

# SELBSTHILFE

Ausgabe 2014 der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)  
des Landkreises Zwickau im Verein „Gesundheit für alle“ e.V.



Bei den Zusammenkünften im Blinden- und Sehbehinderten-Verband sowie der Selbsthilfegruppe „Begegnung für Blinde und Sehschwache“ geht es oft sehr lebhaft zu, denn man hat sich viel zu erzählen.

## Die richtige Gruppe, wo finde ich sie?

Auf den **Seiten 12 und 13** dieser Zeitschrift sind alle Selbsthilfegruppen von Stadt und Landkreis Zwickau unter den entsprechenden Stichworten aufgelistet. Detaillierte Auskünfte erteilt die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS). Sie befindet sich in Zwickau, Schefelstraße 42. Telefon: 0375 44 00 965. Auch im Internet finden Sie eine aktuelle Auflistung der Selbsthilfegruppen unter [www.gesundheit-fuer-alle-zwickau.de](http://www.gesundheit-fuer-alle-zwickau.de).

## Ein Schwerpunkt: Suchtkrankheiten

Selbsthilfegruppen, die sich Alkoholkranken widmen, kommen mehrfach zu Wort (**Seiten 6 bis 10**). Betroffene berichten, wie sie die Sucht überwunden haben und seitdem ihr Leben in Abstinenz führen. Ein wachsendes Gewicht erhält die Prävention – besonders die Aufklärung der Kinder und Jugendlichen. Alkohol gilt als Droge Nummer eins, doch Rauschgifte wie Crystal Meth (**Seite 18**) sind in der Liste der Gefahren weit nach oben gerutscht.

## Die KISS engagiert sich bei Aktionen

Die KISS Zwickau und die Selbsthilfegruppen organisieren alljährlich Aktionen wie den Selbsthilfetag (**Seite 17**) und den Zwickauer Schlaganfalltag (**Seite 21**). Dabei wird auch immer wieder die enge Kooperation mit medizinischen Fachleuten deutlich. Diese haben einen festen Platz in der Arbeit der Selbsthilfegruppen. Besonderes Augenmerk gilt der Verbreitung neuester Erkenntnisse in Therapie und Prävention.

**KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN**

## In eigener Sache

# Die „SELBSTHILFE“ will Ihnen helfen

Liebe Leser! Eine neue Ausgabe der „SELBSTHILFE“-Zeitschrift liegt vor Ihnen. Sie will bei der Suche nach einer für Ihre Probleme zutreffenden Selbsthilfegruppe (SHG) helfen. Dort finden Sie in vertrauensvollen Gesprächen mit gleichartig Betroffenen wichtige Antworten auf bisher offene Fragen.

„Der Erfahrungsaustausch mit anderen hilft bei der Krankheitsbewältigung und bei der Gestaltung der eigenen Lebensführung“, betonte Dr. Volkmar Ludwig bereits vor Jahren als Mitbegründer des Vereins „Gesundheit für alle“ e.V. in Zwickau. Die Selbsthilfegruppen organisieren des Weiteren auch Vorträge von Fachleuten genauso wie gesellige Zusammenkünfte, Wanderungen usw. Sie sind aber dabei weder Therapie noch Therapieersatz.

Diese Zeitung will einen Einblick geben in die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Die Artikel hierfür haben Mitglieder verschiedener SHG und Mitarbeiter der KISS zur Verfügung gestellt.

Stichwort KISS. Diese Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe hilft, Rahmenbedingungen für deren Arbeit zu schaffen und zu sichern. Sie ist auch die Auskunftsstelle, um Betroffene an eine SHG zu vermitteln oder Therapiemöglichkeiten zu empfehlen. Gibt es für ein bestimmtes Krankheitsbild oder eine soziale Notlage noch keine SHG – aber Bedarf dafür – so macht die KISS Betroffenen Mut, selbst eine Gruppe zu gründen. Probleme, Fragen, Anregungen – diese Zeitschrift greift einiges davon auf.

Liebe Leser! Wir sind kein Werbeblatt. Bitte geben Sie die „SELBSTHILFE“ an andere Interessenten weiter oder belassen Sie sie im Wartezimmer ihrer medizinischen Einrichtung – als einen Beitrag der Hilfe zur Selbsthilfe.

Ihre Ehrenamt-Redaktion

### Impressum

Herausgeber:  
Verein „Gesundheit für alle“ e. V. Zwickau  
Ehrenamt-Redaktion der KISS:  
Dr. Astrid Badstübner, Gabriele Bachmann,  
Herta Göhler, Karin Schneider, Gudrun  
Tippmann, Klaus Tippmann, Sandy Wetzels,  
Sylvia Zinke.  
Satz/Repro/Druck: Druckerei Hausteil Zwickau  
Auflage: 4000 Exemplare  
Redaktionsschluss: 15. August 2014  
Gefördert durch die



## Annen-Medaille für Dr. med. Volkmar Ludwig

Für seine engagierte ehrenamtliche Tätigkeit im „Verein Gesundheit für alle“ e.V. wurde Dr. med. Volkmar Ludwig am 11. Oktober 2013 mit der Annen-Medaille des Freistaates Sachsen geehrt. Zugleich wurden damit seine fachliche Arbeit im Gesundheitsamt und sein kommunalpolitisches Wirken als Abgeordneter der Stadt Zwickau gewürdigt. Die Medaille aus Meißener Porzellan wurde von Sozialministerin Christine Clauß (CDU/Foto) in Dresden an 21 ehrenamtlich tätige Sachsen verliehen. Der Freistaat würdigt damit den langjährigen Einsatz der 14 Frauen und sieben Männer für Senioren, Kinder, Jugendliche, Behinderte, Kranke, Migranten und Gewaltopfer. Die Ministerin betonte, der Staat könne wichtige Voraussetzungen schaffen, aber er könne das menschliche Miteinander nicht ersetzen. Die Geehrten seien Brückenbauer der Gesellschaft und würden Brücken zwischen wohlhabenderen und ärmeren Menschen, zwischen Älteren und Jüngeren, Kranken und Gesunden schaffen. Die Medaille ist nach der wohlthätigen Kurfürstin Anna von Sachsen aus dem 16. Jahrhundert benannt.

## Ehrenamtbörsen Zwickau – Kontaktstelle für freiwilliges Engagement

Seit Jahren unterhält der Verein „Gesundheit für alle“ e.V. eine Ehrenamtbörsen, die Menschen in sinnvolle Betätigung vermittelt jenseits bezahlter Arbeit. Diese Menschen stellen ihre Zeit und ihre Arbeitskraft unentgeltlich zur Verfügung.

Das ist nicht selbstverständlich, aber für unseren Verein und für viele andere Vereine und Verbände von unschätzbarem Wert. Der Staat kommt für viele soziale Aufgaben nicht mehr auf, zieht sich immer mehr aus der Verantwortung zurück, und freien Trägern stehen immer weniger finanzielle Mittel zur Verfügung.

Doch deren Aufgaben sind auf das Gemeinwohl ausgerichtet. Die Lücke wird oftmals durch ehrenamtliche Mitarbeiter ausgefüllt.

Davon profitiert auch die Selbsthilfe. Alle Ansprechpartner der Selbsthilfegruppen

leisten ihre Arbeit ehrenamtlich, arbeiten also kostenlos. Diese Arbeit ist zeitaufwändig, verantwortungsvoll und erfordert Geduld, Verständnis und Kraft. Sie stärkt aber auch das Selbstwertgefühl und das Wissen des Gebrauchtwerdens der „Ehrenamtler“.

Die Ehrenamtbörsen fungiert als Vermittler zwischen Engagement bereiten Bürgern und gemeinnützigen Organisationen, die die Zusammenarbeit mit Freiwilligen suchen. Nicht nur in der Selbsthilfe sucht sie Freiwillige, sondern auch für viele andere Bereiche, die soziale Arbeit leisten. Wer Lust hat zu helfen, ist herzlich willkommen.

Die Ehrenamtbörsen hat ihren Sitz in der Scheffelstraße 42 und ist donnerstags von 9 bis 12 Uhr geöffnet. Telefonisch ist sie unter 0375 4400983 zu erreichen.

# Schicksal in die eigenen Hände nehmen

## KISS Zwickau feiert 20-jähriges Jubiläum

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, kurz „KISS Zwickau“, gibt es seit dem 13. Oktober 1994. Sie ist Dach und Anlaufstelle für derzeit ca. 200 Selbsthilfegruppen (SHG) mit ca. 6600 Mitgliedern in der Stadt und im Landkreis.

Zu den Aktiven der ersten Stunde gehörten der damalige Leiter des Gesundheitsamtes der Stadt Zwickau, Dr. Volkmar Ludwig, die Pädagogin Dr. Astrid Badstübner und die Ingenieurökonomin Gabriele Bachmann.

„Vor 20 Jahren hatten wir sofort einen starken Zulauf“, erinnert sich Gabriele Bachmann. Es gab bereits etliche Gruppen – meist unter dem Dach der Kirche. Rund 40 neue wurden gebildet. Sie benötigten eine Anlauf- und Beratungsstelle, Räumlichkeiten für Zusammenkünfte – und natürlich auch Finanzen. In dem Zusammenhang betont Dr. Ludwig, dass die Gründung der KISS eine Voraussetzung war, Fördermittel zu erhalten.

Menschen mit Darmerkrankungen, Depressionen, Diabetes, Bandscheiben- und Herz-Kreislauf-Problemen, Rheuma und trockene Alkoholiker waren die ersten, die Selbsthilfegruppen bildeten.

Die zwei Jahrzehnte waren auch kampf-erfüllt. Zunächst hatte man im „Haus der Gesundheit“ ein optimales Domizil, wie sich Dr. Astrid Badstübner erinnert. Doch

dieses Gebäude – als Geschenk in der „Wende-Zeit“ dem Gesundheitswesen übergeben – wurde trotz teils heftiger Proteste verkauft. Dann 2002 Umzug ins Verwaltungszentrum, die ehemalige Kaserne. Glücklicherweise war man dort nicht. 2008 kam auch dort das Aus – die KISS musste wieder umziehen. Diesmal in den Keller des ehemaligen Eckersbacher Ärztehauses, wo sie noch immer ihre Heimstatt besitzt. Die heutige Oberbürgermeisterin Dr. Pia Findeiß und Dr. Volkmar Ludwig hatten sich nachhaltig für diesen Standort engagiert.

Nicht nur um ein Domizil, auch um die Finanzierung musste gerungen werden. Landesweit war immer mal wieder die „Institution Selbsthilfe“ vom Rotstift bedroht, obwohl sie infolge ihrer meist ehrenamtlich Aktiven vergleichsweise geringe Finanzmittel benötigt.

20 Jahre KISS – als Dachverband war und ist sie stets stark engagiert bei Gesundheitstagen, regionalen und landesweiten Foren und zunehmend bei Präventionsveranstaltungen.

### Anlauf- und Auskunftsstelle

Wenn sich Betroffene bei der KISS melden, erhalten sie Hinweise, wo eine entsprechende Selbsthilfegruppe besteht. Gibt es noch keine und es besteht Bedarf, wird versucht, diese Leute zusammenzuführen. Des Weiteren vermittelt man Informationen über mögliche professionelle medizinische oder soziale Hilfe.

Einige Probleme: Es ist derzeit schwer, aus den Reihen der Betroffenen Organisatoren für die Arbeit der SHG zu finden. Leider sind einige SHG wieder „eingeschlafen“. Oder: Pflegende Angehörige von Demenz-Kranken würden sich gern in einer SHG Rat holen – aber sie sind mit ihrer Betreuungsaufgabe zeitlich voll gebunden.

Psychisch Kranke, Suchtkranke und/oder deren Angehörige wünschen oft Verbindungen mit anderen Betroffenen, scheuen sich jedoch, Kontakte aufzunehmen. Um solche Ängste abzubauen, sichern die SHG bei ihrer Arbeit Vertraulichkeit zu. Die Stätten ihrer Zusammenkünfte sind „geschützte Räume“. Niemand muss sich offenbaren, man kann auch einfach nur zuhören. Wenn die „Neuen“ spüren, dass sie in der SHG Verständnis finden, ist schon viel getan.

Die KISS-Mitarbeiter möchten allen Betroffenen Mut machen: Meldet euch bei uns! Nur so besteht Hoffnung, aus einer Isolation herauszukommen.

Bei der Organisation der Arbeit, unterstreicht Dr. Ludwig, ist ebenfalls „Selbsthilfe“ das A und O. Konkret gesagt: Die Betroffenen müssen ihr Gruppenleben selbst organisieren und aus ihren Reihen einen Ansprechpartner hervorbringen. Das heißt, dass sich ein Mitglied bereithalten muss, der organisatorische Fragen klärt, sich um die Belange der Mitglieder kümmert und die Gruppe nach außen hin vertritt.

## Wichtiger Eckpfeiler der sozialen Struktur

### Zwickauer Oberbürgermeisterin Dr. Pia Findeiß würdigt Tätigkeit der KISS

Der Hilfe zur Selbsthilfe kommt in unserer Gesellschaft eine immer größer werdende Bedeutung zu. Gesundheitliche Probleme, seien sie körperlicher oder psychischer Art, treffen den einzelnen Menschen oft unvorbereitet und drängen ihn aus seinem gewohnten Lebensrhythmus heraus. Hier ist es von entscheidender Wichtigkeit, Kontakt zu anderen Betroffenen zu finden, die sich in denselben oder ähnlichen Notlagen befinden oder befunden haben.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe leistet dabei eine ganz ent-

scheidende Arbeit: Sie gibt Informationen und eröffnet Möglichkeiten der Weiterbildung, gibt technische Unterstützung und ebnet den Weg in die Öffentlichkeit. Oft ist es auch von großem Nutzen, wenn Kontakte zwischen unterschiedlichen Selbsthilfegruppen hergestellt werden, um gegenseitig Erfahrungen auszutauschen und aus ihnen zu lernen.

Die kostenfreien Angebote der Hilfe zur Selbsthilfe sind damit ein wichtiger Eckpfeiler in der sozialen Struktur unserer Stadt und des Landkreises Zwickau.

Dr. Pia Findeiß



# Mut machen für komplizierte Situationen

## Erlebnisse mit der SHG „Lungenkrebs“

Ständiger Husten, Kratzen im Hals, sich nicht wohlfühlen, zum Arzt gehen und plötzlich die Aussage: „Na, Ihre Lunge ist nicht in Ordnung.“ Es macht sich eine genauere Untersuchung erforderlich. Und dann: Diagnose Lungenkrebs.

Nun gerät das Leben völlig aus den Fugen. Was bisher unbedingt notwendig und richtig war, verliert an Bedeutung. Die quälenden Fragen „Wie geht es weiter? Was wird mit mir? Welche Chancen habe ich?“ bewegen mich Tag und Nacht. Bis zur nächsten Untersuchung wird die Zeit zur Ewigkeit, die Stunden vergehen überhaupt nicht und das Ergebnis bekomme ich erst in zwei Tagen.

Keiner fragt mich, wie ich das aushalten soll. Ganz Schlaue sagen: „Ach, warte doch erstmal das Ergebnis ab, dann kannst Du Dir noch genug Gedanken machen.“ Dies können nur Menschen sagen, die noch nie in so einer Lage waren. Kommt dann die Diagnose: „Sie müssen umgehend operiert werden“ ist die Sache klar.

Doch wichtig ist, dass der Arzt mir genau erklärt, wie es um mich steht und was die nächsten Schritte sind. Besser noch ist, mit einem Betroffenen zu sprechen, der bereits vor Jahren diese Diagnose hatte, alle Höhen und Tiefen durchlebt hat und nun sein Leben anders gestaltet. Da hilft die Selbsthilfegruppe. Wir haben alle unsere eigene Geschichte. Wir kennen die

Ängste, die Schmerzen, die Hilflosigkeit vor der Operation, jeder Chemotherapie und Bestrahlung. Wissen, wie es ist, kaum Luft zu bekommen, keine Kraft zu haben, schlecht essen zu können. Unseren Partnern, vor allem aber den Kindern, wollen wir nicht zeigen, wie es uns geht und welche schlimmen Gedanken wir haben.

In unserer SHG haben wir das große Glück, Schwester Antje und Schwester Katrin an unserer Seite zu haben. Sie fragen: „Wie geht es Ihnen? Können wir etwas tun, um Ihre derzeitige Lebensqualität/Lebenssituation zu verbessern?“ Das hilft den Patienten, sich angenommen und verstanden zu fühlen. Sie merken: Ich bin wichtig! Ich bin nicht nur Nummer 16 oder 23. Vom Pfleger Andreas war bei einem unserer Gruppentreffen zu hören: „Mir sind die Chemo-Patienten alle ans Herz gewachsen“ - und das in unserer leistungsorientierten Zeit. Besonders ist zu erwähnen, dass Chefarzt Dr. med. Reinhold Müller da ist, wenn es Fragen gibt. Er nimmt sich Zeit für die Probleme des Einzelnen, auch wenn er vor Arbeit kaum ein Ende sieht oder längst Feierabend hat.

Zu unseren Gruppentreffen tauschen wir unsere Erfahrungen aus und sprechen offen über unsere gesundheitlichen und sozialen Probleme. Wir laden uns Fachleute zu speziellen oder allgemein interessierenden Themen ein. Gemeinsame Bewegungsübungen, therapeutisches Yoga und kreatives Gestalten bringen die Gruppe enger zusammen.

Doch wir haben auch schwere Situationen zu verkraften, nämlich wenn es jemandem schlechter geht oder er sogar verstirbt. Die Mitglieder der SHG, Betroffene und Angehörige, halten fest zusammen. So manches Telefonat dauert länger als geplant. Denn dieser Betroffene versteht mich, auch meine Gefühle und emotionale Situation.

Nicht verstehen können wir, wie schwierig es ist, nach einer so komplizierten Operation und dazu noch einem oftmals schlechten Gesundheitszustand schnell und unkompliziert die Ausweise für die Nutzung von Behindertenparkplätzen zu erhalten. Hier ist mehr Verständnis von den Behörden zu fordern. Gerade ein Lungenpatient kann nicht längere Strecken laufen. Oft sind durch die Chemotherapie und die Bestrahlung seine Knochen kaputt.

Fazit: Wir in der SHG geben uns Tipps und Hinweise im Umgang mit der Krankheit und machen uns Mut, auch die komplizierten Situationen zu meistern. Wir können die Krankheit nicht heilen, haben aber durch die Gruppe ein besseres Wissen und kennen Menschen, denen es auch so geht. Hier finde ich Ruhe und Geborgenheit.

Unsere SHG trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat im Gruppenraum des Hauses 7a im HBK in Zwickau. Jeder ist herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos.

## Ein Angriff auf unsere Normen?

### Transsexualität und Intersexualität verstehen

Es gibt kaum Menschen, die unser Erleben als Mann oder Frau so in Frage stellen, wie Menschen, die sich im „falschen Körper“ empfinden und sich ihren Körper umwandeln lassen möchten. Doch Transsexualität ist nicht der Versuch eines „Umwandlungsprozesses“, sondern es ist das Erkennen des eigenen Geschlechtes. Hier wird also nicht die Frage geklärt, bin ich ein Mann oder bin ich eine Frau, sondern wie kann ich diese Körperdiskrepanz überwinden, um mein Geschlecht leben zu können. Natürlich gibt es auch Menschen, die sich diese Frage auch nach einem langen Prozess nicht erklären können. Das ist für diese Menschen okay,

mit dem Wissen zu leben: „Es ist gut so, wie ich bin, als wertgeschätzter Mensch kann ich in dieser Gesellschaft leben.“

Stellen Sie sich vor, Ihre Hebamme erklärt Ihnen bei der Geburt ihres Kindes, dass es weder ein Mädchen noch ein Junge ist. Meist rät man Ihnen zu einer schnellen Operation, die nicht medizinisch notwendig ist, um eine Eindeutigkeit zu erreichen. Was ist zu tun? Welche Möglichkeiten haben Sie? Welche Ressourcen können Sie nutzen, um Ihrem Kind ein glückliches Leben zu geben? Wir beraten Menschen und deren Angehörige, deren Geschlecht als „nicht eindeutig“ klassifiziert wurde.

Wir geben diesen Menschen einen Raum, sich frei und ungezwungen zu erfahren. Diskriminierungen sind meist sehr hoch und bürden zusätzliche Potenziale für soziale Abgrenzung und psychische Pro-

bleme wie Depressionen, Ängste u.a. So können sich die Gruppenmitglieder gegenseitig helfen bei medizinischen Fragen, rechtlichen Problemen und vielem anderen. Wir unterstützen Menschen, die auf Grund der falschen geschlechtlichen Zuweisung bei der Geburt Bedenken haben, sich an eine örtliche Beratungsstelle zu wenden.

Kontaktmöglichkeiten: Unsere Ansprechpartnerin Silvia Rentzsch ist über [ts\\_shg.zwickau@yahoo.de](mailto:ts_shg.zwickau@yahoo.de) oder über 0375 283204 erreichbar. Silvia ist selbst betroffen und hat einen engen Kontakt zu anderen Menschen oder Interessenvertretungen. Sie engagiert sich aktiv für die Menschenrechte trans- und intersexueller Menschen.

# Ein schweres Schicksal bewältigen

## SHG „Regenbogen“ für verwaiste Eltern

Als sich unsere Gruppe vor etwa zwei Jahren formierte, war das Finden eines Namens zwar nicht unser Hauptproblem. Trotzdem stand auch dieser Punkt beim zweiten oder dritten Treffen auf der Tagesordnung. Relativ schnell gab es eine Einigung: Das Erscheinen eines Regenbogens am Himmel fasziniert jeden. Für viele hat er eine symbolische Bedeutung. Der Regenbogen kann sich nur dann bilden, wenn sich am dunstverhangenen Himmel eine Lücke auftut, die der Sonne wieder eine Chance gibt. Gleichzeitig erinnert der Regenbogen an eine Brücke, die scheinbar unendliche Weiten überspannt und eine emotionale Verbindung darstellen kann. Betroffene wissen diese Brücke zu deuten.

Wer ein Kind verloren hat, egal in welchem Alter, ist meist in tiefster Verzweiflung, in der oft sogar der eigene Absturz in einen Abgrund droht. Trauer ist keine Krankheit, kann aber Seele und Körper schädigen. Viele brauchen lange, bis sie wieder bewusst leuchtende Farben am Himmel oder kleine Freuden im Alltag wahrnehmen.

In der Gemeinschaft wollen wir behutsam versuchen, uns gegenseitig Halt zu geben, Wege aus der Isolation und zum Umgang mit dem Schicksalsschlag zu finden. Zu uns kann jeder kommen, der um sein Kind trauert. Wir sind eine offene Gruppe für Mütter, Väter, Geschwister und Angehörige.

Unsere Gruppe ist für alle da, deren Kind durch Fehl- oder Totgeburt, Krankheit, Unfall, Gewaltverbrechen oder Suizid gestorben ist. Unabhängig von Alter, Konfession, Familienstand und Wohnort werden alle Betroffenen herzlich aufgenommen. Im geschützten Raum kann man sich mit anderen austauschen.

Jeder ist eingeladen, von seinem Kind zu erzählen, gemeinsam Fotos anzuschauen oder einfach zuzuhören und Erinnerungen lebendig werden zu lassen. Unabhängig von der Teilnahme in der Gruppe, möchten wir Hilfesuchenden auch weiterführende Informationen, Kontakte zu anderen Beratungsstellen oder Literatur

vermitteln. Recht unterschiedliche Schicksale haben bis jetzt neun Mitglieder verschiedenen Alters in unserer Selbsthilfegruppe zusammengeführt.

Der Tod des eigenen Kindes liegt Monate oder auch schon mehrere Jahre zurück. Gemeinsam haben wir vieles in Angriff genommen. Auch wenn es nach dem Verlust eines Kindes nicht mehr so wie vorher werden kann, steht immer das Ziel im Vordergrund, dem eigenen Leben wieder einen Sinn zu geben, ohne dabei unsere Kinder zu vergessen.

### *Wenn ich wüsste*

*Wenn ich wüsste, dass es das letzte Mal ist,  
dass ich dich einschlafen sehe,  
würde ich dich besser zudecken  
und zu Gott beten, er möge deine Seele schützen.*

*Wenn ich wüsste, dass es das letzte Mal ist,  
dass ich dich zur Tür hinaus geh'n sehe,  
würde ich dich umarmen und küssen  
und dir noch einmal übers Haar streichen.*

*Wenn ich wüsste, dass es das letzte Mal ist,  
dass ich deine Stimme höre, ich würde  
jede Geste und jedes Wort auf Video aufzeichnen,  
damit ich sie Tag für Tag wieder sehen könnte.*

*Wenn ich wüsste, dass es das letzte Mal ist,  
dass ich den Tag mit dir teilen kann,  
ich würde jede Minute noch mehr genießen  
und dir sagen, was ich an dir liebe.*

*Das Morgen ist niemandem versprochen,  
weder Jung noch Alt haben die Gewissheit,  
und heute könnte die letzte Chance sein, die du hast,  
um deine Lieben glücklich zu machen  
und ihnen zu sagen, was sie dir bedeuten.  
(VerfasserIn unbekannt)*

In der Regel treffen wir uns alle zwei Wochen. Zu den wichtigsten Regeln gehört, dass jeder gleichberechtigt ist, sich selbst einbringen kann - aber nicht muss. Oft tut schon Zuhören oder Erzählen gut.

Besonders bewährt haben sich Gruppenstunden, in denen kreatives Gestalten im Vordergrund steht, bei denen der eine dem anderen hilft und sich viele auch emotional näher kommen. Unter fachmännischer Anleitung sind dabei schöne Gestecke für die verstorbenen Kinder zum Totensonntag oder in der Weihnachtszeit entstanden.

Organisiert wurden auch kleine Wanderungen durch die Natur der Umgebung.

Angebote mit Yoga und Musiktherapie eröffneten ganz neue Sichtweisen zum Umgang mit der Situation. Natürlich stößt man mit Vorschlägen oft auch an Grenzen bei der Finanzierung nützlicher Maßnahmen. Dank der Rührigkeit und des Engagements einzelner Gruppenmitglieder gelang es bisher, die meisten guten Ideen auch umzusetzen.

Am 20. April letzten Jahres wurde mit dem Friseursalon „inhair“ Zwickau eine Aktion „Frisieren für einen guten Zweck“ organisiert. Die eine Hälfte des Erlöses hilft der Gruppe bei ihrer Arbeit. Die andere Hälfte wurde dem „Elternverein krebskranker Kinder Chemnitz“ gespendet.

Um in vielen Situationen Tipps zu erhalten und fachmännische Hilfe in Anspruch nehmen zu können wurde Kontakt zum „Bundesverband verwaister Eltern“ mit Sitz in Leipzig aufgenommen. Inzwischen ist unsere Gruppe Mitglied dieser Organisation. Nachdem sich die Bundesvorsitzende Petra Hohn persönlich in unserer Gruppe vorstellte, fand eine Lesung aus ihrem Buch „Plötzlich ohne Kind“ statt.

Ein Höhepunkt ist die Vorbereitung des „Internationalen Gedenktages für verstorbene Kinder“, der jeweils am zweiten Sonntag im Dezember stattfindet. Symbolisch stellen Hinterbliebene an diesem Tag mit Einbruch der Dunkelheit auf dem ganzen Erdball eine Kerze ins Fenster. Der Gedanke, dass der Lichtschein langsam über die Erde zieht, soll den Betroffenen Kraft geben und das Gefühl vermitteln, mit

dem Verlust nicht alleine zu sein. Erstmals wollen wir dazu eine kleine Gedenkfeier für betroffene Eltern und Angehörige in Zwickau ausrichten.

Um die für unsere Selbsthilfegruppe wichtige Atmosphäre eines engen persönlichen Kontakts zu gewährleisten, soll die Stärke auf zwölf Teilnehmer begrenzt sein. Da wir derzeit neun Mitglieder sind und selten alle anwesend sein können, gibt es also durchaus die Möglichkeit, dass sich noch Betroffene und Interessierte anschließen. Wir werden sie herzlich bei uns aufnehmen, gerne auch zunächst „ganz unverbindlich“.

# Wir sind offen für alle Ratsuchenden

## Suchthilfe durch die Diakonie Westsachsen

Wir sind ein Team aus Frauen und Männern mit sozialpädagogischen und größtenteils sozialtherapeutischen Abschlüssen. Wir beraten alle, die in Bezug auf Alkohol, Medikamente, illegale Drogen, Glücksspiel und Medien gefährdet oder bereits abhängig sind. Außerdem kommen zu uns viele Angehörige, um sich Rat und Hilfe zu holen. Dabei stehen wir allen offen gegenüber, unabhängig von Konfessionen und Anschauungen.

Schon 1975 begann Margarethe Engling, Mitarbeiterin der Inneren Mission, sich für Suchtkranke einzusetzen. Mit ihr als damaliger Leiterin haben wir 1991 mit der Arbeit als anerkannte Suchtberatungs- und Behandlungsstelle begonnen. Heute befinden wir uns unter dem Dach des Diakoniewerkes Westsachsen gGmbH und nennen uns Sucht- und Drogenberatungsstelle (SDB). Wir betrachten uns nach wie vor als Anlaufstelle für den östlichen Teil des Landkreises. In Hohenstein-Ernstthal, Friedrich-Engels-Str. 86, nutzen wir ein geräumiges dreigeschossiges Haus mit großem Garten als Hauptstelle. Weitere Ansprechmöglichkeiten bieten die Außenstelle in Glauchau, Pestalozzistraße 17 sowie die Außensprechstellen in Limbach-Oberfrohna, Pleißaer Str. 13 und in Lichtenstein, Hartensteiner Straße 5a.

In Schulen, Freizeit- und Jugendeinrichtungen sowie Institutionen zur Lehrausbildung finden wir uns zu Sucht vorbeugenden Einheiten ein, meist unterstützt durch selbst Betroffene, die authentisch über ihr Leben

berichten. Auch helfen wir Unternehmen bei der Installation betrieblicher Suchtkrankenhilfe.

Wir vermitteln auch in qualifizierte Entgiftungen, Entwöhnungsbehandlungen, die längere Zeit brauchen und führen die Nachsorgegespräche einzeln und in Gruppen durch. Ein weiteres Angebot besteht in Schulungen für alkohol- und drogenabhängige Straßenverkehrsteilnehmer, die sich nach Fahrerlaubnisverlust auf eine MPU vorbereiten wollen.

Im Obergeschoss unseres Hohensteiner Domizils können Männer mit besonderen sozialen Nöten vor bzw. nach einer Entwöhnungsbehandlung wohnen. Die gleiche Leistung bieten wir für Frauen und Männer auch außerhalb des Hauses in der eigenen Wohnung an. Mehrfachgeschädigte Suchtkranke können ebenso begleitet werden (SGB XII § 67 bzw. 53).

Die Woche über bietet unser alkohol- und drogenfreier Tagestreff am Nachmittag reichlich Möglichkeit für Begegnung, Gespräch und sportliche Aktivitäten, wie Billard, Tischtennis und Dart. Unsere Bewohner und ihre Gäste nutzen die Räume auch an den Wochenenden. Es gibt gemeinsame Aktivitäten – sogar an den Feiertagen. Kontakte bestehen zu einem Begegnungskreis einer Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde, verbunden mit Spielnachmittagen, Ausflügen, Teilnahmen an gemeindlichen Veranstaltungen. Wer will, kann unter Anleitung im hausmeisterlichen Bereich mithelfen, damit eine sinnvolle Tagesstruktur hergestellt werden kann.

Momentan sind in Selbsthilfe in unserem Tagestreff „Windlicht“ in Hohenstein-

Ernstthal drei Gruppen mit steigenden Mitgliederzahlen tätig, in der Hauptsache für Alkoholabhängige. Die Angebote des Tagestreffs werden dabei mit genutzt. Über die Gruppenstunden hinaus gibt es ab und an Bowlingabende. Termine können über unsere Beratungsstelle erfragt werden.

Über die Jahre sind die Beziehungen zu den Facheinrichtungen Magdalenenstift Chemnitz und dem Asklepios Fachklinikum Wiesen gewachsen. Regelmäßig stellen sich dort Gruppenmitglieder vor, um Patienten zu ermutigen, doch auch Gruppenanschluss zu suchen.

In Lichtenstein ist ebenfalls eine Gruppe aus unserer Arbeit hervorgegangen, die sich alle zwei Wochen im alten Rathaus trifft. In Glauchau trifft sich außerdem noch eine Gruppe im gleichen Rhythmus in der Pestalozzistraße 17, im selben Gebäude, in dem sich auch unsere Außenstelle befindet. Es geht auch hier um die Arbeit mit zumeist Alkoholkranken. Die Leitung liegt teilweise in den Händen eines erfahrenen Suchtkrankenhelfers.

Viermal im Jahr bieten wir für die Gruppenleiter eine Möglichkeit zum Austausch und für Fallbesprechungen.

Während einer traditionell jährlich im Januar stattfindenden Feier bedanken wir uns für diese und andere Hilfen bei allen Ehrenamtlichen. Für unser Klientel und alle Gruppen bereiten wir jeden Herbst eine Wanderung vor, um in Gottes freier Natur die Schönheiten unserer Heimat und uns selbst immer wieder kennenzulernen.

*Klaus Rosenow, Leiter der SDB*

Kontakt: Tel. 03723 412115

E-Mail: [sucht@diakonie-west Sachsen.de](mailto:sucht@diakonie-west Sachsen.de)

## Auch Freizeitaktivitäten werden angeboten

### Volkssolidarität Werdau: Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Die Volkssolidarität Zwickauer Land e.V. befindet sich seit August 2013 in 08412 Werdau, Untere Holzstraße 4. In den aufwendig restaurierten Räumen der Villa sind die Geschäftsleitung, die Sozialstation sowie die Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle untergebracht. Letztere ist auch Anlaufpunkt für verschiedene Selbsthilfegruppen. So treffen sich jeden ersten Mittwoch im Monat Betroffene von Ängsten und Depressionen und jeden dritten Mittwoch Angehörige psychisch kranker Menschen.

Weiterhin trifft sich in regelmäßigen Abständen die SHG "Multiple Sklerose" in unseren Räumen. Bis 2013 existierten außerdem Gruppen für „Betroffene von Demenz“ und „Angehörige demenzkranker Menschen“. Durch persönliche Umstände der Mitglieder sind diese Treffen leider nicht mehr zustande gekommen. Bei Interesse würden wir sie gern wieder aufleben lassen.

Seit mittlerweile elf Jahren besuchen Menschen, die von einer psychischen Erkrankung betroffen bzw. bedroht sind, sowie deren Angehörige die Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle. Außer Kontaktmöglichkeiten und beratenden Hilfen werden tagesstrukturierende Maßnahmen sowie Freizeitaktivitäten angeboten. Auch

der liebevoll gestaltete Außenbereich wird gern in Anspruch genommen. Die Betroffenen aus ihrer Isolation herauszuholen und neuen Lebensmut zu vermitteln, darin sehen Dipl.-Sozialpädagogin Heike Schmidtchen, Ergotherapeutin Katja Pestel, Sozialarbeiterin Sylvia Heinig ihre wichtigste Aufgabe, und das macht das Team zu sehr gefragten Wegbegleitern. Interessenten können sich gern an die Mitarbeiter der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle wenden.

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 10 bis 19 Uhr, Samstag 13 bis 19 Uhr

Kontakt: Tel.: 03761 590230/31;

E-Mail: [kbs-leiter@volkssolidaritaet.de](mailto:kbs-leiter@volkssolidaritaet.de)

# „Alkoholparcours“ soll die Jugendlichen für die Suchtgefahren sensibilisieren

## Suchtselbsthilfegruppe widmet sich Prävention

Wer eine Suchterkrankung hat oder hatte, wäre froh gewesen, dem vorzubeugen. In unserer jetzigen Zeit gibt es viele Gefahren, in die Sucht abzurutschen, aber auch Chancen, damit es nicht soweit kommt. Dabei ist Prävention wichtig. Das bedeutet, sich rechtzeitig zu informieren, wie man süchtig werden kann. Suchtkrank zu sein ist sehr schlimm. Doch noch schlimmer ist, nichts dagegen zu tun.

Im Verein Suchtselbsthilfgruppen Zwickau nehmen die Mitglieder regelmäßig an Seminaren und Weiterbildungen teil. Als „trockene“ Alkoholiker wollen sie vor allem mit Jugendlichen ins Gespräch kommen, über ihre Erfahrungen berichten und zum Thema „Sucht“ aufklären.

Ein gesundes Selbstvertrauen, „nein“ zu sagen, sich nicht alles gefallen lassen, soziale Kontakte zu pflegen und vieles mehr, sind gute Grundvoraussetzungen, um ein gutes Leben ohne Suchtmittel zu haben.



Mitglieder des SSHG Zwickau e. V. sind am jährlichen Alkoholparcours in Crimmitschau als Moderatoren mit beteiligt – hier entstanden unsere Fotos. An bis zu sieben Stationen möchten wir Schülern der achten Klassen Wissenswertes zum Thema Alkohol vermitteln. Dabei geht es um Sensibilisierung, Wissensvermittlung, Selbsteinschätzung sowie einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Droge Alkohol.

Für uns ist es wichtig, auf Gefahren und Risiken jugendgemäß aufmerksam zu machen. Verschiedene Themen werden an den jeweiligen Stationen besprochen: Die Teilnehmer drehen am „Glücksrad“ und für jede Farbe gibt es Fragen zum Thema Alkohol, die gemeinsam beantwortet werden. Bei „Lebenswege“ denken sich die Schüler gemeinsam mit dem Moderator eine Geschichte für eine fiktive Person



aus, die irgendwann zu viel trinkt und sich Hilfe sucht. Begriffe, die mit Alkohol zu tun haben, werden an der Station „Pantomime“ dargestellt.

Welche äußeren und inneren Einflüsse können sich negativ auf die Alkoholkrankheit auswirken? Darum geht es beim „Suchti“. Am „Würfel“ sollen dann die Schüler einschätzen, wann Trinken Genuss, Missbrauch und Abhängigkeit ist. Verschiedene Bilder dienen als Vorlage. Es gibt noch eine Gesprächsrunde, in der die Jugendlichen Fragen zum Thema stellen können. Als „Highlight“ werden „Rauschbrillen“ aufgesetzt, die das Gefühl vermitteln sollen, welche Einschränkungen man mit 0,8 beziehungsweise 1,3 Promille hat. Die Moderatoren sind mittlerweile ein eingespieltes Team. Mitarbeiter des Ju-

gendamt Zwickauer Land und der Stadt Crimmitschau organisieren den Parcours hervorragend.

Es macht viel Spaß, mit den Jugendlichen zu arbeiten. Sie sind meist aufgeschlossen und wissbegierig. Am Schluss der Veranstaltung bekommen wir auf Fragebögen ihr Feedback, wie ihnen der Parcours gefallen hat. Mit den Lehrern kommen wir ins Gespräch und es ist wirklich eine tolle Sache, dass es so etwas in Crimmitschau gibt.

Andere Städte müssten sich ein Beispiel nehmen und ebenso aktive Präventionsarbeit leisten. Denn unsere Jugend ist unsere Zukunft und wir sollten sie schon so früh wie möglich für ein gutes Leben in unserer nicht immer gerechten Gesellschaft wappnen.



# Zeit - wichtiger Faktor bei Suchtbehandlung

## SHG Mülsen ehrt ehemaligen Leiter

Am 15. öffentlichen Rundtischgespräch der Selbsthilfegruppe „Siegfried Mehlhorn“ Mülsen in der Gaststätte „Zur Schmiede“ im Ortsteil Ortmannsdorf nahmen 29 Betroffene, Mitglieder und Gäste teil.

Besonders herzlich begrüßt wurden der ehemalige Chefarzt des Fachklinikums Wiesen Dr. med. Härtel, der derzeitige Chefarzt Dr. med. Leistner sowie Ramona Müller, Tochter von Hans Stundzig, des leider verstorbenen langjährigen Leiters der SHG.

Zuerst stand die Würdigung der Verdienste von Hans Stundzig im Vordergrund. Dazu sprach sein Nachfolger Reiner Müller, der auf Wunsch von Hans Stundzig die Leitung der Gruppe übernommen hat. Noch weitere Teilnehmer würdigten das Engagement des Verstorbenen. Besonders

sein enger Freund Hermann Büll fand die passenden Worte für dessen einfühlsame Arbeit, die auch Angehörigen von Suchtkranken immer wieder Mut gab.

Auf Grund der Verdienste, die sich der Verstorbene um die Suchtnachsorge für Betroffene besonders im Raum Mülsen erworben hat, wurde der Vorschlag einstimmig angenommen, die SHG fortan unter seinem Namen weiterzuführen und ihm somit ein bleibendes Gedenken zu bewahren. Das ist auch ganz im Sinne seiner Tochter, die in bewegten Worten für diese besondere Ehrung dankte.

Danach referierte der ehemalige Leiter des Fachklinikums Wiesen zum Thema „Sucht und Gesellschaft – aktuelle Entwicklungen“. Er verdeutlichte, wie vielschichtig das Problem Sucht in unserer Gesellschaft heutzutage in Erscheinung tritt und wie wenig sensibilisiert sich große Teile der Bevölkerung und der Verantwortlichen zeigen. Zudem trage man noch immer

nicht der Tatsache Rechnung, dass Sucht sich nicht nur im Alkohol- oder Drogenmissbrauch zeigt, sondern zunehmend in den unterschiedlichsten Spielarten auftritt. Denen müsse man zwingend in Nachsorgeangeboten gerecht werden.

Dr. Leistner stützte diese Feststellung: Drohende Budgetkürzungen bei der Behandlung bezeichnete er als kurzfristig und unverantwortlich, da man bei der Behandlung von Suchtkranken vor allem auf Zeit setzen müsse.

Herr Morschhauser vom BTZ Zwickau lieferte anschließend einen Diskussionsbeitrag, der die Ausführungen seiner Vordredner unterstützte und sie aus der Warte seines eigenen Erfahrungsbereiches ergänzte.

Zum Abschluss der Zusammenkunft sprach Reiner Müller die Hoffnung aus, dass man im Sinne der Suchtnachsorge in Mülsen und Umgebung erfolgreich weiterarbeiten werde. R.M.

## Besinnungswochen sind auch mit im Angebot

### SHG Kirchberg arbeitet auf christlicher Basis

Als wir 1991 eine Selbsthilfegruppe für Alkoholiker gründeten, trafen wir uns in den Räumen der evangelischen Kirchgemeinde und waren nur sieben Personen, davon drei direkt Betroffene. Im Laufe der Zeit wuchs die Gruppe und wir zogen um in die Räume der methodistischen Kirchgemeinde. 1996 wurden wir Blaukreuzgruppe. Damals wurde ich als ehemalig Betroffener und Mitglied des „Blauen Kreuzes in Deutschland“ e.V. als Leiter der Gruppe eingesetzt. Das jetzige Leitungsteam besteht aus vier Personen.

Zurzeit besuchen unsere Gruppe 25 – 30 Personen, die aus der näheren Umgebung stammen, darunter auch Angehörige von Suchtkranken. Wir treffen uns immer dienstags um 19 Uhr. Unsere Gruppe arbeitet auf christlicher Basis. Wir beginnen mit Gebet, einem Lied und einer kurzen Andacht. Dann folgt ein Vortrag, oft gehalten von einem hauptamtlichen Mitarbeiter des „Blauen Kreuzes“ oder eine Gesprächsrunde. Es werden dabei auch Themen aus der Bibel behandelt. Dies alles soll helfen, den Suchtkranken einen Weg in ein neues Leben zu zeigen und die Sucht zu überwinden. Auch Einzelgespräche werden von uns angeboten. Im Anschluss an die Gruppenstunde gibt es noch Kaffee, Tee und Gebäck und ein Austausch untereinander ist möglich. Wir bieten auch Hilfe an, wenn eine Entgiftung oder Langzeitbehandlung nötig ist oder nach einem Rückfall.

Es finden ein Sommerfest und eine Weihnachtsfeier statt, die gut angenommen werden und die Gemeinschaft stärken. Im Angebot des „Blauen Kreuzes“ sind auch Besinnungswochen und eine Urlaubsreise. Jeder der aufrichtige Hilfe sucht, ist bei uns willkommen. Der Weg mit Jesus Christus wird angeboten, um dauerhaft abstinent zu bleiben.

Hartmut Schmidt, Rottmannsdorfer Straße 2,  
08144 Hirschfeld, Tel.: 037607 5367

## Selbsttest: Wann wird aus Genuss eine Sucht?

### Ein Ja kann schon Alarmzeichen sein

In der Begegnungsgruppe Glauchau des „Blauen Kreuzes in Deutschland“ e.V. stehen Glaubensthemen und christliche Werte im Vordergrund.

**Wer kann zu uns kommen?** Alle, die in irgendeiner Weise Probleme mit Alkohol oder einem anderen Suchtmittel haben. Alle, die in ihrer Bekanntschaft Menschen haben, die alkoholabhängig sind. Alle, die sich in der Suchtkrankenhilfe engagieren wollen.

**Was bieten wir an?** Vertrauliche Atmosphäre, Hilfe durch den christlichen Glauben an ein Leben ohne Suchtmittel, Vorträge über Abhängigkeit und ihre Überwindung, Hausbesuche und Einzelgespräche, Besinnungswochen, Wandertage, Grillabende...

**Harmloser Alkohol?** Ja, wenn unregelmäßig und mäßig Alkohol konsumiert wird. Aber ca. 150 000 alkoholabhängige Menschen in Sachsen belegen, dass aus einem anfänglichen harmlosen Genuss eine lebenszerstörende Krankheit werden kann.

**Alkoholabhängigkeit** liegt vor, wenn der Betreffende trotz guter Vorsätze nach dem zweiten Bier oder Schnaps nicht oder selten an diesem Tag mit dem Trinken aufhören kann.

#### Wollen Sie sich selbst kurz testen?

- Versuchen Sie, durch das Trinken von Alkohol Sorgen und Probleme wegzuspülen?
- Trinken Sie heimlich, verstecken Sie Alkohol?
- War Ihr Alkoholkonsum schon Anlass für Streit in der Familie?
- Gab es dadurch schon Probleme am Arbeitsplatz?
- Sie haben eine geringe Menge Alkohol getrunken. Spüren Sie dann starkes Verlangen weiter zu trinken?
- Hatten Sie wegen des Trinkens schon Schuldgefühle?

**Wer eine dieser Fragen mit Ja beantwortet hat, sollte mit uns oder mit einer Suchtberatungsstelle Kontakt aufnehmen!**

Karl-Heinz Friedrich, Leiter der Begegnungsgruppe



# Eindrücke einer trockenen Alkoholikerin

**Es war ein schwerer Weg vom Absturz über den Entzug bis zu neuer Hoffnung. Alles begann damals ganz harmlos. Zuerst war da der...**

**Genuss:** Es war schön, in angenehmer Gesellschaft etwas zu trinken. Ich war einfach gut drauf und sah keine Gefahr.

**Missbrauch:** Kummer machte sich breit. Ihn erträglich zu machen, kaufte ich mir hin und wieder eine kleine Flasche Schnaps. Wenn mein Mann in der Kneipe und der Sohn bei der Oma war, war sie ein wunderbarer Tröster.

**Sucht:** Nicht mehr gebraucht auf Arbeit, der Familie weitgehend egal, trank ich von früh bis spät, um meinen Spiegel zu halten. Zittern, Frieren, Kotzen – mein Körper schrie nach dem Gift. Feste Nahrung konnte ich schon lange nicht mehr zu mir nehmen. Körperlich und seelisch war ich ein Wrack. Meine Gedanken drehten sich ausschließlich um die nächste Flasche und ob genügend Vorrat da ist.

**Hilfeschreie:** Ich rannte von Arzt zu Arzt (brauchte Krankenscheine, um nicht aufs Arbeitsamt zu müssen), bis einer erkannte, was mit mir los war und mir ins Gesicht sagte: „Sie trinken!“ Ich war froh, dass mir endlich jemand helfen wollte.

**Entgiftung:** Den Tag vergesse ich nie. Ich war bei meinen Eltern (leider hatte mein Mann kein Verständnis für meine Krankheit). Sie meinten es gut und gaben mir keinen Schluck Alkohol. Die Hölle für mich! Heute wüssten wir es besser. Und dann kam die stationäre Einlieferung. Ich ließ es auf mich zukommen. Die Unterschrift war nur Gekraxel. Entzugserscheinungen waren zu heftig. Null Promille – ich bekam sofort Distranerlin. Doch konnte ich keine Tabletten schlucken, flüssig schmeckte das Zeug einfach nur widerlich. Und dann wurde ich endlich ernst genommen und konnte reden – über alles. Ich lernte das Leben und Lachen neu. Ich war wieder ein Mensch.

**Danach:** Eine harte Zeit. Oma wollte meinen Sohn für immer zu sich holen – ich wollte meinem Sohn beweisen, wieder eine gute Mutti zu sein. Gezerre. Das Jugendamt. Und Heimeinweisung des Sohnes. Der Schmerz war riesengroß, aber wieder trinken? Zu viel stand auf dem Spiel. Ich hatte Leute, die mir geholfen haben. Eltern, Schwester, Erziehungsbeistand, Selbsthilfegruppe, später Familienberatung, Anwältin. Das Leben mit meinem Mann war unerträglich geworden. Er kam nicht mehr

mit mir zurecht und ich nicht mit ihm. Die Trennung und ein neues Leben mit meinem Sohn waren die einzige Alternative.

**Heute** leite ich ehrenamtlich eine Selbsthilfegruppe für „trockene“ Alkoholiker. Ich will das zurückgeben, was mir damals geholfen hat. In erster Linie reden. Wenn man etwas wirklich will, schafft man es auch. Mir geht es gut. Mein Sohn geht seinen Weg, und ich hoffe und wünsche, dass ihm mein Schicksal erspart bleibt. Er hatte keine schöne Kindheit, dafür soll er jetzt immer auf mich zählen können, wenn er mich braucht. Nach wie vor fühle ich mich schuldig. Rückgängig machen kann ich es nicht mehr. Aber ich schaue optimistisch in die Zukunft und danke allen, die mir geholfen haben.

*Der schlimmste Fehler der Menschen ist ihr Mangel an Einfühlungsvermögen. Darum vermag sich auch so selten einer den richtigen Begriff von seines Nächsten Leiden zu machen.*

*Joseph Addison*

## Weit über Zwickaus Grenzen hinaus bekannt

### Neue SHG „Crinitzberg“ für Suchtkranke

Der Verein „Suchtselbsthilfegruppen Zwickau“ (SSHG e.V.) hat seinen Sitz in der Walther-Rathenau-Straße 6 in Zwickau und Außenstellen in Werdau und Crinitzberg. Außerdem sind wir weit über die Zwickauer Grenzen hinaus bekannt. Wir bieten Hilfe für Sucht-, vorrangig Alkoholranke an und möchten diese auf dem Weg zur Abstinenz und darüber hinaus unterstützen und begleiten.

Durch einen Beitrag unseres Vereinsvorsitzenden in der örtlichen Presse entstand die Idee, Bewohnern des Wohnparks „Waldsiedlung“ Crinitzberg die Möglichkeit zu geben, eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen. Das erste Kennen lernen fand zum Vereinsfest im Sommer 2012 statt.

Nun ist einige Zeit vergangen und wir können einschätzen, dass diese Gruppe sehr gut funktioniert. Schnell war eine

Ansprechpartnerin gefunden, die sich um die Sorgen und Probleme ihrer Gruppenmitglieder kümmert und den Kontakt zum SSHG Zwickau e. V. hält.

Die Betroffenen dort leben zumeist im ambulant betreuten Wohnen, dennoch ist es ihnen wichtig, in der Gruppenstunde über ihre Krankheit und den Umgang damit in der Öffentlichkeit zu reden. Private und behördliche Probleme kommen ebenso zur Sprache. Es gibt Alkoholranke, Drogen- und Spielsüchtige, die immer wieder Motivation brauchen, um nicht rückfällig zu werden.

Unser Vorstand hilft, wenn irgendwo der Schuh drückt. Es ist schön, wenn unsere Crinitzberger zu uns nach Zwickau kommen oder wir zum Tag der offenen Tür im Wohnpark willkommen sind. Ein großes Dankeschön gebührt der Gruppensprecherin, die sich sehr für ihre Gruppe einsetzt und dabei oft zu wenig an sich selbst denkt.

Erfahrungsgemäß gibt es im ländlichen Raum zu wenige SHG. Betroffene aus Crinitzberg und Umgebung sind im Wohnpark herzlich willkommen.

Wer einmal in einer SHG war und sich dort wohl fühlt, möchte diese nicht mehr missen. Freundschaften entstehen und es ist immer jemand da, wenn es manchmal keinen Ausweg zu geben scheint. Reden kann da schon Wunder bewirken. Nur eines ist jetzt noch wichtig: Den ersten Schritt nimmt Ihnen niemand ab, den müssen Sie selbst tun.

Die Crinitzberger Gruppe trifft sich jeden Mittwoch von 17.30 bis 18.30 Uhr im Wohnpark Waldsiedlung Crinitzberg (Haus 3), Bärenwalder Straße 19, 08147 Crinitzberg. Ansprechpartnerin ist Marlies Herfurth.

Telefonische Kontaktaufnahme unter 037462 280051 oder über den Hauptsitz in Zwickau, 0375 3034672.

Internet: [www.sshg-zwickau.de](http://www.sshg-zwickau.de)  
E-Mail: [sshg-zwickau@web.de](mailto:sshg-zwickau@web.de)

# Keiner bleibt allein in Not und Angst

## „Blaues Kreuz“ aktiv in Hohenstein-Ernstthal

Das „Blaue Kreuz in Deutschland“ e.V. ist eine Gemeinschaft von Menschen, die abstinent von ihrer Sucht – gleich ob Alkohol, Drogen, Tabletten o.ä. - leben wollen. Wir bieten Betroffenen und Angehörigen Hilfe an. Obwohl wir einen christlich geprägten Charakter haben, ist in unserem Haus ein jeder Hilfesuchende herzlich willkommen.

Unsere Gruppe in Hohenstein-Ernstthal leite ich seit sechs Jahren. Aber seit 34 Jahren bin ich als „Blau-Kreuzler“ schon mit dabei. Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage dienstags 19 Uhr – alle Betroffenen und Angehörige. Im geschützten Rahmen werden Themen rund um das Alkoholproblem und andere Lebensfragen diskutiert. Unterstützung bekommen wir auch durch hauptamtliche Mitarbeiter. Dafür sind wir sehr dankbar.

Eine Freude für mich ist, dass die Gruppe wächst und wächst...Es ist zwar traurig, dass die Zahl der Betroffenen immer größer wird – aber zugleich eine Freude, dass sie in ihrer Not nicht allein bleiben. Es gibt für jeden eine Hand, man muss nur zugreifen.

Natürlich finden auch viele Hausbesuche statt. Wenn nötig, bieten wir dem Betroffenen eine Langzeittherapie nach einer Entgiftung an. Das Wichtigste in unserer



Die Mitglieder der Begegnungsgruppe Hohenstein-Ernstthal des „Blauen Kreuzes in Deutschland“ e.V. und ihre Angehörigen treffen sich oft in ihrer Freizeit – zu kleinen Feiern, zu Ausflügen und zum Bowling.

Arbeit ist, dass der Betroffene ein „Ja“ zu seiner Krankheit hat. Erst dann können wir helfen. Die Arbeit ist zwar sehr anstrengend, aber wenn man dann die frohen und wieder glücklichen Gesichter sieht, schöpft man unendliche Kraft für Neues.

Wir unternehmen in unserer Freizeit auch vieles gemeinsam: Bowling, Ausflüge z.B. nach Dresden oder Leipzig sowie kleinere gemeinsame Feiern. Was mich immer wieder bewegt, sind die neuen

Freundschaften, die entstehen. Man trifft sich auch privat.

Ich kann nur immer wieder sagen: Keiner muss sich wegen seiner Krankheit schämen. Keiner muss allein sein in seiner Not und mit seinen Ängsten. Ich möchte deshalb jedem Mut machen: Bleibt mit euren Nöten nicht allein! Es gibt Hände, die warten. Ergreift sie!

Eva-Maria Teumer, Tel. 03723 701230,  
E-Mail: eva.teumer@gmx.de

## Gerettet sein gibt Rettersinn

### Blau-Kreuz-Gruppe Hartenstein lädt ein

Wir, die Mitglieder der Begegnungsgruppe Hartenstein des „Blauen Kreuzes in Deutschland“ e.V., treffen uns jeden ersten und dritten Freitag im Monat im Pfarrhaus Hartenstein, um in Gemeinschaft untereinander und im Glauben an das Evangelium Kraft zu schöpfen, aufzutanken. Seit 1979 trinke ich aus Liebe zu den Alkoholikern selbst keinen Alkohol mehr und habe in dieser Zeit erkannt, dass es einen Unterschied zwischen Trockenheit und Freiheit gibt. Die der Sohn Gottes Jesus Christus frei macht, sind recht frei (Joh.8.36).

Es geht um Schuld – persönliche – keine Schuldverschiebung. Ich bin schuld, diese Erkenntnis wird mir in den Zehn Geboten offenbar (5.Mos.5.6-21).

Wenn ich mit dieser meiner Schuld zu

dem komme, der Jesus Christus heißt und mir alle meine Schuld vergeben kann, gehe ich getrost meinen Weg und alle Lasten, die ich in einem Rucksack trage, sind mir genommen. Ich erlebe die rechte Freiheit und habe Frieden mit Gott und brauche nicht mehr zu trinken. (Röm.5.1) Gerade in Besinnungswochen, welche in der Regel 10 Tage durchgeführt werden, kann ich über diese Themen Erkenntnis erlangen. Unsere Gruppenstunden haben diese Grundlagen, jeder ist herzlich eingeladen, ob Angehörige, Betroffene oder Interessenten.

Ulrich Reinhold  
„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V.  
Begegnungsgruppe Hartenstein  
Tel.: 037605 5920

### Die Hoffnung bleibt

*Ich liebe sie,  
aber was kann ich machen?  
Sie sieht ihre Krankheit leider nicht ein.  
Ich liebe sie,  
aber pack meine Sachen.  
Muss das wirklich denn das Ende sein?*

*Ich liebe sie,  
sitze nun aber hier allein.  
Was wird sie denn jetzt alleine denken?  
Ich liebe sie,  
warum muss das alles so sein?  
Ich mir nun ein neues Leben schenken?*

*Ich liebe sie,  
sie ruft heute wieder an.  
Bittet um Hilfe und ich hoffe für sie.  
Ich liebe sie  
und biete meine Hilfe an.  
Hoffnung - verfliegen wird sie wohl nie.  
Karsten*

# Wenn Schnarchen mehr als nur lästig ist

## SHG hilft bei Schlafstörungen

Schlafstörungen machen oft den Alltag zur Hölle. Betroffene können sich tagsüber nur schwer konzentrieren und leiden häufig unter Kopfschmerzen und Einschlafattacken, was zum Beispiel am Steuer eines Autos fatale Folgen haben kann! Oft stellen Ärzte dann eine Schlafapnoe fest - eine lange Zeit unbekannt und auch heute noch immer unterschätzte Krankheit. Die Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe“ Zwickau will betroffenen Menschen beim Umgang mit dieser Erkrankung helfen.

Jürgen Snelinski hat bis zu seinem Eintritt ins Rentenalter als Polier im Baugewerbe gearbeitet. Vor etwa 14 Jahren fing es an: Er konnte nachts schwer einschlafen und vor allem nicht durchschlafen. „Ich habe laut und unregelmäßig geschnarcht, hatte oft regelrecht Atemnot und rang nach Luft. Das war ein Gefühl, als halte mir jemand den Mund zu. Morgens und tagsüber war ich ständig müde, hatte Kopfschmerzen, konnte mich nicht konzentrieren, bin plötzlich eingenickt und hatte immer wieder das Bedürfnis, mich hinzulegen“, berichtet der heute 69-Jährige. Ende der

neunziger Jahre lässt er sein Schlafverhalten in einem Schlaflabor untersuchen. Die Ärzte diagnostizieren bei ihm eine Schlafapnoe.

Bei dieser Erkrankung bekommt der Körper durch die Atemstillstände zu wenig Sauerstoff und es kommt zu erhöhten Körperfunktionen wie beispielsweise einem beschleunigten Puls oder starkem Schwitzen. Bleibt die Schlafapnoe unbehandelt, können schwere chronische Erkrankungen, unter Umständen auch ein Herzinfarkt, die Folge sein.

Jürgen Snelinski wurde geholfen. Er schläft seitdem mit einer Atemhilfe. Dies ist ein medizinisches Hightech-Gerät, welches über einen Atemschlauch und eine angepasste Gesichtsmaske dem Patienten die Atemluft unter einem individuell eingestellten Druck zuführt und den Körper somit zum regelmäßigen Atmen während des Schlafes zwingt.

„Anfangs habe ich gedacht: Mit so einer Maske im Gesicht schlafen - das schaffst du nie! Doch es war gar nicht so kompliziert. Man muss sich erst einmal an das Druckgefühl gewöhnen. Heute komme ich mit meiner Maske sehr gut zurecht,

bin ausgeruhter, brauche weniger Schlaf“, erklärt er. Um anderen Schlaflosen zu helfen, gründete Jürgen Snelinski mit weiteren Betroffenen eine Selbsthilfegruppe und ist seitdem Gruppenleiter und Ansprechpartner der Selbsthilfegruppen „Schlafapnoe“ Zwickau und Auerbach im Vogtland.

Beide Selbsthilfegruppen betreuen an die 160 Betroffene, deutlich mehr Männer als Frauen, die sich in regelmäßigen Abständen treffen. „Wir wollen helfen, den Umgang mit der Erkrankung und der Therapie zu lernen und zu akzeptieren sowie Alltagsprobleme zu bewältigen“, betont Jürgen Snelinski. Dafür beraten sie individuell vor einer Untersuchung im Schlaflabor, arbeiten eng mit Ärzten und Schlaflaboren zusammen und organisieren Fachvorträge von Experten. Auch präsentieren sich Schlaflabore und Medizintechnik-Firmen zu den Gruppennachmittagen und klären Mitglieder über Handhabung und Pflege von Therapiegeräten sowie Zubehör auf.

Von der Erkrankung Betroffene und Interessenten sind auch weiterhin in den Reihen der SHG willkommen! Einfach Kontakt aufnehmen! Nähere Auskünfte gibt es bei der KISS.

## Trotz Blasenkrebs den Alltag meistern

### Kontakt zu Urologen im HBK wird ausgebaut

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Blasenkrebs“ Zwickau (SHG BK Z) haben ein gutes Miteinander gefunden. Es gibt einen zunehmenden fruchtbaren Erfahrungsaustausch in den Gruppenstunden, die regelmäßig jeden vierten Montag im Monat ab 16 Uhr in den Gruppenräumen der KISS in der Scheffelstraße 42 in 08066 Zwickau-Eckersbach stattfinden.

Darüber hinaus halten wir Kontakt zur Prostata-Krebsgruppe, um uns auch deren interessante Referate mit anzuhören. Der in der Vergangenheit bewährte Kontakt zur Urologie des Heinrich-Braun-Klinikums gGmbH Zwickau wird weitergeführt und soll in Abstimmung mit dem Chefarzt der dortigen urologischen Klinik noch weiter ausgebaut werden.

Die Arbeit der Gruppen basiert auf der gesetzlich verankerten Selbsthilfe nach dem Sozialgesetzbuch und wird durch die Interessen der Mitglieder der Gruppe bestimmt. Im Vordergrund stehen Informationen für mögliche Hilfen, die auch über die Unterstützung des Gesundheitswesens hinausgehen können.

Das betrifft den zu verändernden Lebensstil und den Beistand bei psychosozialen und medizinischen Problemen. Letztlich geht es um eine bessere Lebensqualität und darum, dem Erkrankten zu einem Dasein als mündiger Patient zu verhelfen.

Die Gruppengröße ist unterschiedlich. Wir nehmen gern neue Betroffene und auch deren Angehörige auf. Leider müssen wir uns auch immer wieder von liebgewordenen Mitgliedern verabschieden.

Einige Mitglieder der Gruppe sind bereit, auf Anfragen persönlich wie auch telefonisch zu antworten – soweit es aus ihrer Situation heraus möglich ist. Denn eigene Erfahrungen weiterzugeben, ist vor allem bei Neubetroffenen oft sehr hilfreich. Dies soll und kann jedoch auf keinen Fall eine ärztliche Auskunft ersetzen!

Wir als SHG BK Z sind immer an neuen Mitgliedern, vor allem an aktiver freiwilliger Mitarbeit in der Gruppe und für die Gruppe interessiert. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, beitragsfreies Mitglied im Selbsthilfebund Blasenkrebs e.V. Bonn mit dem regelmäßigen Erhalt der Zeitschrift „Harnblase“ zu werden.

Eventuelle Rückfragen können gerichtet werden an KISS unter 0375 4400965 oder auch an mich als Ansprechpartner, Tel.: 0375 296455.

Jürgen Löffler

# Selbsthilfegruppen des Landkreises Zwickau

## Krebserkrankungen

„Frauenselbsthilfe nach Krebs“, Landesverband Sachsen e.V., SHG Crimmitschau

Deutsche ILCO e.V., SHG Glauchau

„Frauenselbsthilfe nach Krebs“, Landesverband Sachsen e.V., SHG Glauchau

SHG „Krebspatienten und ihre Angehörigen im Zwickauer Land“ Werdau

SHG „Pro aktiv Werdau – Sport nach Krebs“

SHG „Blasenkrebs“ Zwickau

Deutsche ILCO e.V., SHG Zwickau

„Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs“, Landesverband Sachsen e.V., SHG Zwickau

SHG „Hirntumor“ Zwickau

Landesverband der Kehlkopflösen – Freistaat Sachsen e.V., SHG Kehlkopflöse Zwickau

SHG „Lungenkrebs“ Zwickau

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

SHG „Prostatakrebs“ Zwickau

## Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

SHG „Osteoporose“ Crimmitschau

SHG „Osteoporose“ Glauchau

„Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew“ e.V., SHG Kirchberg

SHG „Osteoporose“ Kirchberg

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

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

„Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew“ e.V., SHG Werdau

Rheuma-Liga Sachsen e.V., Arbeitskreis „Osteoporose“ Werdau



„Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew“ e.V., SHG Zwickau

SHG „Fibromyalgie“ Zwickau

SHG „Gemeinsam gegen Rückenbeschwerden“ Zwickau

Rheuma-Liga Sachsen e.V., Arbeitsgemeinschaft Zwickau – SHG

SHG „Skoliose“ Zwickau

## Herz-Kreislauf-Erkrankungen

ICD Selbsthilfegruppe Chemnitz und Umgebung (= Patienten mit Defibrillator)

SHG „Herzsportgruppe“ Glauchau (3 SHGn)

SHG „Herzkrankheiten“ Zwickau

## Lungenkrankheiten

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

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

SHG „Schlafapnoe“ Zwickau

„Pulmonale Hypertonie“ Landesverband Sachsen

## Stoffwechselerkrankungen

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

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Hohenstein-Ernstthal

SHG „Diabetes“ Neuplanitz

## Neurologische Erkrankungen

Gesprächsgruppe für Angehörige von Demenzzkranken Glauchau

SHG für Angehörige von Alzheimer- und Demenzerkrankungen Glauchau

SHG „Vergessmeinnicht“ (Angehörige von Demenzzkranken) Limbach-Oberfrohna

SHG „Aphasie und Schlaganfall“ Glauchau

SHG „Epilepsie“ Westsachsen (Glauchau)

SHG „MS-Lichtblick“ Limbach-Oberfrohna

SHG „Aphasie und Schlaganfall“ Meerane / Crimmitschau

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

SHG für Angehörige von Demenzzkranken Werdau

SHG „Multiple Sklerose“ Werdau / Crimmitschau

SHG „Angehörige von Demenzzkranken“ Zwickau Stadt und Land

„Deutsche Parkinson Vereinigung“ e.V., Regionalgruppe Zwickau

SHG „Migräne“ Zwickau

SHG „MS Junior“ (Zwickau)

SHG „Multiple Sklerose“ Zwickau

SHG „Polyneuropathie“ Zwickau SHG „Schlaganfall“ Zwickau

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

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 „Gemeinsam statt einsam“ Glauchau

SHG „KraftAkt“ Glauchau

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

SHG „Menschen mit psychischer Erkrankung“ Glauchau

SHG „Aufbruch“ Hohenstein-Ernstthal

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

SHG „Let's meet“ I Limbach-Oberfrohna

SHG „Let's meet“ II Limbach-Oberfrohna

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

SHG „Zuversicht“ (für psychisch Kranke) Meerane

SHG „Angehörige von psychisch kranken Menschen“ Werdau / Crimmitschau

SHG „Ängste und Depressionen“ Werdau

SHG „Psychisch Kranke“ Werdau

SHG „Angehörige chronisch psychisch Kranker“ Zwickau

SHG „Angst“ Zwickau (2 SHGn)

SHG „Ängste und Depressionen – gemeinsam überwinden“ Zwickau

SHG „Depression – kein Tabu mehr“ Zwickau

SHG „Einfach leben“ Zwickau

SHG „Einsam – aber nicht allein“ Zwickau

„Eltern – Kind – Selbsthilfegruppe von psychisch erkrankten Eltern und ihren Kindern (0 – 6 Jahre)“ Zwickau

SHG „Hoffnung“ Zwickau

SHG „Lichtblick – Wege aus der Depression“ Zwickau

SHG „TRIALOG“ Angehörige von chronisch psychisch Kranken Zwickau

## Sucht

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



„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Crimmitschau

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau e.V., SHG Crimmitschau

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau e.V., SHG Crinitzberg

SHG Interessengemeinschaft Suchtkrankenhilfe e.V. Gersdorf

Angehörigengesprächskreis für Alkohol-, Medikamenten- und Glücksspielabhängigkeit Glauchau

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Glauchau

Gesprächskreis für Betroffene (Alkohol, Medikamente) Glauchau

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Hartenstein

Angehörigengesprächskreis Alkohol-, Medikamenten- und Glücksspielabhängigkeit Hohenstein-Ernstthal

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Hohenstein-Ernstthal

Gesprächskreise für Betroffene (Alkohol, Medikamente) Hohenstein-Ernstthal

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Kirchberg

Kirchberger Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Langenhessen

Gesprächskreis für Suchtkranke Lichtenstein

Advent Wohlfahrtswerk Suchtkrankenhilfe Limbach-Oberfrohna, Gruppe A, Limbach-Oberfrohna

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Limbach-Oberfrohna

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Meerane

Freundeskreis Glauchau / Meerane e.V. Suchtkrankenhilfe

SHG „Hans Stundzig“ Mülsen

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Zwickau / Steinpleis

SHG „Angehörige von Suchtkranken“ Werdau

SHG „Anonyme Alkoholiker“ Werdau

SHG „Eltern von suchtkranken Kindern“ Werdau

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

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau e.V., SHGn Werdau

SHG Freundeskreis Wiesenburg e.V. Hilfe zur Selbsthilfe

SHG „Al-Anon“ Zwickau

SHG „Al-Anon Erwachsene Kinder“ Zwickau

SHG „Anonyme Alkoholiker“ Zwickau

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Zwickau

SHG „Freie Alkoholiker“ Zwickau

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

SHG „Pathologisches Glücksspiel“ Zwickau

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau e.V., SHGn Zwickau

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

## 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

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

SHG „Blinden- und Sehbehindertenverband Sachsen“ e.V., KO Zwickau, Ortsgruppe Hohenstein-Ernstthal

SHG „Blinden- und Sehbehindertenverband Sachsen“ e.V., KO Zwickau, Ortsgruppe Limbach-Oberfrohna

SHG „Begegnung für Blinde und Sehschwache“ Zwickau

SHG „Blinden- und Sehbehindertenverband Sachsen“ e.V., KO Zwickau

SHG „Glaukom“ 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 „Aufregend Anders“ (für Familien mit Kindern mit Down-Syndrom) Glauchau / Zwickau

SHG „Behindertenschwimmen“ Glauchau

SHG „Schwerstgehbehinderte und Rollstuhlfahrer“ Glauchau

SHG „Familie mit behindertem Kind“ Kirchberg

„Geistig- und Körperbehinderte“ des Verbandes „Menschen mit Behinderungen“ e.V., SHG Lichtentanne

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

SHG „Geistig Behinderte“ des Verbandes „Menschen mit Behinderungen“ e.V. Zwickau

SHG „Junge Rollis und Latscher“ Zwickau

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

## Spezifische soziale Situationen

SHG „Auryn-Sternschnuppen“ Glauchau

SHG „stillborn babies“ e.V. Waldenburg

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 „Trans-Identität“ Zwickau

SHG „Verwaiste Eltern“ Zwickau

SHG „Regenbogen“ (verwaiste Eltern 2) 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](mailto:zwickau-verein-gesundheit@gmx.de)  
Internet:  
[www.gesundheit-fuer-alle-zwickau.de](http://www.gesundheit-fuer-alle-zwickau.de)

# Damit der Alltag leichter wird

## Hilfe für Menschen mit Sehproblemen

**Wir sind Interessenvertreter für Sehbehinderte und Blinde, aber auch für Menschen mit Augenerkrankungen, deren Verlauf eine Verschlechterung des Sehvermögens mit sich bringt.**

Der regionale Blinden- und Sehbehindertenverband Sachsen e.V. (Kreisorganisation Zwickau) kennt Ihre Probleme und Hindernisse im täglichen Leben und setzt sich für Verbesserungen ein. Wir wissen wie es ist, wenn das Sehen schlechter wird, wenn Einsamkeit und Minderung der Lebensqualität drohen.

**Wir können niemandem das gute Sehen zurückgeben, aber Lebensmut, Selbstständigkeit und Anstöße zu neuen Kontakten vermitteln.**

Durch ein vielfältiges Angebot können wir Sie auch zu Hilfsmitteln beraten, die Ihnen das tägliche Leben erleichtern. Nehmen Sie die Beratung an und nutzen Sie die Erfahrungen von anderen Betroffenen.

Barrierefreiheit in Umwelt, Verkehr und Tourismus, in Kommunikation und den modernen Medien sowie in den Köpfen zu schaffen – das ist unser Ziel. Dabei spielt die UN-Konvention für die Rechte behinderter Menschen auf den Weg in

eine inklusive Gesellschaft und die Forderungen an Politik, Wirtschaft, Bildung, Kultur und Verwaltung eine wesentliche Rolle. Beratung finden Sie überall im Landkreis Zwickau, sei es in den einzelnen Regionen oder unserer Beratungsstelle in Zwickau, die Sie unter Telefon 0375 3033913 weiter vermittelt.

Wir können Ihnen auch bei der Durchsetzung Ihrer Rechte behilflich sein. In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Zwickau bieten wir einen Blindenschriftkurs und einen Englischkurs an.

In der Tanzschule am Schmelzbach gibt es auch spezielle Tanzstunden. Info: [www.tanz-sen-zeit.de](http://www.tanz-sen-zeit.de)

In Interessengruppen, wie zum Beispiel zu den Themen Masseur und Physiotherapeuten sowie Büro und Kommunikation, bleiben Sie beruflich auf dem neuesten Stand. Gespräche der Gruppe Eltern-Kind oder Führundehalter



Wenn sich die Selbsthilfegruppe „Begegnung für Blinde und Sehschwache“ trifft, dann gehören die Blindenführhunde mit dazu.

bieten einen nützlichen Informations- und Erfahrungsaustausch.

Lassen Sie uns ein Stück Ihres Lebensweges gemeinsam, zukunftsorientiert und mit Hilfe unseres Verbandes auch selbstständig gestalten und verwirklichen.

**Beratungen sind möglich in:**

**Glauchau/Meerane, Limbach-Oberfrohna, Hohenstein-Ernstthal, Werdau/Crimmitschau und in Zwickau im Rosengäßchen 1 (Ecke Fielmann),**

**Tel: 0375 3033913.**

**Internet: [www.bsvs-zwickau.de](http://www.bsvs-zwickau.de)**

## Hier versteht man sich gut Selbsthilfegruppe „Hörgeschädigte“ Glauchau

Die SHG „Hörgeschädigte“ trifft sich jeden dritten Donnerstag im Monat, 14 Uhr, in den barrierefreien Räumen der Sozialstation Glauchau e.V. und konnte bereits ihr 20-jähriges Bestehen feiern.

Regelmäßig nehmen 10 bis 15 Personen an den Treffen der SHG teil. Neue Interessenten und Betroffene sind jederzeit herzlich willkommen. Die Treffen beginnen mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken in gemütlicher Atmosphäre. Der Jahreszeit gemäß werden die Nachmittage gestaltet (Fasching, Ostern, Sommerfest, Weihnachten).

Gehörlosigkeit oder auch Schwerhörigkeit birgt die Gefahr der Isolation in sich. Als Schwerhöriger versteht man viele Dinge aus Alltag und Umwelt anders. Fern-

seh- und Rundfunksendungen sind für Menschen mit Hörschädigungen oft nur schwer zu verstehen.

Innerhalb der SHG wird über Zusammenhänge gesprochen, Unklarheiten werden gemeinsam beseitigt. Darüber erfolgt ein Austausch zu bestehenden Probleme und Schwierigkeiten sowie zu aktuellen politischen und wirtschaftlichen Themen. Eine Mitarbeiterin vom Gehörlosenzentrum Zwickau steht uns zu jedem Treffen für persönliche Fragen und bei rechtlichen Anliegen zur Verfügung. Die guten Kontakte haben sich über die vielen Jahre bewährt und als positiv erwiesen.

Wir gehörlose und schwerhörige Menschen können mit Hilfe der SHG ein Stück Normalität im Alltag erleben.

## Hilfreicher Rat – aber kein Therapieersatz

Betroffene besprechen in den Selbsthilfegruppen offen ihre Probleme. Sie suchen und finden bei gleich oder ähnlich Betroffenen Verständnis und nützlichen Rat. Sie sind nicht verpflichtet, sich mitzuteilen, sondern können auch einfach nur zuhören. Bereits das ist ein Gewinn für viele. Sie wissen aber auch, dass all das kein Ersatz für eine Therapie ist. Die Selbsthilfegruppen organisieren sich eigenständig – niemand will und kann von außen auf ihre Arbeit Einfluss nehmen. Aber sie suchen und pflegen Kontakte zu Experten, laden sie zu Vorträgen ein. Es werden medizinische Einrichtungen besucht. Etliche Selbsthilfegruppen organisieren auch gemeinsame Wanderungen und andere Freizeitaktivitäten. Dabei entstehen manch persönliche Freundschaften.

# Mein Hund - Schlüssel zum Tor der Welt

## Heike Schröter über ihr Leben mit dem Labrador Manny

Irgendwo habe ich einmal den Ausspruch gehört: „Wenn du blind bist, wirst du unweigerlich in die Welt der Dunkelheit und der Einsamkeit verbannt. Falls es dir doch einmal gelingen sollte, in die Welt des Lichtes und der Gemeinsamkeit einzutreten, dann sei glücklich und dankbar, weil du hier nie zu Hause sein wirst, sondern immer nur ein Gast.“

Ich bin fast blind und gehöre damit wohl auf die Seite der dunklen Welt. Aber gern bin ich auch einmal Gast in der Welt des Lichtes. Schwieriger ist, einen Schlüssel zu finden, der in das Tor passt, das beide Welten verbindet. Ich habe ihn vor mehr als 13 Jahren gefunden: Damals bekam ich meinen ersten Blindenführhund, der ein schwarzer Großpudel war und Benny hieß. Er war mir achteinhalb Jahre nicht nur ein unschätzbare Freund, sondern er hat auch andere Menschen verzaubert und mühelos das Tor zwischen der dunklen und hellen Welt zum Einsturz gebracht. Leider musste er viel zu früh sterben, doch er behält einen festen Platz in meinem Herzen.

Jetzt geht mir bereits schon seit zwei Jahren mein schwarzer Labrador Manny im Führgeschirr immer einige Schritte voraus und er hat es dabei wirklich nicht leicht. Denn manchmal vergleiche ich ihn mit Benny, was nicht immer gerecht von mir ist. Zum Glück ist das für einen Hund wie Manny alles „Leberwurst“. Für ihn gibt es keine Vorurteile. Also liegt es letztlich an mir, ob er sich zu einem guten Blindenführhund entwickelt und auch für mich alle Türen zu öffnen vermag. Seine neunmonatige Ausbildung in einer Blindenführhundschele hat dafür den Grundstein gelegt, und wir beide haben uns schon recht gut zusammengerauft. Manny weiß genau, dass er wichtig ist und ist gern überall dabei. Denn dann ist er damit beschäftigt, mir Bordsteine, Treppen, Haltestellen, Ampeln, Türen, Schalter, Postkästen und Sitzplätze anzuzeigen. Außerdem muss er sich noch darum kümmern, dass wir nicht die Orientierung verlieren, was wohl unser beider Schwäche ist. Zum Glück haben wir stets einen netten Menschen getroffen, der uns wieder



auf den rechten Weg brachte. Allerdings gibt es einen Weg, den Manny wirklich ohne Probleme findet, nämlich das Fleischereigeschäft.

Manny liebt es, bewundert zu werden, wenn er brav die Kommandos „Links“, „Rechts“ oder „Gerade voran“ befolgt, wenn er auf „Halt“ wie angewurzelt stehen bleibt oder auf „Kehrt“ schlagartig die Richtung wechselt. Besonders toll findet er das Kommando „Folgen“. Denn dann darf er den Verkäufer nicht aus den Augen verlieren und muss ihn verfolgen. Bei den Arztbesuchen darf ich meinen Begleiter mit den treuen braunen Kulleraugen ebenfalls mitnehmen. Er ist dann nicht nur Blindenführhund, sondern manchmal auch ein Trostspender, wenn es z.B. zum Zahnarzt geht.

Für eines meiner Hobbys kann ich ihn allerdings nicht begeistern. Ich spiele Querflöte und gehe einmal in der Woche zum Unterricht ins Robert-Schumann-Konservatorium. Natürlich kommt Manny mit und er erträgt es meist ganz tapfer. Nur bei Tonübungen und vor allem dem Andante von Mozart verlässt ihn seine grenzenlose Geduld und er bringt seinen Protest jaulend zum Ausdruck.

Ansonsten verbringen Manny und ich viel Zeit im Blinden- und Sehbehinderten-Verband, wo ich mich schon mehr als 20 Jahre aktiv einbringe und engagiere. Gerne nehmen wir auch an den Nachmittagen der Selbsthilfegruppe „Begegnung für Blinde und Sehschwache“ teil. Da geht es oft sehr lebhaft zu, denn

man hat sich immer so viel zu erzählen. Mannys Spezialausbildung macht ihn trotzdem nicht zum Wunderwesen. Er kann an der Ampel nicht erkennen, ob rot oder grün ist, kann nicht die Nummer der Bus- oder Straßenbahnlinie lesen und es wäre auch zu viel von ihm verlangt, entscheiden zu dürfen, ob eine Straße frei zum Überqueren ist.

Es ist immer sehr schön zu erleben, dass ich durch meinen Begleiter auf vier Pfoten doch ganz anders wahrgenommen werde, als wenn ich nur mit dem Blindenstock daherkommen würde. Früher hätte man gesagt: „Jetzt kommt wieder die arme blinde Frau mit dem weißen Stock.“ Heute sagen die Leute: „Oh! Da kommen der Manny und sein Frauchen.“ Durch den Hund fällt es den Sehenden viel leichter, mit mir Kontakt aufzunehmen, ins Gespräch zu kommen und vielleicht die eine oder andere Frage loszuwerden. Für mich ist das besonders wertvoll, weil man wieder als Persönlichkeit wahrgenommen wird und nicht nur als eine hilflose blinde Frau.

Ich möchte alle ermuntern, egal ob blind oder sehend: Lasst die Türen, die mein Hund für mich aufgeschlossen hat, weit offen stehen, damit wir uns nicht mehr fremd sind und voreinander fürchten müssen. Ich wünsche mir, dass Manny mich noch lange auf meinen Wegen begleiten und mich führen kann. Eines ist gewiss, er wird erst aufhören, alle Türen für mich aufzustoßen, wenn nur noch eine Tür übrig ist - die Kühlschrantür. Sicher???

## „Irrfahrten“ verhindern - Mut machen

### SHG „Fibromyalgie“ hilft sich und anderen

Ziel unserer Selbsthilfegruppe – eine von wenigen in Sachsen - ist es, das Krankheitsbild „Fibromyalgie“ sowohl im medizinischen Bereich als auch in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. Unwissende Betroffene erleben nicht selten regelrechte Irrfahrten durch Kliniken und Reha-Einrichtungen, teilweise werden sie als Simulanten abgestempelt und haben jahrzehntelange Leidenswege hinter sich. Häufig starke Schmerzen und eine damit verbundene erhebliche Einschränkung der Lebensqualität führen fast immer auch zu psychischen Problemen.

In der SHG sollen die Betroffenen nicht nur lernen, ihre Krankheit anzunehmen und damit umzugehen, sondern auch,

anderen Kranken Rat und Hilfestellung zu geben und Mut zu machen, trotz der Krankheit ein erfülltes Leben anzustreben. Dabei muss klar gemacht werden, dass wir keine Wunderheiler sind, irgendwelche Mittelchen empfehlen oder gar Heilung anbieten können.

In den regelmäßigen Gruppengesprächen tauschen wir uns über persönliche Alltagserfahrungen, Behandlungsstrategien von Ärzten und verschiedene Therapien aus. In Arbeit ist eine Liste von Ärzten, die diese Krankheit anerkennen, sich damit auskennen und spürbare Linderung erzielen konnten. Wir arbeiten mit Artikeln aus der Fachliteratur, nutzen regelmäßig das Internet und geben unser Wissen an Mitglieder und Interessenten weiter.

Unsere SHG ist als Ansprechpartner für Ratsuchende im Internet zu erreichen und jederzeit für Auskünfte da. Seit einiger

Zeit verfügen wir über eine Telefonkette, was besonders für Mitglieder, die sehr weit weg wohnen, sehr hilfreich ist.

Vorträge mit medizinischem und sozialem Fachpersonal werden regelmäßig organisiert. Themen waren u.a. „Patiententestament – Vorsorgevollmacht“, „Erste Hilfe bei Haushaltsunfällen“, „Borreliose“ und „Gedächtnistraining“. Konkrete Vorstellungen gibt es zu „Medikamentenmissbrauch“, „Wie erkenne ich Scharlatane“ und „Schüsslersalze“. Es ist aber auch an Referenten aus Krankenkassen, Rentenversorgern und dem Amt für Familie und Soziales gedacht.

Die Betreuung durch Ergotherapeuten soll zur Regelmäßigkeit werden. Um die Kosten gering zu halten, arbeiten wir teilweise auch mit anderen SHG zusammen wie zum Beispiel „Borreliose“, „Chronischer Schmerz“ und „Migräne“.

## Wenn Schmerzen das Leben beherrschen

### Erfahrungen mit dem Fibromyalgie-Syndrom

Mein Leidensweg begann schon in der Kindheit. Ich hatte ständig Schmerzen in den Armen, den Beinen, eben am ganzen Körper. Der Arzt meinte, es sei nur eine Wachstumsstörung und das gebe sich wieder. Doch es wurde immer schlimmer. Ich lief weiter von Arzt zu Arzt...

Während meiner Berufsausbildung häuften sich die Fehltage wegen Krankheit. Immer wieder war ich erschöpft und völlig am Ende meiner Kräfte. Von Tag zu Tag nahmen die Schmerzen zu. Ich konnte zwar meine Ausbildung abschließen, aber ich war dann erst einmal eine lange Zeit krank. Später wechselte ich den Beruf und arbeitete als Erziehungshelferin. Dabei stieß ich ganz schnell an meine Grenzen. Auf Grund von Fehltagen wurde mir 1990 mein Arbeitsplatz gekündigt.

Die Schmerzen hatten so von mir Besitz ergriffen, dass ich dachte: „So kannst du nicht mehr weitermachen!“ Die vielen Medikamente, die eh nichts brachten, das Erschöpft-Sein und die vielen anderen Beschwerden machten mich einfach nur unzufrieden, und ich versuchte verzweifelt, aus dem Martyrium herauszukommen.

Dann schickte mich mein Hausarzt zum Rheumatologen. Dort wurde zum ersten

Mal die Verdachtsdiagnose Fibromyalgie gestellt. Ich musste mir den Namen aufschreiben lassen, weil ich davon noch nie etwas gehört hatte. Im Internet suchte ich Informationen und mir wurde angst und bange: Es würde mir nicht besser gehen! Immer wieder stieß ich an meine körperlichen und seelischen Grenzen. Mein Haushalt verlotterte mehr und mehr, da ich es einfach nicht mehr schaffte, alle anfallenden Arbeiten zu bewältigen. Ganz normale Tätigkeiten wie Wäsche aufhängen oder Essen zubereiten waren für mich kaum mehr zu bewältigen. Ich war immer mehr auf fremde Hilfe angewiesen. Dazu kamen durch Hartz IV noch Existenzängste und finanzielle Sorgen.

Dann hörte ich von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, der KISS, in Zwickau. Ich entschloss mich, in die Selbsthilfegruppe „Fibromyalgie“ zu gehen. Durch die anregenden Diskussionsrunden erfuhr ich viel über die Alltagsbewältigung und wie man das Leben mit FM meistern kann. Hier fand ich zum ersten Mal Verständnis für meine Beschwerden. Schwierigkeiten habe ich im Berufsleben. Die Aussichten auf eine geeignete Arbeit sind sehr gering. Das liegt zum Teil an den Rahmenbedingungen, welche an einen Menschen im Berufsleben gestellt werden. Ich denke hierbei an Flexibilität, Belastbarkeit und Motivation. Wenn ich ständig Schmerzen habe, wie

soll ich dann belastbar sein? Weil die FM noch immer nicht als Krankheit anerkannt wird, viele Ärzte und Arbeitgeber diese Krankheit nicht kennen, ist es für mich und andere Betroffene nicht leicht, den Weg in die Beschäftigung zu finden. Die enormen Beschwerden behindern einen Arbeitsalltag genauso stark wie die Gestaltung des Familienlebens.

Die Arbeitsplatzsuche ist auch immer wieder Gesprächsthema in den Sitzungen der Selbsthilfegruppe. Wer Arbeit hat, leidet unter den großen Belastungen. Wer keine hat, ist zum Nichtstun verurteilt, dem fällt die Decke auf den Kopf.

Ich habe zwei abgeschlossene Berufsausbildungen und finde keinen geeigneten Arbeitsplatz. Es ist deshalb sehr wichtig, Rahmenbedingungen und Möglichkeiten zu schaffen, bei denen wir unsere Belastbarkeit selbst herausfinden und nach unseren Fähigkeiten der Gesellschaft von Nutzen sein können. Ich habe den ersten Schritt in diese Richtung gemacht und eine Arbeit im Bundesfreiwilligendienst angetreten. Ich wünsche mir, dass mir die Beschäftigung einen positiven Schub bei der Bewältigung meiner Schmerzen gibt, und ich mich wieder nützlich für unsere Gesellschaft fühlen kann. Ich möchte mich nicht mehr als unmotiviert und als „Rentenjäger“ bezeichnen lassen müssen.



# Lebensqualität im Alter - auch bei Demenz

## Beim Selbsthilfetag neue Kontakte geknüpft

Das zentrale Thema des Selbsthilfetages 2014 stand unter dem Motto „Lebensqualität im Alter - auch bei Demenz“. Er wurde am 4. Juni 2014 im Bürgersaal des Zwickauer Rathauses von Oberbürgermeisterin Dr. Pia Findeiß eröffnet. Dabei wies sie auf die Entwicklung und wichtige Rolle der Selbsthilfe im Zwickauer Raum hin und betonte, dass das Thema Demenz durch die demografische Entwicklung an Bedeutung enorm zugenommen hat.

Die Novitas BKK hatte die kassenindividuelle Förderung des Selbsthilfetages übernommen und übergab dem Verein „Gesundheit für alle“ e.V. symbolisch ein Sparschwein.

Wie schon in den Vorjahren gab es auch diesmal einen breiten Raum für Informationen und Kontakte mit Selbsthilfegruppen, professionellen sozialen Dienstleistern im ambulanten und stationären Bereich, Krankenkassen, Sozialschulen sowie Vereinen und Verbänden. Es wurden zu spezifischen Gesundheitsfragen beraten und Kontakte geknüpft. Die Buchhandlung Marx stellte Fachliteratur und Belletristik vor und bot sie zum Kauf an.

Dr. med. Volkmar Ludwig, Leiter des Demenzprojektes „Vergesslich? Halb so schlimm!“ des Vereins, moderierte die gut

besuchte Veranstaltung, bei der Interessierten, Angehörigen und Fachpersonal ein breit gefächertes Programm geboten wurde.

Im Rundtischgespräch mit Dr. Karin Richter, Chefärztin der Klinik für Geriatrie im HBK Zwickau, Leonore Seifert, Sozialarbeiterin in der Pflege- und Demenzberatung der Diakonie Stadtmission Zwickau e.V. und Michael Oehler, Pflegedienstleiter im Pflegezentrum „Am Lehngrund“ Glauchau, wurden Grundlagen der verschiedenen Demenzformen, daraus resultierende Verhaltensweisen, Diagnostik und Therapie erörtert. Auch Möglichkeiten des Begleitungsprozesses von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen im ambulanten und stationären Bereich wurden vorgestellt.

Anschließend folgten Einzelreferate, gegliedert nach den Themenbereichen: Information vermitteln, Verständnis entwickeln und Hilfe gewähren.

Simona Seifert, Krankenschwester und Fachlehrerin für Heilerziehungspflege an den DPFA-Schulen in Zwickau und Rosemarie Franke, Betreuerin in der Tages- und Kurzzeitpflege im Jakobushaus Mülsen St. Jacob schilderten ihre Erfahrungen mit Demenzkranken aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Anschließend sprach Heike Schmidtchen, Dipl.-Sozialpädagogin und Leiterin der psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle des VS-Kreisverbandes

Werdau, über Möglichkeiten und Grenzen in der Betreuung von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in einer Selbsthilfegruppe.

Über die bedarfsgerechte Freizeitgestaltung sowie Alltagsbegleitung bei Menschen mit Demenz referierten Heike Möschwitzer, Krankenschwester, Pflege- und Sozialberaterin des Vereins „Aktiv ab 50“ e.V. Zwickau und Ursula Ebert, Sozialarbeiterin der Volkssolidarität, Kreisverband Zwickau e.V.

Zum Schluss kamen Andreas Friedrich, Wirtschaftsfachwirt IHK, stellv. Geschäftsführer und Qualitätsbeauftragter der Mobilen Schwestern Zwickau sowie Sandra Morgner, Pflegedienstleiterin der AWO Zwickau, zu Wort und stellten Betreuungsmöglichkeiten von Demenzkranken sowohl mit Hilfe eines privaten Pflegedienstes als auch im Rahmen der Tagespflege dar.

Dr. Ludwig schloss den Selbsthilfetag 2014 mit dem Fazit, dass die Diagnose Demenz zwar niederschmetternd für den Betroffenen, seine Angehörigen und sein gesamtes soziales Umfeld ist. Er wies aber gleichzeitig darauf hin, dass es viele lokale Möglichkeiten gibt, die individuelle Lebensqualität für Betroffene zu erhalten. Die Angebote seien vielseitig, Betroffene selbst und deren Angehörige zu beraten und individuelle Möglichkeiten für Hilfen zu finden. Man müsse sich nur auf den Weg machen!

## Schweres Leiden etwas erträglicher machen

### Selbsthilfegruppe „Akne inversa“ geplant

Akne inversa ist eine schwere chronische Entzündung der Talgdrüsen und der Terminalhaarfollikel. Dabei kommt es zur schubweisen Bildung von Knoten, Fisteln und eitrigem Abszessen, die den ganzen Körper befallen können.

Viele Betroffene leiden auf Grund dieser Erkrankung an schweren Depressionen. Diese entstehen zum einen durch das Unverständnis seitens der Umwelt und zum anderen durch die Erkrankung selbst. Sogar der Name der Erkrankung wird für viele Betroffene zum Problem, denn die meisten Menschen denken bei dem Namen Akne an kleine Pickel.

Diese Erkrankung ist bis heute nicht heilbar und Medikamente stehen nicht zur Verfügung, so dass nur die operative Entfernung bleibt. Je nach Erkrankungsgebiet

und Schwere kommt es dabei teilweise zu sehr großen Entstellungen, die den Patienten und somit seine Psyche belasten. Der Betroffene schämt sich wegen seiner Erkrankung und zieht sich teilweise ganz aus dem normalen Leben zurück. Dazu kommen teilweise sehr starke Schmerzen und auch eine starke Geruchsbildung, die sich mit Waschen meist nur kurzfristig beseitigen lässt. Der Betroffene fühlt sich häufig müde, schlapp und antriebslos, was mit den auf Dauer erhöhten Entzündungswerten im Zusammenhang steht.

Leider wird diese Erkrankung auch heute noch von vielen Ärzten nicht erkannt, was für die Betroffenen einen sehr langen Leidensweg mit sich bringen kann. Nicht selten hat dies schwere Folgen. So gibt es Frauen, die ihre kompletten Brüste verloren haben. Auch die stark eingeschränkte Freizeitgestaltung wird von vielen als ausgesprochen belastend empfunden.

Doch das ist noch nicht alles: Die extrem

hohen Fehlzeiten im Job enden später oft in Kündigungen oder damit, dass der Betroffene frühzeitig in die Erwerbsminderungsrente geschickt wird. Der Betroffene fühlt sich also in vielen Dingen des täglichen Lebens mit seinem Problem allein gelassen. Nur die wenigsten von ihnen kennen ihre Rechte gegenüber Ämtern und Krankenkassen, so dass diese Krankheit dann auch noch finanzielle Probleme mit sich bringt. Auf Grund der guten Erfahrung mit Selbsthilfegruppen, in denen Betroffene ihre Gedanken austauschen können, sie Verständnis finden, Hilfe und praktische Ratschläge für den Alltag erhalten und sich dadurch oft auch ein neues Lebensgefühl entwickelt, ist die Bildung einer Akne-inversa-Gruppe vorgesehen.

**Betroffene und ihre Angehörigen können sich an die Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) wenden. Ruf 0375 4400965. E-Mail: zwickau-verein-gesundheit@gmx.de**

# Zweite Fachtagung zur Gefahr von Crystal Meth

## Warnende Worte vom Chefarzt

**Immer mehr Menschen greifen zu Crystal, es gibt erste Todesfälle. Grund genug, mehr gegen diesen Drogenmissbrauch zu tun. So hatten das Jugendamt des Landkreises Zwickau, die Fachstelle für Suchtprävention in Chemnitz, der Jugendring Westsachsen e. V. sowie die Jugendsozialarbeit Meerane im April zu einer Tagung eingeladen, auf der es Fachvorträge sowie Erfahrungsberichte gab und Fragen gestellt werden konnten.**

Dr. Kaanen, Chefarzt der Reha-Klinik in Wiesen, machte deutlich, dass der Bedarf an Informationen durch die Brisanz, die die Droge Crystal Meth mit sich bringt, sehr groß ist. Da sich die Behandlung schwierig gestaltet, ist Prävention umso wichtiger.

Der Körper eines Crystal-Konsumenten befindet sich in einem Zustand, der ohne die Droge eine lebensbedrohliche Situation darstellen würde. Dopamin wird freigesetzt, ein anregendes Hormon, das Signale zwischen Neuronen weiterleitet statt sie zu hemmen. Es steuert emotionale sowie geistige Reaktionen. Hunger, Durst, Müdigkeit werden nicht gespürt. Später kommt es zu Halluzinationen, Wahnvorstellungen, Denkstörungen durch vermeint-



Im vorigen Jahr beschlagnahmte der Zoll 77,3 Kilo Crystal Meth. Überwiegend kommt die Droge aus Tschechien, aber auch aus den Niederlanden, Österreich, Belgien, der Schweiz, Polen und Ungarn.

liche Fehlinformationen und Aggressivität. Die Körpertemperatur steigt auf über 38 Grad an und es kommt zum bedrohlichen Flüssigkeitsmangel – ohne dass der Betroffene es merkt. Vermehrt kommt es zum Anstieg von Krankheiten, wie Hepatitis und AIDS. Der Crystal-Konsument denkt beim Sex nicht an Verhütung. Das Resultat sind Kinder, die mit Entzugerscheinungen geboren werden. Etwa 95 Prozent von ihnen leiden an ADHS.

Bei etwa 60 Prozent der Konsumenten stellt sich nach dem ersten „Probieren“ schon eine psychische Abhängigkeit ein. Mehr noch: Ein 16-Jähriger wurde in einer „Gruppe“ zur Crystal-Einnahme überredet – und starb daran!

Die Beschaffung ist durch die Nähe zu Tschechien und die vergleichsweise niedrigen Preise relativ einfach. Um zusätzliche Gewinne zu erzielen, wird u. a. Rohrreiner beigemischt. Ein Entzug kann zwei Tage bis zwei Wochen dauern und wirkt sich aus in Unruhe, Angst, Depressionen sowie viel essen und schlafen. Die Entwöhnungs-Behandlung dauert sechs Monate bis ein Jahr. Langfristige Folgen sind Leistungsverminderung und Persönlichkeitsabwandlung. Es wäre gut, wenn alle den Mut hätten, Crystal-Konsumenten anzusprechen, ehe es zum körperlichen und geistigen Verfall kommt.

## Schwarzer Peter wird hin und her geschoben

Alle Schichten der Bevölkerung sind vom steigenden Drogenmissbrauch betroffen. Doch wer trägt die Verantwortung? Diese Frage wurde oft gestellt. In Politik und Gesellschaft werde der schwarze Peter hin und her geschoben. Das Problem geht alle an – das betonte Frau Bunzel von der Fachstelle für Suchtprävention Chemnitz, die über Möglichkeiten und Grenzen der Prävention referierte. Es gehe um eine bedarfs- und zielgruppengerichtete Arbeit, die bestärkend und glaubwürdig ist.

## Betreuung auch nach erfolgreicher Therapie

Viel mit Drogenkonsumenten zu tun hat Enrico Busch, Streetworker und Jugendsozialarbeiter aus Meerane. Aus Erfahrung weiß er, dass in der ersten Phase die meisten Jugendlichen noch gut drauf sind – hier geht es um Therapieeinsicht.

In der zweiten Phase muss der Betroffene motiviert werden, selbst den ersten Schritt zu tun. Das braucht Toleranz und Ehrlichkeit. Termine sind einzuhalten, rechtliche Grundlagen und die Wohnungsfrage müssen geklärt werden.

Am schwierigsten ist die dritte Phase. Nach der Therapie dauert es oft zu lange, z. B. eine sinnvolle Beschäftigung zu finden. Hier muss die Sozialarbeit wirken.

In Meerane wird ein gemeinsames Frühstück (ohne Handy!) angeboten. Ein guter Start in den Tag soll das „neue“ Leben einfacher machen.

Ein ehemaliger Crystal-Abhängiger, seit einem Jahr clean, erzählte, dass er noch ein halbes Jahr auf seinen Ausbildungsplatz warten muss. Um diese Zeit zu überbrücken, hilft er im „Open House“, dem Treffpunkt der Streetworker.

## Das Suchtgedächtnis bleibt immer erhalten

Für den Laien kaum vorstellbar ist, dass das „Suchtgedächtnis“ eines „trockenen“ Crystal-Abhängigen stets präsent ist. Im Gegensatz zu einem Alkoholiker, bei dem mit der Zeit der unwiderstehliche Drang zu der Droge verblasst – wenn er es denn wirklich will. Bei Crystal ist das anders: Der Betroffene braucht klare Strukturen und Ziele. Jugend-, Sozial-, und Suchthilfe müssen kooperieren, um dem Süchtigen ein neues Leben zu ermöglichen.

## Völlig neue Herausforderungen

Welche Erfahrungen und Lösungsansätze es bereits gibt, welche Rolle die Familie spielt, darüber berichtete Herr Wetzel von der Caritas Zwickau, bei der mehrere Projekte laufen. Die Probleme beginnen schon bei der Kontaktaufnahme, sagte er. Dabei dürfe man nichts persönlich nehmen. Er erzählte, wie die unter Crystal stehenden Konsumenten manchmal reagieren: Alles, was sonst bei Sucht-Patienten hilft, kann man getrost vergessen. Man sei schon froh, wenn von drei Terminen einer wahr genommen wird. Wenn jemand noch nicht völlig abhängig ist, nur ab und zu zur Droge greift, um das tägliche Arbeitspensum zu schaffen, dann biete man eine ambulante Therapie

an. Auch das kann hilfreich sein. So(sozial) Fa(familie)Su(sucht) ist ein weiteres Projekt, dabei werden Crystal konsumierende Eltern und ihre minderjährigen Kinder betreut. Nach der Therapie kann die Clean-Gruppe besucht werden. Sie muss therapeutisch begleitet werden. Ansprechpartner hier war Herr Meuche. Er ist auch verantwortlich für das Rap-Projekt – eine Biografiearbeit von Betroffenen. Der Song „Leb´ dein Leben“, der dabei entstand, ist auf der Homepage der Caritas anzuhören und beschreibt die Gefühle von ehemaligen Abhängigen. Eine junge Frau, die daran mitwirkte, sprach aus ihrer Sicht über das Leben mit Crystal und wie schwer der Ausstieg war.

# „Lebenswege“ – Pfade der Hoffnung

## SHG für Angehörige psychisch Kranker trifft sich in Glauchau

Vor nunmehr vier Jahren wurde bei meinem Mann die Diagnose „Bipolare Störung“ festgestellt. Nach einem physischen und psychischen Zusammenbruch folgten mehrere Klinikaufenthalte, für mich und unseren Sohn die schwersten Monate unseres Lebens. Wir standen dieser Situation einfach nur hilflos gegenüber.

Einen kleinen Funken Hoffnung gab es, als ich von der Selbsthilfegruppe „Lebenswege“ erfuhr. Noch heute sehe ich mich völlig erschöpft und ausgebrannt mit tausend Fragen im Kopf bei meinem ersten Besuch in der Selbsthilfegruppe.

Vom ersten Tag an habe ich mich in diesem geschützten Raum wohlfühlt und hatte

Menschen um mich, die meine Sorgen, meine Trauer, aber auch meine Wut verstanden. Denn selbst meiner Familie und Freunden gegenüber konnte ich vieles nicht offenbaren. Auch wenn sie gewollt hätten, sie konnten mir nicht helfen, weil noch keiner selbst in so einer Situation war.

Ist es normal, dass psychisch Kranke in bestimmten Phasen der Erkrankung ihre Hygiene vernachlässigen, dass sie egois-

tisch werden, alles bisher Gewesene in Frage stellen, dem Angehörigen, der sich aufopfert, immer wieder psychischen Schmerz zufügen?

Auf all diese Fragen bekam ich ehrliche Antworten, weil sich keiner in dieser Gemeinschaft für seine Gefühle schämen muss. Wir weinen, lachen und trauern gemeinsam und geben uns Halt und Kraft.

Jetzt, nach vier Jahren, gibt es manchmal Treffen, wo ich mir nur die Sorgen der anderen anhöre, weil es mir gut geht. Dann kann ich Tipps geben und bin unendlich dankbar,

dass wir es als Familie bis hierher geschafft haben.

Ich habe in der Selbsthilfegruppe wunderbare Menschen kennen gelernt, darunter Eltern, deren Kinder an schizo-affektiven Störungen oder bipolaren Störungen leiden, Frauen und

Männer, deren Ehepartner mit schweren Depressionen und Alkoholabhängigkeit kämpfen. Und jeder Einzelne hat den Wunsch, „seinem Betroffenen“ ein guter Begleiter zu sein.

Ich habe gelernt, gut auf meine eigenen Bedürfnisse zu achten, mich abzugrenzen, und ich habe gelernt, dass die Liebe alles tragen kann. Die Kraft dafür schöpfe ich immer wieder aus unseren Treffen.

*Selbst ratlos sein –  
und doch viele beraten können.  
Selbst gebrochen sein –  
und doch vielen Halt geben.  
Selbst Angst haben –  
und doch Vertrauen ausstrahlen.  
Das alles ist Menschsein –  
ist wirkliches Leben.*

*Verfasser unbekannt*

## Klinikum an der Seite der Angehörigen

Im Rudolf-Virchow-Klinikum in Glauchau gibt es bereits seit 1998 eine Station für psychisch kranke Patienten. Das war eine nicht zu unterschätzende Hilfe auch für die Angehörigen, für die es oft schwer ist, mit der Diagnose „Psychisch Kranker“ umzugehen und sich auf die veränderten Bedingungen einzustellen.

Hier gab es Unterstützung durch die Leitung des Krankenhauses: Einige Angehörige gründeten noch im Herbst desselben Jahres eine Selbsthilfegruppe. Sie organisierten Vorträge und Gesprächsrunden und wurden dabei von Ärzten, Physiologen, Sozialarbeitern und Vertretern von geschützten Wohnstätten unterstützt.

Im nebenstehenden Beitrag berichtet die Ehefrau eines erkrankten Mannes über ihre Erfahrungen und darüber, dass es ohne die Selbsthilfegruppe erheblich schwerer gewesen wäre, mit den veränderten Lebensumständen zurechtzukommen.

Die Zusammenkünfte finden jeden ersten Mittwoch im Monat von 17 bis 19 Uhr in der Psychiatrischen Tagesklinik des Rudolf-Virchow-Klinikums statt. Die Gruppe ist offen für jeden Angehörigen eines psychisch Kranken.

### Ansprechpartner:

**B. Pafel, Station 18 , Tel.: 03763 431840**

**A. Glöckner, Station 21,  
Tel.: 03763 431870**

# Gemeinsam heraus aus der Isolation

## Kinderselbsthilfegruppe Aurn-Sternschnuppen

Die in Glauchau bestehende und ehrenamtlich geleitete Kinderselbsthilfegruppe mit dem Namen „Aurn-Sternschnuppen“ ist ein selbst organisierter Zusammenschluss von Jungen und Mädchen, die von einer psychischen Erkrankung bedroht sind oder bereits darunter leiden. Gemeinsam wollen sie etwas dagegen tun bzw. dafür unternehmen.

Vor dem Zusammenschluss war „Aurn“ die Gruppe von Kindern mit psychisch- und/oder suchtkranken Eltern, bei „Sternschnuppen“ waren es Kinder mit eingeschränkten Alltagskompetenzen sowie ADS, ADHS, LRS und Dyskalkulie. Die SHG dient im Wesentlichen dem Informations- und Erfah-

rungsaustausch von betroffenen Kindern, der praktischen Lebenshilfe sowie der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation. Darüber hinaus vertritt sie die Belange der Mitglieder nach außen, vor allem durch Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit. Sie ist Bestandteil des Vereins „Sternenlicht“ e.V.

Die beiden Gruppen wurden zusammengestellt, um einer gewissen Stigmatisierung entgegenzuwirken. Es geht um Integration und Inklusion - also jedem die Möglichkeit zu geben, sich vollständig und gleichberechtigt an allen gesellschaftlichen Prozessen zu beteiligen – unabhängig von Herkunft oder individuellen Fähigkeiten. Das heißt auch, anderen, „normalen“ Kindern zu zeigen; dass auch sie Stärken und Fähigkeiten haben, die durchaus eine Freundschaft bereichern können. Denn häufig sind die betroffenen

Kinder auf Grund ihrer Krankheit und ihres Umfeldes regelrecht isoliert von sozialen Kontakten!

### Sponsoren und Helfer gesucht

Derzeit treffen sich die Kinder der Selbsthilfegruppe jeden Mittwoch für zwei bis vier Stunden in den Räumlichkeiten des Sternenlicht e.V. in Glauchau, wo ihnen ein extra Kinderzimmer zur Verfügung gestellt wird. Alternativ gibt es einen Garten mit zwei Garagen in Glauchau-Gesau, den die Verantwortlichen und die Kinder der Selbsthilfegruppe gerne umbauen und neu gestalten wollen.

Für dieses Projekt werden gemeinsam mit dem Sternenlicht-Verein Sponsoren und freiwillige Helfer gesucht, die zusammen mit den Eltern anpacken und helfen wollen, für die Kinder und Jugendlichen eine Kontakt- und Begegnungsstätte zu schaffen.

# Defibrillator - unsere Lebensversicherung

## Aktive Chemnitzer ICD-Selbsthilfegruppe

Wir, die Betroffenen dieser Chemnitzer Selbsthilfegruppe, tragen alle einen ICD (Implantierbarer Cardioverter Defibrillator), ein im Medizinerjargon liebevoll „Defi“ genanntes medizinisches Gerät, das uns aufgrund verschiedenster Herzerkrankungen implantiert wurde.

Für uns ist dieses dem Herzschrittmacher sehr ähnliche Implantat (nur viel größer), eine Art der Lebensversicherung gegen den plötzlichen Herztod. Neben der Funktion des integrierten Herzschrittmachers – einen kritischen Pulsabfall zu verhindern – ist eine der wichtigen Aufgaben, auch die schnellen Formen von Rhythmusstörungen zu erkennen und durch die geeignete Therapie zu beenden.

Bei der schwersten und lebensbedrohlichen Rhythmusstörung, dem Kammerflimmern, wird zu deren Beendigung ein starker Energieimpuls bzw. ein elektrischer Schock ausgelöst. Nicht immer ist dabei der Herzpatient bewusstlos. So kann es gut möglich sein, dass der Patient dabei einen sehr heftigen Schmerz im Brustkorb verspürt. Der Stromstoß wird von jedem anders empfunden. Deshalb können der ICD/Defi und die Herzkrankheit für den Träger auch zur psychischen Belastung werden. Manche Patienten benötigen

hier professionelle Betreuung. Anderen wiederum genügt es, mehr über die Funktionsweise ihres Implantates zu erfahren und sich mit Menschen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Seit April 2002 finden unsere Vorträge, Themenabende und Gesprächsrunden, ein- bis zweimal im Quartal statt. Zurzeit sind über 70 Mitglieder eingeschrieben – neben Patienten auch Ehegatten, Lebenspartner oder nahe Verwandte. Denn auch für sie sind unsere Treffen konzipiert. Gerade im Gespräch oder während eines Vortrages entstehen häufig neue Fragen, die von anderen Betroffenen, unseren Referenten oder unserem Gruppengründer und medizinischem Berater Dr. Stellmach beantwortet werden können.

Dazu einige Beispiele:

- ...wie erleben andere Patienten oder deren Angehörige einen Schock?
- ...wie hält man es im Allgemeinen mit dem Autofahren?
- ...wie plant und realisiert man seine Reisen?
- ...wie sollen sich nahestehende Personen bei einem Notfall verhalten?

Aber: Bei uns werden keine Therapien besprochen, denn das können und sollten ICD-Träger nur mit ihrem Arzt tun!

Wir versuchen all die Fragen, die aus der Tatsache entstehen, dass ein ICD implan-

tiert wurde, nach bestem Wissen zu beantworten.

Einen sehr hohen Stellenwert nimmt bei uns das persönliche Gespräch außerhalb der Gruppentage ein. Mittelpunkt sind meist die Probleme der geänderten Lebensumstände nach der Implantation. Dieses gilt natürlich auch für Menschen, die an unserer Gruppenarbeit nicht aktiv teilnehmen möchten oder aber aus gesundheitlichen Gründen dies nicht mehr können.

Zunehmend werden unser Infoangebot und das persönliche Gespräch auch von Menschen angenommen, die etwas alleingelassen vor der Frage stehen, sich evtl. einen ICD implantieren zu lassen. Die Teilnahme an unseren Vorträgen und Patiententreffen ist kostenlos und völlig unverbindlich. Es werden bei uns keine Mitgliedsbeiträge erhoben.

Für Fragen, Wünsche und Anregungen stehen wir gerne zur Verfügung.

### **Sprecher der Selbsthilfegruppe:**

Hans-Peter Kühn, Glockenstr. 4,  
09130 Chemnitz; Tel: 0177 2163619 oder  
0371 4026714  
E-Mail: info@defi-gruppe-chemnitz.de

### **Stellv. Sprecherin der Gruppe:**

Petra Elßner, Tel.: 0371 35599571,  
E-Mail: p.elsner@defi-gruppe-chemnitz.de

**Internet: [www.defi-gruppe-chemnitz.de](http://www.defi-gruppe-chemnitz.de)**

## Gründung einer Defi-Gruppe geplant

Die Gründung einer neuen Defi-Gruppe für Zwickau und Umgebung wird derzeit durch Hans-Peter Kühn vom Landesverband Sachsen des Defibrillator (ICD) Deutschland e.V. gemeinsam mit der Zwickauer Defi-Trägerin Ute Guke vorbereitet. Eine Informationsveranstaltung zu diesem Vorhaben findet voraussichtlich im Spätherbst statt.

Mehr Infos bei Hans-Peter Kühn unter Tel. 0177 2163619 oder 0371 4026714.

E-Mail:

h-p.kuehn@defi-gruppen-sachsen.de.

## Wir, im Alter von 58 bis 92

### Selbsthilfegruppe Diabetes Glauchau

Zurzeit sind wir in unserer Selbsthilfegruppe zwölf Mitglieder, Diabetes Typ 1 und Typ 2, im Alter von 58 bis 92 Jahren. Der Kern der Gruppe ist bereits seit dem Gründungsjahr 1995 dabei.

Wir treffen uns in Abständen von fünf Wochen und haben ein umfangreiches Programm. So laden wir Ärzte ein, treffen uns mit Diabetologen und einer Ernährungsberaterin, hören Vorträge zu gesundheitlichen Themen, informieren uns über Diabetes mellitus und nehmen an Arzt-Patienten-Seminaren teil. Wir begrüßen

auch schon Referenten von der Polizeidirektion Glauchau. Natürlich sind wir bei Diabetikertagen mit dabei und tauschen bei Treffen mit anderen SHG unsere Erfahrungen aus. Sportliche Aktivitäten kommen nicht zu kurz, zum Beispiel bei Wandertagen.

Ich arbeite gern mit meiner Selbsthilfegruppe zusammen, und die Teilnehmer freuen sich stets auf die Zusammenkünfte. Dabei reden wir über unsere Probleme, so über den Umgang mit Spritzen und die Einnahme von Medikamenten.

Ich hoffe, dass unsere Selbsthilfegruppe noch recht lange bestehen bleibt. Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Lieselott Petras

# Fragen am laufenden Band beantwortet

## Vierter Zwickauer Schlaganfalltag

Der nunmehr vierte Zwickauer Schlaganfalltag unter dem Motto: „Herzenssache Schlaganfall“ startete am 21. Mai bei hochsommerlichen Temperaturen auf dem Hauptmarkt. Ziel der Großveranstaltung war nicht nur eine umfangreiche Wissensvermittlung für alle, die von so einem Schicksalsschlag betroffen sind: Es ging auch um die Sensibilisierung der Bürger, um Zusammenhänge von Herzrhythmusstörungen und Schlaganfall, Informationen über Risikofaktoren, Verhalten bei Eintreten eines Schlaganfalls sowie diagnostische und therapeutische Maßnahmen.

Neben den Informationsständen der Selbsthilfegruppen „Schlaganfall“ Zwickau, Meerane/Crimmitschau und Glauchau, der Fa. Alippi, des Heinrich-Braun-Klinikums (HBK) Zwickau und des Vereins „Gesundheit für alle“ e.V. war der Informationsbus der Firma Boehringer Ingelheim ein Blickfang. Hier konnten Interessenten Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin von Fachkräften der Eckersbacher, der Glück-Auf- und der Wilhelm-Busch-Apotheke bestimmen lassen. Zugleich war es möglich, das eigene Schlaganfallrisiko testen zu lassen. Der Chefarzt der Klinik für Neurologie am HBK, Dr. Stefan Merkelbach, beantwor-

tete pausenlos Fragen Betroffener und Interessenten.

14 Uhr eröffnete dann Oberbürgermeisterin Dr. Pia Findeiß im Bürgersaal des Zwickauer Rathauses den zweiten Teil dieses Aktionstages, der im Zeichen von Fachvorträgen stand. Dabei würdigte sie das Engagement der Neurologischen Klinik des HBK und unterstrich die Bedeutung der Selbsthilfegruppen.

Der Chefarzt der Klinik für Innere Medizin im HBK PD Dr. med. habil. Holger H. Sigusch referierte zum Thema „Herzrhythmusstörungen und Vorhofflimmern: Eigenwahrnehmung und Diagnostik“.

Er erläuterte ausführlich und sehr anschaulich die verschiedenen Formen von Herzrhythmusstörungen, deren Diagnostik und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Den großen Bedarf an Fragen aus dem Publikum konnte Dr. Sigusch kompetent zufriedenstellen.

Im Anschluss präsentierte Dipl.-Päd. Rosina Drewanz Tanzgymnastik im Sitzen als mögliche Bewegungsübungen bei körperlichen Einschränkungen. Bei temperamentvoller

Musik nahmen alle Besucher begeistert daran teil.

Dr. med. Stefan Merkelbach sprach zum Thema „Vorhofflimmern und Schlaganfall“ und erklärte Zusammenhänge. Gleichzeitig gab er einen spannenden Einblick in neue Risikobewertungsverfahren und in statistische Bewertungen künftiger Tendenzen dieser Erkrankung im Zusammen-

hang mit der demografischen Entwicklung. Er erläuterte Wechselwirkungen von Medikamenten und wies darauf hin, dass auch junge Leute einen Schlaganfall bekommen können. Der Referent stand nach seinem Vortrag und über das Ende der Veranstaltung hinaus zu Gesprächen mit Besuchern zur Verfügung.

Dr. Merkelbach ist mit seinem Team Initiator des seit dem Jahre 2011 stattfindenden Schlaganfalltages in Zwickau, begleitet die Selbsthilfegruppen Apoplexie und steht auch dem Verein „Gesundheit für alle“ in fachlichen Fragen immer zur Verfügung. Er stellte für das kommende Jahr einen fünften Zwickauer Schlaganfalltag in Aussicht.



Dr. Stefan Merkelbach



Dr. Holger H. Sigusch

## Golfen nach Schlaganfall

Mit einem dritten Platz kehrten Werner Löscher und Reiner Tittel (v. li.), beide Mitglieder der Zwickauer Schlaganfall-Selbsthilfegruppe, von der REHAB-Golf-Europameisterschaft für Golfer mit Behinderungen im Mai aus Bremen zurück.

Seit 2008 führen Mitarbeiter des Golfplatzes Zwickau gemeinsam mit der Schlaganfall-Gruppe Zwickau einen 14-tägigen Golfunterricht für Schlaganfall-Betroffene durch. Hierbei sollen Körper und Geist koordiniert, die psychische Kondition gefördert sowie Motorik und Herzkreislauf stabilisiert werden. Golf fördert Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Konzentration und nicht zuletzt auch Ausdauer, denn nur dann gelingen auch noch am Schluss der Runde perfekte Schläge. Diese Kombination macht Golf zu einer idealen Sportart für alle, die gesund bleiben wollen. Und es ist nie zu früh oder zu spät, damit anzufangen.

Die 9-Löcher-Golfanlage ist recht anspruchsvoll und verfügt über hervorragende Übungsanlagen. Jeden Mittwoch wird um 18 Uhr und jeden Sonntag um 10 Uhr ein kostenloses Schnuppergolfen angeboten.



# Depression – sie muss kein Tabu sein

## Selbsthilfegruppe „rappelt sich auf“

**Wer sind wir?** Die Selbsthilfegruppe „Depression - kein Tabu mehr“ besteht seit Anfang 2013. Doch leicht war es nicht. Im Sommer desselben Jahres hätten wir beinahe aufgegeben. Da die Depression meist mit Antriebslosigkeit verbunden ist, war es recht schwierig, die kleinen Aufgaben, die in einer SHG nun mal notwendig sind, zu bewältigen. Bereits durch kleine Misserfolge kann man da weit nach unten, in die Depression gezogen werden.

Uns war jedoch bewusst, dass es sehr wichtig ist, die Selbsthilfegruppe am Leben zu erhalten. Daher haben wir uns mit Unterstützung durch die KISS wieder aufgerappelt. Inzwischen treffen wir uns regelmäßig jede zweite Woche. Der stetige Zuwachs unserer Gruppe zeigt, wie groß der Bedarf ist und dass es gut war, nicht aufzugeben.

Unsere Selbsthilfegruppe will in erster Linie eine wichtige Anlaufstelle für die von Depressionen Betroffenen sein, die das Rentenalter noch nicht erreicht haben. Dadurch haben wir in Verbindung mit unserer Erkrankung oft ähnliche Probleme zu bewältigen, wie zum Beispiel Ausbildung, Arbeitsalltag, Umschulung, Wiedereinstieg in den Beruf nach einer Erkrankung, Familie und Partnerschaft.

### Was hat uns bewogen, den Namen „Depression - kein Tabu mehr“ für unsere Selbsthilfegruppe zu wählen?

Zum einen steht der Name dafür, dass das Krankheitsbild Depression langsam in der Gesellschaft bekannt wird und inzwischen kein Tabuthema mehr ist. Weiterhin steht der Name dafür, dass man sich selbst eingesteht, unter Depressionen zu leiden. Denn häufig ist es für die Betroffenen gar nicht so einfach anzuerkennen, dass die eigenen Beschwerden, wie zum Beispiel Magenschmerzen oder Schlafprobleme, durch eine psychische Erkrankung verursacht werden. Und unser Name steht natürlich dafür, dass wir innerhalb der SHG kein Problem haben, über unsere Erkrankung zu sprechen, da die anderen Mitglieder ja auch betroffen sind. Auch wenn sich die Gesellschaft langsam mit dem Thema beschäftigt, so werden psychische

Erkrankungen oftmals noch immer häufig vor Verwandten, Nachbarn, Freunden, Arbeitskollegen verheimlicht.

### Weshalb ist nun eigentlich die Selbsthilfegruppe so wichtig für uns?

Als Betroffener bekommt man häufig solche Ratschläge wie „Mach doch einfach ...“ oder „Du musst doch nur“. Für Menschen, die von Depression nicht betroffen sind, ist es häufig nicht zu verstehen, dass manches für uns nicht so einfach ist. In der Selbsthilfegruppe fühlt man sich dann endlich mal verstanden.



Meistens fällt es auch leichter, den Rat von Betroffenen anzunehmen. Sehr wichtig ist es für uns, innerhalb der Selbsthilfegruppe Erfahrungen über die Erkrankung und Bewältigungsstrategien auszutauschen.

Dabei ist es gut, dass wir hier über unsere Depressionen reden können, ohne (nicht betroffene) Angehörige oder Freunde zu belasten. Wenn jemand wieder mal keine Hoffnung mehr hat, dann ist es gut, in der Selbsthilfegruppe Mut gemacht zu bekommen. **Denn wenn man in einer Depression steckt, dann braucht man einfach häufig die Ermunterung zu einem neuen Anlauf.**

Es ist gut, dass man in der Gruppe auch mal seine Gefühle ausdrücken kann. So kann es sehr gut tun, einfach weinen zu dürfen, ohne dass man schief angeschaut wird. Natürlich wollen wir kein Trauerverein sein, der die ganze Zeit Trübsal bläst. Daher wird auch immer mal ein Spaß gemacht. Denn gerade wenn man in einer Depression steckt, muss das Lachen erst mal wieder gelernt werden. Und da wir ja

alle Betroffene sind können wir auch über die eigenen Defizite lachen.

Da Depressionen häufig mit sozialer Isolation verbunden sind, ist es gut, dass die Selbsthilfegruppe die Möglichkeit bietet, wieder unter Menschen zu kommen. Daraus können sich mitunter Freundschaften entwickeln und dann unternimmt man auch mal wieder was im kleinen Kreis.

**Ein kurzes Resümee:** Die Selbsthilfegruppe kann und will keine erforderliche ärztliche Behandlung, Psychotherapie oder medikamentöse Therapie ersetzen.

Doch parallel dazu kann der Besuch der Selbsthilfegruppe sehr gut tun. Sehr wichtig für die Gruppe ist natürlich der vertrauensvolle Umgang miteinander. Denn auch wenn es sehr hilfreich sein kann, über seine Probleme zu sprechen, um so schädlicher wäre es, wenn lang gehütete Geheimnisse über den „Buschfunk“ weiter verbreitet würden. In der Selbsthilfegruppe wissen wir, dass man häufig sehr viel Geduld aufbringen muss, bis sich eine Verbesserung des Gesundheitszustandes einstellt. Umso schöner ist es zu beobachten, wenn Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe Erfolge im Verlauf ihrer Erkrankung verzeichnen können. Das macht auch den anderen Mut.

U.T.

Grafik: EU-Großprojekt „Innovations-Inkubator“

Die Depression ist die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung. In Deutschland sind ca. vier Millionen Menschen davon betroffen. Schätzungsweise zehn Millionen erleiden bis zum 65. Lebensjahr eine Depression. Bei Frauen wird diese Erkrankung im Durchschnitt doppelt so oft wie bei Männern diagnostiziert. Früher ging man von einer verstärkten genetischen Disposition von Frauen aus.

Heute weiß man, dass Männer genau so häufig von einer Depression betroffen sind, diese aufgrund der unterschiedlichen Symptomatik oft jedoch nicht richtig diagnostiziert wird. Außerdem neigen Männer dazu, diese Krankheit zu verheimlichen.

# Selbst eine Gruppe gegründet

## Wie die SHG „Borreliose“ in Zwickau entstand

Es war im Jahre 2003, als ich - an Borreliose erkrankt - nach einer Antibiotika-Behandlung als „geheilt“ aus dem Krankenhaus entlassen wurde, mich aber keinesfalls gesund fühlte. Da las ich von Selbsthilfegruppen und wendete mich an die KISS. Die Leiterin sagte, dass es noch keine Borreliose-SHG gibt und schlug mir vor, selbst eine Gruppe zu gründen. Nach einigen Überlegungen entschloss ich mich, dieses zu tun. Nach einem Aufruf in der Zeitung war ich erstaunt, wie viele Interessenten es gab. Ca. zehn Teilnehmer, die von Anfang an dabei sind, nehmen noch heute an den monatlichen Treffen teil. Viele Borreliose-Kranke kamen in unsere Gruppe, um sich zu informieren und mit anderen Betroffenen in Erfahrungsaustausch zu treten.

Durch die Telefonberatung konnte nach bestem Wissen und Gewissen Auskunft gegeben werden und ich stellte fest, dass die Betroffenen dankbar sind, mit jemanden zu sprechen, der in der gleichen Lage wie er selbst ist. Wir versenden Faltblätter und Informationsmaterial und konnten einige Ärzte und Apotheker für Vorträge gewinnen. Außerdem laden wir Physio- und

Ergotherapeuten sowie Heilpraktiker ein. Im Vordergrund steht die Beantwortung der Frage: „Was kann ich tun, um meine Schmerzen erträglicher zu machen?“

Wir sind Mitglied im Bundesverband Zecken-Krankheiten e.V. (BZK) und können uns so auf Bundesebene mit anderen SHG austauschen. Auf Seminaren und Workshops informieren wir uns über Fortschritte in der Forschung, treffen mit Ärzten, Wissenschaftlern, Fachorganisationen, Gesundheitsbehörden, politischen Gremien und anderen Patientenorganisationen zusammen.

Dabei kommt die Geselligkeit nicht zu kurz. Bei Sommerfesten oder einer Weihnachtsfeier können sich die Teilnehmer näher kennen lernen und ungezwungen ihre Gedanken austauschen.

Unsere Gruppe trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat, 17 Uhr, in den Räumen der KISS, Scheffelstraße 42, 08066 Zwickau.

**Ansprechpartnerin:**

**Eva-Maria Schwerdtner,**

**Tel.: 037602 64177,**

**E-Mail: schwerdtner01@t-online.de**

## Wissenswertes in der KISS-Mediothek

**Der Verein „Gesundheit für alle“ e.V. mit der KISS in der Scheffelstraße 42 in Zwickau pflegt und aktualisiert ständig eine kleine Mediothek, die Vereinsmitgliedern, Selbsthilfegruppen und auch anderen Interessenten zur Verfügung steht.**

**Es können Informationsbroschüren, Bücher, Videos, Spiele ausgeliehen werden. Man findet viel Wissenswertes, Interessantes und auch Amüsantes zu Themen, die Kinder, ältere Schüler, Eltern und Senioren gleichermaßen ansprechen.**

**Ein breites Spektrum der vorhandenen Print- und audiovisuellen Medien widmet sich u. a. den Themen Gesundheit, Bewegung, gesunde Ernährung, Schlaf, Liebe, Sexualität, Drogen und Gesundheitserziehung.**

**Außerdem gibt es zahlreiches Informationsmaterial und Flyer von den Selbsthilfegruppen.**

## Von Babymassage bis Seniorentreffen

Das Familienzentrum Mehrgenerationenhaus Kirchberg im Haus der Parität versteht sich als ein Knotenpunkt eines familienunterstützenden Netzwerkes und als ein Bildungs- und Erfahrungsort für Kinder und Erwachsene.

Die Angebote umfassen unter anderem die Vermittlung von Mutter-Kind-Kuren, Rat und Tipps beim Ausfüllen von Formularen, Beratung des Mieterschutzvereins, allgemeine Sozialberatung, verschiedene Kreativangebote, flexible Kinderbetreuung, Gymnastikangebote für Mütter und Kinder, Sport der Rheumaliga, Gymnastik für Osteoporosekranke, Krabbelgruppe, Babymassage, Seniorennachmittage und die SHG „Familie mit behindertem Kind“. Gern können Sie anrufen und sich über das aktuelle Programm informieren, oder Sie schauen auf unsere Internetseite.

**Haus der Parität, Bahnhofstraße 13  
in 08107 Kirchberg; Tel. 037602 66509  
Fax. 037602 675348  
E-Mail: familienzentrum@sbbz.de,  
Internet: www.sbbz.de**

## Impfschutz nützt jedem

Es treten wieder vermehrt Masern, Röteln, Keuchhusten oder gar Tuberkulose auf. Viele von uns kennen die teils schweren Verläufe dieser und ähnlicher Infektionserkrankungen nur noch vom Hörensagen und erkennen deshalb die Dringlichkeit von Schutzimpfungen nicht. Doch die Gefahr ist allgegenwärtig. Aus diesem Anlass hat das Sächsische Gesundheitsministerium die Broschüre »Sachsen impft – Vorbeugen durch Schutzimpfungen« herausgegeben.

**Empfohlen werden:**

- Wundstarrkrampf/Diphtherie/ Keuchhusten/Kinderlähmung = sog. 4fach-Impfung; für Kinder als sog. 6fach-Impfung incl. Haemophilus-influenzae-Typ B und Hepatitis B-Impfung
- Masern-Mumps-Röteln-Impfung
- Impfungen gegen Rotaviren, Pneumokokken, Meningokokken, Varzellenerreger.
- Grippeimpfung (Influenza), jährlich, von ca. September/Oktober an möglich
- Impfung gegen den Erreger des Gebärmutterhals-Krebses bei jungen Mädchen, neuerdings auch für Jungen empfohlen
- Impfung gegen das Herpes-Zoster-Virus bei Bürgern ab dem 50. Lebensjahr.

Andere Impfungen, so gegen die von Zecken übertragene Frühsommer-Meningo-Enzephalitis, FSME, werden nur bei besonderen Risiken empfohlen.

Die Impfungen sind beim Hausarzt erhältlich, aber auch im Gesundheitsamt. Die Kostenübernahme sollte mit der eigenen Krankenkasse vor der jeweiligen Impfung geklärt werden! Zum Erreichen des optimalen Infektionsschutzes durch Impfungen müssen nicht nur die Impfungen selbst, sondern auch die Abstände zwischen den einzelnen Impfungen berücksichtigt werden. Ein Impfausweis hilft, den Überblick zu behalten.

Impfen nützt jedem von uns, aber erst eine Durchimpfungsrate von ca. 95% der Gesamtbevölkerung sichert vor weiterer Verbreitung der Erregerinfektionen..

*DM E. Eberhardt,*

*Amtsärztlicher Dienst LK Zwickau*

**Die Impfbroschüre gibt es über den Zentralen Broschürenversand der Sächsischen Staatsregierung, Hammerweg 30, 01127 Dresden, auf Nachfrage auch im Gesundheitsamt Zwickau, Werdauer Str. 62.  
Internet: www.publikationen-sachsen.de**

# Zuhören, mitmachen, Neues probieren

**Das 14. Begegnungstreffen von Menschen mit Multipler Sklerose am 19. Juli - organisiert von der SHG "Multiple Sklerose" Zwickau mit Unterstützung der Mobilen Behindertenhilfe der Stadtmission Zwickau e.V. und der KISS - gestaltete sich zu einem ganz besonderen Höhepunkt in der Gruppenarbeit und bot viel Zeit für Informationen und für Gespräche. Man traf sich im Garten und in den Räumlichkeiten der Pauluskirchgemeinde in Zwickau-Marienthal.**

Das Programm war wie immer sehr interessant und abwechslungsreich. Es begann mit dem Vortrag „Aktiv am Leben teilnehmen – auch mit Multipler Sklerose“ von Dr. Sylke Domke. Sie führt mit Dr. Reinhardt Dachsel in Chemnitz eine MS-Schwerpunktpraxis, in der ca. 600 Patienten betreut werden.

MS ist eine Krankheit mit tausend Gesichtern. Nach der Diagnose gehen den Betroffenen viele Fragen im Kopf herum: Was kommt jetzt auf mich zu? Geht die MS je wieder weg? Lande ich irgendwann im Rollstuhl? Doch mit den richtigen Ärzten und einem guten sozialen Umfeld kann man mit MS gut leben. Natürlich muss man auch selbst etwas dafür tun. Verschiedene Therapien sorgen für ein gutes Wohlbefinden.

Dr. Domke ging in ihrem Vortrag auf kognitive Störungen ein, die logisches Denken, Erinnern, Konzentration, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung sowie das Planen betreffen. Weniger betroffen sind Sprache und Intelligenz. Etwa die Hälfte der Menschen mit Multipler Sklerose muss sich mit Beeinträchtigungen der kognitiven Funktionen auseinandersetzen. Viele Faktoren können dafür verantwortlich sein, z. B. Medikamente, Ermüdung, Veränderung des Lebensstils oder Depressionen.

Die Patienten berichten oft, dass die mentalen Beeinträchtigungen schlimmer sind als

die körperlichen. Mit speziellen Methoden lassen sich diese Symptome jedoch verbessern. Regelmäßiges Gedächtnistraining fördert das Zusammenspiel von Kurz- und Langzeitgedächtnis. Es eignen sich dazu Lesen, Schreiben und verschiedene Gedächtnisspiele. Wichtig ist auch die Herangehensweise der Patienten an die Krankheit. Funktionelle Bedeutung haben dabei soziale Beziehungen, finanzielle und rechtliche Aspekte und auch die Teilnahme am Straßenverkehr. Die Fahrtauglichkeit stellt durch die verminderte Reaktionsfähigkeit ein Risiko dar. Ursachen sind strukturelle/funktionelle Hirnveränderungen.

Bei der Behandlung und Medikation gibt es verschiedene Methoden. Nichtpharmakologische Ansätze sind Bewegung, Ergotherapie und elektronische Unterstützung. Es gibt auch kognitive Reha-Angebote mit dem Ziel der Wiederherstellung, Kompensation und Adaption. Nicht zu vergessen ist die Einbeziehung des sozialen Umfeldes.

Das Fazit des Vortrages: Eine frühzeitige und langfristige Therapie ist wichtig. Je früher MS behandelt wird, umso günstiger ist die Langzeitprognose.

In der anschließenden Diskussion kam zum Ausdruck, dass in der Gesellschaft das Verständnis für die Krankheit oft fehlt. Das macht es den Betroffenen besonders schwer.

Nach der Kaffeepause stellte Marcel Nötzel (**Foto unten** bei der Beantwortung von Fragen) vom Aphasiker-Zentrum Südwestsachsen ein interessantes Modellprojekt vor. Es nennt sich „Spielräume für Menschen mit und ohne Behinderung“. Hierbei geht es um Computerspiele, wobei Wahrnehmung, Reaktion, Merkfähigkeit u. ä. trainiert werden. Auch ältere Menschen brauchen keine Angst vor dem Computer zu haben. Die Erfahrung zeigt, dass alle viel Spaß mit dieser Art des Gedächtnistrainings haben. Das „genesis“-Projekt schult u.a. behinderte Menschen in Einrichtungen, Selbsthilfegruppen, Schulen und Familien mit der Botschaft: Jeder Mensch hat Fähigkeiten und jeder Mensch kann froh und erfüllt leben – unabhängig von Art und Schwere seiner Behinderung.

Dabei werden die Betroffenen von so genannten „Spielebotschaftern“ betreut. Wenn Interesse an einer Spielstunde besteht, z. B. in der Selbsthilfegruppe, oder wer Fragen zu diesem Projekt hat, kann sich

mit Marcel Nötzel, Projektkoordinator Genesis, unter der Rufnummer 037296 932180 in Verbindung setzen. Wer sich als Spielebotschafter ausprobieren möchte, kann sich ebenfalls dort melden. Margit Liebeskind tut dies mit Leib und Seele und gibt gern Auskunft und Anleitung.

Dann war Mitmachen gefragt: Krankenschwester und Qi-Gong-Lehrerin Kerstin



Müller machte die Besucher mit Qi-Gong vertraut. Dabei handelt es sich um eine traditionelle chinesische Medizin, wobei Körper und Geist durch die Atmung in Einklang gebracht werden. Außerdem kommt es zu Harmonisierung und Entspannung. Gelenke, kleine Sehnen, Muskeln und Bänder werden gelockert und Blutgefäße massiert. Frau Müller zeigte, wie die Energie im Körper fließen kann und viele folgten ihrem Beispiel (**Foto oben**). „Arbeiten mit der Lebensenergie“ gibt Entspannung und ein gutes Körpergefühl.

Das Meridianklopfen wurde ebenfalls vorgestellt. Durch sanftes Klopfen mit der Gummispitze des Klopfers spürt man schnell eine schwingende Kraft, die in tiefere Ebenen des Gewebes sickert. Einige probierten es gleich an Ort und Stelle einmal aus.

Zum Schluss gab es noch Tipps zu Hautpflege und Wohlbefinden bei MS. Kosmetikerin Katrin Löffler aus Crimmitschau sprach über Hauttypen, vor allem was bei trockener Haut zu beachten ist. Peelings sind auch sehr gut für die Haut. Wie sie richtig angewendet werden, zeigte sie am „lebenden“ Modell.

An den Ständen mehrerer Firmen gab es Informations- und Werbematerial sowie persönliche Gespräche und Tipps.

Bei herrlichem Wetter klang der Tag im Garten aus. Viele ehrenamtliche Helfer gestalteten diesen Tag angenehm für die MS-Patienten. Es wurde noch gegrillt und die Betroffenen konnten sich in gemütlicher Runde zusammensetzen. Sie sparten nicht mit Dank für diesen für sie schönen, informativen Tag.

Text und Fotos: Sylvia Zinke

