

SELBSTHILFE

Ausgabe 2012 der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)
des Landkreises Zwickau im Verein „Gesundheit für alle“ e.V.

Foto: Wolfgang Schupke



Mitglieder der Selbsthilfegruppe
„Multiple Sklerose - Junior“
Ihr Motto: Das Leben geht weiter!

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

Auf ein Wort, liebe Leserin und lieber Leser!

Es sind Ihre Geschichten, die Sie uns anvertrauen

Wieder liegt eine Zeit hinter uns, in der wir die diesjährige Ausgabe von „SELBSTHILFE“ für Sie und mit Ihnen geschaffen haben. Wir hoffen, dass die Informationen und Geschichten der vielen Selbsthilfegruppen-Mitglieder in dieser Ausgabe eine echte Inspiration sind. Wir sind jedenfalls immer wieder beeindruckt von den Beiträgen der Frauen und Männer aus den Gruppen, die wir veröffentlichen dürfen. Es sind oft sehr persönliche, berührende Geschichten. Sie erzählen vom Leben und Kämpfen, vom Verlieren und Gewinnen, vom Loslassen und Anpacken, vom Weitermachen und davon, nie aufzugeben.

Es sind Ihre Geschichten – und wir sind dankbar, dass Sie sie uns anvertrauen und damit der „SELBSTHILFE“-Zeitung ein Herz und eine Seele geben. Selbsthilfe – hilft im wahrsten Sinne des Wortes.

Wir erforschen uns selbst, finden die Quelle, um Kraft zu schöpfen, der Krankheit zu trotzen. Wir suchen aber auch danach, der Krankheit zu begegnen – durch das Treffen und den Austausch mit anderen Menschen, durch unterhaltsames Spiel und das sinnliche Wahrnehmen von Dingen, wie über ein gelesenes Buch und gehörte Musik zu sprechen, eine Ausstellung zu besuchen, gemeinsam zu feiern - ohne dabei immer ein Resultat anzustreben.

Genau das soll der Inhalt unserer diesjährigen „SELBSTHILFE“-Zeitung sein. In der Gemeinschaft das Leben zu gestalten, dem Schmerz zu begegnen, der Krankheit ins Auge zu schauen. Wer, wenn nicht die Mitglieder der über 200 Selbsthilfegruppen des Landkreises Zwickau, könnten dies beschreiben.

Wir denken, den Mitgliedern der Selbst-

hilfegruppen macht es ebenso wie uns seit nunmehr sieben Jahren Freude, zu schreiben, anzuregen und mitzureißen. Viele Probleme wurden bisher in den Zeitungen angesprochen, über Einzelschicksale war zu lesen und viel Menschliches weitergereicht. Der eine oder andere hat sich angesprochen gefühlt, da es ihm ebenso wie den Gruppenmitgliedern ergeht, und ist heute aktives Mitglied in einer der Selbsthilfegruppen. Neue Gruppen haben sich gebildet. Neben vielen Betroffenen kamen Ärzte, Vertreter von Vereinen und Abgeordnete zu Wort mit ihren Hinweisen und Anregungen. In der vor Ihnen liegenden Ausgabe lernen Sie Partnerschaften der besonderen Art kennen, erfahren mehr über Patienten-Rechte, lesen Meinungen von Partnern der Selbsthilfe, nehmen teil an Gruppengesprächen und vielen anderen Aktivitäten aus Gruppen des Landkreises Zwickau.

Im Grunde schreiben wir über Helden unseres Alltags, die für andere trotz Krankheit da sind, ihnen Mut machen, ihnen helfen wie zum Beispiel die jungen MS-Patienten von der Titelseite.

Uns hat es Freude bereitet, die Zeitung für Sie zu gestalten.

In diesem Sinne verbleiben wir als
Ihre Ehrenamt-Redaktion der KISS

Kurz informiert

Damit Diabetes nicht ins Auge geht

Der „Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband“ feiert in diesem Jahr seinen einhundertsten Geburtstag. Er wurde 1912 als „Reichsdeutscher Blindenverband“ gegründet, bereits 1806 wurde die erste deutsche Blindenanstalt in Berlin eröffnet und 1825 die noch heute praktizierte Brailleschrift nach Louis Braille eingeführt.

Zum Sehbehindertentag am 6. Juni 2012 veranstaltete der „Blinden- und Sehbehindertenverband“ Zwickau im Robert-Schumann-Haus eine Informationsveranstaltung zum Thema „Bewahren Sie Ihr Augenlicht!“ Sehr eindringlich erklärte unter anderem Dr. med. Sabine Götzold den Zusammenhang von Diabetes und Folgeerkrankungen, speziell auch Augenerkrankungen (diabetische Retinopathie, grauer Star, Trübung der Augenlinse), für die bei Diabetikern ein erhöhtes Risiko besteht. Damit Diabetes nicht ins Auge geht, sind Kontrolluntersuchungen beim Augenarzt und beim Optiker sehr wichtig. Einen Ansprechpartner, wenn das Sehvermögen schwindet, Sehbehinderung und Blindheit drohen, sei es durch Unfall, Erkrankung oder im Alter, finden die Betroffenen darüber hinaus auch beim Blinden- und Sehbehindertenverband. Der Blinden- und Sehbehindertenverband Zwickau befindet sich im Rosengäßchen 1, 08056 Zwickau, Telefon 0375 3033913 und im Internet unter www.bsvs-zwickau.de.

hg

Das Leben geht weiter, wenn auch anders...

In der Selbsthilfegruppe „MS-Junior“ sind junge Leute im Alter von 20 bis 45 Jahren, die trotz der Diagnose Multiple Sklerose ihr Leben aktiv und bewusst gestalten. Viele von ihnen stehen im Berufsleben und haben Familie.

Die Gruppe besteht seit 2005, mit anfangs fünf Mitgliedern ist sie bis heute auf 20 Personen angewachsen. „Da wir die Treffen einmal im Monat sehr unverbindlich gestalten, ist die Teilnahme freiwillig und von jedem selbst abhängig. Daher sind nicht immer alle Mitglieder da, aber genug, um einen Gesprächspartner zu finden“, erklärt die Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe Diana Schwarzenberg. Sie weiß selbst am besten: „Gerade neu Erkrankte sind nach der Diagnosestellung sehr verunsichert und haben große Ängste und viele Fragen. Durch die persönlichen Gespräche mit Betroffenen, die schon länger mit Multipler Sklerose leben, sowie die emotionale Unterstützung durch die Gruppe erfahren sie, dass sie nicht allein mit der Krankheit sind und trotz MS ein glückliches und zufriedenes Leben möglich ist.“

Dazu die Meinung von Ilona, das dritte Jahr Mitglied der SHG „MS-Junior“.

„Seit 1997 ist in meinem Leben nichts mehr so, wie es einmal war. Ich erinnere mich genau, wie es begann. Ich fühlte mich matt, war nach den kleinsten Arbeiten erschöpft. Hinzu kam der ständige Schwindel. Weder mein Hausarzt noch die anderen Ärzte konnten helfen. Ich wurde einfach als Hypochonder abgestempelt.“

Nach zwei Jahren dann endlich die Diagnose: Multiple Sklerose. Trotz der Schwere der Krankheit - ich war erst einmal erleichtert, denn nun endlich konnte man mir helfen. Ich spritzte Betaferon, später dann Avonex. Trotz allem verschlechterte

sich mein Gesundheitszustand zusehends. Im Jahr 2009, dem Tiefpunkt in meinem Leben, erfuhr ich von der **Selbsthilfegruppe ‚MS Junior‘** in Zwickau. Nach kurzem Überlegen rief ich Diana Schwarzenberg, die Ansprechpartnerin der Gruppe, an. Sie lud mich zum nächsten Treffen der Gruppe ein. Ich war sehr aufgeregt und hatte ein flausches Gefühl in der Magengegend, doch dieses legte sich durch die offene und sehr herzliche Begrüßung schnell. Ich erfuhr, dass sich die Gruppe immer jeden 2. Freitag im Monat trifft. Schnell merkte

zum Titelfoto

ich, dass durch die persönlichen Gespräche, den regen Erfahrungs- und Informationsaustausch zum Beispiel bei Vorträgen von Ärzten, Ernährungsberatern, Apothekern, Physiotherapeuten und vielen anderen Aktivitäten ich mit meiner Krankheit besser leben konnte. Das Motto der Gruppe ‚Multiple Sklerose‘: Das Leben geht weiter - wenn auch anders, habe ich jetzt verinnerlicht.“

Wer Fragen hat oder Kontakt zur Gruppe haben möchte, kann sich unter der Zwickauer Telefonnummer 7928815 melden!

Impressum

Herausgeber:
Verein „Gesundheit für alle“ e. V. Zwickau
Ehrenamt-Redaktion der KISS:
Gabriele Bachmann, Renate Clauß, Herta Göhler, Ruth Schulz, Karin Schneider, Sylvia Zinke
Satz/Repro/Druck: Druckerei Hausteil Zwickau
Auflage: 5000 Exemplare
Erscheinungsdatum: Oktober 2012
Gefördert durch die



PARTNER DER SELBSTHILFE



Gerald Otto (CDU) wurde 1994 erstmals in den Zwickauer Stadtrat, 2008 in den Kreistag des neu gebildeten Landkreises Zwickau und 2009 als Direktkandidat in den Sächsischen Landtag gewählt. Hier ist der 48-jährige Zwickauer Mitglied im Innenausschuss und im Ausschuss für Geschäftsordnung und Immunitätsangelegenheiten.

Vereins- und Selbsthilfearbeit – dafür meine Unterstützung

Seit vielen Jahren leistet der Verein „Gesundheit für alle“ e.V. in der Zwickauer Selbsthilfelandchaft, mittlerweile sogar für den ganzen Landkreis, eine ausgezeichnete ehrenamtliche Arbeit, die einer sehr großen Anzahl von Betroffenen eine große Hilfe war und ist. Dabei ist die Kontakt- und Informationsstelle und deren gute Seele, Frau Bachmann, im Eckersbacher Ärztehaus ein wichtiger Erfolgsfaktor für die Arbeit der vielen Selbsthilfegruppen. Ich selbst verfolge ihre Arbeit mit großer Aufmerksamkeit und Hochachtung, auch weil meine Mutter selbst viele Jahre in der SHG „Frauen nach Krebs“ in guten Händen war. Ihr hat diese Gruppenarbeit viel Halt gegeben und bei der Bewältigung der Krankheit ganz wesentlich geholfen. Auch dafür bin ich der Vereins-Vorsitzenden Frau Dr. Astrid Badstübner und ihrem Team persönlich sehr dankbar!

Jedoch gab es in den vergangenen Jahren auch eine Menge Probleme und Herausforderungen für den Verein. Immer wieder wurde um die erforderlichen Zuschüsse gerungen. Kaum war das nötige Geld sicher, kamen auch schon wieder eine Haushaltskonsolidierung oder ein anderer Querschlag. Sorgen gab es auch bei der 2008 stattgefundenen Kreisreform und der damit einhergehenden Veränderung der Strukturen der Selbsthilfearbeit. Diese wurden jedoch durch den Vereinsvorstand, auch mit breiter Unterstützung der Kommunalpolitik, bisher gut gemeistert, und ich bin deswegen auch für die Zukunft sehr zuversichtlich! Meiner Unterstützung können die Vereinsmitglieder jedenfalls gewiss sein, und ich dürfte sicher nicht der Einzige sein, der das so sieht.

Ich wünsche ihnen allen weiter viel Kraft und Freude bei ihrer ehrenamtlichen Arbeit und den Betroffenen beste Erfolge bei der Bewältigung ihrer persönlichen Probleme, viel Lebensfreude und Gesundheit!

Der neuen Ausgabe der Selbsthilfezeitung wünsche ich ebenfalls den Erfolg der vorangegangenen Ausgabe, die mir wirklich sehr gut gefallen hat!



Besinnen auf eigene Stärken und Fähigkeiten

Prof. Dr. Horst Haltenhof, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Heinrich-Braun-Klinikum Zwickau gGmbH

Die Erkenntnis, dass Selbsthilfe für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder bei psychosozialen Krisen eine große Bedeutung hat, gewinnt erfreulicherweise zunehmend an Boden. Zwar leisten schon immer die Betroffenen selbst – oft zusammen mit ihren Familien, Freunden und anderen Personen aus ihrem sozialen Umfeld – einen wesentlichen, häufig entscheidenden Beitrag zur Bewältigung psychischer Störungen. Aber erst in den letzten Jahrzehnten haben die Möglichkeiten der Selbsthilfe in diesem Bereich die ihnen gebührende Aufmerksamkeit gefunden.

Hierzu haben vielfältige Initiativen sowohl psychisch kranker Menschen als auch ihrer Angehörigen – allerdings nicht immer mit übereinstimmender Zielrichtung – entscheidend beigetragen. Insbesondere die Betroffenen haben sich auf ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten besonnen, was sich vor allem in der Entstehung zahlreicher Selbsthilfegruppen, aber auch in der Gründung des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener (BPE) vor 20 Jahren ausgedrückt hat. Und sie haben sich mit den Sicht- und Handlungsweisen der Professionellen auseinandergesetzt, was – trotz teilweise nicht zu leugnender Verständnis- und Akzeptanzprobleme auf beiden Seiten – vielfach zu einem kritisch-konstruktiven Dialog geführt hat. In dieses Gespräch bringen sich auch die Angehörigen selbstbewusst ein, etwa im Rahmen der Landesverbände der Angehörigen psychisch Kranker.

Zudem erkennen immer mehr psychiatrisch und psychotherapeutisch Tätige, dass ein auf Defizite fokussiertes Verständnis psychisch Kranker zu kurz greift und durch ein Vorgehen ersetzt werden sollte, das die Ressourcen und

Entwicklungschancen dieser Menschen in das Zentrum von Haltung und Handeln rückt, ohne die krankheitsbedingten Beeinträchtigungen und Probleme zu vernachlässigen.

Die Möglichkeiten, salutogene, d.h. gesundheitserhaltende und -wiederherstellende Prozesse zu unterstützen, sind bei weitem noch nicht ausgeschöpft.

Gerade wir Professionelle sind aufgerufen, die Selbsthilfepotentiale psychisch Kranker noch mehr zu fördern als bisher.

Wir sollten – auch und gerade während einer stationären Behandlung – stärker auf ihre Initiative und Verantwortung setzen, ihren Fähigkeiten und Wünschen mehr Vertrauen entgegenbringen und sie durch Information und Beratung dabei unterstützen, zu Experten in eigener Sache zu werden. Es gilt auch, die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen von Betroffenen und Angehörigen zu intensivieren, indem wir für diese Angebote werben und den Gruppen als Gesprächspartner und – wenn gewünscht – mit fachlichem Rat zur Verfügung stehen.

All das erfordert etwas, was Menschen in helfenden Berufen häufig schwer fällt, nämlich sich auf die Rolle von Ersatzspielern für begrenzte Zeiträume zu beschränken, die eigenen Lebensentwürfe und Vorstellungen nicht zum Maßstab im Umgang mit psychisch kranken Menschen zu machen und das erlernte Handwerk zwar mit fachlicher Kompetenz und Engagement, aber ebenso mit Bescheidenheit und Respekt auszuüben – als Hilfe zur Selbsthilfe.

Das große Potential der Selbsthilfe



Elke Herrmann, parteilos, war von 1999 bis zu ihrer Wahl für Bündnis 90 / Die Grünen 2004 in den Sächsischen Landtag Kreisrätin im Landkreis Zwickau. Heute ist sie sozialpolitische Sprecherin der GRÜNEN Landtagsfraktion.

Unmöglichkeiten sind Ausflüchte. Schaffe Möglichkeiten! Mein Einsatz für Chancengleichheit, bürgerschaftliches Engagement und Minderheiten folgt diesem Motto. Auch die Selbsthilfegruppen schaffen Möglichkeiten und motivieren die Menschen. Deshalb setze ich mich für eine ausreichende Finanzierung der Selbsthilfe ein.

Ich kenne durch meine Kontakte zu Selbsthilfegruppen – auch in der Region Zwickau – deren großes Engagement. Die Mitglieder machen sich gegenseitig Mut und geben Hilfe bei der Bewältigung von einschneidenden

Erlebnissen, andauernden Belastungen und Krisen. Sie dienen nicht nur dem Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen, sie bieten außerdem gegenseitige praktische Unterstützung und emotionalen, ehrlichen Halt. Sie sind Motivationshilfe und Motor zugleich. Durch die Arbeit von Selbsthilfegruppen erhalten ihre Mitglieder außerdem eine Lobby, ganz gemäß dem Motto: „Gemeinsam sind wir stark“.

Selbsthilfegruppen vertreten die Belange ihrer Mitglieder nach außen, tragen zur Fachdiskussion bei und leisten so einen wertvollen Beitrag zur Sensibilisierung und für mehr Akzeptanz und Respekt gegenüber spezifischen Gruppen. Sie sind aus der Landschaft der Unterstützungs- und Hilfesysteme nicht mehr wegzudenken.

Das große Potential der Selbsthilfe hat auch schon der Bundesgesetzgeber erkannt und deren Förderung im Sozialgesetzbuch 5 geregelt.



2,3 Photographie

Der Arzt sagt: „Diagnose Krebs.“ Was passiert: Unsicherheit – Verzweiflung – Angst – Panik – Wut. Wohin mit all diesen Gefühlen, kann mir geholfen werden, oder ist das das Ende? Was geschieht nun mit mir, was kommt auf mich zu? Kann eine OP, eine Chemotherapie oder Bestrahlung mir noch helfen? Werde ich Schmerzen haben, werde ich meine Haare verlieren? Wie wird meine Familie, mein Umfeld reagieren? Fragen über Fragen, wer hilft mir, wer wird mich verstehen, was kommt danach, bin ich jetzt ganz allein mit meinem Problem? Nein, da gibt es Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfe, was ist das? Da treffen sich Menschen, die ein gemeinsames Schicksal verbindet. Sie reden miteinander, tauschen Informationen aus, trösten und begleiten sich gegenseitig. **Informieren - Auffangen - Begleiten**, das haben wir, die **Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs Glauchau/Meerane/Waldenburg**, zu unserem Leitmotiv gemacht.

Für Therapien, Behandlungen und Betreuung sind Ärzte und Schwestern, für die soziale Absicherung sind Ämter, Behörden und Krankenkassen zuständig. Die Selbsthilfegruppe möchte dem Kranken durch menschliche Zuwendung helfen. Ein gestörtes Selbstbewusstsein, große innere Spannungen, Schein und Scham, die Angst vor Schmerzen, vor dem Sterben lassen oft die Schönheit des Lebens und der Natur nicht mehr erkennen. Wir möchten die Hand reichen, trösten, ein Lächeln schenken, einfach da sein, wenn es der Betroffene wünscht, dem Leben wieder einen Sinn geben.

Leider gibt es auch Vorurteile über die Arbeit von Krebsselfhilfegruppen, nicht nur bei Betroffenen, sondern auch zum Teil bei

Ihr Leitmotiv: Gemeinsam das Leben lebenswerter machen

Ärzten. Unsere Arbeit ist vielfältig. Wir reden nicht nur vom Krebs, sondern wir leben mit ihm und seinen Folgen. Wir sind froh darüber, dass wir uns haben, dass wir schöne Dinge gemeinsam erleben, aber auch Kummer und Leid teilen können.

Unsere Gruppe trifft sich regelmäßig jeden 2. Mittwoch im Monat in der Volkssolidarität Glauchau, Angerstraße 15. Zurzeit betreuen wir 62 Frauen, die den Kontakt mit der Gruppe suchen und sich am Gruppenleben beteiligen. Viel Interessantes haben wir schon gemeinsam erlebt.

Durch Vorträge von Ärzten, Schwestern, Krankenkassen, Ernährungsberatern informieren wir uns über neue Behandlungsmethoden, über Heil- und Hilfsmittel, unter anderem bei einer Besichtigung der Gesundheitstechnik Glauchau.

Vertreter des DRK, Bürgermeister, Abgeordnete sprachen über ihre Arbeit und beantworteten offene Fragen, Polizei und ein Notar klärten uns über Rechtliches auf. Die Firma Reha - aktiv stellte unter anderem mit einer lustigen Modenschau Unterwäsche und Badeanzüge für Brustamputierte vor. Es gab Buchlesungen, Kosmetik- und

Typberatungen, dabei lernten wir das Binden von Kopftüchern (besonders wichtig während einer Chemotherapie).

Viel Spaß hatten wir beim Malen, Basteln, Singen, Wandern, Schwimmen oder bei der Gymnastik. Besonders beliebt sind unsere Ausflüge, und auch unsere selbst gestalteten Nachmittage haben immer viel Spaß und Freude bereitet, besonders die Faschings- und Weihnachtsfeiern.

Bei Treffen mit anderen Gruppen fördern und erhalten wir das Gemeinschaftsgefühl und Freundschaften. Wir besuchen Patientenforen (Chemnitz, Erlabrunn, Bad Elster, Schwarzenberg) und Kureinrichtungen.

Wir möchten allen von der Krankheit Krebs Betroffenen und deren Angehörigen Mut machen, sich uns anzuschließen, um sich Hilfe und Unterstützung und auch ein wenig Ablenkung und Freude zu holen. Gemeinsam möchten wir uns das Leben wieder ein wenig lebenswerter machen. Im März dieses Jahres beging die Gruppe ihr 20-jähriges Bestehen. Eine kleine Feier gab Gelegenheit, sich bei den Gruppenmitgliedern sowie für die zahlreichen Glückwünsche und Grußworte zu bedanken. Ein Dankeschön ging auch an Sybille Weidner, die mit ihrem Erfahrungsschatz einen großen Anteil an der Organisation und dem Fortbestand der Gruppe hat.

Ansprechpartner Gudrun Oehlkrug,

Telefon: 03764 185798,

E-Mail: Gudrun.Oehlkrug@freenet.de

Die „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ e.V.

ist eine bundesweite Vereinigung. Sie wurde 1976 von einer Betroffenen, Frau Ursula Schmidt aus Mannheim und Frau Dr. Mildred Scheel, der Gründerin der „Deutschen Krebshilfe“, ins Leben gerufen. In der Bundesrepublik gibt es zurzeit 12 Landesverbände mit 385 Gruppen, davon 35 in Sachsen. Die Arbeit ist ehrenamtlich und wird ausschließlich durch Spenden finanziert. Die „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ e.V. steht unter der Schirmherrschaft der „Deutschen Krebshilfe“, ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und der Bundesarbeitsgemeinschaft für Behinderte.

Eine Herzensangelegenheit

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen mit zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Unser Herz ist ein Wunder. Oft denken wir zu wenig an uns und unser Herz und belasten dieses mit Stress, ungesunder Ernährung, zu wenig Bewegung – die Zahl der sich ungünstig auswirkenden Faktoren ließe sich weiter fortsetzen.

Die Folgen liegen auf der Hand: Der Blutkreislauf funktioniert nicht mehr richtig, nur Medikamente können den Blutdruck auf ein Normalmaß einstellen.

Unerwartete Risiken können zum Herzinfarkt führen. Bei ersten Anzeichen wie Schmerzen im Brust-/Armbereich, Übelkeit oder Atemnot ist sofort der Notarzt zu verständigen. Wenige Minuten können über Leben und Tod entscheiden.

Die Mitglieder der SHG „Herzinfarkt/Herzschrittmacher“ Zwickau kennen diese Angst. Sie haben sich zusammengefunden, um über ihre Krankheit, ihre Sorgen und Probleme zu sprechen und ein halbwegs normales Leben zu führen. Dabei ist

es sehr hilfreich, von anderen zu erfahren, was ihnen geholfen hat. Ein Herzschrittmacher ist für einige von ihnen unverzichtbar geworden. Er kann mit seinen Signalen dem Herz helfen, nicht aus dem Takt zu geraten.

„Für uns spielt die Information zum Krankheitsbild und das Wiedererlangen der Lebensqualität nach dem Infarkt eine große Rolle“, ist die Meinung der Gruppenmitglieder. „Wir haben oft Fachpersonal in unserer Selbsthilfegruppe zu Gast, um Neues zu erfahren über Medikamente, die richtige Ernährung, Bewegungstherapie – aber auch, um bei Yoga, Buchlesungen, gemeinsamen Wanderungen oder Mal- und Musiktherapie einfach mal abzuschalten.

Ganz wichtig sind und bleiben für uns aber das persönliche Gespräch und die Nähe zum Mitmenschen. Jeder, der Herzprobleme hat und jemanden zum Reden braucht, aber auch Angehörige und Freunde, die Rat und Hilfe suchen, sind jederzeit in unserer SHG willkommen.“ sz

Buchtipps

Wenn Eltern an Krebs erkranken

Ein Krebsfall in der Familie bringt auch die Welt der Kinder ins Wanken. Die Krankheit von Mama oder Papa ängstigt und belastet sie häufig stark. In ihrem Buch „Was macht der Krebs mit uns?“ beschreibt Sabine Brütting, wie man Kindern krebserkrankter Eltern den Umgang mit der Situation erleichtern kann. Besonders wichtig findet die Autorin, dass Eltern offen über die Krankheit sprechen. Kinder bekämen ohnehin mit, dass etwas nicht stimmt – ohne eine Erklärung können sie die gedrückte Stimmung jedoch nicht einordnen und vermuten häufig, sie seien schuld an den Sorgen der Eltern. Brütting gibt daher Tipps, wie man mit seinen Kindern ein Gespräch über die Diagnose führt und erläutert, welche Informationen man mit ihnen teilen sollte. (dapd/Freie Presse)

Restless legs: Ruhelose Beine

Seit Mitte der 90er Jahre ist Restless legs endlich als Krankheit anerkannt. Die Ursachen, die zu dem Zappeln der Beine führen, sind jedoch nicht restlos geklärt. Es kann eine Erbkrankheit vorliegen. Erwiesen ist, dass der Botenstoff Dopamin nicht in ausreichender Menge gebildet wird, man weiß nur nicht warum. Es ist sehr schwierig, die Diagnose zu stellen, man muss schon den darauf spezialisierten Arzt oder Neurologen finden. Restless legs ist nicht heilbar, man kann nur die Beschwerden mehr oder weniger gut lindern.

Die Betroffenen haben meist eine lange Odyssee hinter sich. Es beginnt plötzlich, meist nur in einem Bein, zu kribbeln.

Wer sich jedoch in einer Extremphase befindet, sich ständig zu bewegen, aufzustehen, zu laufen, wird fast wahnsinnig. Und das Schlimme daran ist, dass das oft in der Nacht passiert, wenn der Körper eigentlich Ruhe braucht. Am Tag ist man dann antriebslos, müde und funktioniert nur noch irgendwie. Früher hat man sich in diesen ausweglosen Situationen mit Einreibung und Umschlagen geholfen. Heute haben sich Tabletten mit Kurz- und Langzeitwirkung, wie z. B. die Restex als Filmtablette und die Restex Retard mit längerer Wirkzeit, sowie spezielle Pflaster bewährt. Auch mit Magnesium gibt es gute Erfahrungen. Keiner kann nachempfinden, wie es ist,

wenn die Beine plötzlich nicht mehr gehorchen. Kino- oder Theaterbesuche sowie längere Ausfahrten können zur Qual werden. Nach einer Operation stillzuliegen – es geht nicht.

Für uns ist ganz wichtig, dass wir immer einen Notfallpass bei uns tragen. Selbst Angehörige, Freunde und Bekannte können nicht begreifen, dass das Stillsitzen oftmals nicht geht und wir immer wieder aufstehen müssen.

In unserer Gruppe ist der Erfahrungsaustausch besonders wichtig. Wir erzählen uns, was wir erlebt haben. In unserer Gruppe finden wir Verständnis. Wir haben festgestellt, dass es besonders schlimm ist bei Anstrengung, großer Hitze oder Stress. Auch ist es besser, auf Kaffee und Alkohol komplett zu verzichten. Gegenseitig machen wir uns Mut und sind hellhörig, was den anderen geholfen hat. Wir nehmen jede Hilfe an, die wir bekommen können und laden uns dazu auch Fachleute ein, die uns über neueste Erkenntnisse zur Krankheit informieren.

Für uns wäre es ganz wichtig, dass die Öffentlichkeit besser informiert wird. Informationen aus dem Internet sind schön und gut, man erfährt schon einiges, aber niemand können sie menschliche Nähe und Gespräche ersetzen. Und die möchten wir als **Selbsthilfegruppe „Restless legs“** nicht mehr missen. *dh/sz*

Herzsportgruppen in Glauchau

Beginnend 1995 mit 10 Mitgliedern sind wir 2012 - auf drei Gruppen verteilt - 65 Mitglieder, die einmal wöchentlich Herzsport durchführen.

Alle Sportlerinnen und Sportler trainieren gemeinsam unter Anleitung der speziell ausgebildeten und beliebten Diplom - Sportlehrerin Dörte Seidel, zwei Gruppen werden zusätzlich ärztlich beaufsichtigt.

Die Auffassung, dass körperliche Belastungen im Haushalt oder Beruf z.B. Herzsport ersetzen, bestätigte sich nicht, und nur eine Stunde Sport pro Woche ist zu wenig. Die Selbsthilfe nach Herz-Kreislauf-Erkrankung zur Revitalisierung des Herz-Kreislauf-Systems besteht also bei uns in gemeinsamen Übungen in der Sporthalle des Kreiskrankenhauses Glauchau und deren Wiederholungen in den eigenen Räumlichkeiten.

Wichtig ist die Erkenntnis, dass medizinische und medikamentöse Fortschritte der letzten zwanzig Jahre die eigene Trägheit nicht begünstigen dürfen, denn es wurde auch erkannt, dass unser Muskelsystem mehr leistet als nur Bewegungsausführung. Vielmehr wirkt es wie ein Stoffwechselorgan, das den Gesamtzustand des Körpers verbessert.

Neben den sportlichen Übungen werden in den Selbsthilfegruppen alle runden Geburtstage der Mitglieder gefeiert. Dann gibt es noch kleine und große Ausfahrten und die Weihnachtsfeier, denn auch diese Gemeinsamkeiten stärken Herz und Seele. *hja*

Angehörige von Alkoholikern brauchen Hilfe – Al-Anon hilft

Alkoholismus ist eine Krankheit, die unabhängig von Einkommen, sozialem Status oder Prominenz jede Familie treffen kann. Nicht nur der Alkoholiker selber ist krank, sein gesamtes Umfeld, Ehefrau, Ehemann, Kinder, Freunde, Verwandte und Arbeitskollegen leiden unter den Folgen seiner Sucht. Angehörige von Alkoholikern versuchen, den Konsum des Alkoholikers zu kontrollieren, decken sein übermäßiges Trinken nach außen, entschuldigen ihn, nehmen ihm die Verantwortung für sein Verhalten ab, indem sie sich in falsch verstandener Fürsorge um ihn kümmern.

Dabei fixieren sie sich zwanghaft auf die Bedürfnisse des Alkoholikers, verlieren den Kontakt zu ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen und entwickeln infolgedessen häufig krankhafte Verhaltensweisen, depressive und psychosomatische Störungen. Die Problematik der Angehörigen von Alkoholikern stellt ein eigenständiges Krankheitsbild dar.

In der Bundesrepublik leben 1,7 Millionen Alkoholabhängige. Die Zahl der mit betroffenen und mit leidenden Angehörigen wird auf 8 Millionen geschätzt. Angehörige von Alkoholikern brauchen Hilfe, denn meist begegnen sie dem Alkoholproblem eines

nahen Menschen mit völlig falschen Vorstellungen.

Die Al-Anon Familiengruppen sind eine Selbsthilfegemeinschaft, die sich ausschließlich an die Angehörigen von Alkoholikern richtet.

1951 in den USA aus den „Anonymen Alkoholikern“ hervorgegangen, bietet „Al-Anon“ seit über 40 Jahren auch in Deutschland Selbsthilfegruppen an. Ihre alleinige Aufgabe ist es, den Angehörigen Trost und Hilfe anzubieten. Der regelmäßige Besuch der Gruppen verhilft zu einer veränderten Sicht- und Denkweise über den Alkoholismus. Dazu gehört die Einsicht, dass die Angehörigen das Trinken des Alkoholikers nicht stoppen können, egal wie sehr sie sich anstrengen, seinen Alkoholkonsum zu kontrollieren. Sie lernen, dass sie ihr eigenes, vernachlässigtes Leben in die Hand nehmen können, statt in das des Alkoholikers hineinzuregieren. Die Selbsthilfegruppen vermitteln das Wissen, dass der Alkoholiker die Konsequenzen seines Handelns selbst tragen muss, ohne dass die Angehörigen ihm weiter die Konsequenzen seines Suchtverhaltens abnehmen. Der regelmäßige Besuch der Gruppe stärkt die Selbstverantwortung der Angehörigen und schafft ein Gefühl für gesunde Gren-

zen. Durch die veränderte Einstellung des Angehörigen kann dieser zu einer gesunden Lebenseinstellung finden, und auch beim Alkoholiker kann hierdurch in manchen Fällen die Bereitschaft wachsen, mit dem Trinken aufzuhören.

In Deutschland gibt es etwa 840 Al-Anon Selbsthilfegruppen. Sie stehen allen Ehefrauen, Ehemännern, Kindern, Eltern oder Freunden von Alkoholikern offen. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Teilnehmerlisten. Die Anonymität aller Hilfesuchenden wird gewährleistet.

Was heißt Al-Anon Gruppe „Erwachsene Kinder von Alkoholikern“?

In dieser Gruppe treffen sich Erwachsene, die in einer durch Alkoholmissbrauch geprägten Familie aufgewachsen sind und in ihrem heutigen Leben feststellen, dass sie mit vielen Schwierigkeiten nicht zurechtkommen.

Die **Al-Anon Gruppe** findet jeden Montag 18.30 Uhr und die **Al-Anon Erwachsene Kinder Gruppe** 14-tägig, jede gerade Woche, donnerstags 19 Uhr in Zwickau im Haus der Luthergemeinde in der Bahnhofstraße 22 statt.

Tanzgymnastik im Sitzen und auf der Fläche hält fit und macht Spaß

„Tratsch, klatsch, schnips, nach links, Seit an Seit, gerade kreuz, auflösen“ und das im Takt nach Samba- oder Gospelmusik, irischer Musik oder Ohrwürmern, die ins Blut gehen. Oder „gehen, gehen, rechts voran, links voran, Hacke an, Nachstellschritt, in die Mitte gehen, und zurück“ - nach solchen Anweisungen können nicht nur Seniorinnen und Senioren konzentriert und mit strahlenden Gesichtern im Kreis sitzend oder auf der Fläche gehend ihrer sehr netten Tanzlehrerin Rosina Drewanz folgen - nach einer auf die unterschiedliche Musik zugeschnittenen Choreografie - die zumeist vom Bundesverband „Seniorentanz“ e. V. erarbeitet wird.

Tanzgymnastik im Sitzen und auf der Fläche ist ein neues Angebot der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) im Verein „Gesundheit für alle“ Zwickau-Eckersbach, Scheffelstraße 42, und findet aller vierzehn Tage montags von 10 bis 11.30 Uhr statt. Die Teilnahme von weiteren Interessenten ist jederzeit möglich.

Für Selbsthilfegruppen, für Menschen mit Osteoporose, Diabetes, Rückenleiden, Depression, Multipler Sklerose, für bewegungseingeschränkte oder einfach auch für mobile Menschen, die in fröhlicher, entspannter Gemeinschaft mit Gleichgesinnten aktiv nach

Musik etwas für ihre Fitness tun möchten, ist dieses Angebot sehr zu empfehlen. Es macht Spaß, ist ein moderates Ausdauer- und Gedächtnistraining, schult Konzentration und Koordination, Merk- und Denkfähigkeit und schafft Erfolgserlebnisse.

Interessenten können sich ab sofort bei der KISS, Telefon 0375 4400965, anmelden. **hg**

Maltherapie mit Grafiker Jan Thau



Für Mitglieder der Selbsthilfegruppen und Interessierte bietet die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Zwickau einen Zeichenkurs als Maltherapie an.

„Zeichnung, Bild, Symbol, Strich, Linie, Fläche, Körper – das sind alles Begriffe, die Zeichnungen ausmachen. Aber reicht das? Zeichnen ist mehr: Gefühl, Selbstvertrauen, Sehen und Lernen, Freies sehen und Freiheit suchen, Experimentieren und Loslassen. Wer zeichnet, muss

kein Picasso sein und erst recht nicht Fotograf mit Stift. Wichtig ist das Suchen wollen und das Neuentdecken – außerhalb und in sich selbst“, ist die Meinung des Freien Künstlers Jan Thau.

Wer will, kann mitmachen: Vom Grundkurs im dreidimensionalen Zeichnen bis zum freien Arbeiten mit Pflanzen, Strukturen, Formen und Körperlichem. Dauer: ca. 2 Stunden in lockerer Atmosphäre. Bei der KISS, in deren Räumen in der Scheffelstraße 42 in Eckersbach der Kurs stattfindet, können sich Gruppen und einzelne Interessenten anmelden. Auch Jan Thau (Dipl. Freie Kunst) ist für Auskünfte unter www.janthau.de oder Handy, Nr. 0174 9786580, erreichbar.

Klare Regelungen für Patienten

Sechs von zehn Patienten in Deutschland kennen ihre Rechte nicht oder nur unvollständig. Die Rechte von Patienten sind bisher durch eine Vielzahl verschiedener Gesetze und in unterschiedlichen Rechtsbereichen geregelt. Diese Situation will die Bundesregierung mit einem PATIENTENRECHTEGESETZ verbessern. Erstmals wird für die Patienten klar und transparent, welche Rechte und Ansprüche sie haben.

Das Gesetz soll am 1. Januar 2013 in Kraft treten.

Was sind die wesentlichen geplanten Regelungen?

Erstens:

Im BGB sollen die vertragstypischen Pflichten beim Behandlungsvertrag zwischen Patient und Arzt geregelt werden. Neben dem Arzt können dies auch Physiotherapeuten, Hebammen, Ergotherapeuten, Logopäden etc. sein. Der Behandelnde soll den Patienten umfassend und verständlich über die Diagnose, die erforderlichen Untersuchungen und Therapien aufklären. Gesondert soll der Patient informiert werden, wenn Kosten für besondere Behandlungen (so genannte „Individuelle Gesundheitsleistungen“ – IGeL) von den Krankenkassen nicht übernommen werden.

Zweitens:

Bei jedem Eingriff hat der Behandelnde die Pflicht, den Patienten umfassend über die möglichen Risiken zu informieren. Eine schriftliche Information soll künftig nur noch in Ausnahmefällen reichen.

Das persönliche Gespräch muss rechtzeitig vor dem Eingriff geführt werden, damit der Patient seine Entscheidung überdenken kann.

Der Patient hat einen gesetzlichen Anspruch,

seine Patientenakte einzusehen. Diese muss sorgfältig und vollständig geführt werden. Nicht dokumentierte Maßnahmen gelten als nicht durchgeführt.

NEU ab 2013 Patientenrechtegesetz

Drittens:

Im Gesetz wird geregelt, wer im Falle eines gerichtlichen Prozesses was beweisen muss. Grundsätzlich muss dem Behandelnden der Behandlungsfehler nachgewiesen werden. Es gibt aber Ausnahmen zugunsten der Patienten. So führt beispielsweise ein so genannter grober Behandlungsfehler zu einer Beweislastumkehr. Der Behandelnde muss in einem solchen Fall beweisen, dass die Behandlung auch ohne den groben Behandlungsfehler schief gelaufen wäre.

Ein Behandlungsfehler ist grob, wenn er aus objektiver medizinischer Sicht nicht mehr verständlich erscheint, wie z. B. Übersehen einer Oberschenkelhalsfraktur auf einem Röntgenbild.

Viertens:

Bei Behandlungsfehlern sollen die Krankenkassen künftig verpflichtet sein, ihre Versicherten bei der Durchsetzung von Schadenersatzansprüchen zu unterstützen. Das kann z. B. durch die Erstellung eines medizinischen Gutachtens erfolgen.

Fünftens:

Es werden klare Fristen gesetzt, wie schnell eine Krankenkasse über einen Antrag z. B. für die Genehmigung von Heil- und Hilfsmitteln entscheiden muss.

Die Entscheidung muss innerhalb von drei Wochen getroffen sein. Die Frist verlängert sich auf fünf Wochen, wenn die Krankenkasse ein Gutachten über die beantragte Leistung einholt.

Sechstens:

Das Gesetz sieht vor, dass das Qualitätsmanagement in Kliniken zur frühzeitigen Vermeidung von Behandlungsfehlern ausgebaut wird. Ein sachgerechtes Qualitätsmanagement im stationären Bereich umfasst künftig verpflichtend auch ein Beschwerdemanagement.

Patientenorientiert sollen die Belange der Patienten und deren Angehörigen erfasst werden. Dazu soll auch die Patientenbeteiligung ausgebaut werden.

Das Patientenrechtegesetz will die Rolle des mündigen Patienten stärken. Nur ein gut informierter Patient, der seine Rechte kennt, kann diese auch durchsetzen.

Johannes Kalinowski

- Patientenführsprecher -

In Dr. Böttgers Fußstapfen lässt sich gut laufen

„Es gehören eine Portion Uneigennützigkeit, aber auch Kompetenz, Bildung und Präsentation dazu, in so vielen Jahren immer neue Ideen zu entwickeln“, sagte MR Dr. Wolfgang Böttger in einem Interview zu „SELBSTHILFE“ 2010. Heute ist an seiner Stelle die 47-jährige Elke Ertel Leiterin der Arbeitsgruppe Zwickau der „Deutschen Rheuma-Liga Sachsen“ e. V. Mit ihr trafen wir uns in der Begegnungsstätte der Volkssolidarität, Hölderlinstraße 1, in deren Souterrain-Räumen die Zwickauer „Rheumatiker“ ihr Domizil haben, um über die Arbeit der Selbsthilfegruppen zu sprechen.



Das dritte Jahrzehnt ist die Arbeitsgruppe aktiv. Neben rheumakranken Menschen engagieren sich auch Angehörige, Ärzte, Therapeuten sowie viele ehrenamtliche Helfer in dieser Gemeinschaft. So hat sich auch Elke Ertel seit 2007 aktiv in der Zwickauer Arbeitsgruppe eingebracht und im Büro immer mehr Aufgaben übernommen.

Der gelernten Finanzkauffrau und Buchhändlerin macht die Arbeit mit den Menschen viel Spaß, und sie freut sich über jeden noch so kleinen Erfolg bei der Hilfe und Unterstützung der Kranken oder ihrer Angehörigen.

Die Zwickauer AG der Rheuma-Liga zählt gegenwärtig 240 Mitglieder. Hinzu kommen etwa 300 Rheumakranke, die auf ärztliche Verordnung bzw. als Selbstzahler am organisierten Funktionstraining teilnehmen. Zurzeit bestehen 15 Trockengymnastik- und 21 Wassergymnastikgruppen. Für letztere Therapie gibt es wegen fehlender Kapazitäten für weitere Gruppen eine Wartezeit von fast einem Jahr, da die Möglichkeiten im Johannisbad vollständig ausgelastet sind. Neben der Organisation dieser Therapie-

möglichkeiten durch die Leiterin und den gesamten Vorstand der AG werden im Jahr sechs bis acht Busreisen und mehrere Wanderungen durchgeführt. Bei den Busreisen machen sich Frau Ertels finanztechnische Erfahrungen bezahlt, sodass die Reisen sehr preiswert, für alle Mitglieder erschwinglich, angeboten werden können.

Ein besonderes Lob gilt Wanderleiter Werner Heyn, der nach wie vor mit interessanten Wanderrouten Gruppen von 20 bis 30 Lauffreudigen begeistert.

Neben diesen Highlights werden regelmäßig Sprechstunden für die Selbsthilfegruppen durchgeführt und aktuelle Informationen zu den rheumatischen/chronischen Erkrankungen, zu Ernährungsfragen und der Naturheilkunde vermittelt.

„Neu ist ab diesem Jahr die Tätigkeit eines regionalen Rheumaberaters. Dafür wurden im Büro der AG Sprechstunden eingerichtet. Noch steckt das Vorhaben in den Kinderschuhen. Doch mit Unterstützung der Geschäftsstelle der sächsischen Rheuma-Liga Leipzig und Ärzten

des Landkreises Zwickau sollte der Erfolg nicht ausbleiben“, umreißt Elke Ertel neue Aufgaben. „Eine weitere ist, mehr Ärzte anzusprechen, die die Selbsthilfegruppen der Rheumatiker zum Beispiel in Vorträgen mit ihrem Wissen und fachlicher Kompetenz unterstützen. Das wäre auch im Sinne des ehemaligen langjährigen AG-Leiters Dr. Böttger.“

Die Rheuma-Liga Sachsen e.V., AG Zwickau ist telefonisch unter 0375 3033249 bzw. über E-Mail: rheuma.liga.ag.zwickau@googlemail.com erreichbar. Sprechzeit montags von 9 bis 15 Uhr.

RHEUMA LIGA
Sachsen e.V.



Die Deutsche Rheuma-Liga ist bundesweit die größte Selbsthilfevereinigung im Gesundheitsbereich.

Aktuell sind 250 000 Menschen in der Deutschen Rheuma-Liga, ihren 16 Landesverbänden und drei Mitgliederverbänden organisiert. In Sachsen wurde der Landesverband im März 1990 gegründet. Mittlerweile umfasst die Rheuma-Liga in Sachsen e.V. 50 Arbeits-/Selbsthilfegruppen mit ca. 3900 Mitgliedern.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 25 Euro im Jahr.

Regionale Rheumaberaterin – ein Angebot der „Rheuma-Liga Sachsen“ e.V.

Viele Betroffene haben den Überblick über die vielfältigen Versorgungswege und Regelungen verloren. Für sie wird es immer schwerer, sich im Gesundheitssystem zurechtzufinden. Verschiedene Ärzte, lange Wartezeiten, mehrere Therapeuten, unterschiedliche Kostenträger und manchmal auch noch widersprüchliche Informationen und Beratungen – da ist es nicht leicht, zu einer optimalen Versorgung zu kommen. Aber wer hilft weiter?

Wo gibt es Unterstützung und Hilfeleistungen?

Welche Therapie oder Reha-Einrichtung ist die richtige für mich?

Welcher Arzt ist in meiner Nähe?

Was zahlt die Krankenkasse, was die Rentenversicherung?

Wie und wo beantrage ich welche Leistung? Wo gibt es eine Selbsthilfegruppe?

Darauf antwortet die Rheumaberaterin Elke Ertel während der wöchentlichen Sprechstunden mittwochs von 12 bis 16 Uhr und donnerstags von 9 bis 13 Uhr im Büro Hölderlinstraße 1 bzw. unter der Telefonnummer 0375 3033249.

WANDERN IN DER AG ZWICKAU



Schon kurze Zeit nach Gründung der Arbeitsgemeinschaft wurde begonnen, Wanderungen für interessierte Mitglieder zu organisieren.

Viermal jährlich, und zwar zwischen März und Oktober, sind organisierte Wanderungen fester Bestandteil des Lebens in der Arbeitsgemeinschaft.

Alle Mitglieder, die dafür Interesse haben, können sich im jeweiligen Halbjahresplan über Termin, Wanderroute, Abfahrtszeit mit Bahn oder Bus und die Rückkehr informieren. Meist sind sie etwa sechs Stunden unterwegs. Da die Teilnehmer überwiegend

im fortgeschrittenen Alter sind und auch mehr oder weniger Probleme mit den Gelenken haben, ist bei den Wanderstrecken zu berücksichtigen: sechs bis acht Kilometer weitestgehend auf Feld- und Waldwegen und etwa zur Streckenhälfte Mittagessen in einer Gaststätte. Dieser zweistündige Mittagsaufenthalt ist eine wichtige

Erholungspause und, nicht zu vergessen, eine willkommene Gelegenheit zum Plaudern. Oft wird im Verlauf der Wanderung eine kulturelle oder historische Sehenswürdigkeit einbezogen, als Beispiele seien die Rochsburg, die Basilika von Wechselburg, das Göhrener Viadukt oder auch Dorfkirchen mit besonderer Ausstattung genannt.

Selbstverständlich ist, dass **Wanderleiter Werner Heyn** (im Foto 2. von rechts) die jeweils vorgesehene Route zur Erprobung „abläuft“ (einschließlich Gaststättentest), um die Eignung für eine Gruppenwanderung zu sichern.

Der Tod gehört zum Leben

Seit April dieses Jahres besteht der ambulante Hospizdienst Elisa in Zwickau genau zehn Jahre. Neben dem Anstellungsträger Caritas sind die Diakonie und die Johanner Träger des Dienstes, der für die Menschen in Zwickau und im ehemaligen Zwickauer Landkreis - also bis Kirchberg, Werdau, Crimmitschau und Hartenstein - tätig ist.

Anders als in einem stationären Hospiz bringen die drei Koordinatorinnen und rund 65 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen Unterstützung nach Hause, in Krankenhäuser oder in Pflegeheime.

Mehr als 10 000 Stunden ehrenamtlicher Arbeit im Jahr werden von den Hospizhelfern geleistet.

Sie wirken an vielen Stellen aufklärend darüber, dass und wie der Tod, der gern verdrängt wird, zum Leben gehört, um Menschen zu einem mutigeren und sensibleren Umgang mit der eigenen Sterblichkeit und Trauer zu befähigen. Vorbereitung kann dabei sehr helfen. Sie beraten deshalb häufig bei der Erstellung einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Außerdem bieten sie selbst neben der Sterbebegleitung und der zeitweisen Begleitung schwer kranker Menschen auch seelische Unterstützung für trauernde Angehörige an, an vielen Betten, in Wohnungen, am Sorgentelefon im Büro und nicht zuletzt im 14-tägig stattfindenden Trauercafé. Zu begreifen, dass ich bald sterben werde, ist die größte Krise im Leben eines Menschen und

in dessen Familie. Das Leid können sie der Familie nicht ersparen, nur Mut machen durchzustehen, auszuhalten und vielleicht ein wenig tragen helfen.

Jeder Kranke hat seine Haltung zum Tod. Die Mitarbeiter des Hospizdienstes können nur mit einer offenen Haltung auf den Menschen zugehen: Sage mir, was ich

für dich tun kann! Es gibt tausend Möglichkeiten, zu helfen. Ein tröstendes Gespräch kann vor allem Zuhören bedeuten, auf die Geschichten, die das Leben schrieb oder die Sorgen, die

das Jetzt bestimmen. Oft sind die Kranken auch schon zu schwach zum Reden, aber es tut ihnen gut, nicht allein zu sein – schweigend manchmal, in ein liebevolles Gesicht schauend, oder auch vorgelesen zu bekommen. Wichtig ist, Halt zu geben, verlässlich an ihrer Seite zu sein – es beruhigt sie zu wissen: Wenn ich Hilfe brauche, kommt jemand. Bei Angehörigen geht es darum, ihnen einen Freiraum zu ermöglichen, sie aber auch behutsam auf den bevorstehenden Abschied vorzubereiten und dabei nach Kräften zu unterstützen.

Sollten Sie Interesse an ehrenamtlicher Arbeit und Fragen zur Hospizarbeit haben oder Rat und Hilfe benötigen, dann erreichen Sie uns unter 0375 3903844, oder 0160 95288619.

E-Mail: hospiz@caritas-zwickau.de.

Ansprechpartner: Katrin Schlachte, Dorothea Richter und Sabine Gürth.



Die TelefonSeelsorge stellt sich vor

Über unserer Arbeit steht in großen Buchstaben als Leitspruch: „Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe“. Wir begegnen jeden Tag am Telefon den verschiedensten Personen mit den unterschiedlichsten Anliegen, Problemen und Sorgen. Und wir versuchen, mit jedem, der sich an uns wendet, Wege zu erarbeiten und Möglichkeiten zu finden, wie der oder die Betroffene etwas an der jeweiligen Lebenssituation verändern kann, wie sich vielleicht doch äußere Umstände beeinflussen lassen. Wenn das nicht möglich scheint, ist zu überlegen, welche Wege es geben kann, mit belastenden Situationen und Lebensumständen selbst anders umzugehen, den eigenen Blick, die eigene Haltung oder Bewertung zu verändern. Unter den kostenlosen Telefonnummern 0800 1110111 und 0800 1110222 sind auch in und um Zwickau rund um die Uhr speziell ausgebildete, ehrenamtliche Mitarbeiter/Innen der Stadtmission erreichbar, die zuhören und helfen, Klarheit über die eigenen Gedanken und Gefühle zu gewinnen, die ermutigen und mittragen und die ihre Gesprächspartner unterstützen, eigene Entscheidungen zu finden. Auch Hinweise auf geeignete Fachleute zu geben oder gewünschte Kontakte zu vermitteln, kann ein Weg aus den verschiedensten Problemen sein.

Im letzten Jahr führten wir über 8 400 Gespräche, die sich zu großen Teilen mit der Betroffenheit von psychischen und körperlichen Erkrankungen, mit Partnerschafts- und Familienproblemen und mit der Einsamkeit von Anrufenden befassten.

Nicht selten bedanken sich die Anrufer/Innen nach den Gesprächen, wirken gefasster und haben neuen Mut und neue Ideen, den Herausforderungen zu begegnen, die sich ihnen im Leben stellen.

Ein Plädoyer für die Freundschaft



Wer kennt es nicht, das einfühlsam geschriebene Buch über Freundschaft und Menschlichkeit des französischen Autors Antoine de Saint-Exupéry „Der Kleine Prinz“. Aus ihm las der Münchner Schauspieler Nico Holonics in der Stadtbibliothek Meerane. Der Lesesaal war bis auf den letzten Platz besetzt (linkes Foto) in der Galerie ART IN.

Die Idee für die Buchlesung hatte Frank Preuß, Leiter der SHG „Aphasie und Schlaganfall“ Meerane/Crimmitschau, gemeinsam mit der Stadt Meerane und ihrer Stadtbibliothek. Herzlich eingeladen waren die Mitglieder aller territorialen Schlaganfallgruppen und interessierte Gäste.

Welche Verbindung hat nun ein Buch über Freundschaft mit der Selbsthilfegruppe, und

warum macht sich ein Schauspieler für deren Belange stark? Die Antwort lieferte Frank Preuß: „Jeder aus unserer Gruppe hat nach der Erkrankung Freunde verloren, doch jeder Mensch braucht Freunde,

ja nach einer Krankheit oder mit einer Krankheit noch viel mehr“, gibt er emotionale Einblicke, „deshalb ist es gut, sich mit diesem Thema einmal näher zu befassen, denn ‚Der Kleine Prinz‘ ist ein Plädoyer für echte Freundschaft.“

Der 29-jährige, in Gera geborene Schauspieler und jetzt an den Münchner Kammerspielen tätige Nico Holonics erklärte sich gern bereit, die Lesung zu übernehmen (Foto rechts). Mit angenehmer Stimme, warmen Worten und schauspielerischem Können nahm er dann das Publikum auf eine Reise in die Welt des Kleinen Prinzen mit. So auch den ehemaligen Bürgermeister der Stadt Meerane, der sich mit folgenden Zeilen bedankte:

Lieber Herr Preuß,

vielen Dank für den wohlthuenden Abend!

Die Worte des kleinen Prinzen klingen noch nach:

Man braucht Freunde. Man sieht mit dem Herzen, was das Auge nicht erkennen kann. Wofür man seine Zeit widmet, das wird wertvoll. Zeit umfasst alles. Sie ist der Anfang von Allem. Zeit ist immateriell. Jedem und Allem ist sie gegeben. Doch wie viel, weiß niemand selbst. Erst am Ende wird es bekannt.

Von seiner Zeit abgeben, ist das Wertvollste, was man anderen schenken kann. Das ist auch das, was Freundschaft und Liebe ausmacht, was alles zusammenhält. Zeit verbindet alles wie ein Magnet.

Die angenehme Vortragsart von Nico Holonics hat sicher viel zu dem Nachklingen des Textes beigetragen, zu dem Frau Albrecht und Sie eingestimmt haben.

Ich habe mich gefreut, dass der Abend so großes Interesse gefunden hat, dass so viele ein Stück von ihrer Zeit abgegeben haben und dafür Freude bekamen.

Nochmals herzlichen Dank Ihnen, lieber Herr Preuß, für die Initiierung und Frau Albrecht für die Organisation des Rahmens. Einen besonderen Dank bitte ich Sie, Herrn Holonics zu übermitteln. Er hat uns in die Welt des Kleinen Prinzen entführt. Am Anfang saß ich hinten im Saal neben ihm und erfuhr so, dass er noch am Abend nach Frankfurt weiter wollte. Er hat uns eine gute Zeit geschenkt.

Mit herzlichen Grüßen Ihr Dr. Peter Ohl

Eine sehr seltene neurologische Erkrankung

Am 9. November 2002 wurde anlässlich des „Tages der Dystonie in Sachsen“ in der Paracelsus-Klinik Zwickau die Selbsthilfegruppe Sachsen gegründet. Vor den zahlreichen Teilnehmern unterstrich dabei Prof. Dr. Reichel die Bedeutsamkeit des Tages: „Die Öffentlichkeit sollte über die Krankheitsbilder der Dystonien besser informiert werden. Das ist ein Beitrag dazu, dass Gesundheitspolitiker und Krankenkassen auch in Zukunft die Behandlung der dystonen Störungen materiell und personell absichern.“

Diese Aussagen bilden ein Leitmotiv für unsere Selbsthilfearbeit. Seit ihrer Gründung trifft sich die **SHG Sachsen der Deutschen Dystonie Gesellschaft e. V.** regelmäßig zu Gesprächsrunden. Von den momentan 67 Mitgliedern der Gruppe treffen sich zu den Veranstaltungen zwischen 12 und 25 Betroffene mit ihren Angehörigen. In einer offenen Atmosphäre wird hauptsächlich über die verschiedenen Krankheitsbilder der Dystonie und deren Bewältigung, über praktizierte Therapien mit Medikamenten und Physiotherapie gesprochen.

Betroffene geben Erfahrungsberichte über den Umgang mit ihrer Krankheit und berichten, wie sie versuchen, Hemmungen gegenüber Familienmitgliedern, Freunden, Arbeitskollegen usw. abzubauen.

Für Dystonie-Betroffene, die aus verschiedenen Gründen nicht an unseren Treffen teilnehmen können, besteht die Möglichkeit, den Kontakt mittels Brief, Telefon oder E-Mail aufzunehmen.

Dystonie ist eine sehr seltene neurologische Erkrankung. Sie kann jeden treffen und in jedem Alter beginnen. Die statistische Neuerkrankungsquote liegt bei etwa vier

Die Erscheinungsformen der Dystonie sind außerordentlich vielfältig. Charakteristisch sind unwillkürliche Verkrampfungen von Muskeln.

Es können einzelne Muskeln, mehrere Muskelgruppen oder die Muskeln am ganzen Körper betroffen sein. Durch die phasenweise einsetzenden oder kontinuierlichen Muskelverkrampfungen kommt es zu bizarren Körperhaltungen und -bewegungen.

Die Betroffenen haben keine Kontrolle darüber. Nicht nur die motorischen Funktionseinbußen stellen ein Problem dar, auch die Schmerzbelastung kann unerträglich werden, ebenso die psychische Belastung. Die häufigste Erscheinungsform der Dystonie ist der Schiefhals (Torticollis).

Manche Betroffene können auch nicht mehr richtig sprechen oder essen, wenn die Kiefermuskulatur betroffen ist (oromandibuläre Dystonie), andere werden funktionell blind, weil sie die Augenlider nicht mehr öffnen können (Blepharospasmus).

auf 100 000 Menschen. Die Dunkelziffer dürfte aufgrund der Seltenheit der Erkrankung und entsprechend vielen Fehldiagnosen allerdings wesentlich höher liegen. Nicht selten haben Betroffene 50 und mehr Fehldiagnosen, jahrelange Odysseen von einem Arzt zum anderen und entsprechende Fehlbehandlungen hinter sich, bis die richtige Diagnose gestellt wird.

Viele Betroffene sind in allen Belangen des täglichen Lebens schwer behindert, bis hin zur Bettlägerigkeit und Pflegebedürftigkeit. Bisher gibt es keine allgemeingültige, er-

folgreiche Behandlungsmethode für die Dystonie. Eine Heilung der Erkrankung ist bis heute nicht möglich. Ziel der Behandlung sind die Linderung der Beschwerden und die Verbesserung der Lebensqualität.

**Ansprechpartner der SHG sind
Gruppenleiterin Jana Schenderlein,
Telefon: 036628 60476,
E-Mail: jana.schenderlein@rg.dystonie.de
Stellvertretender Gruppenleiter
Bernd Lichner, Telefon: 0375 475971
E-Mail: bernd.lichner@rg.dystonie.de**



Es war im Sommer 2007, da begann mein Tag mit starken Beschwerden in den Beinen. Bis zu den Knien hatte ich Taubheitsgefühle und einen eigenartigen Gang. Am späten Nachmittag bin ich dann beim Gehen einfach umgefallen. Der von mir danach endlich aufgesuchte Bereitschaftsarzt, ein Gastroenterologe, verwies mich mit dem Hinweis einer neurologischen Erkrankung in die Rettungsstelle. Dort wurde dann das Guillain-Barré-Syndrom diagnostiziert. Dabei handelt es sich um eine entzündliche Erkrankung der peripheren Nerven, die außerhalb des Gehirns und der Wirbelsäule liegen.

Während der Behandlung in einer Akut-Klinik können Immunglobuline gegeben oder ein Plasmaaustausch vorgenommen werden. Die am häufigsten auftretenden Varianten sind das akute GBS (AIDP), die chronische Form CIDP und das Miller-Fisher-Syndrom. Nach meiner Behandlung im Plauener Helios Klinikum absolvierte ich ein sechs Monate andauerndes Rehabilitationsprogramm in der BAVARIA-Klinik Kreischa.

Wie bei allen plötzlich auftretenden schweren Erkrankungen ist man völlig hilflos, sucht nach Erklärungen über das Wie, das Warum und wie geht das Leben weiter. Über Nacht ist man in einer völlig neuen Lebenssituation. Während der Reha lernte ich dann nach langem Suchen andere Patienten mit der gleichen Krankheit kennen, und bereits da begann die erste Form der Selbsthilfe. Die Gespräche mit den anderen Patienten und der Erfahrungsaustausch, auch zu den teil-

weise unterschiedlichen Behandlungen, haben uns im Umgang mit unserer Erkrankung motiviert. Eine sehr starke Stütze waren mir meine Frau und viele Freunde. Ebenfalls große Unterstützung erfuhr ich durch den Bundesverband der „Deutschen GBS Initiative“ e. V. aus Mönchengladbach. Bei meiner Entlassung aus der Reha-Klinik saß ich noch im Rollstuhl mit vielen Restdefiziten. Zu Hause suchte ich dann Kontakt zu anderen Betroffenen. Ich wurde Mitglied in der „Deutschen GBS Initiative“ e. V., und nach einer Weiterbildung beschlossen Hans Weißflog und ich, im Oktober 2008 einen Landesverband in Sachsen aufzubauen. Weitere engagierte Betroffene und Angehörige stießen zu uns, und heute sind wir in Löbau, Dresden, Chemnitz, Leipzig und Plauen aktiv. Jedes Jahr führen wir Gesprächskreise mit Unterstützung verschiedener Kliniken, Ärzten und Therapeuten in diesen Regionen durch. Die Resonanz ist jedes Mal sehr groß. Seit vergangem Jahr gibt es auch Gesprächskreise mit Kindern und ihren Eltern. Hier erfahren wir eine wunderbare Unterstützung durch die BAVARIA-Kinderklinik in Zscheckwitz.

Claus Hartmann, Vorsitzender des Landesverbandes Sachsen der „Deutschen GBS Initiative“ e. V.

Möchten Sie mehr über uns erfahren, dann können Sie sich auf unserer WEB-Seite www.gbs-selbsthilfe.de/sachsen informieren oder mich unter 03741 132049 bzw. E-Mail: ic.hartmann@t-online.de kontaktieren.



Selbsthilfegruppen des Landkreises Zwickau

Krebserkrankungen

„Sonnenstrahl“ e.V. Dresden
– Förderkreis für krebskranke
Kinder und Jugendliche e.V.
Dresden – EG Westergebirge
(Aue / Zwickau)

„Frauenselbsthilfe nach Krebs“,
Landesverband Sachsen e.V.,
SHG Crimmitschau
SHG Gersdorf / Lichtenstein
SHG Glauchau
SHG Zwickau

Deutsche ILCO e.V.,
SHG Glauchau
SHG Zwickau

„Frauen nach Krebs“
SHG Limbach-Oberfrohna
SHG Werdau

SHG „Krebspatienten und ihre
Angehörigen im Zwickauer
Land“ Werdau

SHG „Pro aktiv Werdau –
Sport nach Brustkrebs“

SHG „Elternverein krebskranker
Kinder“ e.V. Chemnitz,
Regionalgruppe Zwickau

SHG „Hirntumor“ Zwickau

Landesverband der
Kehlkopfflosen –
Freistaat Sachsen e.V.,
SHG Kehlkopfflose Zwickau

SHG „Mein Leben nach Krebs“
e.V. Zwickau

SHG „Lungenkrebs“ Zwickau

SHG „Prostata- und Blasenkrebs“
Zwickau

Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Rheuma-Liga Sachsen e.V.,
SHG Crimmitschau
Arbeitskreis „Osteoporose“
Werdau
Arbeitsgemeinschaft Zwickau –
SHG

„Elternkreis rheumakranker
Kinder“ Chemnitz / Zwickau

SHG „Arthrose“ Glauchau

SHG „Arthrose“ Lichtenstein im
Kneipp-Verein Chemnitzer Land
e.V.

SHG „Osteoporose“ Glauchau
SHG „Osteoporose“ Kirchberg
SHG „Osteoporose“ Zwickau

„Deutsche Vereinigung Morbus
Bechterew“ e.V.,
SHG Kirchberg
SHG Lichtenstein / Glauchau
SHG Werdau
SHG Zwickau

SHG „Fibromyalgie“ Zwickau

SHG „Gemeinsam gegen
Rückenbeschwerden“ Zwickau

SHG „Skoliose“ Zwickau

Herz-Kreislauf- Erkrankungen

ICD Selbsthilfegruppe Chemnitz
und Umgebung
(= Patienten mit Defibrillator)

SHG „Herzsportgruppe“
Glauchau (3 SHGn)

SHG „Herzinfarkt /
Herzschrittmacher“ Zwickau

Lungenkrankheiten

SHG „Lungenemphysem
– COPD“ Deutschland,
Regionalgruppe Sachsen /
Hohenstein-Ernstthal

„Deutscher Allergie- und
Asthmabund“ e.V.,
SHG Zwickau

SHG „Schlafapnoe“ Zwickau

„Pulmonale Hypertonie“
Landesverband Sachsen

Stoffwechsel- erkrankungen

„Deutscher Diabetiker Bund“,
Landesverband Sachsen e.V.,
SHG Glauchau
SHG Meerane

Diabetiker-Selbsthilfegruppe
Hohenstein-Ernstthal

SHG „Diabetes“ Neuplanitz



Neurologische Erkrankungen

SHG für Angehörige von
Alzheimer- und
Demenzerkrankungen Glauchau

SHG Angehörige von
Demenzkranken Hartenstein

„Aphasie und Schlaganfall“
SHG Glauchau
SHG Meerane/Crimmitschau

SHG „Epilepsie“ Westsachsen
(Glauchau)

„Multiple Sklerose“
SHG Glauchau
SHG Werdau / Crimmitschau
SHG Zwickau

SHG Zwickau-Land/Reinsdorf
SHG „MS-Junior“ Zwickau
SHG „MS-Lichtblick“ Limbach-
Oberfrohna

„Deutsche Parkinson
Vereinigung“ e.V.,
Regionalgruppe Werdau /
Meerane
Regionalgruppe Zwickau

„Club U 40“ Chemnitz, Zwickau,
Erzgebirge (Parkinsonpatienten)

SHG „Angehörige
demenzkranker Menschen“
Werdau

Aphasikerkommunikations-
gruppe Werdau

SHG „Cerebrale Anfallsranke
und deren Angehörige“ Zwickau

SHG „Migräne“ Zwickau

SHG „Polyneuropathie“ Zwickau

SHG „Schlaganfall“ Zwickau

Deutsche GBS Initiative e.V.,
Landesverband Sachsen /
Guillain – Barré Syndrom

Deutsche Dystonie Gesellschaft
e.V., SHG „Dystonie“

Psychischer Formenkreis

SHG „Ängste und Lebenskrisen“
Glauchau

SHG „Ängste und Depressionen“
Werdau

SHG „Gemeinsam statt einsam“
Glauchau

SHG „Lebenswege“ für
Angehörige psychisch kranker
und behinderter Menschen
Glauchau

SHG „Einfach leben“ Zwickau

SHG „Menschen mit psychischer
Erkrankung“ Glauchau

SHG „Aufbruch“ Hohenstein-
Ernstthal

SHG „Rückenwind“ Lichtenstein

SHG für Angehörige (Menschen
mit seelischen Problemen /
psychischen Erkrankungen)
Limbach-Oberfrohna /
Hohenstein-Ernstthal

SHG „Let's meet“ Limbach-
Oberfrohna

SHG „Zuversicht“ (Menschen
mit seelischen Problemen /
psychischen Erkrankungen)
Limbach-Oberfrohna

SHG „Zuversicht“ Meerane

SHG „Angehörige von psychisch
kranken Menschen“ Werdau /
Crimmitschau

SHG „Psychisch Kranke“ Werdau

SHG „Angehörige chronisch
psychisch Kranker“ Zwickau

SHG „Angst“ Zwickau
(2 SHGn)

SHG „Ängste und Depressionen
– gemeinsam überwinden“
Zwickau

SHG „Einsam – aber nicht allein“
Zwickau

SHG „Hoffnung“ Zwickau

SHG „Lichtblick – Wege aus der
Depression“ Zwickau

SHG „TRIALOG“ Angehörige
und Freunde von chronisch
psychisch Kranken Zwickau

Sucht

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V.,
 Begegnungsgruppe Crimmitschau
 Begegnungsgruppe Glauchau
 Begegnungsgruppe Hartenstein
 Begegnungsgruppe Hohenstein-Ernstthal
 Begegnungsgruppe Kirchberg
 Begegnungsgruppe Langenhessen
 Begegnungsgruppe Limbach-Oberfrohna
 Begegnungsgruppe Meerane
 Begegnungsgruppe Mülsengrund
 Begegnungsgruppe Zwickau / Steinpleis
 Begegnungsgruppe Zwickau

Kreuzbund Diözesanverband Dresden – Meißen e.V.,
 Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige, SHGn Crimmitschau
 SHGn Werdau
 SHGn Zwickau

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau e.V.,
 SHG Crimmitschau
 SHGn Werdau
 SHGn Zwickau
 SHG Kindergruppe (Kinder von betroffenen Eltern) Zwickau

SHG Interessengemeinschaft Suchtkrankenhilfe e.V. Gersdorf

Angehörigengesprächskreis für Alkohol-, Medikamenten- und Glücksspielabhängigkeit Glauchau

Gesprächskreis für Betroffene (Alkohol, Medikamente) Glauchau

SHG „Suchthilfe“ e.V.,
 Freundeskreis Hartenstein

Angehörigengesprächskreis Alkohol-, Medikamenten- und Glücksspielabhängigkeit Hohenstein-Ernstthal

Gesprächskreise für Betroffene (Alkohol, Medikamente) Hohenstein-Ernstthal

Kirchberger Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

Gesprächskreis für Suchtkranke Lichtenstein
 Advent Wohlfahrtswerk Suchtkrankenhilfe Limbach-Oberfrohna, Gruppe A, Limbach-Oberfrohna

Freundeskreis Glauchau / Meerane e.V. Suchtkrankenhilfe

SHG „Dr. Siegfried Mehlhorn“ für Alkohol- und Medikamentenabhängige sowie deren Angehörige Mülsen

SHG „Anonyme Alkoholiker“ Werdau

SHG „Anonyme Alkoholiker“ Zwickau

SHG „Al-Anon“ Zwickau

SHG „Eltern von suchtkranken Kindern“ Werdau

Suchtselbsthilfegruppe der Arbeitsloseninitiative Werdau

SHG Freundeskreis Wiesenburg e.V. Hilfe zur Selbsthilfe

SHG „Eltern / Angehörige zu illegalen Drogen“ Zwickau

SHG „Freie Alkoholiker“ Zwickau

SHG „Pathologisches Glücksspiel“ Zwickau

SHG „Suchtproblematik für Angestellte, Beamte und Arbeiter im öffentlichen Dienst“ (Zwickau)

Sonstige Erkrankungen

SHG „Urin – Wasser des Lebens“ Oberlungwitz

SHG „Bauchspeicheldrüsenerkrankungen“ Zwickau

SHG „Borreliose“ Zwickau

SHG „Chronischer Schmerz“ Zwickau-Stadt

SHG „Colitis ulcerosa“ / „Morbus Crohn“ Zwickau

SHG „Psoriasis“ Zwickau

SHG „Restless legs“ Zwickau

Netzwerk für Hypophysenerkrankungen Sachsen e.V.

Bundesverband Kleinwüchsiger Menschen und ihre Familien e.V.

Marfanhilfe (Deutschland) e.V.,
 Regionalgruppe Westsachsen / Thüringen

SHG „Sklerodermie“ e.V.



Störungen der Sinnesorgane

SHG „Hörgeschädigte“ Glauchau

SHGn des „Blinden- und Sehbehindertenverband“ KO Zwickau,
 Ortsgruppe Hohenstein-Ernstthal
 Ortsgruppe Limbach-Oberfrohna

SHG „Begegnung für Blinde und Sehschwache“ Zwickau

SHG „Tinnitus“ Zwickau

PRO RETINA Deutschland e.V.,
 Regionalgruppe Chemnitz

Behinderte (körperlich / geistig)

„Förderkreis für geistig Behinderte und Angehörige“ Crimmitschau

SHG „Geistig Behinderte“ Crimmitschau

SHG „Behindertenschwimmen“ Glauchau

SHG „Kinder mit Down-Syndrom“ Glauchau / Zwickau

SHG „Schwerstgehbehinderte und Rollstuhlfahrer“ Glauchau

Verband „Menschen mit Behinderungen“ e.V.,
 „Geistig- und Körperbehinderte“ SHG Lichtentanne
 SHG Zwickau / Kirchberg
 SHG „Geistig Behinderte“ Zwickau
 SHG „Körperbehinderte“ Zwickau

SHG „Elternkreis für Angehörige geistig- und mehrfach -behinderter Kinder, Jugendlicher und Erwachsener“ Zwickau

SHG „Hilfe für das behinderte Kind“ Zwickau

SHG „Junge Rollis und Latscher“ Zwickau

SHG Rollstuhltanzkreis „Modus vi Vendi – Eine Art zu leben“ Zwickau

Spezifische soziale Situationen

SHG „stillborn babies“ e.V. Waldenburg

SHG „Jung & verwitwet“ Werdau

„Elterngruppe für das hochbegabte Kind“ Zwickau

SHG „Eltern mit ADS-/ADHS-Kindern“ Zwickau

SHG „Eltern mit autistischen Kindern“ Zwickau

SHG „Hinterbliebene nach Suizid“ Zwickau

Initiative „Mobbing“ Zwickau

SHG „Soziale Phobie in Schuldensituationen“ Zwickau

SHG „Transidentität“ Zwickau

SHGn „Verwaiste Eltern“ Zwickau

Kontaktaufnahme

über Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) im Verein „Gesundheit für alle“ e. V.

Scheffelstraße 42
 08066 Zwickau
 Telefon: 0375 4400965
 Fax: 03212 1033416

Sprechzeiten:

Montag
 10 – 12 Uhr
 Dienstag
 10 – 12 und 13 – 18 Uhr
 Donnerstag
 10 – 12 und 13 – 17 Uhr
 oder nach Vereinbarung

E-Mail:
zwickau-verein-gesundheit@gmx.de
 Internet:
www.selbsthilfe-zwickau.de

Dr. Volkmar Ludwig: Reden wir doch einmal über Demenz!

Im Anschluss an eine Informationsveranstaltung zum Thema Demenz sprach mich kürzlich eine ältere Dame an und berichtete von ihrer Mutter. Diese hatte über längere Zeit auffällige Verhaltensweisen gezeigt, die als eine beginnende Demenz angesehen wurden. Der allgemeinen Ansicht folgend, dass man bei Demenz ja doch nichts tun kann, ergab sich die Familie in ihr fatales Schicksal. Durch einen glücklichen Umstand wurde aber der Gesundheitszustand der Mutter doch noch durch einen sehr erfahrenen Psychiater beurteilt, der erkannte, dass die Krankheitserscheinungen nicht durch eine Demenz, sondern durch eine parkinsonsche Erkrankung bedingt waren. Eine entsprechende Behandlung besserte das Beschwerdebild, und die Mutter erlebte über Jahre einen angenehmen Lebensabend.



Diese kleine Begebenheit ist Anlass, über unsere Erfahrungen zum Thema „Demenz“ zu berichten, die im Verein „Gesundheit für alle“ e.V. im Rahmen der Projektdurchführung seit Herbst 2010 gesammelt wurden.

Das größte Problem ist das Schweigen, welches Krankheitserscheinungen umgibt, die Ausdruck einer Demenz sein könnten. Und wie in der eingangs beschriebenen Begebenheit werden über längere Zeit Chancen vertan, Krankheiten zu erkennen, bei denen Hilfe möglich ist. Das Fazit: Auf Demenz verdächtige Wesensveränderungen im Alter müssen keine Demenz, sondern können auch durch erfolgreich behandelbare Erkrankungen bedingt sein, und deshalb sollte möglichst frühzeitig eine Diagnostik erfolgen.

Das zweitgrößte Problem ist die vordergründige Wahrnehmung der Endphase einer Demenzerkrankung mit geistiger Umnachtung und Pflegebedürftigkeit rund um die Uhr. Diese Phase ist aber zeitlich gesehen nur ein kleiner Teil des gesamten Krankheitsverlaufes. Noch ist diese Phase nicht zu vermeiden, auch wenn intensiv an der Entwicklung von Medikamenten gearbeitet wird.

Bei der Fixierung des Blickwinkels auf die Endphase der Erkrankung wird außer Acht gelassen, dass dieser Endphase ein vieljähriger Zeitraum vorgelagert ist, in dem geistige Fähigkeiten nur langsam verloren gehen und Verhaltensstörungen erst nach und nach auf-

treten. Einschränkungen der Alltagskompetenz werden auch erst schrittweise spürbar. In dieser Zeit sind Hilfen möglich, die Wohlbefinden und Lebensqualität verbessern und eine Verlangsamung der Krankheitsentwicklung ermöglichen.

Ich bin weit davon entfernt, das Auftreten einer Demenz in ihrer Bedeutung für den Betroffenen und die Angehörigen zu bagatellisieren. Erfahrungen in der Familie haben mir die Probleme deutlich vor Augen geführt. Gerade aus diesen Erfahrungen heraus halte ich es für geboten, Hilfen zu organisieren und Hilfen zu gewähren, überall dort, wo das irgendwie möglich erscheint.

Im Vordergrund sollten intensive Kontakte im sozialen Umfeld stehen, bei denen die geistigen Restfähigkeiten gezielt in Anspruch genommen werden. Besonders bedeutsam ist die Auseinandersetzung mit Themen oder Beschäftigungen, die sich an in jungen Jahren gepflegten Interessen orientieren. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit eines möglichst täglichen kommunikativen Kontaktes mit Nicht-Dementen, der die unaufdringliche Anerkennung der Leistungen des Kranken beinhalten sollte. Diese Maßnahmen können dem Fortschreiten der Krankheit entgegenwirken, wie das auch durch körperliche oder sportliche Aktivitäten möglich ist.

Eine ideale Ergänzung der Betreuung stellt die ärztliche Behandlung dar. Mit Medikamenten

können die Stimmungslage aufgehellt und eine gering verbesserte geistige Leistungsfähigkeit erreicht werden.

Gelingt es darüber hinaus, bei Alltagsverrichtungen in Handels- und Dienstleistungseinrichtungen einen würdevollen, unaufdringlichen Umgang mit Menschen mit beginnender Demenz zu erreichen, so sind dies weitere Voraussetzungen zum Erhalt einer möglichst langen, wenn auch eingeschränkten Selbstständigkeit durch Inanspruchnahme von beiläufigen und organisierten Hilfen.

Eine Schlüsselrolle in der sozialen Betreuung spielen neben den unmittelbaren Angehörigen Kontaktpersonen in Vereinen, Seniorengruppen, Skat- und Kegelbrüder, Wander- und Sportgruppen. Für einen verzögerten Verlauf sind diese Kontakte und Beschäftigungen ebenso wichtig wie eine vorbildliche Einbindung in die Familie.

All das verhindert aber nicht, dass das „dicke Ende“ kommt. In der Endphase der Erkrankung ist die Beanspruchung der unmittelbaren Angehörigen extrem und überschreitet nicht selten deren Leistungsvermögen. Deshalb sind rechtzeitig Beratungen zur geeigneten Pflege in Anspruch zu nehmen. Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sollten bereits frühzeitig vorliegen, weil im fortgeschrittenen Stadium einer Demenz der Kranke keine bindenden Festlegungen mehr treffen kann.

Diagnose Morbus Bechterew! Wie kann ich Hilfe bekommen?

Situationsbericht eines Betroffenen

Als ich, Jürgen Wutzler aus Kirchberg, im Jahre 1991 nach jahrzehntelangen Beschwerden die Gewissheit bekam, dass der Grund meiner Schmerzen in der chronischen, nicht heilbaren Morbus Bechterew Erkrankung liegt, war der Schock groß. Verunsichert, weil ich bis dahin nichts über die Krankheit wusste, versuchte ich alles über die Krankheit zu erfahren. Zu meinem Glück gründete sich im Oktober 1992 in Kirchberg eine Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew, welcher ich 1993 beitrete. Deshalb möchte ich Ihnen zuerst unsere Kirchberger SHG „Morbus Bechterew“ kurz vorstellen. Wir sind aktuell 13 Mitglieder, haben einen guten Teamgeist und treffen uns regelmäßig mittwochs 18 Uhr in der Physiotherapie Neumann/Bley in der Kirchberger Torstraße 4 zur speziellen Bechterew-Gruppengymnastik. Unsere Therapeutin Birgit Bley hat sich in vielen Fortbildungen ein großes Wissen über die Krankheit angeeignet. Sie leitet und gestaltet die wöchentliche Gymnastik immer abwechslungsreich und hat die Gabe, uns mit Feingefühl zu fordern. Bewegung ist für einen an Morbus Bechterew Erkrankten besonders wichtig. Durch die Gymnastik in der Gruppe wird man animiert, etwas mehr aus seinem

Körper rauszuholen und erhält ständig neue Anregungen für das individuelle Üben zu Hause. Für mich ist es ein Segen, dass es die Selbsthilfegruppe Kirchberg und den Landesverband Sachsen Morbus Bechterew gibt.

Morbus Bechterew ist eine Erkrankung, bei der man immer in Bewegung bleiben muss. Deshalb treffen wir uns zum Kegeln und gehen so oft wie möglich nach Bad Schlema ins Bad. Einmal im Jahr unternehmen wir einen gemeinsamen Ausflug über ein verlängertes Wochenende z. B. nach Jáchymov in Tschechien. Unsere Gruppe ist integriert im Sächsischen Landesverband der „Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew“ e. V. Von diesem werden jährlich je eine Tagesinformationsveranstaltung und ein Seminar über drei Tage organisiert.

Des Weiteren erhalten alle Mitglieder quartalsweise das „Bechterew – Journal“ mit einer Fülle von Informationen rund um die Erkrankung.

Nachfolgende Beschwerden können auf eine Bechterew-Erkrankung schließen:

- genetisches Merkmal HLA-B27 positiv
- Rückenschmerzen vorwiegend nachts und morgens, die sich bei Bewegung oft bessern, oder tief sitzender Kreuzschmerz
- Entzündung von einzelnen oder mehreren

- Gelenken und Gliedmaßen
- Sehnenansatzentzündungen
- Akute Entzündung der Regenbogenhaut im Auge
- Eingeschränkte Beweglichkeit der Hals- oder Lendenwirbelsäule

Sollten eine oder gar mehrere der angesprochenen Beschwerden bei Ihnen auftreten, dann rate ich Ihnen, sich bei einem Arzt gründlich untersuchen zu lassen.

Wenn dabei wirklich die Diagnose Morbus Bechterew festgestellt wird, bin ich gerne bereit, unter 037602 64451 Ansprechpartner zu sein, oder unter der Telefonnummer 037602 7210 gibt Frau Birgit Bley in der Physiotherapie Neumann/Bley in Kirchberg Auskunft.

Abschließend möchte ich allen Mut machen, dass ein Leben mit Morbus Bechterew noch von hoher Lebensqualität geprägt sein und man durchaus auch aktiv im Berufsleben stehen kann. Durch das Leben mit Morbus Bechterew habe ich persönlich gelernt, mit dem Herzen zu hören, bin zufriedener und dankbarer geworden und habe eine starke Gemeinschaft unter Menschen mit gleichem Schicksal gefunden, welche ich nie mehr missen möchte.

Ihr Jürgen Wutzler

MS – Krankheit mit 1000 Gesichtern

Im August 2012 beging die **Selbsthilfegruppe „MS (Multiple Sklerose)“ Zwickau-Land** ihr 20-jähriges Bestehen. Das bedeutet für uns, 20 Jahre füreinander da zu sein.

Unsere regelmäßigen Gruppentreffen festigen die Gemeinsamkeit, die Vertrauensbasis und das Zusammengehörigkeitsgefühl. Persönliches Leid lässt sich in der Gemeinschaft besser tragen.

Meist schon in jungen Jahren wird die MS festgestellt. Bei jedem verläuft sie anders, je nachdem, wo sich die Schwachstellen der Nerven befinden. Häufig kommt es so genannten Schüben, oder die MS wird chronisch.

Man kann nichts dagegen machen, aber viel tun – zum Beispiel in unserer Selbsthilfegruppe. Alle profitieren vom gemeinsamen Erfahrungsaustausch, um zu lernen, ein erfülltes Leben trotz der anfangs niederschmetternden Diagnose zu haben.

Zu unseren monatlich stattfindenden Treffen laden wir uns oft Ärzte und Referenten zu verschiedenen Themen ein. Bei Bewegung und Tanz, Malerei, Ergotherapie und Basteln haben wir in gemütlicher Runde viel Spaß, und nebenbei wird auch die Fingerfertigkeit erhalten und gestärkt. Ganz lange wollen wir uns unsere Selbstständigkeit erhalten.

Besonders gut angenommen werden unser Sommerfest und die Weihnachtsfeier. Ausfahrten in nahe gelegene Erholungsgebiete stehen ebenfalls auf dem Plan. Gerne denken wir zurück an die Besuche im „Promnitzer“,

im „Vogelsiedler“, der „Waldperle“ oder dem Pferde- und Straußenhof in Königswalde.

Auch am jährlich stattfindenden MS-Treffen nehmen wir gerne teil, hören Fachvorträge, bekommen physiotherapeutische Übungen gezeigt und können über unsere Probleme miteinander reden. Von all dem profitieren wir sehr lange und können auch so der Isolation ein Stück weit entfliehen.

Fröhliche und traurige Ereignisse bleiben auch in unserer Gruppe nicht aus. Freude und Trauer gehören zum Leben, doch keiner wird bei uns vergessen. Telefongespräche und

Hausbesuche sind eine Selbstverständlichkeit, wenn es einem mal nicht so gut geht. Einer ist für den Anderen da und hilft mit Rat und Tat. Mit Krankheit, Angst und Bewältigung nicht allein zu sein, das ist die Grundlage für ein gesundes Vertrauensverhältnis.

Wer unsere Gruppe verstärken möchte, ist stets willkommen und wird herzlich aufgenommen. Bitte wenden Sie sich an die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS). Gerne führen wir zum Kennen lernen Einzelgespräche mit Betroffenen und interessierten Angehörigen. **Dagmar Jelsner**

In neuen Gruppen treffen

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe möchte Menschen, die mit der Diagnose Depression leben und Angehörigen von zu pflegenden Personen sowie Angehörigen von Komapatienten die Möglichkeit schaffen, sich in Selbsthilfegruppen zu treffen. Die Gruppen sind ein Podium für Betroffene, trotz Krankheit und Belastung mit ihren Problemen nicht allein zu sein.

Die Situation ist sicher einigen bekannt. Gerade noch schien in ihrem Leben die Sonne, alles war in Ordnung. Dann plötzlich ist alles anders. Sie fühlen sich lustlos, gleichgültig, traurig, müde und erschöpft. Sie wollen mit niemandem reden, können sich oft auch kaum dazu entschließen, irgendetwas zu tun.

Die Diagnose ihres Arztes: Depression. Junge Menschen mit solchen Problemen könnten sich in einer **Selbsthilfegruppe „Junge Depressive“** zusammenfinden, sich austauschen und durch vielfältige Aktivitäten auf den unterschiedlichsten Gebieten gegenseitig helfen.

Es beginnt mit Selbstverständlichkeiten: „Natürlich pflege ich dich – du warst immer für mich da, jetzt helfe ich dir! Ich geb dich nicht in fremde Hände.“ Ob aus Liebe, aus Freundschaft oder aus dem Gefühl heraus, dem anderen etwas schuldig zu sein, nehmen viele Angehörige oder Bekannte die Pflege eines Menschen in die eigenen Hände. Mit dem Verlauf der Erkrankung oder der Behinderung des Betroffenen nehmen auch die Schwierigkeiten und Belastungen zu. Es ist nicht nur die Verschlechterung des Gesundheitszustandes des zu Pflegenden, vielmehr fragen sich viele pflegende Angehörige: „Wohin mit den eigenen Gefühlen und Gedanken. Ist es noch das Selbstverständnis?“ Die Gefühle haben sich geändert. Aus Geduld wird Gereiztheit, aus liebevollen Worten werden kurze barsche Aussagen, aus Verständnis wird Hoffnungslosigkeit. Aber darf man so denken und fühlen? Man will es eigentlich gar nicht, aber man kann nicht (mehr) anders. Wo bleibt man selbst? Gut ist es dann, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen und im gemeinsamen Gespräch wertvolle Hinweise zu erhalten. Deshalb strebt die KISS die Gründung einer **Selbsthilfegruppe „Pflegerische Angehörige“** an.

Eine schwere Erkrankung, ein medizinischer Eingriff oder ein Unfall kann eine Blockade im Gehirn verursachen, der Betroffene fällt ins Koma oder Wachkoma. Für die Angehörigen eine schlimme Situation – keiner weiß wie geht es weiter? Dauert dieser Zustand eine Woche, einen Monat oder längere Zeit an? Viele Fragen stehen im Raum, bereiten den Angehörigen unruhige Tage und schlaflose Nächte. Mit wem kann man darüber sprechen? Gibt es im Umfeld Menschen, denen es ebenso geht? Zur Gründung einer **Selbsthilfegruppe für Angehörige von Komapatienten** suchen Betroffene Gleichbetroffene, um in vertrauensvollen Gesprächen Erfahrungen auszutauschen.

Interessenten melden sich bitte bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, Telefon 0375 4400965, per E-Mail: zwickauverein-gesundheit@gmx.de oder persönlich im „Alten Ärztehaus“, Zwickau, Scheffelstraße 42, Untergeschoss.

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken DEMENZ – der langsame Abschied

Gisela Mehnert (Name geändert) war geschockt, als bei ihrem Mann Alzheimer diagnostiziert wurde. Dabei ahnte sie noch gar nicht, was auf sie zukam.

An schlechten Tagen, wenn er morgens seine Arme von oben bis unten mit Zahnpasta beschmiert, den Notruf gewählt oder in seiner Verzweiflung bei ihr für schlaflose Nächte gesorgt hat, würde sie am liebsten weinen. „Aber ich weine nicht“, sagt Gisela Mehnert. „Weil ich dann Angst habe, nicht mehr aufhören zu können.“ (Zitat aus einem langen Bericht einer Betroffenen)

Viele Ehefrauen, Partner, Töchter und Söhne kennen dieses Leid, und ihre Seelen leiden mit.

Mit der Diagnose **Demenz** verschwinden der Mensch, sein Wesen, sein Erleben, seine Fähigkeiten, sein Geworden sein, seine Schmerzen, seine Trauer.

Wörtlich aus dem Lateinischen übersetzt bedeutet Demenz „weg vom Geist“, „ohne Geist“.

Demenz ist ein Sammelbegriff. **Die Alzheimer Demenz ist die häufigste Form.** Die Krankheit beginnt schleichend und schreitet langsam fort.

„Irgendwann ging es nicht mehr ohne professionelle Hilfe.“ (Zitat von Gisela Mehnert)

Viele Angehörige übernehmen die Betreuung und später die Pflege. Der Informationsaustausch mit anderen Betroffenen hilft „Dampf abzulassen“, sich untereinander praktische Tipps auszutauschen, mit schwierigen Phasen der Krankheit besser umzugehen, Kontakte zu knüpfen, Verständnis und Anerkennung zu finden und, und, und ...

Eine Selbsthilfegruppe ist dafür der beste Anlaufpunkt für die Angehörigen.

Die Selbsthilfegruppe in Hartenstein und Umgebung ist noch in Gründung. Angehörige und Interessierte sind herzlich zu den monatlichen Treffen eingeladen.

Telefonische Beratungen finden mittwochs in der Zeit von 18 bis 20 Uhr und samstags von 09 bis 11 Uhr unter der Rufnummer 037605 698353 statt. Für eine persönliche Beratung ist eine Terminvereinbarung erforderlich.

Ansprechpartner:
Pflegerberatung & Koordination
Dunja Lucht

08118 Hartenstein
Telefon: 037605 698353
Mobil: 0152 52374255
E-Mail: habe-ich-vergessen@t-online.de

Dr. Frank Härtel, ehemaliger Chefarzt des ASKLEPIOS-Fachklinikums Wiesen:

Der Marathon zum Erfolg

Suchterkrankungen sind chronische Erkrankungen. Gefahr droht täglich und erlischt nicht. Den Risiken zu begegnen und die Chancen zu nutzen, durch Abstinenz ein selbstbestimmtes Leben mit Leistung, Freude und Genuss zu führen, braucht nach meiner klinischen Erfahrung für die meisten Betroffenen die Beziehung zur Selbsthilfegruppe und zur Suchtberatungs- und -behandlungsstelle.

Oft sind vorher oder zwischendurch stationäre Behandlungen in internistischen oder psychiatrischen Kliniken oder in einer Reha-Klinik zur Entwöhnung nötig.

Diese Aufenthalte sind aber nur Episoden, gewissermaßen auf die Lebensspanne betrachtet ein Kurzstreckenlauf. Die Zeit in der Selbsthilfegruppe aber ist der **Marathon zum Erfolg**, in der Regel ist der Beratungsstellenkontakt nicht so lang andauernd.

Ausdauer ist gefragt. Das heißt, selber mittun, sich einbringen, nicht als Konsument in der Gruppe sitzen und warten, was kommt.

Es gibt ja bekanntermaßen nichts Gutes,

außer man tut es. Hier ist es das zutreffende Motto. In der Gruppe kann jeder mit wachsender Kenntnis der Schicksale anderer lernen, wie es geht und eigenes Selbstmitleid dämpfen.

Alle Ausreden kennen die anderen auch. Kritik vertragen und üben kann man dort anschauen und selbst lernen.

Mitgefühl den anderen zeigen und von ihnen wieder

zurückbekommen ist einfach gut und macht das Leben in einer Selbsthilfegruppe inhaltsreich. Klarheit und Wahrheit haben in der Selbsthilfegruppe ihren Platz.

Mit Offenheit im Schutz der Gruppe sind auch die Chancen größer, die eigenen Beziehungen zu den anderen Menschen besser zu beginnen und fortzusetzen.

Ein Grundelement des Gruppenlebens ist gemeinsame Freude, sind gemeinsame



Im Gespräch während der Pause: Chefarzt Dr. Leistner, Heinz Klemm, Chefarzt a. D. Dr. Härtel und Therapeut Herr Böhle (v. l. n. r.)

Erlebnisse. Sie machen das Leben richtig lebenswert und bereichern die Tage jedes Gruppenmitgliedes.

Zweifelsohne kann ein Betroffener ohne Selbsthilfegruppe leben – aber mit ihr lebt er besser und hat sichereren Erfolg.

Diese Erkenntnis ist für mich ein Resultat aus über vier Jahrzehnten Tätigkeit in psychiatrischer Klinik und Ambulanz im Umgang mit Betroffenen.

Endlich trocken – Zeit, Bilanz zu ziehen

Zum bereits zur Tradition gewordenen Ehemaligentreffen in Wiesen waren auch in diesem Jahr wieder viele Mitglieder unseres Suchtselbsthilfevereins mit dabei. Es ist immer gut, mit anderen „Ehemaligen“ sowie Ärzten und Therapeuten der Suchtklinik Wiesen ins Gespräch zu kommen und über den Weg ohne Alkohol zu berichten. Der Grundstein dazu wird ja in ihrer Klinik gelegt.

Geehrt wurden an diesem Tag „Ehemalige“ für langjährige Abstinenz.

Ein Höhepunkt der Veranstaltung aus unserer Sicht war der Vortrag von Heinz Klemm aus der Gruppe Dienstag 1, der für 10 Jahre Leben ohne Alkohol ausgezeichnet wurde.

Einige Auszüge aus seiner Rede: „Danke für die Ehrung 10 Jahre Leben ohne Alkohol. Diese Plakette ist gut. Ich freue mich und bin stolz, dass ich sie heute bekommen habe. Sehr wichtig ist es, über das Leben ohne Alkohol und die eigenen Probleme zu sprechen.

Innerhalb von drei Jahren war ich 33 Wochen als Patient in Wiesen. Immer wieder kam es zu Rückfällen, und es wurde von Mal zu Mal schlimmer. Das Auto war Schrott, der Führerschein weg. Ich hatte immer weniger Freunde, und meine Ehe stand fast vor dem Aus. Das alles reichte noch nicht, um mich zu besinnen. Es folgte ein schwerer Sturz, der eine Operation am Kopf nach sich zog. Danach lag ich eine Woche im Koma, war halbseitig gelähmt und konnte nicht sprechen. Damals bin ich dem Tod gerade noch von der Schippe gesprungen. Als ich das alles überstanden hatte, bemühte ich mich um eine Langzeittherapie in Wiesen und hatte Erfolg. Das war der Einstieg, um wieder ein gutes Leben führen zu können, und ich bedanke mich bei allen, die mir dabei geholfen haben.

Ein paar Gedanken an die Zeit in Wiesen: Oberpfleger Herbert sagte früh am Bett: ‚Wir bekommen das schon wieder hin, es ist nicht so schlimm.‘ – Es wurde ein langer Weg. Die erste Chefarztvisite mit vielen Weißkitteln,

allen voran Chefarzt Dr. Härtel mit der Frage: ‚Herr Klemm, warum haben Sie getrunken?‘ – Keine Antwort. ‚Wir werden noch darüber reden.‘

Mit den Therapeutinnen Frau Becker und Frau Hopfe gab es viele Einzel- und Gruppengespräche. Sie quälten mich mit unbeliebten, lästigen Tests – im Nachhinein machten sie schon Sinn.

Bei Oberarzt Dr. Langer bekam ich eine sehr gute Nachsorge und Betreuung, was u. a. gut für meine Wiedererlangung des Führerscheins war.

In der Langzeittherapie mit Frau Brenner, Herrn Böhle und Oberarzt Dr. Weiß durfte ich an vielen Gruppenaktivitäten und Einzelgesprächen teilnehmen. Das war eine sehr gute Vorbereitung auf ein tolles Rentnerleben.

Die Freude an Holzarbeiten habe ich in der Ergotherapie wieder gewonnen. In den letzten Jahren habe ich fleißig Pyramiden und Lichterbögen hergestellt, ein tolles Training für Ausdauer und Feinmotorik.

Sehr gute Erinnerungen habe ich an den Sportraum. Wie habe ich Schwester Ria bewundert: eine Stunde Laufband bei gutem Tempo.

Seit sechs Jahren bin ich Mitglied in einem Sportklub. Ich nehme am Kraft- und Ausdauertraining teil und als Grundlage Bewegungstraining.

Meine Rückenbeschwerden sind dadurch geheilt. Ich gehe gerne wandern, schwimmen, fahre sehr oft mit dem Rad – also ein

sehr aktives und gesundes Leben im hohen Alter von 72 Jahren.

Ein ganz besonders großer Dank gilt meiner Familie und meiner Selbsthilfegruppe. Meine Frau und meine Familie sind froh und glücklich über meine Entwicklung und über meine positive Einstellung zum Leben im Alter.

Ganz wichtig ist mir meine Gruppe geworden. Seit über zehn Jahren gehe ich regelmäßig hin, und wir können über alles sprechen. Für neue Mitglieder haben wir immer ein offenes Ohr. Gerne gehe ich mit zur Gruppenvorstellung nach Wiesen. Das ist auch für mich gut, denn ich werde an die Zeiten erinnert, in denen es mir sehr schlecht ging. Mit meiner Erfahrung möchte ich den Patienten dort Mut machen für ein sinnvolles Leben ohne Alkohol.“

Zum Schluss erzählte Heinz Klemm noch die Geschichte von den zwei Fröschen. Kurzinhalte: Nie aufgeben! Man kann zum Ziel kommen, wenn man es wirklich will.

In eigener Sache:

Der Suchtselbsthilfeverein Zwickau e. V. bietet über das **TAURIS-Projekt** die Möglichkeit für alle Betroffenen, Angehörigen und Interessierten, mit Vereinsmitgliedern zum Thema „Sucht und Selbsthilfe“ ins Gespräch zu kommen.

Öffnungszeiten: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 10 – 15 Uhr, Freitag ab 17 Uhr. Kontakt: SSHG Zwickau e. V., Walther-Rathenau-Straße 6, 08058 Zwickau, Telefon: 0375 3034672, E-Mail: sshg.zwickau@web.de Vereinsvorsitzender ist Andreas Kunze. Gerne können Sie sich auch auf unserer Internetseite www.sshg-zwickau.de informieren.

Sylvia Zinke

Der lange Weg zufriedener Abstinenz

Alles begann vor etwa 19 Jahren. Damals konnte ich allerdings noch nicht wissen, dass es der Anfang vom Ende meiner Trinkerlaufbahn sein sollte. So hatte ich mir das Jahr, welches zum Umkehrpunkt in meinem Leben wurde, nicht vorgestellt. Über viele Jahre war ich vom Gelegenheitstrinker zum Spiegeltrinker geworden, der ohne Alkohol den Tag nicht mehr überstehen konnte, aber mit dem Alkohol auch nicht mehr zurechtkam.

Zwei Aufenthalte von je drei Wochen in einer Suchtfachklinik und vier Monate in einer Therapieeinrichtung prägten dieses Jahr. Dazwischen immer wieder Rückfälle, gesundheitliche Probleme und schier unlösbare Schwierigkeiten in allen anderen Lebensbereichen, eben der ganz normale Wahnsinn eines Alkoholikers.

Schon beim ersten Aufenthalt in der Klinik wurde mir der Besuch einer Selbsthilfegruppe angeraten. Ich war bereit alles zu tun, was man tun konnte, um ein trockenes Leben zu führen, wusste aber bis dahin noch nicht so richtig, was das eigentlich bedeutet. Deswegen suchte auch ich eine SHG in der Nähe meines Wohnortes auf. Der Begriff „Selbsthilfe“ kam mir damals wie ein Fremdwort vor. Sicher hatte ich es schon gehört, aber was sich damit verband, das war mir unklar. Der Ablauf des ersten Gruppenabends ist mir nach der langen Zeit nicht mehr so gut in Erinnerung, aber ich weiß noch, dass ich ziemlich aufgeregt war. Was würde mich erwarten? Was für Leute würde ich treffen? Würden vielleicht Leute dabei sein, die mich kennen? Letzteres war einer der schlimmsten Gedanken in meiner Vorstellung. Lebte ich doch damals in dem Wahn, dass sich meine Sucht total verheimlichen lässt. Seit damals sind nun schon fast achtzehn Jahre und damit etwa 468 Gruppen-

stunden vergangen. Selten habe ich eine Stunde versäumt. Ist doch die Selbsthilfegruppe der Ort, der mich immer wieder mit dem Thema „Alkohol“ konfrontiert.

In den Gruppenstunden wird die bereits vorhandene Motivation zur Abstinenz noch vertieft und gefestigt. Nicht alle Mitglieder haben zur Erreichung einer dauerhaften Abstinenz eine Entwöhnungsbehandlung beansprucht, deshalb dienen die Zusammenkünfte auch der Arbeit an Eigenschaften, die eine ausgeglichene Persönlichkeit auszeichnen. Kommunikation in Harmonie und Konfrontation sind dabei die Hauptinstrumente unserer **SHG „Gesprächskreis für Suchtkranke Lichtenstein“**.

Für jeden offen, der Hilfe sucht

Jeden dritten Sonnabend treffen sich etwa 60 Frauen und Männer der **Begegnungsgruppe Langenhessen des „Blauen Kreuzes in Deutschland“ e. V.** Der Suchtselbsthilfegruppe gehören neben Betroffenen und deren Angehörigen auch Freunde und Helfer des Blauen Kreuzes an. An jedem dieser Nachmittage gibt es einen Vortrag über Sucht und viele Gespräche miteinander bei einem gemeinsamen Kaffeetrinken.

Die Gruppe besteht seit fast 40 Jahren. Angefangen hat es in der Wohnung von Wilfried Böse mit acht Leuten. Heute sind wir insgesamt 75 Personen.

Viele gemeinsame Ausfahrten, Wanderungen, Ferienfreizeiten und Sommerfeste waren und sind wichtige Stationen für uns.

Wichtig, weil eine starke, gefestigte Gruppe eine gute Basis für den Abhängigen ist. Suchtkranke brauchen eine Ausstiegshilfe. Eine Gruppe, in der eine Reihe von bereits von Alkohol oder Drogen befreite Menschen sind, bietet sich als eine gute Begleitung an. Hier findet der Suchtkranke, aber auch der Angehörige, Unterstützung. Manchmal reicht schon ein Gespräch, um den Weg aus der Sucht zu finden. Voraussetzung ist allerdings, der Abhängige will überhaupt aus dem Teufelskreis der Sucht aussteigen. Wir bieten jedem unsere Hilfe an und begleiten ihn. Wichtig ist, dass der Suchtkranke regelmäßig in die Gruppennachmittage kommt, eventu-

Es ist wichtig für die Gruppe, sich auch an andere Suchtkranke zu wenden. Aus diesem Grund nutzen wir Kontakte zur Fachklinik Wiesen und zum „Magdalenenstift“ Chemnitz, um unsere Arbeit vorzustellen und andere Betroffene einzuladen. Gemeinsame Unternehmungen außerhalb der Gruppenstunde, wie Grillen oder ein Bowlingabend, dienen der Festigung bereits vorhandener Fähigkeiten und dem Finden einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung. Ich würde an dieser Stelle behaupten, dass es der Besuch der Selbsthilfegruppe war, der es mir ermöglicht hat, den langen Weg der zufriedenen Abstinenz ohne einen Rückfall zurückzulegen. **SK**

ell einer Entgiftung oder einer Langzeittherapie in einer Klinik zustimmt.

Das „Blaue Kreuz in Deutschland“ e. V., zu dem wir als Gruppe gehören, bietet professionelle Hilfe durch ihre hauptamtlichen Mitarbeiter an. Auf ihre Unterstützung können wir als Ehrenamtliche immer zurückgreifen.



Im Land Sachsen werden ca. elf Bestimmungswochen angeboten. Das sind 8-10 Tage, an denen intensiv, aber verständnisvoll, über Sucht informiert wird. So manch einer aus der Gruppe hat so den Weg aus der Sucht gefunden.

Da wir ein christlich geprägter Verein sind, werden auch Glaubenthemen angesprochen und christliche Werte vermittelt. Grundsätzlich sind wir für jeden offen, ganz gleich, in welcher Verfassung jemand Hilfe bei uns sucht.

Brigitte Chmielewski Tel.: 03762 937136

Überwältigende Resonanz zum „Tag der offenen Tür“ im SSHG Zwickau e. V.

Eine Premiere für den neuen Vorstand des Zwickauer Suchtselbsthilfevereins e. V. war der diesjährige „Tag der offenen Tür“ mit Sommerfest. Vereinsvorsitzender Andreas Kunze hielt zu Beginn eine kurze Ansprache über das, was sich in den letzten zwölf Monaten im Verein zum Positiven verändert hat. Unsere Gäste konnten sich einen Überblick verschaffen, wie wir die Arbeit im Suchtselbsthilfebereich meistern. Dass dies nur geht, wenn alle an einem Strang ziehen, kam in den vielseitigen Gesprächen zwischen Besuchern und Mitgliedern immer wieder zum Ausdruck. „Dabei liegt uns sehr viel am Wohle jedes Einzelnen, der bei uns Hilfe

sucht und findet. Wir waren überwältigt von der großen Resonanz, die wir erfahren durften. Es wurde sehr viel geredet, gelacht, Kontakte geknüpft, und auch das leibliche Wohl kam nicht zu kurz. Wir möchten uns bei allen Mitgliedern und Gästen bedanken, die zum guten Gelingen dieses Tages beigetragen haben. Das soll uns Ansporn für die neuen Herausforderungen in der Zukunft sein“, so die Ansprechpartnerin einer Zwickauer Selbsthilfegruppe. **sz**

Einen ausführlicheren Bericht zum „Tag der offenen Tür“ finden Sie auf der Internetseite des Vereins www.sshg-zwickau.de

Der gerettete Trinker

Wenn du einem geretteten Trinker begegnest,
dann begegnest Du einem Helden.
Es lauert in ihm schlafend der Todfeind.
Er bleibt behaftet mit seiner Schwäche
und setzt seinen Weg fort durch eine Welt
der Trinksitten,
in einer Umgebung, die ihn nicht versteht,
in einer Gesellschaft, die sich berechtigt
hält, in jämmerlicher Unwissenheit auf ihn
herabzuschauen
als auf einen Menschen zweiter Klasse,
weil er es wagt, gegen den Alkoholstrom
zu schwimmen.
Du sollst wissen,

Er ist ein Mensch erster Klasse!

Friedrich von Bodelschwingh

Eine Partnerschaft besonderer Art

Der Kreis „Junge Rollis“ bildete sich vor etwa 15 Jahren auf Initiative von Grit Bernhard, ehemalige Mitarbeiterin der Mobilen Behindertenhilfe der Stadtmission Zwickau e. V. Sie hatte die Idee, dass sich Menschen mit, vorwiegend Rollstuhlfahrer, und ohne Behinderung zusammenfinden, um gemeinsam etwas zu unternehmen. Bis heute ist diese Partnerschaft aktiv. Das Besondere dabei ist die Gemeinsamkeit. Wir körperlich behinderten „Rollis“ nehmen mit unserer Begleitperson, dem „Latscher“ - ein Synonym für die gehfähigen Partner - aktiver am gesellschaftlichen Leben teil. Ich bin von Anfang an in der Selbsthilfegruppe „Junge Rollis und Latscher“. Vieles haben wir schon gemeinsam unternommen. So trafen wir uns zu Veranstaltungen in der Stadthalle und im Kino, zu Diavorträgen, feierten und feierten Grillfeste u. a. im Straußenhof, besuchen rollstuhlfreundliche Gaststätten, und einmal nahmen wir sogar am Tanz- und Folkfestival in Rudolstadt teil, um nur einiges zu nennen.

Nach dem Ausscheiden von Grit Bernhard übernahm Rainer Pohl dieses Konzept, und wir führen die Zusammenkünfte bis heute weiter. Wir treffen uns in der Regel am letzten Freitag

jeden Monats von 18 - 21 Uhr. Erst im Juli waren wir wieder im Pferde- und Straußenhof St. Mauritius in Königswalde. Ich möchte diese Zusammenkünfte nicht missen, denn dieses Miteinander auch in guten Gesprächen bedeutet mir viel. Da es für unsere Aktivitäten oft an Begleitpersonen mangelt, würden wir uns über weitere Beteiligung Nichtbehinderter sehr freuen. **Jan**

Junge Rollis und Latscher - eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit und ohne Behinderungen

Rainer Pohl von der Mobilen Behindertenhilfe der Stadtmission Zwickau e. V. beschreibt den Charakter der Gruppe mit den Worten: „In erster Linie haben wir immer eine Menge Spaß und trauen uns auch mal Neues auszuprobieren. Der ‚Rolli-Kreis‘ ist zum einen ein Kreis, in dem sich Menschen mit Behinderungen miteinander austauschen können, aber auch ihren Platz in der Gesellschaft in die Öffentlichkeit tragen.“



Wenn wir in Theatern, Gaststätten und zu vielen weiteren Gelegenheiten am öffentlichen Leben teilhaben, dann ist das ein Prinzip der Gruppe. Wir wollen uns nicht in Hinterzimmern verstecken, sondern das Thema ‚Barrierefreiheit und Behinderung‘ nicht mit erhobenem Zeigefinger, aber bewusst in die Öffentlichkeit tragen. Zum Beispiel besuchten wir immer wieder eine Gaststätte, bis dort das Thema ‚Barrierefreiheit‘ kein Reizwort für den Besitzer mehr war. Wie Jan schon sagte, die Gruppe ist immer offen für neue Teilnehmer und Interessierte.“

Retinitis pigmentosa - der Tunnelblick!

Eigentlich war alles ganz unauffällig. Man läuft wie immer durch die Stadt, überquert Straßen, weicht entgegenkommenden Personen aus und auch sonst - wie immer. Doch dann nimmt man mit der Schulter einen Lichtmast mit - hoppla - wo kommt denn der her? Kurze Zeit darauf kollidiert man mit einem Verkehrsschild - was eigentlich gar nicht

da stand und trotzdem - fast mit der halben Körperfläche voll dagegen! Na ja - kann ja mal passieren. Da passt man eben besser auf - das nächste Mal. Bei der Straße überqueren schaut man rechts - schaut man links - alles frei! Und los! Aber wo kommt denn jetzt der Fahrradfahrer her? Er klingelt wie verrückt - man erschreckt und kann es sich nicht erklären. Ich hab doch geschaut, und da war wirklich nichts!

Oft wird es erst sehr spät bemerkt, dass da etwas nicht stimmt! Eine schlimme Erfahrung - und nicht selten mit erheblichen Unfällen verbunden - bis es klar wird: Retinitis pigmentosa (RP) - Tunnelblick! Das Gesichtsfeld wird immer enger, es gibt größere Ausfälle im Sehen, die leider durch das Gehirn geschickt überspielt werden - bestehende Lücken werden geschlossen, und so ist der Radfahrer oder sogar das herannahende Auto nicht mehr zu sehen!

Nun aber schnell zum Augenarzt - denn der

weiß Bescheid und kann helfen (so denkt man). Welche Ernüchterung muss man da hinnehmen! Der Augenarzt in seiner medizinischen Nüchternheit: „Sie wissen doch, was Sie haben - eine erbliche Augenkrankheit, die schließlich zur Erblindung führt! Hilfe ist nicht möglich! Therapien werden viel versucht - aber nichts hilft. Ein genauer Verlauf ist auch nicht vorhersehbar. Also finden Sie sich damit ab, dass es früher oder später ‚finster‘ wird.“

Am schlimmsten kommt die Diagnose, wenn man noch voll im Arbeitsprozess steht, auf die Nutzung des Autos angewiesen ist, oder sogar ohne Auto gar nichts geht. Aber egal, wann es diagnostiziert, wann es in aller Deutlichkeit gesagt wird, wann man es sich selbst eingestehen muss - man will es nicht wahr haben, man sieht auf einmal keine Zukunft mehr und fällt in ein „tiefes schwarzes Loch“.

Diese oder ähnliche Situationen haben fast schon alle unsere Mitglieder erfahren müssen - früher oder später. Die Diagnose Retinitis pigmentosa ist kaum zu ertragen.

Und trotzdem - es geht weiter! In der **Selbsthilfvereinigung der Pro Retina e.V.** haben sich Betroffene zusammengefunden, denen es so oder ähnlich ergangen ist. Und jeder kann eine Geschichte erzählen. Aber alle haben schwierige und schwierigste Situationen bewältigt, und gegenseitig wird sich Mut zugesprochen, wie der Alltag, die sozialen und beruflichen Probleme bewältigt oder angegangen werden können. Zum Krank-

heitsverlauf gehören ja auch noch Nachtblindheit, herabgesetzte Sehschärfe, Störung des Kontrastsehens und des Farbsehens sowie Blendempfindlichkeit.

Und was sehr wichtig ist - das soziale und familiäre Umfeld. Oftmals fehlt das einfachste Verständnis in der unmittelbaren Nähe. So ist es z. B. einem Betroffenen noch längere Zeit möglich, Zeitung oder Bücher zu lesen, da der Sehrest im „Zentrum“ relativ lang gut erhalten bleiben kann. Aber er hat Angst, die Straße zu überqueren, weil die Unsicherheit überwiegt.

Es gibt viele solcher Situationen, die wir in unserer Selbsthilfegruppe besprechen, um sie besser verarbeiten zu können. Wenn auch nicht immer das Problem gelöst werden kann!

Seit Oktober 1991 leisten wir erfolgreich Selbsthilfearbeit - und konnten schon viele „auffangen“. Scheuen Sie sich nicht, uns zu kontaktieren.



Zu erreichen sind wir über den Regionalgruppenleiter der Regionalgruppe Chemnitz: Manfred Börngen, Telefon: 03722 88508, Handy: 0173 8553221 oder über die Homepage der Regionalgruppe Chemnitz: www.pro-retina.de

Die Regionalgruppe versteht sich auch als Ansprechpartner anderer seltener Netzhaut-Erkrankungen, wie zum Beispiel Usher-Syndrom, Morbus stargard, Zapfenstäbchendystrophie sowie altersabhängige Makuladegeneration und andere Makuladerkrankungen.

Vielseitige Aktivitäten

Im Frühjahr dieses Jahres weilten Vertreter der **Selbsthilfegruppe „Aphasie und Schlaganfall“ Meerane/Crimmitschau** zu einem erneuten Arbeitsbesuch im Neurologischen Rehabilitationszentrum (NRZ) Leipzig/Bennewitz.

Wir tauschten unsere Erfahrungen der letzten Jahre aus. An den Gesprächen beteiligten sich Christian Schwarze, Tutor im NRZ, und die Leiterin der Logopädie des Leipziger Zentrums. Als Resümee unseres Besuches bestätigte sich, dass wir auch weiterhin nach dem Motto: „Von Aphasie und Schlaganfall Betroffene kümmern sich um andere Betroffene und ihre Angehörigen“ arbeiten werden. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei die Betreuung von Betroffenen und deren Angehörigen ein, denn oftmals fühlen sich die Angehörigen nach der Entlassung der Erkrankten aus den Reha-Kliniken allein gelassen.

Gemeinsam mit Mitgliedern der **Zwickauer Selbsthilfegruppe für Schlaganfall**, die für die Organisation der Fahrt verantwortlich zeichneten, besuchten wir im Juli den Leipziger Zoo. Getreu unserem Anliegen, von Schlaganfall und Aphasie Betroffenen sowie auch Angehörigen und Begleitpersonen einprägsame Erlebnisse zu schaffen, nahmen viele Mitglieder beider Selbsthilfegruppen teil.

Das Wetter meinte es gut mit uns, so dass wir je nach Interessen die einzelnen Bereiche des Zoos besuchten.

Das neu entstandene „Gondwanaland“ versetzte uns in eine Zeit vor Jahrmillionen, als der Urkontinent entstand. Mit einer Bootsfahrt erlebten wir die Tier- und Pflanzenwelt. Gerade für die Betroffenen, die nicht so gut zu Fuß sind, war diese Bootsfahrt ein besonderes Erlebnis.

Großer Dank gilt den mitgefahrenen Angehörigen und Begleitpersonen.

Frank Preuß, Ansprechpartner der SHG „Aphasie und Schlaganfall“ Meerane/Crimmitschau



„Alltagsbegleiter“ – eine Möglichkeit aktiv zu helfen

Der Verein „Gesundheit für alle“ e.V. Zwickau plant ein Projekt zur Unterstützung und Begleitung von Menschen mit erhöhtem Hilfebedarf im Alltag mit einem Umfang von 14 Stunden die Woche.

Das Ziel des Projektes ist es, Menschen zusammenzubringen, deren Lebensqualität zu erhöhen und hilfsbedürftigen Menschen den Verbleib in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

Dabei ist neben allgemeinen Hilfestellungen im Haushalt auch Einfühlungsvermögen hinsichtlich alters- und krankheitsbedingter Beeinträchtigungen gefragt.

Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ sollen Alltagsbegleiter das Lebensumfeld von

älteren und/oder erkrankten Menschen bereichern und dabei selbst Erfahrungen sammeln, die ein Ehrenamt mit sich bringt.

Sie haben Freude daran, anderen Menschen zu helfen und wollen da zupacken, worüber andere nur reden? Sie suchen eine Herausforderung und eine verantwortungsvolle Aufgabe im sozialen Bereich? Fühlen Sie sich angesprochen?

Dann rufen Sie uns an. Verein „Gesundheit für alle“ e. V., Telefon 0375 4401671 oder 0375 4400965.

Ihr Einsatz ist in vielerlei Hinsicht nicht umsonst: die Menschen, die sie begleiten, werden Ihnen dankbar sein, und Sie erhalten auch eine Aufwandsentschädigung für Ihre Bemühungen.

Kurz informiert : Heilende Kräfte aktivieren

Für die Überwindung schwerer Krankheiten ist nicht nur eine exzellente medizinische Betreuung ausschlaggebend, sondern auch der mentale Zustand eines Patienten. Es gibt Programme, welche bei seelischen Vorgängen ansetzen, die zur Genesung beitragen.

Die Immunabwehr ist nachweislich an innere Prozesse gekoppelt. Beeinflusst man diese bewusst positiv, zum Beispiel in Hypnose, so kann man das Immunsystem aktivieren. Allein schon der Entspannungszustand hat heilende Kräfte, egal, über welchen Weg

erreicht. Im Entspannungszustand ruft man seine eigenen inneren Bilder auf und arbeitet mit ihnen, erst gemeinsam mit dem Therapeuten und später selbständig.

Der Patient beginnt beim Erleben, wie er über innere Bilder Einfluss auf seinen Körper nehmen kann, unwillkürlich auch seine Lebenseinstellung zu überdenken. Es ist die ganzheitliche Betrachtung seines Ichs, um Dinge zu machen, die einfach gut tun. Maßgebend dafür ist der Wunsch nach Veränderung.

„Zuversicht“

Meeraner Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischer Erkrankung

Leider gibt es in der heutigen Zeit noch große Hemmschwellen gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen, egal ob mit Depression oder Angststörungen.

Dabei nehmen gerade in unserer sehr schnelllebigen Zeit diese Erkrankungen erheblich zu. Das war auch einer der Gründe, weshalb wir die **SHG „Zuversicht“ Meerane** gegründet haben.

Wir möchten Menschen auffangen, die in Krisen stecken oder die gerade eine Krise überwunden haben, aber noch nicht so stabilisiert sind, allein alle Alltagsprobleme zu meistern.

Die Teilnehmer unserer Gruppe unterstützen sich gegenseitig in Lebenskrisen oder bei persönlichen und familiären Problemen. Jeder Betroffene soll befähigt werden, das eigene Leben und Lebensumfeld wieder selbst zu gestalten.

In der Vertrautheit der Gruppe fällt es den Teilnehmern leichter, über ihre Probleme zu sprechen und diese zu bewältigen.

Wir treffen uns regelmäßig einmal in der Woche. Die Teilnahme an den Gruppenveranstaltungen beruht auf einer freiwilligen Basis.

Den Monatsplan gestalten wir gemeinsam und versuchen, auf alle Teilnehmer einzugehen.

Auf dem Plan stehen Gesprächsrunden, Bastelnachmittage, Ausflüge, Museums- und Ausstellungsbesuche und grillen. Besonders beliebt sind bei uns die Picknicks, bei denen wir unsere Gesprächsrunden einfach in die Natur verlegen.

Seit der Gründung unserer Gruppe hat sich die Mitgliederzahl erhöht, und wir freuen uns über alle, die den Mut haben, zu uns zu kommen.

Die SHG ist ein wichtiger Bestandteil im Leben jedes einzelnen Teilnehmers geworden.

Unsere Gruppe trifft sich wöchentlich, donnerstags, 15 Uhr, in den Räumen der Diakonie Meerane, Marienstraße 16.

Ansprechpartnerin: Steffi Hoyer, Telefon: 0162 6407464



Stille Momente

Organspende ermöglicht den Beginn eines neuen Lebens

Jedes Jahr steht der erste Juni-Samstag im Zeichen der Organspende. Aus Anlass des diesjährigen 30. Jubiläums hatte die SHG „Depressiv – na und?“ zu einer offenen Gesprächsrunde zum Thema „Organspende“ in die Räume der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) eingeladen. Als Gesprächspartner stellten sich Organtransplantierte und Angehörige den Fragen der Anwesenden.

So auch Claudia, 31 Jahre, Mutter einer achtjährigen Tochter.

Die junge Frau ist nach einer missglückten Nierentransplantation wieder Dialysepatientin und wartet erneut auf eine Spenderniere. Claudia litt jahrelang an einer unbekannt Krankheit. Kein Arzt konnte ihr helfen. Ihre Autoimmunkrankheit wurde erst, und das durch einen Zufall, entdeckt, als diese bereits ihre Nieren zerstört hatte und Claudia nur noch 40 kg wog. Sie musste sofort zur Dialyse. Familienangehörige und Freunde ließen sich umgehend auf die Möglichkeit einer Lebendspende testen. Claudias Vater kam als Spender infrage und spendete ihr eine seiner Nieren. Im Uni-Klinikum Jena erfolgte die Transplantation. Während der Transplantation entstand in der Niere eine Thrombose. Trotz aller Anstrengungen der Ärzte konnte das Organ nicht gerettet werden. Die Niere musste entfernt werden und Claudia wieder dreimal wöchentlich an die Dialyse. Ein Mensch, dessen Nierenfunktion durch die maschinelle Blutwäsche (Dialyse) ersetzt werden muss, hat viele Einschränkungen zu ertragen. „Während der Dialyse ist man nur von Kranken, oft Älteren, umgeben, und nicht alle Schwestern und Ärzte sind sehr einfühlsam. Als Dialysepatient bin ich nur eine anonyme Nummer, da nimmt fast keiner Rücksicht, dass ich noch jung bin, arbeiten gehe und ein Kind habe, um das ich mich kümmern möchte und meine Zeit mir deshalb kostbar ist.“

Claudia geht weiterhin zur Dialyse, auch wenn es ihr nach ihrem Vollzeit-Job schwerfällt, noch vier Stunden zu dialysieren. „Ich liebe meine Arbeit“, sagt sie. „Meine Arbeit bedeutet mir Lebensqualität. Meine Kollegen sind mir sehr wichtig. Nur die wenigsten wissen von meiner Krankheit. Alle anderen behandeln mich wie einen gesunden Menschen, und das bedeutet mir sehr viel.“

Ihrem Vater geht es wieder so gut wie vor dem Eingriff, er arbeitet und treibt Sport.

Claudia ist ihm dankbar und freut sich über seine Genesung. Dankbar ist sie auch allen, die sich sofort auf die Möglichkeit einer Lebendspende für sie haben testen lassen. Ein halbes Jahr dauerten die Vorbereitungen zur Transplantation mit Bluttests, psychologischen Gesprächen und Gutachten vor der zuständigen Kommission. Nach der missglückten Transplantation kommt wegen Claudias Autoimmunkrankheit nur noch ein Organspender außerhalb der Familie infrage.

Jetzt wartet Claudia auf eine neue Spender-niere. Auf der Dringlichkeitsliste steht sie nach der erfolgten Transplantation wieder ganz hinten. Da sie nicht normal dialysiert werden kann, soll sie sich für eine Bauchfelldialyse entscheiden. Erst dann besteht Aussicht auf eine erneute Transplantation. Dazu müsste sie

aber ihre Arbeit aufgeben, und das will sie auf keinen Fall. „Ich möchte nicht erwerbsunfähig sein und auf Hartz-IV-Niveau leben müssen. Ich bin erst 31. Ich will leben, besonders für meine achtjährige Tochter will ich leben!“

Man sieht der jungen Frau die schwere Krankheit nicht an. Sie strahlt so viel positive Energie aus, und man wünscht ihr von Herzen, sie bekäme bald eine neue Spenderniere.

Sven, 35 Jahre, berichtete von seiner Nieren- und Bauchspeicheldrüsentransplantation. Schon als Kind litt er unter Diabetes, und dieser führte zu einer Niereninsuffizienz. 2003 wurde er Dialyse-Patient. Fünf Jahre lang musste er dreimal die Woche für jeweils 4 bis 5 Stunden an die lebensnotwendige Dialyse. Schmerzen, kleinere Operationen, Unwohlsein und Schwindelgefühle waren zum Diabetes seine ständigen Begleiter. Sven war arbeitsunfähig, fühlte sich nicht gut, hatte Angst, allein unterwegs zu sein. Seine Angehörigen mussten ihn ständig unter Kontrolle behalten. „Das Schlimmste“, sagt er, „war die Einschränkung des Nahrungsangebotes.“ Als Dialysepatient durfte er nicht alles essen. Einige Nahrungsmittel waren wegen seiner Niereninsuffizienz sogar total tabu. Besonders schlimm war für Sven, dass er ständig Durst hatte, aber nicht viel trinken durfte, weil jedes Gramm Flüssigkeit sich im Körper sammelt und nicht ausgeschieden werden kann. Das führte zu weiteren körperlichen Beschwerden. Sven ging es immer schlechter. Nach einer Blinddarmentzündung musste ein neuer Dialysezugang oberhalb des Herzens gelegt werden. Der funktionierte nicht richtig, und die Dialyse wurde mit dem Katheder zur Tortur. Es war nicht nur schmerzhaft, das Blut konnte nicht mehr richtig gereinigt werden, und dies wurde über einen längeren Zeitraum lebensgefährlich. Das war der Zeitpunkt, an dem Sven den Anruf vom Transplantationszentrum herbeigeseht hat.

Als der ersehnte Anruf aus der Uni-Klinik Jena kam, fuhr Sven mit gemischten Gefühlen in die Klinik: „Man wartet und wartet, und wenn es dann soweit ist, hat man Angst vor dem, was kommt“ beschreibt Sven seine Gefühle damals. Ihm wurden die Bauchspeicheldrüse und eine Niere eines ihm unbekannt Organspenders transplantiert.

„Ich bin dem Spender und seinen Angehörigen

unendlich dankbar“, sagt er, „sie haben mir ein neues Leben ermöglicht. Mein Leben nach der Transplantation hat sich völlig verändert und zum Guten gewendet. Ich muss nicht mehr an die Dialyse, kann alles essen und trinken. Ich kann mich endlich wieder ungehindert bewegen und arbeiten gehen. Ich bin glücklich!“

Dirk, 42 Jahre, bekam von einem unbekannt Organspender Herz und komplette Lunge. Der ehemalige Sportstudent litt an einer Autoimmunerkrankung, die seine Lunge und sein Herz schädigte. Als der Arzt ihm eröffnete, er müsse sich mit dem Gedanken an eine Transplantation befassen, lehnte er diesen Gedanken total ab. Obwohl es ihm immer schlechter ging, beendete er noch sein Sportstudium und ging auf Hochzeitsreise nach Afrika. Danach ging nichts mehr, er war vom Sauerstoffgerät abhängig und wog nur noch 46 kg. Er lag im Krankenhaus, und die Ärzte drängten auf eine Transplantation. Doch noch immer wies er den Gedanken weit von sich. Ein Freund, selber lungentransplantiert, machte ihm schließlich Mut und beruhigte ihn. Schweren Herzens stimmte Dirk schließlich einer Transplantation zu. Zwischen Angst und Hoffnung wartete er neuneinhalb Wochen in der Klinik auf die rettende Transplantation.

„Heute geht es mir gut“, sagt er. „Ich bin zufrieden, die Transplantation war erfolgreich, und ich bin froh, das gemacht zu haben. Ich habe einen Organspenderausweis und möchte möglichst viele Menschen von der Notwendigkeit der Organspende überzeugen.“

Wie die anwesenden Organempfänger machte auch **Evelin Liebold** als Angehörige einer lebertransplantierten Tochter und eines nierentransplantierten Ehemannes den Anwesenden Mut, sich mit dem Thema „Organspende“ zu befassen. Denn es kann jeden treffen, als Spender oder Empfänger.

Mit einem Organspenderausweis kann man seinen Willen bezüglich einer Organspende dokumentieren und im Falle eines Falles Leben retten. Die Wartelisten für lebensrettende Transplantationen sind lang, und es gibt noch viel zu wenig Organspender. Die Dankbarkeit der transplantierten Organempfänger und ihrer Angehörigen ist grenzenlos.

Bitte helfen auch Sie!

Werden Sie Organspender!

Organspendenausweise erhalten Sie in Apotheken und Krankenkassen und in der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Verein „Gesundheit für alle“ e.V.



Das Bild der vier brennenden Kerzen nahm die Psychoonkologin Annett Walter (Foto) zum Anlass, um über die einfühlsame, vertrauens- und achtungsvolle sowie besonders zuversichtliche Selbsthilfe für die Betroffenen und ihre Angehörigen in den Gruppen zu sprechen. Als Einstieg zum Anliegen der Selbsthilfe diente der Referentin Annett Walter (Foto), Psychoonkologin aus Freital, das Bild der vier brennenden Kerzen.

Die erste Kerze ist der Frieden, die zweite das Vertrauen, die dritte die Liebe und die vierte die Zuversicht.

Die ersten drei Kerzen sind für sich allein nicht stark genug, um dauerhaft zu brennen, doch die vierte kann sie jederzeit alle wieder entzünden.

Das Bild der vier brennenden Kerzen nahm die Psychoonkologin Annett Walter (Foto) zum Anlass, um über die einfühlsame, vertrauens- und achtungsvolle sowie besonders zuversichtliche Selbsthilfe für die Betroffenen und ihre Angehörigen in den Gruppen zu sprechen. Als Einstieg zum Anliegen der Selbsthilfe diente der Referentin Annett Walter (Foto), Psychoonkologin aus Freital, das Bild der vier brennenden Kerzen.

Die erste Kerze ist der Frieden, die zweite das Vertrauen, die dritte die Liebe und die vierte die Zuversicht.

Die ersten drei Kerzen sind für sich allein nicht stark genug, um dauerhaft zu brennen, doch die vierte kann sie jederzeit alle wieder entzünden.

Frau Walter ging auf einige wichtige Punkte der Kommunikation ein.

Prinzipien der Selbsthilfe

Die Prinzipien der Selbsthilfe sind Freiwilligkeit, Regelmäßigkeit, Betroffenheit, Gleichberechtigung, Selbstbestimmung, und es wäre gut, wenn Teilnehmer aus allen Krankheitsphasen dabei sind. Hierbei kann man von den Erfahrungen der anderen profitieren.

Wie leite ich eine Selbsthilfegruppe?

Die Freiheit des Denkens sollte gewahrt sein. Mit „möchte“ wird viel mehr erreicht. Dabei ist die Grundhaltung des Gruppensprechers wichtig. Er sollte eine angstfreie Situation schaffen, wobei Anspannung, ohne Druck aufzubauen, okay ist. Trotzdem sollte man bedenken, dass der Gruppensprecher auch nur ein Mensch ist und sich nicht für alles und jeden verantwortlich fühlen kann. Auch er muss sich Grenzen setzen, sonst landet der ganze Druck bei ihm. In einer gut funktionierenden Gruppe dürfte das aber kein Thema sein. Bemerkenswert ist, wie viel ehrenamtliches Engagement, besonders von Ansprechpartnern, in die Selbsthilfearbeit gelegt wird. Neben den Gruppenstunden gibt es noch Organisatorisches und Bürokratisches zu erledigen, wobei jede Menge Zeit drauf geht, und das ganz ohne Bezahlung. Ihnen allen gilt ein ganz besonderes Dankeschön.

Aufbau einer Selbsthilfegruppe

Selbsthilfe lebt von Spontaneität. Sinnvoll ist

Vier Kerzen für die Selbsthilfe

Für Ansprechpartner und Interessierte aus Selbsthilfegruppen organisierte die Leiterin der KISS Zwickau Gabriele Bachmann eine Weiterbildungsveranstaltung zum Thema „Moderation in Gruppen“.

Als Einstieg zum Anliegen der Selbsthilfe diente der Referentin Annett Walter (Foto), Psychoonkologin aus Freital, das Bild der vier brennenden Kerzen.

Die erste Kerze ist der Frieden, die zweite das Vertrauen, die dritte die Liebe und die vierte die Zuversicht.

Die ersten drei Kerzen sind für sich allein nicht stark genug, um dauerhaft zu brennen, doch die vierte kann sie jederzeit alle wieder entzünden.



eine Struktur, in der verschiedene Sichtweisen vorhanden sind, einer ist dem anderen gleich, Toleranz ist angebracht, und es werden wichtige und interessante Beziehungen ermöglicht.

Das Leben ist eigentlich ein ewiger Lernprozess. Wie ich etwas mache, ist entscheidend, nicht, dass ich etwas mache.

In einer Selbsthilfegruppe spielen Alter, Geschlecht, Krankheit und die Erwartungshaltung eine große Rolle. Am Modell des Eltern-, Erwachsenen- und Kind-ICHs (ein Beitrag dazu wurde in der „SELBSTHILFE“, Ausgabe 2011, veröffentlicht), wurden verschiedene Phasen besprochen. Das Erwachsenen-ICH ist dabei die Grundlage, um sich wohl und sicher zu fühlen. Es kann verhandeln zwischen Eltern- und Kind-ICH.



Sechs bis zwölf Personen in einer SHG sind optimal, ansonsten kommen nicht alle zu Wort.

Sie bilden eine soziale Einheit, da sie ein gemeinsames Betroffenheitsbild haben und untereinander vollstes Vertrauen genießen.

Regeln für die Gruppenarbeit

Regeln für eine gute Gruppenarbeit sind die aktive Mitarbeit und Mitgestaltung aller. Störungen in der Befindlichkeit haben immer Vorrang; deshalb bei Bedarf „Blitzlichter“ mit kurzen Meinungsäußerungen einführen. Nur einer kann sprechen. Dabei Ausprobieren neuen Verhaltens, wie Beachtung der Körpersignale, „ich“ statt „man“ oder „wir“, direktes Sprechen, eigene Meinungsäußerungen statt zu fragen, Geben und Nehmen von Rückmeldungen.

Mögliche Vereinbarungen zum Gruppentreffen

Die Vereinbarungen zum Gruppentreffen richten sich nach den Bedürfnissen. Dazu ge-

hört eine ungestörte Umgebung, wenn möglich Stuhlkreis ohne Tische, keine starre Sitzordnung, Essen und Trinken eher in Pausen, Anrede festlegen, regelmäßige Teilnahme mit Abmeldungsmodus und Pünktlichkeit.

Körperliche Bedürfnisse (WC, Essen), Sicherheitsbedürfnisse (nicht auslachen, nicht hinter Rücken reden), Status (eigene Note) und Selbstverwirklichungsbedürfnisse (Ich darf so sein, wie ich bin.) sollten selbstverständlich sein.

Gruppendynamik in verschiedenen Phasen

Zur Gruppendynamik gehört eine höfliche Begrüßung ohne Störung. Es kommen gesunde Menschen, die einen kranken Anteil haben.

Auftretende Fragen: „Warum sind wir hier?“ „Wer soll hier bestimmen?“ müssen in der produktiven Phase beantwortet werden. Danach kommt es letztendlich zur Phase der Einigkeit und Zusammengehörigkeit. Wichtig ist auch „Danke“ zu sagen, Ausblicke zu geben, Nachfragen, wenn etwas unklar ist und evtl. eine Zusammenfassung geben. Auch hier kam es während der Veranstaltung wieder zur Diskussion, wie das in den einzelnen Gruppen funktioniert.

Praktische Übungen

Anhand vom „Fingertanz“ wurde die Selbstreflexion ausprobiert. Dabei konnten sich die „Tanzpartner“ im Vertrauen soweit darauf einlassen, wie sie wollten. Fazit: Jede Gruppe braucht einen „Tanz“ für sich.

Eine weitere Übung waren verschiedene „Handhaltungen“. Hier erklärte die Referentin, was zum Beispiel beim Handgeben als falsch und ablehnend bzw. als richtig und angenehm empfunden wird. Die Selbstbestimmung jedes Menschen ist oberstes Gebot.

Selbsthilfe ist zu einer festen Größe in der Prävention und Nachsorge bei den verschiedensten Krankheitsbildern geworden, und es ist ganz toll, dass sich so viele Menschen dafür einsetzen. Hier wird das Miteinander noch groß geschrieben.

Resümee: Eine gelungene, inhaltsreiche Veranstaltung mit vielen neuen Eindrücken und Impulsen für die weitere Gruppenarbeit mit einer kompetenten Referentin.

Unser Vorschlag: Eine weitere Veranstaltung mit der Psychoonkologin zu den Themen: „Persönlichkeit, Achtsamkeit und Konfliktbewältigung“ in der Gruppe.

Medizinische "Rundum-Versorgung" an einem Ort

Die Kreiskrankenhaus Rudolf Virchow gemeinnützige GmbH mit ihren Einrichtungen:



Rudolf Virchow **Klinikum** Glauchau

Das Klinikum umfasst 325 Betten und 30 tagesklinische Plätze.
Fachkliniken: Anästhesiologie/Intensivtherapie/Schmerzmedizin;
Augenheilkunde; Chirurgie mit den Abteilungen Allgemein-,
Visceral- und Gefäßchirurgie sowie Unfall- und Wiederherstellungs-
chirurgie; Frauenheilkunde/Geburtshilfe; Innere Medizin I und II;
Psychiatrie/Psychotherapie/Psychosomatik; Kinderheilkunde (Außen-
stelle des HBK Zwickau); HNO Belegabteilung

MVZ - Medizinisches Versorgungszentrum am Klinikum

Das MVZ ist ein Zentrum für ambulante Fachkompetenz mit folgenden Arztpraxen: Praxis für Allgemeinmedizin, Praxis für Kinder- und Jugendmedizin, Praxis für Neurochirurgie, Praxis für Neurologie, Praxis für Psychotherapie



RPK - REHA-Z-Glauchau

RPK bedeutet "Rehabilitation für psychisch kranke Menschen". Ziel der Rehabilitation ist es, Menschen auf ihrem Weg in ein eigenständiges Leben zu unterstützen, in diesem Zusammenhang ihre Leistungsfähigkeit zu steigern und gemeinsam eine berufliche Perspektive zu entwickeln.

Gesundheitszentrum am Klinikum

Das Zentrum bietet mit seinen Angeboten verschiedenste Möglichkeiten der Gesunderhaltung für die Patienten des Klinikums sowie für Interessenten. Zum Gesundheitszentrum gehören folgende Bereiche: Therapiehalle (2-Felder-Halle), 100 m² Kletterwand, Kursraum, Gerätefitnessbereich, Physiotherapie, Schwimmbad und Sauna



Zur Kreiskrankenhaus Rudolf Virchow gemeinnützige GmbH gehört auch die **Tochtergesellschaft Altenheim "Am Wasserturm" gemeinnützige GmbH** mit Standorten in Limbach-Oberfrohna und Waldenburg.

■ Rudolf Virchow Klinikum Glauchau

Tel.: 03763 / 43 0
info@kkh-glauchau.de

■ Medizinisches Versorgungszentrum

Praxis f. Allgemeinmedizin / Herr Mayer
Tel.: 037608 / 40 15 0 ; allgemeinmedizin@kkh-glauchau.de
Praxis f. Kinder- und Jugendmedizin / Fr. Dr. med. Friedrich,
Fr. dr. med./Univ.Semmelweis Meszaros
Tel.: 03763 / 27 69
Praxis f. Neurochirurgie / Hr. Dr. med. Bengs
Tel.: 03763 / 43 10 70 ; mvz.bengs@kkh-glauchau.de
Praxis f. Neurologie / Frau Müller
Tel.: 03763 / 43 10 70 ; mvz.mueller@kkh-glauchau.de
Praxis f. Psychotherapie / Frau Dipl.-Psych. Rühle
Tel.: 03763 / 43 10 75 ; mvz.ruehle@kkh-glauchau.de

■ RPK - REHA-Z-Glauchau

Tel.: 03763 / 44 0 74 0
rpk@reha-z-glauchau.de

■ Gesundheitszentrum

gesundheitszentrum@kkh-glauchau.de

Physiotherapie
Tel.: 037608 / 43 10 20
Schwimmbad
Tel.: 03763 / 43 10 30
Therapiehalle / Fitness
Tel.: 03763 / 43 10 40

■ Altenheim "Am Wasserturm" gemeinnützige GmbH

Tel.: 03722 / 891 0
info@am-wasserturm.de