.

Auch hier wurde zur Klärung der ausweglosen Situation auf die Supervision hingewiesen. Einige Gruppen stellten ihre bereits erprobten und für erfolgreich befundenen Lösungen vor. So gibt es in der einen Gruppe eine Losebox mit positiven Sprüchen, die am Ende eines Treffens verlesen werden. Eine andere Gruppe sammelt in ihrer Smiley-Box positive Entwicklungen, die in verschiedenen Situationen hervorgeholt werden. Sie erinnern die Mitglieder daran, dass es voran geht. In einer weiteren Gruppe werden Postkarten mit schönen Motiven an die Betroffenen verschickt. Ein allseits bewährtes Mittel seien, nach Angaben einiger Teilnehmer, gemeinsame Aktivitäten, um den Treffen eine positive Note zu verleihen. Sie empfahlen, einmal im Monat Bowlen zu gehen oder Tagesausflüge zu planen, gemeinsam Feste zu feiern, Koch- und Backabende zu organisieren oder Sportgruppen zu bilden. All das verhelfe dem Gruppenleben zu mehr Attraktivität und dem Einzelnen zu mehr Lust auf Aktivität.

Manche Gruppen haben Probleme mit der Teilnahme: wenig Verbindlichkeit, wenig Mitglieder. Sie fragten an, mit welchen Strategien andere Mitglieder gewinnen. Bei vielen reicht die Mund-zu-Mund-Propaganda völlig aus. Außerdem spielt die SKIS und weitere Beratungsstellen in der Vermittlung eine entscheidende Rolle. Darüber hinaus werden Flyer in Arzt- bzw. Therapiepraxen verteilt. Jede Gruppe, die überfüllt ist, sollte auf andere Gruppen verweisen. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, die eigene Gruppenarbeit auf den Prüfstand zu stellen und zu hinterfragen, sollte die Fluktuation chronisch sein.

Der Abend war gefüllt mit verschiedenen, interessierenden Themen der Depressionsselbsthilfegruppen. Man profitierte von den Erfahrungen anderer.

Das Fazit: Wiederholung erwünscht (nach Aussagen der Teilnehmer ein bis viermal jährlich). Das nächste Treffen Coach oder Couch“ findet am 29. November 2012 um 17:00 Uhr beim Leipziger Bündnis gegen Depression in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Semmelweißstraße 10, Haus 13, 04109 Leipzig statt. Weitere Informationen über die SKIS.

Betroffene beraten Betroffene und deren Angehörige zur Depression

Schon seit Anfang 2010 beraten mehrere Depressionsbetroffene andere Betroffene und deren Angehörige zweimal monatlich in der SKIS am Leipziger Gesundheitsamt. Von Beginn an gab es regen Zuspruch. Ziel ist es, Mut zu machen, zu bestärken.

Foto: © Microsoft Office

Die Beratungen sind Einzelgespräche. Betroffene können sich aussprechen und etwas über die Erlebenswelt anderer Depressiver erfahren. Auch Bewältigungsmöglichkeiten werden aufgezeigt. Für Betroffene ist es oft eine Entlastung, wenn sie hören, dass es auch andere Menschen mit ähnlichen Problemen gibt.

Angehörige, das können z. B. Mütter, Väter, Söhne, Töchter, Partnerinnen oder Partner sein. Sie möchten gern helfen und unterstützen. Sie möchten verstehen. Sie möchten wieder intakte Beziehungen. Sie wollen wissen, was sie tun können.

Diese Angehörigen sind oft erleichtert nach dem Gespräch mit einem Depressiven, mit dem sie nicht persönlich verbunden sind. Sie beginnen, die Depression zu begreifen und manchmal ihr eigenes Handeln zu hinterfragen.

Die selbstbetroffenen Berater und Beraterinnen hören einfühlsam zu, geben ihre eigenen Erfahrungen und Sachinformationen weiter. Sie tragen ein Stück dazu bei, Licht in das Dunkel zu bringen.

Zur fachlichen Qualifizierung verhilft nicht nur die Erfahrung der eigene Betroffenheit, sondern auch die Reflexion der Beratungen in der SKIS, eine regelmäßige Supervision, sowie die Unterstützung durch das „Bündnis gegen Depression Leipzig“.

Interessierte können sich in der SKIS anmelden.

Kontakt: SKIS, Ina Klass
Tel.: 0341 123-6755
Fax: 0341 123-6758
E-Mail: ina.klass@leipzig .de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Selbsthilfeaktivitäten beim Leipziger Bündnis gegen Depression

Mit der Gründung des Leipziger Bündnisses gegen Depression im Jahr 2009 besteht eine Gruppe von Selbsthilfeaktiven und anderen Interessierten, die öffentliche Veranstaltungen, wie das „Novemberleuchten“ oder „Frühlingserwachen“ organisiert. An der Leipziger Volkshochschule werden Seminare und Vorträge gehalten, die authentisch werden durch die Beiträge der Betroffenen. Auch die Initiierung regelmäßiger Sportangebote wider der Depression und verschiedene Kreativangebote gehören zum Repertoire der Arbeitsgruppe.

Mitmachen und Mitgestalten erwünscht!

Kontakt: Leipziger Bündnis gegen
Depression, Semmelweisstraße 10
04103 Leipzig
Tel.: 0341 9724472
Fax: 0341 9724539
E-Mail: leipzig@buendnis-depression.de

„Jeder von uns ist ein Engel mit nur einem Flügel. Und wir können nur fliegen, wenn wir uns umarmen.“

(Quelle: Luciano De Crescenzo, italienischer Schriftsteller und Ingenieur)

Keiner ist immer nur stark und keiner ist immer nur schwach. Der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht ein Gegenüber, um zu leben, zu lieben und zu lachen. Aber auch, um in der Not getragen zu werden und selbst andere zu tragen. Und wer kennt sie nicht, die Situationen, in denen man das Gefühl hat, es geht nicht mehr weiter, in denen man denkt: „Hier komme ich nie wieder raus“, „Ich packe das nicht“, „Es wird nie wieder gut“. Scheinbar hoffnungs- und ausweglose Situationen. Sicherlich erlebt jeder gelegentlich solche Phasen, denn das Leben ist nun mal kein reibungsloser Ablauf system- oder computergesteuerter Prozesse, sondern eine Reise mit Hindernissen.

Für gewöhnlich sind wir in der Lage, schwierige Situationen zu meistern und adäquat zu verarbeiten. Kommt jedoch eine Depression hinzu, wird es komplizierter. Die für das Wohlbefinden so wichtigen Botenstoffe im Gehirn bleiben plötzlich aus. Sie tragen u. a. dafür Sorge, eine kritische Situation von verschiedenen Seiten zu betrachten und zu behandeln statt nur von einer – der Negativen.

Diese Erfahrung machten wir – jeder auf seine Weise. Wir, das ist eine kleine Gruppe von Menschen unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Berufe mit unterschiedlichen Lebenswegen aber mit einer Gemeinsamkeit: eine persönliche Lebenskrise, die uns im Zentrum für Psychische Gesundheit der Universitätsklinik Leipzig zusammengeführt hat. Dort lernten wir uns kennen – gemeinsam auf Station oder zur Therapie und für eine gewisse Zeit teilten wir nicht nur Zimmer, Therapeuten oder unser Leid, sondern auch unsere Erfahrungen und erlebten etwas, was stark macht: Zusammenhalt. Ein Gefühl des Zueinanderstehens, das dem einen oder anderen während seiner Erkrankung verloren gegangen ist. Und so beschlossen wir, dass dieser Zusammenhalt über die gemeinsam erlebte Therapiezeit in der Klinik hinausgehen sollte. Wir blieben in Kontakt und gründeten die Selbsthilfegruppe „Neues Leben“. Seit dem 2010 treffen wir uns regelmäßig zweimal im Monat in der „Kregeline“ und lassen den anderen weiterhin teilhaben an Freud und Leid, die uns widerfahren. Wir tauschen uns über aktuell Erlebtes aus oder sprechen weiterhin über Dinge, die uns schon länger beschäftigen. Wir hören zu, wir trösten, machen dem anderen Mut oder stärken ihn in einer Entscheidung. Wichtig dabei ist, dass jeder Raum findet, über sich reden zu können. Zu wissen, da ist jemand, der nicht nur hört, was ich sage, sondern es auch versteht. Geduld, Verständnis, aber auch hilfreiche Hinweise aus dem eigenen positiv Erlebten sind für uns wichtige Wegbegleiter geworden. Dabei üben wir uns auch in Offenheit und Ehrlichkeit, denn keiner macht immer nur alles richtig oder falsch.

Grafik: © Microsoft Office

Jedoch gibt es da noch einen anderen Punkt, der für uns an Bedeutung gewonnen hat. Da Lachen bekanntlich die beste Medizin ist und zur Genesung oder zum Gesund bleiben beiträgt, ist es für uns wichtig geworden, uns nicht nur im Rahmen unserer Selbsthilfegruppe zu treffen, sondern auch außerhalb dieser, gemeinsam schöne Dinge zu erleben. So trafen wir uns zum Beispiel im Botanischen Garten, um die dort stattfindende Orchideenschau zu bewundern und danach noch bei einem gemütlichen Mittagessen unsere gemeinsame Unternehmung ausklingen zu lassen. Auch ein gemeinsamer Pizzaabend mit entspannten Unterhaltungen und viel Gelegenheit zum Lachen liegt bereits hinter uns. Und vor uns? Vor uns liegt ganz bestimmt noch viel Zeit, um gemeinsam zu lachen oder mit dem anderen mitzufühlen, um auch weiterhin viele schöne Dinge zusammen er erleben und die traurigen mit dem anderen zu tragen. Kurz:

weiterhin einander Weggefährten zu sein und zusammenzuhalten, denn wir können nur „fliegen“, wenn wir einander umarmen.

Selbsthilfegruppe „Neues Leben“ (Depression)
Frau Rechenberger

Kontakt: über SKIS, Ina Klass
Tel.: 0341 123-6755
Fax: 0341 123-6758
E-Mail: ina.klass@leipzig .de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Selbsthilfegruppe HOPES für Studierende mit psychischen Erkrankungen: Wenn das Leben entgleitet

Maria weiß nicht mehr weiter. Die Studentin kann sich nicht konzentrieren, an einen geregelten Tagesablauf ist nicht zu denken. An manchen Tagen geht die 25-Jährige nicht aus dem Haus, sie schafft es dann nicht aus dem Bett. An Prüfungen hat sie seit langem nicht mehr teilgenommen. Es stehen noch einige Hausarbeiten aus, aber sie traut sich nicht mehr in die Bibliothek zu gehen. Immer wieder schiebt sie alles auf. Und wenn sie dann mal ein Buch vor der Nase hat, kann sie sich kaum etwas merken. Ihre Sozialkontakte sind längst nicht mehr das, was sie einmal waren. Die Eltern machen zusätzlichen Druck, was die Finanzierung des Studiums angeht.

„Immer mehr schien mir mein Leben zu entgleiten. Ich hatte ein Gedächtnis wie ein Sieb und Selbstmordgedanken.“ Inzwischen ist sie für ein Semester krankheitsbedingt beurlaubt. Die Diagnose erfährt die Universität, wie es üblich ist bei dem Durchschlag der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung für den Arbeitgeber, nicht. Marias Krankenkasse schon: F 33.3. Der ICD-Code verschlüsselt eine rezidivierende depressive Störung, allgemein auch als Depression bekannt. Der ICD-Code verrät aber noch mehr: Dass sie mittlerweile in therapeutischer Behandlung ist. Bis Maria ihre Allgemeinärztin gefragt hat, ob sie eine Überweisung zu einem Psychotherapeuten bekommen kann, hatte es lange gedauert – und große Überwindung gekostet. „Als Studentin kann man eine psychische Erkrankung viel weiter herauszögern als Gleichaltrige, die arbeiten gehen“, sagt Maria. „Man wird ja nicht unbedingt kontrolliert, ob man am Seminar teilnimmt. Man weiß ja oft selbst nicht genau, was mit einem los ist. […] Ich wusste gar nicht, dass man, wenn man ein Semester krankheitsbedingt beurlaubt ist, sogar Arbeitslosengeld II beantragen kann und die Eltern dann nicht mehr unterhaltspflichtig sind!“

Neben ihrer Therapie geht Maria auch – fast – regelmäßig zu Treffen mit anderen Studenten, denen es ähnlich wie ihr geht: Zur Selbsthilfegruppe HOPES. Die Abkürzung HOPES steht für Hilfe und Orientierung für psychisch erkrankte Studierende. Alle zwei Wochen, am zweiten und vierten Mittwoch im Monat um 17 Uhr (im Haus des Stadtverbandes der Hörgeschädigten, Friedrich-Ebert-Str. 77) treffen sich durchschnittlich zehn Studenten mit psychischen Erkrankungen. Angemeldet sind mehr als 40 – von über 34.000 Studenten aller Leipziger Hochschulen. Das entspricht einem Anteil von rund 0,1 Prozent. Das Bundesgesundheitsministerium jedoch schätzt, dass vier Millionen Deutsche von einer Depression betroffen sind und bis zum 65. Lebensjahr zehn Millionen Menschen in der Bundesrepublik eine Depression durchlitten haben – ein Anteil von rund 13 Prozent. Der britische nationale Gesundheitsdienst spricht davon, dass sogar fast jeder Mensch in seinem Leben mindestens einmal an Depression leide.

„Ich hatte ganz lange das Gefühl, dass ich mit meiner Krankheit allein bin“, sagt Andreas, der ebenfalls an der Leipziger Universität studiert und an den HOPES-Treffen teilnimmt. „Mit einer psychischen Krankheit fühlen sich sehr viele ausgegrenzt, daran hat auch der Selbstmord von Robert Enke nicht viel geändert.“ Der Nationaltorwart hatte sich im November 2009 das Leben genommen, erst dadurch waren seine jahre-

langen Depressionen bekannt geworden – nach seinem Tod. Dadurch war die Krankheit mehrere Wochen im öffentlichen Bewusstsein gewesen, allerdings ist das Interesse und Verständnis für psychische Krankheiten wie Depressionen weiterhin sehr gering. „Ich schätze es sehr, dass ich bei Hopes unter Gleichgesinnten bin, die Verständnis für meine Probleme haben, die psychische Krankheiten mit sich bringen“, sagt Maria. „Wir Studenten sind ja noch in der Selbstfindungsphase.“

Foto: privat. Ein Brunnen in Basel. ... wie das Wasser im Brunnen, so kann einem das Leben entgleiten …

Was Studenten mit psychischen Krankheiten von anderen psychisch Kranken unterscheide? „Im Studium stellen sich ja erst die Weichen für die Zukunft“, sagt die Leipziger Studentin. „Wir stehen noch nicht so fest im Leben wie andere, die schon eine Familie gegründet haben und arbeiten gehen.“ Dazu komme, dass viele Studenten wegen ihres Studiums umziehen und sich in einer neuen Umgebung zurechtfinden müssten, ihr Studium oft mitfinanzieren müssen. „Nicht zu vergessen: Ich habe auch Zukunftsängste, wie es nach dem Studium weitergeht, der Übergang in die Arbeitswelt wird bestimmt nicht einfach“, sagt Maria.

Und was schätzen die Studenten außerdem an HOPES? „Wir wollen einen offensiven Beitrag dazu leisten, dass Berührungsängste gegenüber psychischen Krankheiten abnehmen“ und „die Gemeinschaft, die Unternehmungen“, sagen Maria und Andreas. Gemeinsame Opernbesuche, Grillabende im Sommer oder gemeinsame Lesungen sind es, die die Selbsthilfegruppe organisiert. Im Mai ist eine gemeinsame Wochenendreise nach Berlin geplant. „Wir versuchen gerade jemanden einzuladen, der uns umfassend über die Möglichkeiten informiert, psychische Erkrankungen mit alternativen Heilmethoden zu behandeln, hatten aber auch schon Informationsabende zu medikamentöser Schulmedizin, zu Arbeitsstörungen, zu Versicherungen und Bewerbungsverfahren.“

Für seinen Einsatz hat das Deutsche Studentenwerk HOPES vor fünf Jahren mit dem Studentenwerkspreis für besonderes soziales Engagement ausgezeichnet. „Das Gemeinschaftsgefühl hat mir sehr geholfen“, erinnert sich Maria. „Ich fühle mich weit weniger allein mit meiner Krankheit als vorher.“

(Auslassungen: Selbsthilfegruppe HOPES)

Kontakt: hopes.leipzig@googlemail.com
www.selbsthilfegruppe-hopes-leipzig.de

Hämochromatose-Vereinigung Deutschland e. V., Selbsthilfegruppe Hämochromatose Leipzig-Grimma

Die Hämochromatose, auch als Eisenspeicherkrankheit bekannt, ist eine der häufigsten erblichen Stoffwechselerkrankungen in Europa, Nordamerika und Australien. In Deutschland sind etwa 80 000 Menschen erkrankt. Ursache ist eine gestörte Balance der Eisenaufnahme und tatsächlichem Verbrauch. Jeder zehnte Bundesbürger ist Anlageträger des einfachen Gendefekts. Etwa jeder 400ste hat in seiner Erbanlage den doppelten Gendefekt und damit ein hohes Risiko zu erkranken.

Da das Hämochromatose-Gen HFE erst 1996 in den USA entdeckt wurde, ist erst seitdem eine eindeutige Diagnose und zielstrebige Behandlung möglich. Jedoch werden nach wie vor noch allzu häufig Symptome dieser Krankheit

- allgemeine Müdigkeit
- Gelenkschmerzen
- Leberfibrose, Leberzirrhose
- erhöhte Blutzuckerwerte

anderen Krankheitsbildern zugeordnet, sodass die eigentliche Krankheitsursache lange Zeit unbehandelt bleibt.

Die Selbsthilfegruppe ist ein Zusammenschluss von Betroffenen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, im Erfahrungsaustausch miteinander, unter Nutzung aktueller Forschungsergebnisse und von Expertenvorträgen, sich eine hohe Lebensqualität zu erhalten. Die Selbsthilfegruppe ist der Hämochromatose-Vereinigung Deutschland e. V. angeschlossen und damit auch auf dem aktuellen medizinischen Erkenntnisstand.

Kontakt: Falk Kabus, Tel.: 03337 912373
E-Mail: yinyangkabus@web.de
www.haemochromatose.org

Neu gegründet

Grafik: : © Microsoft Office

Selbsthilfegruppe für Essgestörte in Leipzig (zwei Untergruppen)

Kontakt: E-Mail:
info@essgestoerte-in-leipzig.de
www.essgestoerte-in-leipzig.de

Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse: TEB e. V., Regionalgruppe "Leipziger Land"

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

Zeit zu sprechen - Gesprächskreis für Frauen, die den II. Weltkrieg erlebten

Die Gruppe wird begleitet.
Kontakt: „Das Boot“ e. V., Sylvia Tornau
Tel./Fax: 0341 22536747

Adipositas: Selbsthilfegruppe „Schwere.Los“ am Adipositaszentrum Leipzig

Kontakt: über Lars Selig
Tel.: 0341 9712218 oder
0341 9712364

Selbsthilfegruppe Angehörige Borderline

Kontakt: E-Mail:
shg_angeh_borderline_lpz@online.de

Selbsthilfegruppe Männer mit Depressionen 2

Treff Donnerstag 12:30 Uhr
Kontakt: über SKIS, Ina Klass
Tel.: 0341 123-6755
Fax: 0341 123-6758
E-Mail: ina.klass@leipzig .de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Selbsthilfegruppe Männer mit Depressionen 3

Treff vierzehntägig samstags 14:30 Uhr
Kontakt: SHGMS@web.de

Depression: Selbsthilfegruppe „Gespräche und Malen“

Kontakt: über SKIS, Ina Klass
Tel.: 0341 123-6755
Fax: 0341 123-6758
E-Mail: ina.klass@leipzig .de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Selbsthilfegruppe „Zwanglos“

Kontakt: Daniel-SHG-Zwanglos@web.de

Drogenabhängigkeit: Narcotics anonymous (NA)

12-Schritte-Gruppe
Treff: samstags 18:15-19:45 Uhr
Suchtberatungs-und Behandlungsstelle „Impuls“
Möckernsche Str. 3, 04155 Leipzig
www.narcotics-anonymous.de

Drogen- und Alkoholabhängigkeit: Selbsthilfegruppe „Ungeschminkt“

Treff: Soteria-Klinik
Kontakt: E-Mail: ungeschminkt@hotmail.de

Depression und Alkoholabhängigkeit: Selbsthilfegruppe „Dry Flowers“

Kontakt: über SuchtKontakt „Känguruh“
Tel.: 0341 9618073

Co-Abhängigkeit: Co-Dependents Anonymous (CoDA)

12-Schritte-Gruppe
Treff: donnerstags 19-21 Uhr
AWO-Begegnungsstätte „Kregeline“
Stötteritzer Str. 28, 04317 Leipzig
www.coda-deutschland.de

„Tilia“ – Endometriose-Selbsthilfegruppe Leipzig: „Frausein“ alles klar?

Endometriose und „Frausein“ – alles klar, aber keiner weiß Bescheid. Macht Sie Ihr Schmerz unsicher und einsam, dann seien Sie gut zu sich selbst. Sie sind herzlich dazu eingeladen. Neben der Schilderung verschiedener Möglichkeiten zur Bewältigung Ihrer Lebenssituation, erfahren Sie bei uns auch ganzheitliches Verständnis Ihrer Erkrankung. Jetzt ist Zeit für Sie, weil wir für Sie da sind. Nur Mut! Kommen Sie zu uns. Wir freuen uns auf Sie.

Inhaltlich arbeiten wir eng mit der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. zusammen.

Der offene Treff findet zu folgenden Terminen ab 18 Uhr im Café, Haus der Demokratie Leipzig, Bernhard-Göring-Str. 152, 04277 Leipzig, statt:

6.9.2012, 4.10.2012, 8.11.2012, 20.12. 2012

Kontakt: Tel.: 0341 3065304, E-Mail: Endometrioseshgleipzig@googlemail.com

„Fichtenköpfe“ – Junge Betroffene Multiple Sklerose (MS)

Kontakt: E-Mail: fichtenkoepfe-ms@web.de

Silberalter – Gesprächskreis für Migranten mit seelischen Problemen

Kontakt: Tel.: 0177 9722647

Demenz-Betroffenen-Selbsthilfegruppe „Leben mit Demenz“

Kontakt: Selbstbestimmt Leben in Leipzig und Umgebung e. V.,
Angelika Hoffmann
Tel.: 0341 71070724
E-Mail:
selbstbestimmt-leipzig@web.de

Informationen für Selbsthilfe-gruppen

SELBSTHILFEinter@ktiv

Das ist eine neue Kommunikationsplattform, die alle Selbsthilfegruppen aber auch andere Interessierte nutzen können, um sich miteinander über das Internet zum Thema Selbsthilfe auszutauschen und zu vernetzen. Es ist ein Gemeinschaftsprojekt der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen), des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V. und seiner Geschäftsstelle SeKo. Der Internetauftritt wird fachlich sehr gut betreut, legt Wert auf Vertraulichkeit und Anonymität.

Hier finden Sie Hinweise auf seriöse Selbsthilfeforen, die auf ihre Qualität nach verschiedenen Kriterien geprüft wurden. Alle Fragen rund um die Selbsthilfegruppenarbeit können diskutiert werden. Jemand, der Filme/Serien sucht, in denen Selbsthilfe eine Rolle spielt, ist hier richtig.

Für die Suche von Selbsthilfegruppen und -vereinigungen sowie von Selbsthilfekontaktstellen stehen nach wie vor die Datenbanken der NAKOS zur Verfügung. Auf „SELBSTHILFEinter@ktiv“ ist eine Verlinkung eingerichtet.

Lesen kann man ohne Anmeldung. Um mitzudiskutieren ist eine Anmeldung erforderlich. Hierzu wird nur ein Nickname und eine E-Mail-Adresse benötigt.

Einfach reinschauen! Wirklich empfehlenswert. Und wünschenswert, dass diese Seite bleibt und mehr Verbreitung findet.

Kontakt: www.selbsthilfe-interaktiv.de

Workshop: Die Luft ist raus" – Wenn die Gruppe an Dynamik verliert

Grafik: © Microsoft Office

Die SKIS bietet am 20. September 2012 von 17:00 bis 20:00 Uhr einen Workshop für Selbsthilfegruppen und -vereine an.

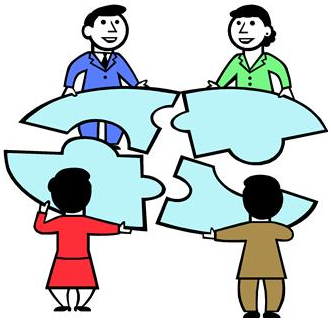
Plötzlich oder auch ganz langsam können sich Langeweile, Stagnation oder eine Flaute in den Gruppenalltag einschleichen. Wenn das Zusammenkommen schleppend wird und die Lust darauf schwindet, ist es gut, genau hinzusehen, was da passiert.

In diesem Seminar werden wir uns gemeinsam mit dem Phänomen fehlender/ nachlassender Gruppendynamik beschäftigen. Wir wollen uns über Ursachen austauschen und überlegen, wie der Gruppenalltag „wiederbelebt“ werden kann. (Quelle: http://goetzliefert.de/)

Den Workshop leitet Götz Liefert. Er ist Diplompädagoge, Psychodramaleiter, Mediator, Supervisor, Coach (DGSv) und hat viele Jahre in der Selbshilfekontakt- und Beratungsstelle Berlin Siemensstadt gearbeitet. Er kennt sich bestens mit allen Facetten der Selbsthilfe-Arbeit aus.

Information: SKIS, Ina Klass
Tel.: 0341 123-6755
Fax: 0341 123-6758
E-Mail: ina.klass@leipzig .de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Workshop: Wenn die Arbeit an einigen wenigen hängen bleibt – oder: Wie können Aufgaben in Selbsthilfegruppen besser verteilt werden



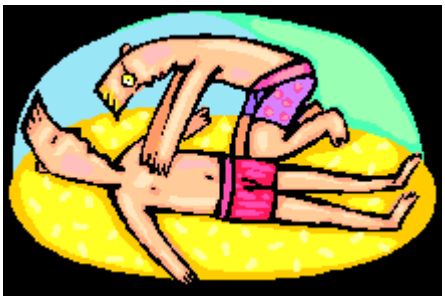
Grafik: © Microsoft Office

Aufgaben in Selbsthilfegruppen sind oft ungleich verteilt und zu sehr an einzelne Personen gebunden. Welche Aufgaben übernehme ich als aktives Gruppenmitglied, Kontaktperson oder Leiter/in der Gruppe? Welche mache ich davon wirklich gern, welche würde ich lieber abgeben? Wie gewinne ich andere dafür, Aufgaben zu übernehmen? In diesem Seminar werden wir diesen Fragen mit Hilfe unterschiedlicher Methoden nachgehen. Wir werden dabei nach Möglichkeiten suchen, um die Potentiale unserer Selbsthilfegruppen noch besser zu nutzen und die Arbeit effektiver zu gestalten. (Quelle: http://goetzliefert.de)

Der Workshop findet am 8. Dezember 2012 von 10:00 bis 17:00 Uhr statt und wird ebenfalls von Götz Liefert geleitet.

Information: SKIS, Ina Klass
Tel.: 0341 123-6755
Fax: 0341 123-6758
E-Mail: ina.klass@leipzig .de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Workshop: Wiederbelebung üben



Grafik: © http://office.microsoft.com

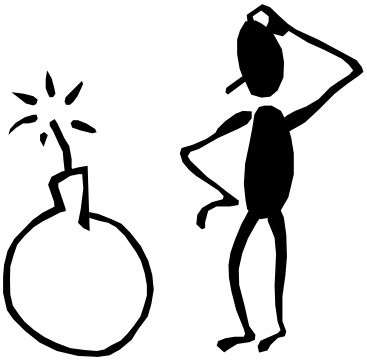
Jeder kann in die Situation versetzt werden, auf eine bewusstlose Person zu treffen. Sie wissen, jetzt muss schnellstmöglich gehandelt werden. Wiederbelebungsmaßnahmen? Wie war das noch, was da im Erste-Hilfe-Kurs gesagt und gezeigt wurde? Unsicher? Längst verdrängt? Dann sollten Sie an unserer Weiterbildung teilnehmen.

Dr. Ute Ziegler, Fachärztin am Gesundheitsamt Leipzig, wird zum Verhalten bei Herzstillstand referieren und Techniken der Herz-Lungen-Wiederbelebung zeigen. Die Teilnehmer können an einer Reanimationspuppe üben (Mund-zu-Mund-Beatmung, Herzdruckmassage).

Der Workshop beginnt am 8. Oktober 2012 um 17:00 Uhr (etwa 1,5 h).

Information: SKIS, Ina Klass
Tel.: 0341 123-6755
Fax: 0341 123-6758
E-Mail: ina.klass@leipzig .de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Zeit zu sortieren – Lust auf Neues



Grafik: http://office.microsoft.com

In einem von der AOK PLUS Sachsen Thüringen geförderten Projekt steht den Leipziger Selbsthilfegruppen und -vereinen bis zum Jahresende eine Konfliktmoderatorin und ein Supervisor zur Qualifizierung der Selbsthilfearbeit und zur Klärung von Problemen oder neuer Wege zur Verfügung.

Das Angebot kann genutzt werden, um schwelende und akute Konflikte effektiv zu bearbeiten, die Gruppenarbeit zu reflektieren, bewegende Themen sichtbar zu machen, Lösungsmöglichkeiten zu erörtern und durchzuspielen, die für anstehende Fragestellungen sinnvoll erscheinen.

Konkret könnten es folgende Problem- oder Fragestellungen sein:

- Allgemeine Unzufriedenheit in der Gruppe
- Ziellosigkeit, Stagnation
- Gruppenorganisation und Gruppenstruktur neu überdenken

- Gruppenregeln auf den Prüfstand stellen
- Probleme mit Trägern
- Aufgabenverteilung, -neuverteilung
- Verwaltung finanzieller Mittel
- Gestaltung inhaltlicher Arbeit
- Persönliche Rivalitäten der Gruppenmitglieder
- Hohe Fluktuation - warum?
- Zufriedene Lebensweise – was baut mich auf trotz Erkrankung;
- Ziele und Lebensgestaltung
- Rückfall in alte Verhaltensmuster, Umgang in der Gruppe
- Betroffener und Gruppenleiter – Wie ist die Doppelrolle zu bewältigen?
- "Gruppennotfallkoffer" für akute Krisen einzelner Gruppenmitglieder
- Einbindung Neuer in der Gruppe - Wie gestalten?
- Was kann die Gruppe tun, um Einzelne zu stärken?
- Wie weit geht Hilfe?
- Es war doch schon immer so – warum etwas ändern?
- Aufgaben abgeben ist nicht leicht
- Wie sag ich in der Gruppe, dass mir etwas nicht gefällt?
- Lernen, Feedback zu geben.

Interessierte Selbsthilfegruppen und -vereine sowie einzelne Selbsthilfegruppenmitglieder können sich in der SKIS anmelden.

Kontakt: SKIS, Ina Klass
Tel.: 0341 123-6755
Fax: 0341 123-6758
E-Mail: ina.klass@leipzig .de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Quasseltag

Leipziger Selbsthilfegruppen und -vereine sowie an Selbsthilfe Interessierte sind eingeladen zum nächsten Quasseltag am 25. Oktober 2012 um 17:00 Uhr. Wir treffen uns in der Suchtberatungs- und Behandlungsstelle „Regenbogen“ in der Friesenstraße 8, 04177 Leipzig.

Kontakt: SKIS, Ina Klass
Tel.: 0341 123-6755
Fax: 0341 123-6758
E-Mail: ina.klass@leipzig .de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Konferenz der Suchtselbsthilfe in Sachsen

Am 17. November 2012 findet von 9:00 bis 15:30 Uhr im Seminar- und Tagungszentrum der AOK PLUS, Massaneier Straße 83, 04736 Waldheim die jährliche Konferenz der Suchtselbsthilfe in Sachsen statt. Veranstalter ist die Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V. (SLS).

Folgendes ist geplant:

- Vortrag: „Von der Last zur Lust ... zufrieden abstinent leben?!“
- Auszeichnung engagierter Personen in der sächsischen Suchtselbsthilfe
- Austausch in Kleingruppen mit Themeninseln „Bewegung und körperliche Aktivität“ und „Gesunde Ernährung – mehr Genuss“
- Diskussionsrunde zum Thema „Zufrieden und abstinent: Anregungen und Erfahrungen“
- Aktuelles zur Selbsthilfeförderung

Die Anmeldung kann per Anmeldekarte (erhältlich beim SLS e. V.) oder im Internet erfolgen.

Kontakt: SLS e. V., FA Selbsthilfe
Glacisstraße 26, 01099 Dresden,
Tel./Fax: 0351 8045506
E-Mail: raschke@slsev.de
www.suchthilfe-sachsen.de

Neues Internetportal: „REHADAT Hilfsmittel“ schafft Übersicht

Wo gibt es einen geeigneten Rollstuhl? An wen kann ich mich wenden, wenn ich ein Bildtelefon brauche? Wer fördert die Anschaffung eines höhenverstellbaren Arbeitstisches? Schnell, unkompliziert und übersichtlich beantwortet das neue Internetportal REHADAT Hilfsmittel solche Fragen.

Auf www.rehadat-hilfsmittel.de sind mehr als 21.000 Produkte nach Bereichen wie Arbeitsplatz, Mobilität, Haushalt oder Kommunikation gruppiert und detailliert beschrieben. Bilder, Produktmerkmale, Hersteller- und Vertriebsadressen werden genannt. Ergänzt werden die Inhalte durch zahlreiche Gerichtsurteile (z.B. Kosten-übernahme), Literatur (Testberichte), Praxisbeispiele (zum Einsatz von Hilfsmitteln am Arbeitsplatz) und Adressen (Beratungsstellen). Besonders hilfreich ist die Infothek. Sie enthält praxisorientierte Hintergrund-informationen dazu, wie man an das gewünschte Hilfsmittel kommt und wie die Finanzierung geregelt ist.

Als zusätzliche Serviceleistung enthält das Portal das Hilfsmittelverzeichnis der Gesetzlichen Krankenversicherung, ein umfangreiches deutsch-englisches Fachwörterbuch sowie zahlreiche weiterführende Links.

REHADAT-Hilfsmittel richtet sich an Menschen mit Behinderung oder mit gesundheitlichen Einschränkungen, an ältere Menschen und an alle, die sich mit dem Thema Hilfsmittel befassen. Das Portal gehört zum Informationssystem REHADAT – dem weltweit größten Informationsangebot zum Thema Behinderung und berufliche Teilhabe (www.rehadat.de). Das Projekt ist im Institut der deutschen Wirtschaft Köln angesiedelt und wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert.

Kontakt: Anja Brockhagen
Tel. 0221 4981-845
E-Mail: brockhagen@iwkoeln.de

(Quelle: Pressemitteilung 24. Juli 2012 http://www.rehadat-hilfsmitel.de/export/sites/hilfsmittel/downloads/Allgemeines/PM1202_Hilfsmittelportal.pdf)

Aktivitäten der Leipziger Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen zum Patientenkongress Depression

Der Patientenkongress wurde erstmalig am 2. November 2011 in Leipzig von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und dem Deutschen Bündnis gegen Depression organisiert. Etwa 1000 Besucher aus dem gesamten Bundesgebiet fanden sich im Leipziger Gewandhaus ein. Fernsehmoderator Harald Schmidt übte die Schirmherrschaft aus und führte durch das Programm. Er engagiert sich darüber hinaus schon länger auch finanziell für den Veranstalter Stiftung Deutsche Depressionshilfe.

Harald Schmidt bei der Eröffnung des Kongresses. Foto: Klass

Aus verschiedenen Perspektiven wurde die Depression und ihre Folgen, sowie die Möglichkeiten der Behandlung und Wege in ein gesundes Leben in Vorträgen und Workshops beleuchtet. Dabei kam auch die Betroffenen- und Angehörigenseite zu Wort. In Deutschland schätzt man etwa vier Millionen Menschen mit einer behandlungsbedürftigen Depression. Die dazugehörigen Angehörigen sind mitbetroffen. Auch sie haben einen hohen Leidensdruck.

Interessant war die Auswertung des stetig wachsenden Online-Forums Depression, sowie die Vorträge der geladenen Mediziner. In verschiedenen Arbeitsgruppen konnte sich inhaltlich vertieft ausgetauscht werden. Im Foyerbereich stellten sich u. a. Leipziger Selbsthilfegruppen vor.

Karena Walter (2. v. li.), Selbsthilfegruppe Schilddrüsenerkrankungen Leipzig. Foto: Klass

Thomas Seyde (li. vorn), Psychiatriekoordinator der Stadt Leipzig und Helmut Stein (re. vorn), Selbsthilfegruppe Depressionen-Ängste-Schlafstörungen. Foto: Klass

Selbsthilfegruppe Männer mit Depressionen am Start. Foto: Klass

Damit ist eine gute Mischung aus Fachvorträgen und Gesprächen gelungen. Eine Zusammenfassung des Kongresses findet sich im Internet. Der nächste Patientenkongress Depression findet 2013 statt.

Kontakt:
www.disskussionsforum-depression.de
www.deutsche-depressionshilfe.de
www.buendnis-depression.de

Novemberleuchten

Jedes Jahr im gefühlt grauesten Monat des Jahres November finden sich Mitglieder der Leipziger Depressionsselbsthilfegruppen mit Unterstützung des Bündnisses Depression Leipzig ein, um beim „Novemberleuchten“ die Stimmung aufhellen zu lassen, in verschiedenen Bühnenpräsentationen nicht immer ganz ernst über die Depression und deren Therapie zu plaudern und sich einen guten Abend zu bereiten. Liebevoll werden die einzelnen Beiträge vorbereitet und umgesetzt. Sie erfordern von den Beteiligten eine große Portion Mut. Und das ist für Depressionsbetroffene manchmal doppelt schwer.

Frühlingserwachen

„Begrüßen Sie mit uns die ersten Sonnenstrahlen“ – Mit dieser Aufforderung lud das Leipziger Bündnis gegen Depression am Sonntag, den 15. April 2012 alle Interessierten zum „Frühlingserwachen“ auf dem Gelände des Betriebssportvereins AOK Leipzig e. V. ein. Mitglieder Leipziger Depressionsselbsthilfegruppen beteiligten sich an der Durchführung der Veranstaltung. Körper und Geist wurden mit allen Sinnen in Schwung gebracht. Verschiedene Mitmachstationen luden ein, sich aus der Winterstarre zu befreien.

Leipziger Selbsthilfe- und Angehörigentag

Im November 2011 fand zum vierten Mal im Neuen Rathaus der Leipziger Selbsthilfe- und Angehörigentag statt. Verschiedene Seminarangebote streiften Themen, mit denen sich auch Menschen beschäftigen, die noch nicht mit Selbsthilfegruppen in Berüh-

rung gekommen sind. Auf dem „Markt“ in der Oberen Wandelhalle stellten sich Selbsthilfegruppen, Vereine, das Sozialamt und Pflegedienstleister vor. Im „Selbsthilfe-café“ konnte zwanglos mit Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen gesprochen werden. Als Rahmen waren Filme zu verschiedenen Problemlagen, wie Essstörungen, Adipositas, Demenz und Sucht, zu sehen.

Eindrücke:

Fotos: Kollecker, Römer, Marx, Klass

Der nächste Selbsthilfe- und Angehörigentag findet 2013 statt.

Kontakt: SKIS, Ina Klass
Tel.: 0341 123-6755
Fax: 0341 123-6758
E-Mail: ina.klass@leipzig .de
www.leipzig.de/selbsthilfe

TEB (Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse) e. V. auf dem Selbsthilfe- und Angehörigentag

Jährlich findet in Leipzig der Selbsthilfe- und Angehörigentag statt, bei dem die Selbsthilfegruppen die Möglichkeit erhalten, sich der Öffentlichkeit sowie Betroffenen und Angehörigen vorzustellen. Der Stadt Leipzig, die diese Veranstaltung organisiert und durchführt, gebührt dafür ein herzlicher Dank. Parallel zur Präsentation der Selbsthilfegruppen kann der Besucher eine Vielzahl von Vorträgen zu den verschiedensten Themen besuchen (Patientenrechte, Ärzte, Therapeuten und Selbsthilfe, Familie, Arbeit usw.). Außerdem ermöglicht diese Veranstaltung einen Austausch und Kennen lernen der Selbsthilfegruppen untereinander.

Herr Pfeiffer und ich, die TEB bei dieser Veranstaltung vertraten, waren allerdings zunächst ziemlich bestürzt. Denn es stand jeder Selbsthilfegruppe nur ein sehr kleines Platzangebot zur Verfügung (1/3 Tisch). Während wir auf der kleinen Tischfläche noch ein sehr beschränktes Angebot richten konnten, wurde es richtig schwierig mit der Aufstellung von Rollup und Info-Ständern. Allerdings konnten wir dieses Problem auch zufriedenstellend lösen. Aber auch die anderen Gruppen hatten die gleichen Schwierigkeiten mit diesem beschränkten Platzangebot.

Entlohnt wurden wir dann durch die starke Resonanz. Zunächst ergaben sich intensive Kontakte und Gespräche mit den anderen Selbsthilfegruppen. Später mussten wir vielen Betroffenen, Angehörigen und Interessierten Rede und Antwort stehen. Teilweise ergaben sich recht lange und tiefgreifende Gespräche, wobei sich unser Rollup nicht nur als toller Blickfang, sondern auch als anschauliche Grundlage für Erklärungen und Erläuterungen erwies. An diesem Rollup konnte man viele Fragen zu Anatomie,

Funktion und Erkrankungen des Pankreas anschaulich beantworten.

Viele Fragen betrafen Prävention und Ursachen von Pankreaserkrankungen. Dabei waren viele Betroffene und Angehörige bitter enttäuscht, dass sie trotz gesunder Lebensweise und Vermeidung von Risikofaktoren (Trinken, Rauchen) erkrankt sind. Leider sehen manche Betroffene und ihre Angehörigen das Pankreaskarzinom nur als schnelles Todesurteil. Hier galt es, Hoffnung und Mut zu machen und immer wieder darauf zu verweisen, dass bei den heutigen therapeutischen Möglichkeiten zumindest eine längere Überlebenszeit möglich ist. Weit verbreitet ist auch immer noch die Angst vor einer Chemotherapie, die oft mit einem qualvollen Weiterleben assoziiert wird. Fragen gab es auch zum Komplex Ernährung, hier insbesondere zur Mangelernährung, und vereinzelt auch zur Komplementärmedizin. Insgesamt hatte ich den Eindruck eines sehr wissbegierigen Publikums, was allerdings auch damit zusammenhängen mag, dass Vergleichbares wie TEB bisher hier gefehlt hat.

Links TEB mit Präsentation

Deutlich zeigte sich damit wieder einmal, dass unser Schwerpunkt, aber auch unser besonderes Kennzeichen die intensive Beratung und Information sind. Viele bevorzugen auch die ganz persönliche Beratung in einer individuellen Situation gegenüber dem Durchlesen von Info-Broschüren.

Das Selbsthilfecafé bot ein breites Angebot von Getränken und kleinen Speisen zu sehr akzeptablen Preisen.

Insgesamt also eine sehr gelungene Veranstaltung, mit der wir, abgesehen einmal vom dürftigen Platzangebot, recht zufrieden waren. Später stieß noch Herr Andreas Lehmann zu uns und half uns beim Abbau unseres Standes und dem Abtransport unserer vielen Utensilien zum Auto. In Unkenntnis des geringen Platzangebots hatten wir natürlich sehr viele Sachen mitgebracht, die wir weder präsentieren noch aufstellen konnten. Nicht unerwähnt bleiben soll auch das Gespräch mit Verantwortlichen der Stadt Leipzig. Von allen Seiten wurde uns wieder einmal bestätigt, dass TEB sich mit seinem Stand und Angebot in hervorragender Weise präsentiert hatte.

Joachim Horcher
TEB e. V.
Regionalgruppe Leipziger Land e. V.

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

25 Jahre Bundesverband der Organtransplantierten

Am 6. März 1986 wurde in Berlin der Bundesverband der Organtransplantierten e. V. (BDO) gegründet. Er verstand sich von Anfang an als Selbsthilfegemeinschaft und Interessenvertretung für Patienten vor und nach Organtransplantation und deren Angehörigen. Heute vertritt er etwa 1100 Mitglieder, die herz-, leber-, lungen-, nieren-, bauchspeicheldrüsen- (pankreas-) oder dünndarmtransplantiert sind oder noch auf eine derartige Transplantation warten müssen.

Damit ist der BDO e. V. der einzige bundesweit tätige Selbsthilfeverband für alle Organtransplantationen unter der Schirmherrschaft von Christina Rau, Gattin des verstorbenen Bundespräsidenten Johannes Rau. Der Verband schaute 2011 auf 25 Jahre erfolgreichen Einsatz für die Belange der Transplantationsbetroffenen und sieht sich zunehmend weiteren Aufgaben gegenüber. An dieser Stelle sei nur auf die Hilfestellung in sozialrechtlichen Fragen und der Aufbau einer bundesweiten Datenbank von niedergelassenen Psychotherapeuten und

-therapeutinnen mit Erfahrung bzw. Interesse an der Betreuung von Transplantationsbetroffenen verwiesen.

Ebenso gehört das Engagement für die Organspende-Aufklärung auf allen Ebenen einschließlich landes- und bundespolitischer Aktivitäten zur Basis der Arbeit des BDO.

Zu den Angeboten für Transplantationsbetroffene gehören u. a.:

- Patienteninformationen (Broschüren) zu den verschiedenen Organtransplantationen und speziellen Themen, wie z. B. „Impfungen vor und nach Organtransplantation“
- Themen- und organspezifische Fachbereiche
- Umfangreiche Homepage, mit verschiedenen interaktiven Kommunikations- und Informationsmöglichkeiten für unterschiedliche Betroffenengruppen
- vierteljährlich erscheinende Zeitschrift „Transplantation aktuell“
- 20 Regionalgruppen und zwei regionale Kontakte.

Fachlich unterstützt wird der Verband durch einen wissenschaftlichen Beirat namhafter Ärzte und Psychologen aus dem Bereich der Transplantationsmedizin. Der BDO arbeitet nicht nur mit allen relevanten Organisationen und Institutionen in den Bereichen Organspende und Organtransplantation zusammen, sondern stellt auch in einigen Gremien Patientenvertreter, so z. B. in der Ständigen Kommission Organtransplantation der Bundesärztekammer, die u. a. die Richtlinien zur Wartelisten und Organverteilung ständig aktualisiert.

Die Regionalgruppe Sachsen betreut und berät die Transplantierten und Wartepatienten sowie deren Angehörigen der Region. Die meisten Mitglieder machen telefonisch oder schriftlich davon Gebrauch. Wir stehen gern auch allen Interessierten zur Verfügung für Fragen rund um die Themen Organspende oder Transplantation.

Geleitet wird diese Gruppe seit 2008 von Kerstin Schmitz aus Ablaß, die jetzt seit drei Jahren erfolgreich im Herzzentrum Leipzig herztransplantiert ist. Sie gibt auch Vorträge bei Veranstaltungen in der Herzwoche oder setzt sich mit Schülern im Fach Ethik mit dem Thema Organspende auseinander. Sie ist außerdem Vorstandsmitglied des BDO e. V. – das einzige, das aus dem „Osten” kommt. Anfangs galt es auch hier um Akzeptanz zu kämpfen, doch jetzt profitieren beide Seiten gut voneinander.

Vom 1. bis 5. Juni 2011 fand in Dresden der Deutsche Evangelische Kirchentag statt. Das war für die Transplantierten in Sachsen eine besondere Herausforderung. Der BDO e. V. gestaltete einen Stand auf dem „Markt der Möglichkeiten“. Wir organisierten u. a. in dieser Zeit eine Podiumsdiskussion zum Thema „Zustimmungslösung bei Organspende“, an dem sich Politiker, Mediziner, die DSO und Vertreter der Kirche beteiligten.

Weitere Veranstaltungen sind in der Planung. Neben Informationen für und dem Kontakt zu Betroffenen, Infoständen und Vorträgen zur Organspende und zum Thema Organtransplantation, ist es Kerstin Schmitz ein großer Herzenswunsch, unberechtigte Vorurteile in der Öffentlichkeit und in der Bevölkerung durch intensive Aufklärung abzubauen. Wenn Sie Interesse daran haben, nehmen Sie bitte Kontakt auf.

Kerstin Schmitz
Bundesverband der Organtransplantierten e. V.
Regionalgruppe Sachsen

Kontakt: Kerstin Schmitz
Tel.: 034362 37633
E-Mail: schmitz.kerstin@t-online.de
www.bdo-ev.de

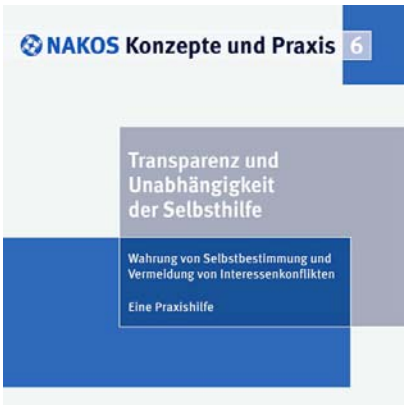
Fachgespräch Selbsthilfe und Pharmasponsoring

Selbsthilfe und Pharmasponsoring ist eine ständig präsentes Thema vor allem in den Selbsthilfeorganisationen. Dafür oder dagegen entscheiden, wie vor Missbrauch schützen? Das sind Fragen, die auch aus der Selbsthilfe heraus diskutiert werden. Die SKIS veranstaltete mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband Sachsen am 15. Februar 2012 ein Fachgespräch

zum Thema „Selbsthilfe im Fokus von Pharmasponsoring“.

Eingeladen waren Achim Weber, Referent Selbsthilfe, Prävention, Rehabilitation beim Paritätischen Gesamtverband und Karis Schneider, Geschäftsführerin der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. mit Sitz in Leipzig.

Von je her gab es viele Initiativen und Bemühungen, die Unabhängigkeit der Selbsthilfe zu erhalten und zu stärken. Trotzdem befindet sich die Selbsthilfe immer wieder im Kontext des Sponsorings von Pharmafirmen im öffentlichen Fokus. Aktuelle Aktivitäten auf Bundesebene, insbesondere das Monitoring-Verfahrens des FORUMs chronisch kranker und behinderter Menschen im Paritätischen wurden vorgestellt und praktische Erfahrungen von Selbsthilfevertretern vor Ort ausgetauscht.



Literaturempfehlung: NAKOS Konzepte und Praxis: Transparenz und Unabhängigkeit in der Selbsthilfe. Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenkonflikten. Eine Praxishilfe. Zu bestellen bei der NAKOS. Aus dem Inhalt:

- Interessenkonflikte und Beeinflussung der Selbsthilfe
- Leitlinien der Selbsthilfe und Offenlegung von Interessenkonflikten
- Regelungen zur Arzneimittelwerbung und Gebot der unabhängigen Patienten- oder Gesundheitsinformation
- Rechtsformen und steuerrechtlich relevante Aspekte, eine kaufmännische Orientierung.

Lesung und Gespräch "Leben mit Demenz"

Lesung im „Haus ohne Barrieren“. Foto: Klass

Im Haus ohne Barrieren/Villa Davignon, fand am 17. März 2012 eine Lesung mit anschließendem Gespräch mit Helga Rohra statt. Helga Rohra las aus ihrem Buch „Aus dem Schatten treten. Warum ich mich für unsere Rechte als Demenzbetroffene einsetze“. Es erzählt die Geschichte einer unwahrscheinlich willensstarken Frau. Es macht klar, welche Hürden Menschen mit Demenz in unserer Gesellschaft überwinden müssen und welche Potenziale in ihnen stecken. Helga Rohra arbeitete freiberuflich als Übersetzerin mit dem Schwerpunkt Medizin/Naturwissenschaften. Schon vor ihrer Diagnose Demenz engagierte sie sich für Menschen mit Behinderung und Demenzerkrankungen. Sie lebt mit ihrem Sohn in München. (Quelle: Mabuse-Verlag)

Karin Cordes (li.), Selbsthilfegruppe Angehörige Demenzerkrankter im Pflegeheim der Alzheimer Angehörigen-Initiative Leipzig mit Helga Rohra. Foto: Klass

Die Psychiatriekoordination und die SKIS luden im Rahmen der Buchmesse und in Kooperation mit dem Mabuse-Verlag ein, mit Helga Rohra anstehende Fragen zu Alzheimer-Demenz, zur Pflege, zum Alltag zu klären.

Im Anschluss konnte mit Selbstbestimmt Leben Leipzig und Umgebung e. V. und der Selbsthilfegruppe für Angehörige Demenzerkrankter im Pflegeheim der Alzheimer Angehörigen-Initiative Leipzig gesprochen werden.

Patenschaft Winterlinde

Nach einer interessanten Führung durch den „Grünen Bogen“ im Juni 2010, wurde die Idee geboren, eine Patenschaft für einen Baum in dieser Landschaft zu übernehmen. Im Laufe des Jahres wurden von den Mitgliedern unserer Selbsthilfegruppe Diabetes Leipzig Paunsdorf 250 € gesammelt. Am 16. Mai 2011 wurde die Patenschaft besiegelt. Anwesend waren 20 Mitglieder, sechs „Waldgeister“ vom naheliegenden Hort sowie zwei Vertreter vom Grünflächenamt. Nach einer kurzen Rede unseres Vorsitzenden, mit dem Hinweis, sich stets für die Erhaltung und Belange der Natur einzusetzen, wurde an einem Holzpfosten eine Erinnerungsplakette angebracht mit dem Wortlaut:

> „Für eine baumstarke Stadt“
> Spenden und Pflanzaktion Winter-Linde (Tilia-cordata)
> Deutscher Diabetiker Bund, Selbsthilfegruppe Paunsdorf
> „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“.

Danach sangen wir alle das schöne Volkslied: „Am Brunnen vor dem Tore“. Im wahrsten Sinne des Wortes blies uns der Wind bei diesem Anlass kräftig um die Ohren. Wir erhielten alle ein Zertifikat vom Grünflächenamt der Stadt Leipzig für die Unterstützung.

Wir hoffen, dass „unser“ Baum, der ca. sechs bis sieben Jahre im Gelände an der „Bürgerterrasse“ steht, weiterhin gut wächst. Bei Gelegenheit können wir uns auch jetzt schon in seinem Schatten niederlassen.

Ursula Voßwinkel, Deutscher Diabetiker Bund
Selbsthilfegruppe Leipzig-Paunsdorf

Kontakt: Friedbert Barthel
Tel.: 0341 2522689

Spitzenpolitiker der Partei DIE LINKE zu Besuch im Haus Leben

Wie die Leipziger Volkszeitung in ihrer Ausgabe vom 17. Juni 2011 berichtete, wurde unser „Haus Leben Leipzig“ von hochrangigen Politikern der LINKEN besucht. Das „Haus Leben Leipzig“ ist eine Begegnungsstätte für Krebskranke und deren Angehörige des Klinikums Sankt Georg.

Nach einem Rundgang durch das Haus fand dann im Veranstaltungsraum ein interessanter Gedankenaustausch statt. Frau Dr. Mantovanie gab dazu noch einige erklärende Ausführungen zum Thema „Krebs allgemein und seine Besonderheiten“, die mit Bild- und Grafikmaterial unterlegt waren.

Mit Dank und anerkennenden Worten nahmen die Anwesenden dann den symbolischen Scheck über 500 € entgegen. Somit sind auch für die nähere Zukunft solche Aktivitäten wie „Meditativer Tanz“, das „Offene Atelier“ u. a. Maßnahmen finanziell abgesichert.

Foto: Selbsthilfegruppe

Es bleibt zu hoffen, dass in der Zukunft auch andere Parteien dem Beispiel der LINKEN folgen.

H. J. Viete, Selbsthilfegruppe Onkologie I

Kontakt: über „Haus Leben Leipzig“,
Katrin Mimus, Tel.: 0341 4442249
oder 0341 9092850
E-Mail: katrin.mimus@sanktgeorg.de

Eine MS-Gruppe fährt nach Thermalbad Wiesenbad

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

Anlässlich unseres 10-jährigen Bestehens verbrachte unsere Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose Mitte im Oktober 2011 ein Seminarwochenende in Thermalbad Wiesenbad.

Wir starteten an einem Freitag aus Leipzig mit einem Bus des Mobilen Behindertenfahrdienstes und kamen wohlbehalten gegen Mittag in der Kureinrichtung an. Nach der Anmeldung und dem Bezug der Zimmer trafen wir uns zum Mittagessen und unternahmen danach einem Rundgang durch die Kurklinik.

Nach einer kleine Ruhepause gut und gestärkt, unternahmen wir am Nachmittag einen Spaziergang durch den Kurpark nebst Kräutergarten und tranken gemütlich Kaffee. Ein Besuch im Bad sorgte nach dem Abendbrot für die nötige Bettschwere. Ausgeruht und ausgiebig gefrühstückt verbrachten wir den Samstagvormittag bei herrlichem Herbstwetter mit einem Waldspaziergang und anschließender Wassergymnastik. Am Nachmittag trafen wir uns dann im Kurpark auf der Klanginsel zu Prokofjews „Peter und der Wolf“ und Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen. Acht Tonsäulen um uns herum vermittelten bei herrlichem Sonnenschein ein tolles Hörerlebnis.

Zum Höhepunkt unseres Wochenendes zählt aber der Kräuterabend im Kochstudio am Kräutergarten. Ein Vortrag Kräuter helfen heilen“ brachte uns einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten die Heilkräfte der Kräuter als Tee, Saft, Umschläge usw. zu nutzen. Anschließend wurden wir mit einem kleinen dreigängigen Kräuter-Menü verwöhnt. Es gab ein Holundersüppchen, gebackenen Kürbis mit Sauerkraut-Kartoffelpuffern und karamellisierten Apfelringen als Nachspeise. Dazu tranken wir Kräutertee und selbstgemachte Limonade. Ein wirklich interessanter, lehrreicher und schmackhafter Abend.

Leider ging es am Sonntag schon nach dem Frühstück nach Hause. Wir wären gern noch geblieben.

Sybilla Kaschig
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG)
Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose Leipzig-Gohlis

Kontakt: Sybilla Kaschig
Tel.: 0341 2219151

Parkinson-Selbsthilfe in Leipzig besteht 20 Jahre

dP
Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Zum Jubiläum, welches am 24. November 2011 festlich in den Räumen der AOK PLUS in Leipzig begangen wurde, luden wir viele Gäste ein, die uns im Laufe der Jahre in unserer Arbeit begleitet haben.

In einer beeindruckenden Präsentation, die von Hannelore Herrmann und Petra Schmidt hervorragend gestaltet, von Hannelore Herrmann und Max David gekonnt moderiert wurde, konnten die Gäste die Entwicklung von einstmals drei Gründungsmitgliedern zur heutigen mitgliederstarken Regionalgruppe (137 Mitglieder) verfolgen. Überdurchschnittliche ehrenamtliche Leistungen wurden besonders gewürdigt. Für die musikalische Umrahmung sorgte das Holzbläser-Quintett der „Musikschule J. S. Bach“ Leipzig mit Musik von J. Haydn.

Welche schöpferischen Potenzen Parkinson-Kranke der Regionalgruppe schlummern und unter Leitung von Vera Eckardt regelmäßig gepflegt wird, zeigte eine schöne kunsthandwerkliche Ausstellung mit zahlreichen Exponaten.

Die Teilnehmer der Feier durften nicht nur zusehen und -hören, sondern sich auch aktiv an der rhythmisch-tänzerischen Parkinson-Gymnastik beteiligen, die Herr T. Kernbach anleitete. Er leitet auch die vierzehntägig stattfindende tänzerische Gymnastik der Regionalgruppe.

Bei der rhythmisch-tänzerischen Gymnastik. Foto: Klass

Bei einem gemeinsamen Imbiss klang unsere rundum gelungene Feier aus.

Karl-Beinz Behrendt
Deutsche Parkinson Vereinigung e. V.
Regionalgruppe Leipzig

Kontakt: Max David, Tel.: 0341 4283294
Fax: 0341 3301471
www.parkinson-leipzig.info

Gesprächskreis von GBS/CIDP-Betroffenen im Klinikum Sankt Georg

Eigentlich ist es nicht leicht, als Organisator und Verantwortlicher eines Gesprächskreises auch über diesen zu berichten. Ich versuche es trotzdem.

Der Kontakt untereinander, sowie der Austausch über Probleme mit allen möglichen Einrichtungen, die im Zusammenhang mit unserer Erkrankung stehen, sind sehr wichtig. Genau aus diesem Grund hat der Regionalverband Nordsachsen des Landesverbandes Sachsen der Deutschen GBS Initiative e. V. in das weiträumige Gelände des Klinikums Sankt Georg nach Leipzig eingeladen. Es waren unserer Einladung so viele gefolgt, dass kein einziger Tisch bzw. nur einer der 34 Stühle unbesetzt blieb.

Als Gast haben wir im Vorfeld einen kompetenten Ansprechpartner gewinnen können, den Chefarzt der Neurologie des Klinikums Sankt Georg, Prof. Dr. Beuche. Er brachte Herrn Schulze mit, seines Zeichens Physiotherapeut im Sankt Georg. Herr Schulze gestaltete seinen Vortrag sehr abwechslungsreich zu Übungen, die jeder nach seinen Möglichkeiten und gesundheitlichen Zustand im häuslichen Umfeld auch ohne Therapeuten durchführen kann. Er demonstrierte dies auch gleich. Auf gestellte Zwischenfragen antwortete er sehr sachlich und ausführlich – ein ganz großes Lob und Dankeschön an so einen Referenten.

Nach dem Vortrag von Herrn Schulze folgten die mit großem Interesse erwarteten Ausführungen über Impfungen im Allgemeinen und in Verbindung mit GBS/CIDP im Besonderen. Prof. Dr. Beuche hatte gemeinsam mit mir das Thema, weil in dieser Jahreszeit Impfungen besonders zum Grippeschutz überall angepriesen und beworben werden.

Prof. Dr. Beuche (li.) im Gespräch. Foto: Selbsthilfegruppe

Über die Brisanz des Themas Impfung brauche ich hier nicht näher einzugehen da jeder, der sich mit dieser Erkrankung auseinander setzt und unsere Broschüre liest, darüber Bescheid weiß. Prof. Dr. Beuche erläuterte die Notwendigkeit mancher Impfungen von den Anfängen an bis hin in unsere Zeit. Zum Thema Impfungen bei GBS/CIDP steht er auf dem Standpunkt, alle Risiken gegeneinander sorgfältig abzuwägen. Was ist wahrscheinlicher: ohne Impfschutz z. B. an einer Grippe zu erkranken oder nach Impfung an GBS/CIDP? Statistiken sind noch zu wenige vorhanden. Um eine endgültige Entscheidung zu treffen, sollte man den allgemeinen Gesundheitszustand, z. B. Herz-Kreislauf Probleme, unbedingt beachten und den Impfstatus überprüfen lassen. Ein Risiko kann aber auf keinen Fall ausgeschlossen werden, dafür gibt es Beispiele – zu viele meine ich.

Im Anschluss an seine Ausführungen stellte sich Prof. Dr. Beuche noch lange den zahlreichen Fragen der Betroffenen und deren Angehörigen zum Thema Impfungen und

GBS/CIDP sowie Fragen zu Heilungsaussichten, Restdefiziten oder Therapiemöglichkeiten. Ein großes Dankeschön im Namen aller Teilnehmer an Prof. Dr. Beuche.

Thomas Tim am Klavier. Foto: Selbsthilfegruppe

Das Treffen klang bei Kaffee und Stollen sowie vielen Diskussionen untereinander gegen 17:30 Uhr aus. An dieser Stelle möchten wir uns ganz besonders beim Klinikum Sankt Georg bedanken, das uns ermöglicht, diesen Raum auch für die Gesprächsrunden 2012 zu nutzen. Ebenfalls ein Dankeschön von allen Teilnehmern und mir an meine Frau Regina, die eine vorweihnachtliche Dekoration auf die Tische zauberte. Ein Klavier, das wie bestellt im Raum stand, wurde von Thomas Tim sofort in Beschlag genommen und sorgte beim geselligen Ausklang für eine tolle Stimmung – danke!

Kontakt: Günter Lotze, Tel.: 03435 930225
E-Mail: gue-lotze@t-online.de
www.gbsinfo.de

Vom richtigen Umgang mit dem Phänomen Stress

Stress an sich ist eine phantastische Anpassungsreaktion unseres Organismus. Erst Dauerstress versetzt unseren Organismus in Daueralarm, was uns auf lange Sicht körperlich und mental krank machen kann. Auch Kranksein und Krankheit verursachen uns Stress. Dazu kommt die Arbeit in der Selbsthilfegruppe. Und auch im Engagement kann sich schnell die Stressspirale drehen.

Im Mai diesen Jahres organisierte die SKIS für Selbsthilfegruppen und -vereine eine Weiterbildung zum Thema Stress. Birgit Assmann referierte dazu. Sie ist Organisationsberaterin und arbeitet als Supervisorin am Institut für Burnout-Prävention Hamburg. Sie widmete sich den Fragen:

- Wie gehe ich mit Belastungen um?
- Wofür ist unser Organismus gerüstet?
- Was kann ich präventiv für mich tun?

Gemeinsam mit den Teilnehmenden sichtete Frau Assmann, wo jeder persönlich Stress positiv oder negativ erlebt und bewertet. Dabei wurde nicht vergessen, Hinweise auf ein gesundes Stressmanagement zu geben.

15 Jahre Selbsthilfegruppe für Menschen mit erlittenen Hirnschäden nach Schlaganfall oder Unfall

Im Juni diesen Jahres wurde das 15-jährige Bestehen der Selbsthilfegruppe gebührend gefeiert. Dagmar Grundmann war 1997 eine der Gründerinnen. Sie war viele Jahre die „Schlagfrau“ der Gruppe, organisierte das Gruppenleben, berät auch heute noch Betroffene und deren Angehörige telefonisch, per E-Mail und persönlich. Sie bringt sehr viel Zeit dafür auf. Sie weiß aus eigener Erfahrung, dass bei einer Hirnschädigung für viele Menschen das Gespräch und die Information sehr wichtig für die körperliche und seelische Stabilisierung ist. Ebenso die Teilnahme an den Unternehmungen der Selbsthilfegruppe.

Dagmar Grundmann (li.)empfängt Dank ihrer Selbsthilfegruppe.
Foto: Klass

Nach vielen Jahren Aktivität möchte Frau Grundmann langsam in den „Selbsthilferuhestand“. Aber das Jubiläum war für sie noch mal Anlass, Weggefährten und Unter-

stützer der Selbsthilfegruppe persönlich einzuladen und zu würdigen. Selbstredend natürlich auch alle Aktiven und Mitstreiter aus der Gruppe.

Viele Mitglieder der Gruppe bereiteten diesen Tag mit vor und trugen zu dem gelungenen Fest bei.

Kontakt: Frau Grundmann,
Tel.: 0341 4426298
Fax: 0341 4424508
E-Mail:
grundmann-leo-dagmar@live.de
www.selbsthilfe-hirnschaeden-le.de

Herr Heßlich
Tel.: 0341 6031620
E-Mail:
dennis.hesslich@kabelmail.de

ADHS, Tics, Zwänge

Im Juni diesen Jahres informierte Prof. Dr. Veit Rössner, Ärztlicher Direktor der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus Dresden und Wissenschaftlicher Beirat der Tourette-Gesellschaft Deutschland e. V. inhaltsreich und unterhaltsam zu Diagnostik und Therapie von ADHS, Tics und Zwängen. Die entsprechenden Spezialambulanzen der Universitätsklinik Dresden wurden vorgestellt.

Prof. Dr. Veit Rössner. Foto: Klass

Die Veranstaltung bot die SKIS in Kooperation mit der Tourette-Gesellschaft Deutschland e. V. und deren Leipziger Selbsthilfegruppe an. Interessierte Eltern, Lehrer und Studenten der Förderpädagogik nutzten die Gelegenheit, nach dem Vortrag offene Fragen zu diskutieren.

Es werden noch Mitstreiter für die Tourette-Selbsthilfegruppe in Leipzig gesucht.

Kontakt: Lars Gruschka
Tel.: 0341 26543170
E-Mail:
shg-leipzig@tourette-gesellschaft.de
www.tourette-gesellschaft.de

Messe Haus-Garten-Freizeit 2012

Jährlich im Februar findet auf dem Gelände der Neuen Messe Leipzig die Verbrauchermesse „Haus-Garten-Freizeit“ statt. Im Bereich „Gesundheit“ können sich auch Selbsthilfegruppen und -vereine präsentieren. Da es jeweils eine neuntägige Messe ist, ist der Aufwand, einen eigenen Stand zu betreiben, nicht für alle zu bewältigen. Daher bietet die SKIS mit einem Gemeinschaftsstand die Chance, mit andern Selbsthilfegruppen und -vereinen dabei zu sein.

In den letzten Jahren ist der Anteil der eigenständig teilnehmenden Selbsthilfegruppen und -vereine stark zurückgegangen. Am Gemeinschaftsstand bleibt die Beteiligung in den letzten fünf Jahren etwa gleich (17 bis 20 Selbsthilfegruppen und -vereine).

Am Gemeinschaftsstand. Foto: Klass

Für Selbsthilfegruppen und -vereine, die sich mit weitverbreiteten Erkrankungen, Behinderungen und Problemen befassen, lohnt sich normalerweise der Aufwand, da die Messe sehr gut besucht ist und unter dem Publikum immer Betroffene, Angehörige, Interessierte sind. Allerdings muss man sich etwas üben mit dem Messepublikum, wel-

ches nicht gezielt wegen der Selbsthilfeangebote vor Ort ist.

Kontakt: SKIS, Ina Klass
Tel.: 0341 123-6755
Fax: 0341 123-6758
E-Mail: ina.klass@leipzig .de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Unerfüllter Kinderwunsch: Diagnostik und Therapie

Grafik: © Jetti Kuhlemann/ www.pixelio.de

Probier' doch mal dies, probier' jenes, wollt ihr keine Kinder – damit müssen Menschen, deren Kinderwunsch sich nicht oder noch nicht verwirklicht, umgehen lernen. Scham- und Schuldgefühle machen sich breit, sehnsüchtiges Schauen auf schwangere Bäuche, die Frage nach dem Sinn des Lebens. Daher gründete eine betroffene Frau 2010 eine Selbsthilfegruppe „Unerfüllter Kinderwunsch". Um die Selbsthilfegruppe in Leipzig mehr bekannt zu machen, lud die SKIS in Kooperation mit dem Kinderwunschzentrum Praxisklinik City Leipzig zu einem Vortrag „Unerfüllter Kinderwunsch: Diagnostik und Therapie" ein. Referentin Dr. Katharina Bauer, Frauenärztin aus Leipzig und praktizierend in dem Kinderwunschzentrum, legte ausführlich, anschaulich und sehr einfühlsam mögliche Gründe dar. Sie erläuterte die heute angewandten Therapiemethoden. Darüber hinaus merkte sie auch an, dass bei vielen Paaren ein erheblicher seelischer Leidensdruck wächst. Eine Möglichkeit, sich hier zu entlasten, ist der Austausch in der mittlerweile gewachsenen Selbsthilfegruppe, was sie auch empfahl.

Auch wenn es heute viel bessere Therapiemethoden gibt, so muss Dr. Katharina Bauer immer wieder Paaren mitteilen, dass sie selbst keine eigenen Kinder bekommen können. Jedes Paar entscheidet zudem für sich selbst, welche Therapiemethoden es in Anspruch nimmt. Nicht alle Menschen akzeptieren die heute weit fortgeschrittene Reproduktionsmedizin.

Im Anschluss an die Ausführungen von Frau Dr. Bauer stellte sich die o. g. Selbsthilfegruppe und der Verein „Aktion Kinderwunsch" vor. Gemeinsam wurden noch offene Fragen der Besucherinnen und Besucher besprochen.

Kontakt: E-Mail:
shg-kinderwunsch-leipzig@gmx.de
http://le-pusteblume.beepworld.de/index.htm

Vortrag zur Borreliose

Am Rheumazentrum des Universitätsklinikums Leipzig organisierte die Borreliose-Selbsthilfegruppe Leipzig einen Vortrag mit Prof. Sack, Spezialist in der Immunologie und stellvertretender Direktor der Forschung im Translationszentrum für regenerative Medizin der Universität Leipzig. „Die Bedeutung der zellulären Immunantwort am beispiel von Borrelien-LTT und Eli-Spot Borrelia" lautete der sich nur für Eingeweihte erschließende Titel.

Selbsthilfegruppe im Rheumazentrum. Foto: Selbsthilfegruppe

Über 50 Interessierte nahmen an der Veranstaltung teil und entschlüsselten gemeinsam mit dem Referenten einige Rätsel der Borreliose.

Die Selbsthilfegruppe ist bei vielen öffentlichen Veranstaltungen unterwegs, um über die Borreliose und vorbeugende Maßnahmen aufzuklären.

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

Selbsthilfe Leipzig trifft Selbsthilfe Frankfurt am Main

Leipzig und Frankfurt am Main sind Partnerstädte. Schon im Jahr 1992 gab es erste Kontakte zwischen Selbsthilfegruppen beider Städte und im Laufe der Jahre auch gemeinsame Veranstaltungen, bei denen Ideen und Gedanken ausgetauscht wurden, die die Selbsthilfearbeit produktiv beeinflussten.

In diesem Jahr lud die Selbsthilfekontaktstelle Frankfurt am Main wieder ein. Die SKIS organisierte den Ausflug in die Partnerstadt. Die AOK PLUS Sachsen Thüringen und die IKK classic Leipzig unterstützten das Projekt finanziell.

Am 3. Mai 2012 machten sich elf Leipziger für zwei Tage auf den Weg nach Frankfurt am Main, um den dortigen „Markt der Frankfurter Selbsthilfegruppen“ und das dazugehörige Begleitprogramm zu besuchen.

Abfahrt auf dem Leipziger Hauptbahnhof. Foto: Klass

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Frankfurter Selbsthilfekontaktstelle, der Koordinator der „Gesunden Stadt Frankfurt“ und Mitglieder der Frankfurter Selbsthilfe empfingen die Leipziger in ihren Räumlichkeiten für einen ersten Austausch. Am Abend trafen wir uns für weitere Gespräche. In der Zwischenzeit führten uns die Gastgeber durch ihre Stadt.

Am nächsten Tag wurde zunächst in den Römerhallen der „Markt der Frankfurter Selbsthilfegruppen“ eröffnet. Dann konnte das Begleitprogramm von uns im „Römer“ verfolgt werden. Thematisch ging es um das Thema Pflege „Mehr als ich kann! – Pflegende Angehörige in der gesunden Stadt Frankfurt“ mit drei Vorträgen und moderierter Diskussion.

Für die Leipziger Selbsthilfeaktiven waren vor allem die Gespräche in der Selbsthilfekontaktstelle und an den Ständen nutzbringend. Im Austausch ging es um inhaltliche, strukturelle und organisatorische Fragen.

In den Römerhallen. Foto: Klass

Aber auch die Vorträge zur Pflege waren interessant. Es wurde u. a. ein Vergleich Frankfurt-Leipzig bezüglich der Pflegebedürftigkeit heraus-gearbeitet. Die Pflegebedürftigkeit ist in Leipzig aus verschiedenen Blickwinkeln eindeutig höher. Die Eigen- und Dienstleistungen, die die Stadt Frankfurt in dem Bereich aufzuweisen hat, wurden beleuchtet.

Dr. Hans Wolter, Gesunde Städte-Koordinator von Frankfurt am Main. Foto: Klass

Aber auch die Defizite. Ein bisher völlig unbeachteter Bereich ist der der pflegenden Kinder und Jugendlichen. Hierzu gibt es wohl weder statistische Größen noch gibt es kaum bekannte Unterstützungs- und Hilfsangebote (Ausnahme ein Projekt in Berlin).

Die Selbsthilfe im Bereich Pflegende Angehörige wird sich mit hoher Wahrscheinlichkeit in den nächsten Jahren nicht nur qualitativ, auch quantitativ entwickeln. Im Austausch mit einem Mitarbeiter der Kontaktstelle wurde festgestellt, dass wir uns auf

neue Zugangswege einstellen müssen, da pflegende Angehörige und Betroffene zwar zur Genüge vorhanden sind, aber Selbsthilfe-, Unterstützungs- und Entlastungsangebote bundesweit wenig bekannt oder nicht angenommen werden. Viele Fragen und ein Vortasten in allen Himmelsrichtungen.

Frankfurter Gastgeber und die Leipziger Selbsthilfe beim Abschied. Foto: Hering

Auf der Rückfahrt wurde der Aufenthalt reflektiert. Die Teilnehmer haben Ideen für ihre eigene Gruppenarbeit, viele neue Fragen und neue Projektideen mitgenommen und vor allem viel Energie getankt.

Die längere, gemeinsam verbrachte Zeit auf der Fahrt brachte mit sich, dass innerhalb der Leipziger Selbsthilfe wieder neue Berührungspunkte und Querverbindungen entstanden sind. Kompetenzen (personell und ideell) zwischen den Gruppen sind entdeckt und können zukünftig mehr ausgetauscht werden.

Quasseltage – Information und Austausch für alle Selbsthilfeaktive und -interessierte

An unseren „Quasseltagen“ kann jeder kommen und in Kontakt mit anderen Selbsthilfeaktiven treten. Sie finden mehrmals im Jahr an verschiedenen Orten statt. Auch „Neue“ sind gern gesehen und können mit den „alten Hasen“ der Selbsthilfe in Austausch treten. Üblicherweise hat man sich in der Selbsthilfe viel zu sagen und so gibt es kein vorgegebenes Thema. Sollte doch einmal bestimmtes Thema von Interesse sein, ist es ratsam, vorher mit der SKIS in Kontakt zu treten.

Die „Quasseltage“ werden organisiert und moderiert von der SKIS.

Am 12. Januar 2012 fand der „Quasseltag“ in der Begegnungsstätte des ASB „Kregeline“ statt. Die SKIS gab einen kleinen Rückblick auf die Aktivitäten des Jahres 2011 und informierte die Teilnehmer am Gemeinschaftsstand der Messe „Haus-Garten-Freizeit“.über die Modalitäten für den Messeneinsatz.

Rechtsanwalt Engler informierte zum Thema „Krankheit und Behinderung - Im Spannungsfeld zwischen Bewältigung und rechtlichen Möglichkeiten“. Für viele Behinderte und chronisch Kranke ergeben sich bedeutsame Fragen, die sie nicht allein beantworten können. Welche Rechte haben Betroffene? Wie ist der Weg bei der Beantragung des Grades der Behinderung? Wie ist das mit der Gleichstellung und Nachteilsausgleichen? Diese und viele andere Probleme konnten besprochen werden.

Am 21. Juni 2012 war Treff im „Haus Leben Leipzig“, Begegnungsstätte des Klinikums Sankt Georg für Krebskranke und deren Angehörige. An diesem Tag wurde über die Fahrt zur Selbsthilfe nach Frankfurt am Main berichtet, verschiedene Angebote für die Leipziger Selbsthilfe bis zum Jahresende 2012 bekannt gemacht und allgemein interessierende Fragen im individuellen Gespräch geklärt. Das „Haus Leben Leipzig“ stellte sich bei einem Rundgang vor.

Der nächste Quasseltag findet am 25. Oktober um 17:00 Uhr in der Suchtberatungs- und Behandlungsstelle Regenbogen, Friesenstr. 8, 04177 Leipzig statt.

Kontakt: SKIS, Ina Klass
Tel.: 0341 123-6755
Fax: 0341 123-6758
E-Mail: ina.klass@leipzig .de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Beratungsstellen, Mediziner und Selbsthilfeorganisationen für Projekt gesucht: Regelschmerzen sind nicht normal!

Die Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. führt 2012 ein vom Freistaat Sachsen gefördertes Projekt durch, dessen Ziel es ist, Angebote für von Endometriose betroffene Frauen zu verbessern. Die Endometriose-Beratungsstelle nimmt deshalb sachsenweit Kontakt mit Gynäkologinnen und Gynäkologen sowie psychosozialen Beratungsstellen auf, um über die Situation betroffener Frauen aufzuklären und für deren Belange zu sensibilisieren. Außerdem werden so neue Kooperationsstrukturen in Sachsen aufgebaut, von denen Frauen mit Endometriose profitieren. Möglicherweise ist es uns nicht gelungen alle interessierten Beratungsstellen, Ärzte und Ärztinnen oder Selbsthilfeorganisationen, die sich zu Endometriose informieren wollen oder an einer Kooperation interessiert sind, zu erreichen. Melden Sie sich deshalb bei uns, wenn Sie an einer Zusammenarbeit interessiert sind! Wir sind gerne bereit, unser Informationsmaterial zu versenden und stehen für Fragen jederzeit zur Verfügung.

Für betroffene Frauen gibt es neben dem Beratungstelefon auch Selbsthilfegruppen oder Gesprächskreise in Sachsen. In Leipzig gründet sich gerade eine neue Gruppe „Tilia“ (siehe Rubrik „Neu gegründet“), in den Regionen Bautzen-Bischofswerda und Hoyerswerda-Kamenz gibt es Gesprächskreise und auch im Erzgebirge tauschen sich Frauen zu Themen wie „Umgang mit Schmerz“, „Erfahrungen mit Medikamenten“ oder „Ernährung bei Endometriose“ aus.

Im Rahmen des Projektes findet zum Tag der Endometriose am 28. August 2012 von 16:00 bis 18:00 Uhr im Frauenbildungszentrum Dresden, Oskarstr. 1, 01219 Dresden, eine Veranstaltung statt, zu der wir alle Interessierten herzlich einladen. Unter dem Titel „Mit Endometriose leben – Vertreterinnen aus Selbsthilfe, Medizin und psychosozialer Beratung im Gespräch“ wird in einer offenen Gesprächsrunde zur Erkrankung Endometriose, zur medizinischen Versorgung und sozialen Unterstützung in Dresden und in Sachsen diskutiert. Die Veranstaltung gibt Informationen, beantwortet Fragen und sucht nach neuen Wegen zu einer besseren Begleitung betroffener Frauen.

Die Veranstaltung ist eine Kooperationsveranstaltung der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. mit dem Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e. V. und dem FrauenBildungsHaus Dresden e. V. und wird gefördert vom Freistaat Sachsen. Anschließend laden Musikerinnen aus Dresden zu einem beschwingten Beginn ins Wochenende ein. Der Eintritt ist frei.

Karis Schneider, Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.

Kontakt: Karis Schneider, Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.
Tel.: 0341 3065304
www.endometriose-vereinigung.de

15 Jahre VEID – 15 Jahre „Fight“. Für Betroffene, gesellschaftliche Wahrnehmung, Anerkennung und soziale Vernetzung

Der Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e. V. (VEID) entstand 1997 aus Vereinen, Selbsthilfegruppen, Organisationen und Regionalstellen. Inzwischen ist die gesellschaftliche Akzeptanz sehr gewachsen, so dass wir im Oktober 2012 gemeinsam mit wichtigen Persönlichkeiten bundesweit unser 15-jähriges Bestehen feiern möchten.

Schon im Vorfeld wird es am Samstag, 8. September 2012 von 10:00 bis 15:00 Uhr eine Blutspende- und Typisierungsaktion geben. Der Bundesverband Verwaiste Eltern, die Blutbank des Universitätsklinikums Leipzig und der Mitteldeutsche Blutspendeverein Leipzig e. V. laden zum Blutspenden in herzlicher und familiärer Atmosphäre ein.

Die Deutsche Telekom unterstützt die Aktion mit der Bereitstellung von Räumlichkeiten.

Die Veranstaltung zum 15-jährigen Jubiläum beginnt mit einem Festakt im Neuen Rathaus Leipzig am 5. Oktober 2012 um 13:00 Uhr in der Wandelhalle vor dem Ratsplenarsaal. Diese Veranstaltung steht unter der Schirmherrschaft von Prof. Dr. Thomas Fabian, Bürgermeister für Jugend, Soziales, Gesundheit und Schule. Die Ausstellung „Fotos der Erinnerung“ – ein Projekt unserer Regionalstelle „Verwaiste Eltern und Geschwister Sachsen Anhalt“ – wird hier gezeigt.

Im Anschluss wird um 14:00 Uhr die Festveranstaltung beginnen. Am Abend um 18:00 Uhr wird in der Nikolaikirche ein Benefizkonzert zugunsten des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e. V. stattfinden. Mitwirkende sind die Telekom-Bigband Deutschland, die Band „Karussell“ und die „Meystersinger“ Luci van Org und Roman Leitner. Der Eintritt ist frei. Spenden erbeten.

Für den Sonnabend, 6. Oktober 2012, sind zur Fachtagung verschiedene Fachvorträge und Workshops geplant. Die Fachtagung wird im Hotel Mercure stattfinden, wo auch für die Verpflegung gesorgt wird.

Themen der Fachvorträge:

- Hilfsangebote – Berührungsängste und Notwendigkeit
- Von den gefahrvollen Wegen der *neuen* Trauer – oder was ist eigentlich Sinn von Trauer
- Internetnutzung und Online-Therapien bei trauernden Eltern
- Wie gelingt die Vernetzung und was bringt sie
- Trauma und Trauer nach dem Tod eines Kindes
- Gärten der Erinnerung

Themen der Workshops:

- Wie schreibe ich ein Lied
- Balanceakt zwischen Empathie und Tränendrüse – Spendenakquise
- Wer Gutes tut, soll gut mit sich sein – Entspannung für Helfer
- Trauer 2.0 – Chancen und gefahren des Internets bei Abschied und Trauer
- Finanzierung von Selbsthilfegruppen

Zum Abschluss unseres Jubiläums wird um 19:00 Uhr in der Peterskirche die Aufführung des Musik- und Tanztheaters „Siris Reise oder Wo ist der Weg zur Ewigkeit“ gezeigt. Ein sehr eindrucksvolles Musikerlebnis, gezeigt von jungen Darstellern aus Bremen, dem Ensembles „Siris Welt“ und den „Lerchen“ aus Bremen. Der Eintritt ist frei. Um Spenden wird gebeten.

Kontakt: VEID, Bundesgeschäftsstelle
An der Verfassungslinde 2
04103 Leipzig
Tel: 0341-9468884
Fax: 0341-9023490
E-Mail: kontakt@veid.de
www.veid.de

Leipziger Angebote

Persönliches Budget – Mehr Selbstbestimmung

Menschen, die auf Grund der Schwere ihrer Behinderung die Voraussetzungen für den Besuch des Förder- und Betreuungsbereiches der Werkstatt für Menschen mit Behinderung (WfbM) erfüllen, können mit Inanspruchnahme des Persönlichen Budgets diese Leistung anderweitig einkaufen.

Der Körper- und Mehrfachbehinderten Verband (KMV) Sachsen e. V., mit seinem Sitz in Leipzig Grünau, bietet hierzu eine Alternativleistung. Mit Hilfe von pädagogischer und sozialer Betreuung erhalten Sie die Möglichkeit einer ganzheitlichen Förderung zur Entwicklung ihrer individuellen Persönlichkeit. Das Mitarbeiterteam des KMV Sachen e. V. hat sich die Aufgabe gestellt, den Lebensalltag der oftmals mehrfach schwerbehinderten Menschen auf der Basis ihrer individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse sinnvoll zu gestalten und ihre Leistungsfähigkeit aufzubauen. Durch gemeinsam ausgewählte Angebote werden gezielt notwendige Verrichtungen des Alltags erlernt, wo-

bei dabei die Förderung der Selbstständigkeit, der Körperwahrnehmung, der Grob- und Feinmotorik, der Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit sowie der sozialen und emotionalen Kompetenz im Vordergrund stehen.

Besuchen Sie uns und überzeugen Sie sich über die Besonderheit und die Qualität der Angebote. Wir stellen Ihnen gern unser Konzept und die örtlichen Förder- und Betreuungsgegebenheiten, wie die liebevoll eingerichteten Angebotsräume und den parkähnlichen Garten vor.

Jenny Schneider, Körper- und Mehrfachbehinderten Verband (KMV) Sachsen e. V.

Kontakt: Jenny Schneider
Tel.: 0341 4211972
E-Mail:
j.schneider-kmsachsen@online.de

„Schatzkiste“ – Partnervermittlung für Menschen mit Behinderungen

Dem heute grundsätzlich zugestandenen Recht auf Partnerschaft und partnerschaftlichem Zusammenleben stehen bei Menschen mit Behinderungen immer noch viele Hemmnisse entgegen. Eine Anfangsschwierigkeit dabei ist, überhaupt jemand kennen zu lernen. Neben den Begegnungsmöglichkeiten in der Wohnstätte und bei der Arbeit gibt es inzwischen zunehmend Freizeitangebote wie Discos usw., oft reicht das allein aber nicht aus, um den Richtigen oder die Richtige kennen zu lernen.

Kontaktanzeigen sind meist wenig erfolgreich. Wenn Geld dafür ausgegeben wird, ist es fast immer hinausgeworfenes Geld. (Eine vielleicht bittere, aber wohl zutreffende Erkenntnis ist, dass Menschen mit Behinderung noch am ehesten Chancen haben, ihre Partnersuche erfolgreich abzuschließen, wenn sie sich dabei auf Menschen beschränken, die ebenfalls Behinderungen aufweisen.)

Für wen ist die "Schatzkiste"? Das Angebot richtet sich an Menschen mit Behinderung aus dem Raum Leipzig. Ein Teil der Partnersuchenden kommt aus der Besucherschaft unseres Begegnungszentrums. Die meisten Damen und Herren haben eine körperliche, eine geistige oder eine Lernbehinderung. Zur Zeit wird kein Partnersuchender abgewiesen und jeder in „die Schatzkiste" aufgenommen, der glaubhaft macht, dass er eine Behinderung hat.

Wo bei den meisten Partnervermittlungen der Service normalerweise beendet ist, fängt er bei der „Schatzkiste“ oft erst richtig an: Das Besondere hier ist eine zusätzliche Beratung und Begleitung, die sicherlich weit über das hinausgeht, was Partnervermittlungen üblicherweise anbieten. Das läuft in der Regel so, dass die Betreffenden Post von der „Schatzkiste“ bekommen. Der Partnervorschlag wird zunächst einmal nur als Foto vorgestellt. Wenn beide an einer Kontaktaufnahme interessiert sind, kann es zu einem ersten Treffen kommen. Die allermeisten nehmen gern das Angebot an, sich im Grünauer Begegnungszentrum mit einem Mitarbeiter von uns zu treffen. So braucht niemand zu fürchten, dass einem vor Aufregung die Worte fehlen. Auch ist es mitunter ganz hilfreich, wenn gemeinsam besprochen wird, wo und wie das erste Rendezvous stattfinden soll und was dabei unternommen wird. Mitarbeiter des Landesverbandes sorgen schon dafür, dass es bei der ersten Begegnung locker zugeht und das Peinliches ausgespart wird. Bei diesen Treffen sind übrigens sehr häufig auch Eltern oder Betreuer mit dabei.

Im Juni 2007 wurde die „Schatzkiste-Leipzig“ gegründet. Im Gegensatz zu anderen Partnervermittlungen will mit der „Schatzkiste“ niemand reich werden, profitieren sollen nur die Menschen mit Behinderungen, die sich in die Kartei eintragen lassen. Das aber kann auf längere Sicht nur funktionieren, wenn auch ehrenamtliche Hilfe zur Verfügung steht.

Nach der eigentlichen Vermittlung sind leider die anschließenden Betreuungsmöglichkeiten für das Paar begrenzt, so nötig oder sinnvoll dies auch wäre. Hier bleibt nur der Appell an Betreuer und Angehörige, die neue Beziehung angemessen zu fördern und zu unterstützen.

Inzwischen haben sich auch ehrenamtliche Helferinnen und Helfern gefunden, die bereit sind, Paare am Beginn ihrer Beziehung zu begleiten und zu unterstützen. Die Paare sind dankbar für Anregungen bei der Gestaltung der gemeinsamen Aktivitäten oder brauchen Hilfe bei öffentlichen Verkehrsmitteln. Mit Hilfe einer ganzen Reihe von freiwilligen Helfern konnten schon viele Schatzdisco realisiert werden – eine Veranstaltung, in der mit Herz, Tanz und Spielen weitere Kontaktmöglichkeiten geschaffen wurden. Sie soll regelmäßig in Leipzig stattfinden.

Bitte melden Sie sich per E-Mail oder telefonisch, um ein persönliches Gespräch zu vereinbaren. Den KMV Sachsen finden Sie in der Breisgaustraße 53 in 04209 Leipzig.

Jenny Schneider, Körper- und Mehrfachbehinderten Verband (KMV) Sachsen e. V.

Kontakt: Jenny Schneider, Lena Suroglaz
Tel.: 0341 4211972
E-Mail:
j.schneider-kmvsachsen@online.de

Selbsthilfe gern gesehen – Selbsthilfefreundlichkeit in der Patientenbehandlung

Projektgruppe der Selbsthilfe in Leipzig „Selbsthilfefreundliche Praxisteams“

Die Projektgruppe besteht seit April 2010. Momentan arbeiten acht Selbsthilfeaktive mit.

Das Projekt verfolgt das Ziel, die Kommunikation zwischen Arzt- und Therapeutenpraxen und Selbsthilfegruppen/-vereinen/-verbänden im Sinne der Patientenorientierung anzuregen bzw. weiterzuentwickeln. Angestrebt wird die Selbsthilfefreundlichkeit als Qualitätsmerkmal von Praxisteams. Beide Seiten profitieren von der Zusammenarbeit im Hinblick auf Qualitätsverbesserung des Arzt-Patientenverhältnisses und der Patientenversorgung. Das Zusammenführen von ärztlicher Kompetenz und dem Erfahrungswissen von Selbsthilfegruppen unterstützt den Patienten erfahrungsgemäß bei der Krankheits- und Problembewältigung.

Über den Fortlauf der Arbeit der Projektgruppe wurde regelmäßig berichtet. Hier die Ergebnisse der Projektgruppe aus dem Jahr 2011:

Es wurde ein Flyer erstellt, der Ärzte und Therapeuten einlädt, über Selbsthilfefreundlichkeit nachzudenken und deren Nutzen beschreibt. Die Flyer wurden über die Kassenärztliche Vereinigung Sachsen, Bezirksgeschäftsstelle Leipzig an Ärzte und Therapeuten weitergeleitet.

Seminar zum 4. Selbsthilfe- und Angehörigentag mit Dr. Ellis Huber, Dr. Katharina Bauer, Dr. Mathias Cebulla, Elke Bühligen, Klaus Vogt, PD Dr. Niels Teich, Karena Walter (v.r.n.l.). Foto: Klass

Die Selbsthilfe wurde zu ihren Erfahrungen mit medizinischen Fachkräften und Einrichtungen befragt. Von den Gruppen, die bereits mit Praxen kooperieren, wurden vor allem positive Wirkungen angegeben. Kooperationen bestehen mit Facharztpraxen, Hausarztpraxen, Psychotherapiepraxen, Apotheken und Kliniken. Selbsthilfegruppen können beispielsweise kostenlos Räume nutzen oder ihre Flyer und Informationsmaterialien in den Einrichtungen für Patienten auslegen. Sie werden unterstützt bei der Öffentlichkeitsarbeit, z. B. mit der Übernahme von anfallenden Kosten. Die Zusammenarbeit erstreckt sich auch auf die gemeinsame Erstellung von Fachbeiträgen oder das Betreiben von Infoständen auf Ärztekongressen. Mediziner informieren in Selbsthilfegruppen Betroffene über Erkrankungen, Fortschritte bei Behandlungsmethoden oder von Medikamenten. Auch die Forschung ist ein gemeinsames Betätigungsfeld. Bei seltenen Erkrankungen gibt

es Selbsthilfevereine, die von Medizinern zu Rate gezogen werden.

In verschiedene Praxen und Gremien wurde über das Projekt informiert. Zum 4. Selbsthilfe- und Angehörigentag konnte ein Seminar zum Thema angeboten werden. Bei Medizinern fand es noch wenig Zuspruch.

Mehr zum Thema können Interessierte über die SKIS erfahren.

Kontakt: SKIS, Ina Klass
Tel.: 0341 123-6755
Fax: 0341 123-6758
E-Mail: ina.klass@leipzig .de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Selbsthilfeprojekt von Kassenärztlicher Vereinigung Sachsen (KVS) und Kreisärztekammer (KÄK) unterstützt

Die Projektgruppe „Selbsthilfefreundliche Praxisteams“ hat in der KVS und der KÄK Unterstützer gefunden. Es wird am 24. Oktober 2012 bei der KVS in der Braunstraße 16 um 16 Uhr eine Kooperationsveranstaltung „Stellenwert von Selbsthilfegruppen in der Patientenversorgung“ geben. Diese ist mit drei Fortbildungspunkten von der Landesärztekammer bewertet.

Zwei Leipziger Ärztinnen berichten von ihren Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeaktive informieren zu den Möglichkeiten, die sich für Ärzte, Therapeuten und Patienten bei einer möglichen Kooperation erschließen. In einer anschließenden Podiumsdiskussion wird der Frage nach der gemeinsamen Chance mit allen Beteiligten nachgegangen.

Programme und Anmeldungen sind in der SKIS erhältlich.

Kontakt: SKIS, Ina Klass
Tel.: 0341 123-6755
Fax: 0341 123-6758
E-Mail: ina.klass@leipzig .de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Selbsthilfesprechstunde in Rheumapraxis

DVMB
Das Netzwerk zur Selbsthilfe
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew
Landesverband Sachsen e.V.

Um das Jahr 2005 merkten wir, dass zu unseren Sprechstunden für Betroffene immer weniger Bechterew-Patienten kamen. Das war wohl auch der räumlichen Trennung der Rheumaambulanz von den Räumlichkeiten für die Selbsthilfe, später der Lage des Rheumazentrums Leipzig am Universitätsklinikum geschuldet – schwer auffindbar am Rande des Klinik-Parks in einem zweigeschossigen Fertigteilbau. Vorher waren wir im „Roten Haus“, in greifbarer Nähe zur Rheumaambulanz. Was konnten wir dagegen tun?

Die erste Idee war, eine Präsentationsmappe unserer Gruppe für Betroffene bei den niedergelassenen Rheumatologen auszulegen. Hier sollten die örtlichen Aktivitäten der Gruppe dargelegt werden; zeigen, dass es Spaß macht, sich dieser Selbsthilfegruppe anzuschließen. Die Idee wurde vom Rheumazentrum begrüßt. Die Rheumatologen erklärten sich bereit, ihre Patienten darauf aufmerksam zu machen. Außerdem lag es an uns, die Praxen mit Flyern unseres Bundes- und Landesverbandes zu versorgen. Mittlerweile stellten sich wieder mehr Interessenten beim Gruppensprecher vor.

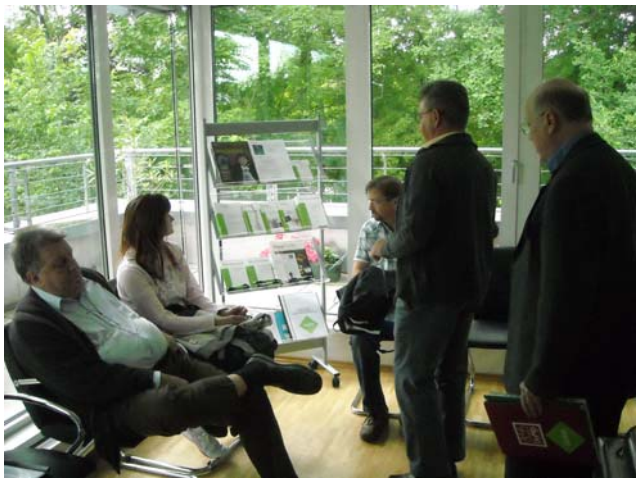
Parallel dazu erfuhr ich von der Idee der „Selbsthilfefreundlichen Arztpraxis“ aus dem Internet. Im Juni 2009 gründete sich ein Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen“. Dieses Netzwerk ist ein Zusammenschluss von Einrichtungen und Organisationen, die Projekte oder Forschungsarbeiten zum Thema „Selbsthilfe und Patientenorientierung in Einrichtungen des Gesundheitswesens“ durchgeführt haben und nun ihre Ergebnisse und Erfahrungen in einem gemeinsamen Verbund weiterführen wollen. Mit dabei sind hier die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen), der BKK Bundesverband und das Institut für Medizinische Soziologie, Sozialmedizin und Gesundheitsökonomie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE).

Qualitätskriterien für eine „Selbsthilfefreundliche Arztpraxis“ sind:

- Informationen zur Selbsthilfe sind übersichtlich an zentraler Stelle in den Praxisräumen erhältlich
- Die Praxis weist in ihren Medien und innerhalb der Praxisräume auf die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe hin
- Die Praxis benennt für die Selbsthilfe einen Ansprechpartner
- Praxis und Selbsthilfe treffen Vereinbarungen zur Zusammenarbeit
- Die Praxis ist über Strukturen und Arbeitsweise der Selbsthilfe durch regelmäßigen Erfahrungsaustausch informiert.

Daraufhin kamen wir auf die Idee, unsere Sprechstunden in Praxisräumen anzubieten. Frau Dr. med. Schwarze, internistische Rheumatologin und seit einigen Jahren Mitglied in der DVMB, wurde von unserem Anliegen informiert und ergriff sofort die Initiative. Sie schrieb rund 30 Morbus-Bechterew-Patienten an, dass am 5. Juni 2012 ein Morbus-Bechterew-Tag in ihrer Praxis stattfindet. An diesem Nachmittag fand deshalb keine Sprechstunde statt, außer für Bechterew-Patienten! Die knappe Hälfte der eingeladenen erschien. Ausgelegt waren Publikationen der DVMB und einiger Pharma-Firmen (Pfizer, Abbott und MSD) zum Krankheitsbild Morbus Bechterew. Im Eingangsbereich der Praxis stand das „roll-up“ der DVMB. Von uns waren Kathleen Rahn und ich als Gruppensprecher dabei. Wir stellten die DVMB und unsere Gruppe vor; sagten, dass es uns insbesondere um junge und gerade diagnostizierte Patienten geht. Denn auch wenn man von einer solchen chronischen Erkrankung betroffen ist, will man so lange wie möglich im Berufsleben bleiben. Hier konnten wir mit guten Argumenten zeigen, dass eine Selbsthilfeorganisation dabei wertvolle Unterstützung und Begleitung leisten kann; angefangen von sozialen und medizinischen Rehabilitationsleistungen bis zu vertrauensvollen Gesprächen und Erfahrungsaustausch untereinander.

Jeder Teilnehmer erhielt die Möglichkeit, seine Probleme und Anfragen vorzutragen. Wer weiter mit uns in Kontakt bleiben möchte, konnte sich in eine Liste eintragen. Das wurde auch rege genutzt. Nun liegt es an uns, diese Kontaktwünsche zeitnah abzuarbeiten.



Im Wartebereich der Praxis von Frau Dr. Schwarze
Foto: Kathleen Rahn

Die Gespräche verliefen ernsthaft, aber in lockerer Atmosphäre. Frau Dr. Schwarze reichte zwischendurch „Häppchen und Getränke“. Insgesamt brachten wir vier Stunden in der Praxis zu, eine Zeit, die sicherlich nicht vergeudet war. Zum Abschluss bedankte sich das Praxisteam für diesen gelungenen Nachmittag und wünschte sich, dass wir diese Veranstaltung im nächsten Jahr unbedingt wiederholen sollten.

Selbstverständlich bedankten wir uns für diese Präsentationsmöglichkeit und dem gesponserten Buffet. Im Monat September werden wir in zwei weiteren Einrichtungen in Leipzig ähnliche Veranstaltungen durchführen. Der Erfolg gilt fast schon als gesichert, weil die Veranstalter wissen, dass es für die Patienten eine Chance ist, ihr „Schicksal“ in die eigenen Hände zu legen, und für die Einrichtungen ist es eine Art Werbung, Werbung „im positiven Sinn“.

Klaus Vogt,
DVMB, Landesverband Sachsen e. V.
Selbsthilfegruppe Leipzig

Kontakt: Klaus Vogt, Tel.: 0341 4118839
E-Mail: k-vogt@dvmb-sn.d
www.bechterew.de

Berufliches Schulzentrum 9 – Ausbildung von Arzthelferinnen und Arzthelfern

Hat eine Arzthelferin oder ein Arzthelfer schon in der Ausbildung von Selbsthilfe gehört, erweitert es das Spektrum, welches später in der Praxis den Patientinnen und Patienten angeboten werden kann. Dazu benötigt man gute Informationen und Vertrauen in die Angebote.

Das dritte Ausbildungsjahr und deren Lehrerin Frau Pfeifer des Beruflichen Schulzentrums 9 „Ruth Pfau“ in Leipzig lud die SKIS und einen Vertreter einer Suchtselbsthilfegruppe im März diesen Jahres ein, um einen Einblick in die Leipziger Selbsthilfe und die konkrete Arbeit in einer Selbsthilfegruppe zu erhalten. Mit viel Neugier begegneten die Auszubildenden den Gästen. Was gibt es für Selbsthilfegruppen? Was bewirken sie bei dem Einzelnen? Ist das immer das Richtige? Diese und viele weitere Fragen konnten vorhandene Skepsis nehmen.

Geschichten

Mein Fahrradwanderweg – Teil 2

Seit meiner achtstündigen Herz-Operation im Juli 2010 sind nun schon viele Monate vergangen und wieder bin ich auf „meinem“ Fahrradwanderweg. Er bietet mir durch seine Lage als Radler, jetzt wieder als Anfänger, doch viel Sicherheit nach der Herzoperation mit einer neuen Herzklappe und danach Wach- und Intensivstation, sowie nachfolgender „Reha“ in Bad Lausick und hebt mein Selbstbewusstsein. Ich glaube nun wieder an mich selbst und meine Sehnsucht nach einen weiten Blick in die südliche Landschaft von Leipzig mit ihren Windrädern und der Wetterfahne des Kühlturmes von Lippendorf. Die entscheidet für mich, woher der Wind weht und ob ich nach Hause auch Rückenwind habe. Es war nicht nur der Fahrradwanderweg, der es mir ermöglichte, wieder ein fasst normales Leben zu führen. Es war auch der Besuch der Nikolaikirche zu einem Friedensgebet und der anschließende Gang durch die Leipziger Innenstadt mit der Stadtbibliothek, zurzeit im Städtischen Kaufhaus. Aber es klappt noch nicht alles. Ganz behutsam habe ich angefangen, den alten Müllberg an den Schönauer Lachen, dort an der Horburger Strasse, wo auch der „Fischmarkt“ ist, mit zwei Stöcken gemächlich zu besteigen. Bin ich erst einmal oben, habe ich einen weiten Blick über Leipzig. Bei klarem Wetter sehe ich die Rauchfahnen von Buna und Leuna, das Funkfeuer des Flugplatzes und nach Osten kann ich weit gucken. Manchmal nahm ich mir auch das Fernglas mit. Mit Hundebesitzern komme ich auch ins Gespräch und eine Stunde ist schnell vorbei. Nach unten geht es dann schneller, nur die Schuhe wechsle ich im Keller, denn sauber ist der Weg nicht. Meinem OP-Professor habe ich schon einen Dankesbrief geschrieben, denn einfach war die OP nicht. In der Reha-Klinik lernte ich andere Menschen kennen und ich merkte, eine Generation, die den Krieg erlebte, stirbt aus. Einer, er war schon 88 Jahre, erzählte mir, er hat keine Kameraden mehr, sie sind alle schon verstorben. Er war Pilot und flog einen Raketenjäger, welche in Brandis bei Leipzig stationiert waren, sie aber zuletzt wegen Treibstoffmangel nicht mehr starten konnten. Die Medizin von heute sicherte ihn noch lange ein erfülltes Leben und nicht einen sinnlosen Tod durch die Machthaber.

Besonders interessant war es im Februar 2011, als der Schnee anfing zu tauen und sich auf den umliegenden Feldern riesige Wasserflächen bildeten. Ich sah auch, dass der Wintereinbruch im vergangenen Jahr von der Ernte hat einiges stehen lassen. Mais für meinen Enkel und der füttert dann die Hirsche an der Ritterburg in Machern. Die Kindergruppe gibt es noch und sie winkt mich vorbei und ich rufe wie im vergangenem Jahr, ob sie alle lieb sind. Der schwarzweiße Kater ist da und liegt immer auf der Lauer, aber zu mir hat er kein Vertrauen. Seit Mitte März sitzt schon der Storch auf einem hohen Schornstein in Seebenisch.

Kurz vor Weihnachten 2011 wurde der letzte Teil des Weges nach Lützen fertig und nun kann auch er recht gut befahren werden. Bis zu dem Ort habe ich es schon geschafft. Immerhin 19 km bis dort hin. Am Ortseingang eine Kleingartenanlage. An einer Steinlaube lese ich auf einer weißen Wand

groß gesprayt „Wo Vergeltung unser Dasein bestimmt, gilt das Prinzip, Auge um Auge, Zahn um Zahn bis die ganze Menschheit erblindet!“ Ein Spruch zum Nachdenken, etwas muss aus der Bibel stammen. Viel Schnee lag Anfang März 2011 nicht mehr auf den Feldern, dafür riesige Wasserlachen. Selbst auf dem „Kulki“ ist noch eine Eisdecke und einige Male gab es ein richtiges gefährliches lautes Knacken, wenn sie riss. Etwas überrascht war ich, als plötzlich neben dem Radweg ein Bach laut plätscherte. Ein richtiger Bach, gespeist von den riesigen Seen auf den Feldern. Ich sah auch schon etwas ältere Menschen, die nur mit Badehose neben der Tauchschule in das Eiswasser stiegen und mich fror.

Die schon im ersten Teil beschriebene Mosterei hat jetzt nur noch einmal in der Woche geöffnet und auch die „kleine Verkäuferin“ gibt es nicht mehr. 2010 gab es wegen der kalten Witterung kaum eine Baumblüte und deshalb auch keine Bienen und nur wenig Obst.

Da der Weg nun auch bis zur Ortseinfahrt Lützen geht (danach Kopfsteinpflaster), nutzte ich die Gelegenheit, noch einmal die Dorfkirche in Meuchen zu erkunden. Eine Gedenktafel erinnert dort an die 44 Tote und Vermissten aus dem 2. Weltkrieg. Bald wird der hundertste Jahrestag des Bestehens des Völkerschlachtdenkmals und der Schlacht vor zwei Jahrhunderten gedacht bzw. gefeiert. Die Lehren daraus sind wohl kaum berücksichtigt worden. So ein kleiner Ort und soviel Tote in einem Krieg, wo es um Weltanschauung und Weltherrschaft ging. Die Gaststätte im Ort hat einen klangvollen Namen, sie heißt „LÜTZOW“, aber mir gähnen nur leere Fenster entgegen, sonst nichts. Ein Dorf-Fußballplatz neben dem Weg und am Wochenende ein Spiel und dazu ein Krach der Anhänger eines Vereins wie in einem großen Stadion.

Neben viel Erfreulichem gibt es auch Ärgerliches zu berichten. Mancher muss seine Plastsäcke mit Müll neben dem Weg wegwerfen oder seine Bierflaschen oder Gläser aus einer Gaststätte entsorgen. Trotzdem bleibe ich bei der Erkenntnis, es lohnt sich immer wieder, diesen Weg zu befahren, nicht jeder Tag ist wie der andere. Es gab Regen und Sonnenschein, aber auch Sturm und wo nun der Schnee geschmolzen ist, sehe ich viele, viele Spuren von Mäusen die trotz der hohen Schneedecke darunter sehr aktiv waren. Die Erde der neuen Maulwurfshügel nehme ich für meine Balkontomaten mit, aber auch das, was die Reitpferde auf dem Fahrradwanderweg fallen lassen. Für das Ostufer des Sees wünsche ich mir Toiletten, wo nicht nur der Name daran steht, so zur allgemeinen Sauberkeit, denn das Wasser des Sees ist immer noch sehr klar.

Jetzt war ich bei meiner Kardiologin am Westbad und die sagte mir nach gründlicher Untersuchung „Kommen sie in einem Jahr wieder.“ und die Sprechstundenhilfe meint, aber ein halbes Jahr vorher anrufen. Damit kann ich leben.

Klaus Pinkau, Selbsthilfegruppe
Borreliose Leipzig

Termine

Workshop "Die Luft ist raus" – Wenn die Gruppe an Dynamik verliert

- 20. September 2012 von 17:00 bis 20:00 Uhr
- Workshopleiter Götz Liefert, Berlin
- Anmeldung bis 1. September 2012 in der SKIS, Tel.: 0341 123-6755

Weltalzheimertag 2012

- 21. September 2012 von 9:30 bis 16:00 Uhr im Neuen Rathaus Leipzig mit Betreuung von Alzheimer-Betroffenen
- Information und Programm: Beauftragte für Senioren der Stadt Leipzig Kerstin Motzer, Tel.: 0341 123-6745, E-Mail: kerstin.motzer@leipzig.de

18. Festival „kunst : verrueckt“

- 24. September bis 4. Oktober 2012
- Veranstalter Verein Durchblick e. V. in Leipzig
- Information und Programme: Durchblick e. V., Tel.: 0341 1406140 www.kunst-ist-verrueckt.de

„Zeit zu sprechen“ – Gesprächskreis für Frauen, die den II. Weltkrieg erlebten

- 27. September 2012 um 10:00 Uhr in der Teestube von „Das Boot“ e. V., in der Siemensstr. 18
- Kontakt: „Das Boot“ e. V., Sylvia Tornau, Tel./Fax: 0341 22536747

Vortrag „Nichtdopaminerge Therapieansätze in der Behandlung des Morbus Parkinson“

- 27. September 2012 um 14:00 Uhr in der AOK PLUS Leipzig, Willmar-Schwabe-Str. 2, 04109 Leipzig
- Referent: Dr. Wolz, Universität „Carl Gustav Carus“ Dresden, Klinik und Poliklinik für Neurologie
- Information: Max David, Tel.: 0341 4283294, Fax: 0341 3301471

„Mit Endometriose leben – Vertreterinnen aus Selbsthilfe, Medizin und psychosozialer Beratung im Gespräch“

- 28. September 2012 von 16:00 bis 18:00 Uhr im Frauenbildungszentrum Dresden, Oskarstr. 1, 01219 Dresden
- Offenen Gesprächsrunde zur Erkrankung Endometriose, zur medizinischen Versorgung und sozialen Unterstützung in Dresden und in Sachsen
- Informationen: Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V., Tel. 0341 3065304, www.endometriose-vereinigung.de

Borrelioseherbstvortrag

- 29. September 2012 ab 10:30 Uhr im Bürgerverein „SZM“, Straße des 18. Oktober 10a, 04103 Leipzig
- Referent: Dr. Bennefeldt, Spezialist für Borreliose und Neurologe
- Um Anmeldung wird aus Platzgründen gebeten.
- Information: Gert Schlegel, Tel.: 0341 3382155, E-Mail: borreliose-leipzig@gmx.de

Wochen der Seelischen Gesundheit in Leipzig

- 1. bis 15. Oktober 2012
- Information: Nicole Koburger, Zentrum für Psychische Gesundheit am Universitätsklinikum Leipzig, Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig, Tel.: 0341 9724472, E-Mail: nicole.koburger@medizin.uni-leipzig.de

Verwaiste Eltern: 15 Jahre VEID – 15 Jahre „fight“ für Betroffene, gesellschaftliche Wahrnehmung, Anerkennung und soziale Vernetzung

- 5. Oktober 2012 um 13:00 Uhr Ausstellung „Fotos der Erinnerung“ in der Wandelhalle, Neues Rathaus Leipzig
- 5. Oktober 2012 um 18:00 Uhr Benefizkonzert in der Nikolaikirche Leipzig
- Information: VEID Tel.: 0341 9468884, E-Mail: kontakt@veid.de

Fachtagung anläßlich 15 Jahre Verwaiste Eltern in Deutschland (VEID) e. V.

- 6. Oktober 2012 von 10:00 bis 17:00 Uhr im Hotel Mercure, Stephanstr. 6, 04103 Leipzig
- Information und Anmeldung: VEID, Tel.: 0341 9468884, E-Mail: kontakt@veid.de

Workshop "Wiederbelebung üben"

- 8. Oktober 2012 von 17:00 bis 18:30 Uhr
- Workshopleiterin Dr. Ute Ziegler, Gesundheitsamt Leipzig
- Anmeldung bis 28. September 2012 in der SKIS, Tel.: 0341 123-6755

Friedensgebet anlässlich des Internationalen Tages der seelischen Gesundheit „Ich hab‘ sie noch alle!“ – Leben mit meinen Sinnen“

- 15. Oktober 2012 von 17:00 bis 18:00 Uhr in der Nikolaikirche, Nikolaikirchhof 3, 04109 Leipzig

Stellenwert von Selbsthilfegruppen in der Patientenversorgung

- 24. Oktober 2012 von 16:00 bis 18:30 Uhr in der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen, Bezirksgeschäftsstelle Leipzig, Braunstr. 16, 04347 Leipzig, Vortragsaal Erdgeschoss
- Referate und Podiumsdiskussion mit Medizinern, Kassenärztliche Vereinigung Sachsen, Bezirksgeschäftsstelle Leipzig, Kreisärztekammer und Selbsthilfeaktiven
- Information: SKIS, Tel.: 0341 123-6755

„Quasseltag“ – Information und Austausch für Leipziger Selbsthilfegruppen

- 25. Oktober 2012 ab 17:00 Uhr in der Suchtberatungs- und Behandlungsstelle „Regenbogen“, Friesenstr. 8, 04177 Leipzig
- Information: SKIS, Tel.: 0341 123-6755

Vortrag „Neuester Stand der Grundlagenforschung bei Parkinson“

- 25. Oktober 2012 um 14:00 Uhr in der AOK PLUS Leipzig, Willmar-Schwabe-Str. 2, 04109 Leipzig
- Referent: Prof. Dr. Walter Schulz-Schaeffer, Institut für Neuropathologie Göttingen
- Information: Max David, Tel.: 0341 4283294, Fax: 0341 3301471

Selbsthilfegruppen auf der Messe für Menschen ab 50 „Die 66“

- 26. bis 28. Oktober 2012 in Leipzig, Neue Messe

5. Konferenz der Suchtselbsthilfe in Sachsen

- 17. November 2012 von 10:00 bis 17:00 Uhr, Waldheim, Seminar- und Tagungszentrum der AOK PLUS
- Information und Anmeldung: Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V., Tel.: 0351 8045506, E-Mail: raschke@slsev.de

6. Leipziger Myelom-Treffen der Selbsthilfegruppe Multiples Myelom und Plasmozytom Leipzig

- 17. November 2012
- Information: Albrecht Reißmann, Tel. 0341 9403742

Vortrag „Wie gehe ich mit Morbus Parkinson um?“

- 22. November 2012 um 14:00 Uhr in der AOK PLUS Leipzig, Willmar-Schwabe-Str. 2, 04109 Leipzig
- Chefarzt Dr. Peter Themann, „Klinik am Tharandter Wald“ Hetzdorf
- Information: Max David, Tel.: 0341 4283294, Fax: 0341 3301471

„Coach oder Couch – Depressionsselbsthilfegruppen auf der Suche nach Alternativen“

- 29. November 2012 um 17:00 Uhr beim Leipziger Bündnis gegen Depression in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Semmelweißstraße 10, Haus 13, Konferenzraum EG, 04109 Leipzig
- Information: SKIS, Tel.: 0341 123-6755

Workshop "Wenn die Arbeit an einigen wenigen hängen bleibt" oder "Wie können die Aufgaben in Selbsthilfegruppen besser verteilt werden"

- 8. Dezember 2012 von 10:00 bis 17:00 Uhr
- Workshopleiter Götz Liefert, Berlin
- Anmeldung bis 25. November 2012 in der SKIS, Tel.: 0341 123-6755

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

- Jeden zweiten Dienstag im Monat 13:00 bis 15:00 Uhr im Tageszentrum Vielfalt, Oberdorfstr. 15, 04299 Leipzig
- Anmeldung: Tel.: 0341 8612302

Morbus Bechterew

- Jeden zweiten Dienstag im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr im Rheumazentrum Leipzig am Universitätsklinikum Liebigstr. 22a, 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

Erwerbssuchende Akademiker: Akademikertreff

- Jeden ersten oder zweiten Montag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr im „JobClub“ Specks Hof/Hansa Haus, Grimmaische Straße 13-15, 04109 Leipzig
- Kontakt: E-Mail: leipzig.nea-ev.de www.nea-ev.de

Impressum

Herausgeber: Stadt Leipzig
Der Oberbürgermeister
Dezernat für Jugend, Soziales, Gesundheit und Schule
Gesundheitsamt
Verantwortlich: Dr. Regine Krause-Döring
Redaktion: Ina Klass
Redaktionsschluss: 10. August .2012
Druck: Stadt Leipzig, Hauptamt Zentrale Vervielfältigung

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.