

# SELBSTHILFE

Ausgabe 2015 der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)  
des Landkreises Zwickau im Verein „Gesundheit für alle“ e.V.



Foto: Wolfgang Schupke

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Parkinson“ sind mit Begeisterung dabei, wenn Dr. paed. Gabriele Konrad zu einer Zusammenkunft eingeladen ist, bei der Musik gemacht und gemeinsam gesungen wird.

## Weil die Pillen nicht alles lösen können

Zum 20. Jahrestag der „Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe“ (KISS) und bei vielen Gesprächen mit Betroffenen wurde eines deutlich: Der Arzt ist und bleibt wichtigster Partner bei unserer medizinischen Betreuung. Doch mit Medikamenten allein sind Depressionen, Suchtkrankheiten oder körperliche Probleme schwer oder nicht zu lösen. Da bieten vertrauensvolle Gespräche der Betroffenen eine wertvolle Ergänzung. Deshalb wurden für verschiedene Probleme Selbsthilfegruppen gebildet. Diese Zeitschrift will nicht nur informieren, sondern auch Anregungen für die weitere Arbeit geben.

## Musik als eine ganz spezielle Medizin

Singen, spielen, rasseln – Musik als ein spezielles Therapieangebot (**Seite 11**). In über zehn verschiedenen Selbsthilfegruppen tritt Dr. paed. Gabriele Konrad mit ihrem Instrumentarium auf, das vorrangig aus Perkussionsinstrumenten besteht. Frau Konrad erläutert einleitend, was sie unter Musiktherapie versteht. Es wird gemeinsam gesungen, über Spielfreude wird das eigene Rhythmusgefühl entdeckt. Die meisten Menschen verbinden mit Musik Freude, Entspannung und Kreativität. Singen und Musizieren ist stresslösend und gemeinschaftsfördernd – eben ein Schlüssel zum Glück.

## Ich brauche Hilfe – wo und wie finde ich sie?

Auf den **Seiten 12 und 13** dieser Selbsthilfazeitschrift sind alle Gruppen der Stadt Zwickau und des Landkreises aufgelistet – geordnet nach den entsprechenden Schwerpunktbereichen. Detaillierte Auskünfte gibt es bei den MitarbeiterInnen der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS). Sie beraten Hilfesuchende – egal, ob es um eigene Probleme oder die von Angehörigen geht. KISS befindet sich im Untergeschoss des Ärztehauses in der Scheffelstraße 42 in Zwickau-Eckersbach, Tel. 0375 4400965. Auch im Internet gibt es Informationen: [www.gesundheit-fuer-alle-zwickau.de](http://www.gesundheit-fuer-alle-zwickau.de)

**KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN**



Aurelia Römer-Kirchner überreicht Dr. Volkmar Ludwig die Auszeichnung.

## Verein „Gesundheit für alle“ e. V. für Projektarbeit geehrt

### Auszeichnung mit StadtPflegeCompass 2015

Til Schweiger hat mit seinem Film „Honig im Kopf“ gezeigt, wie das schwierige Thema „Demenz“ unterhaltsam und unauffällig aufklärerisch einem breiten Publikum vermittelt werden kann. Ich habe große Achtung vor dieser Leistung, weil wir wissen, wie schwer es ist, über Demenz zu informieren ohne Demenz zu erwähnen. Eine Projektgruppe des Vereins „Gesundheit für alle“ e.V. arbeitet seit 2010 an ebendieser Zielstellung, um Menschen während des langen Weges der Demenz die Bewältigung des Alltages zu erleichtern und trotz Erkrankung Lebensfreude und Selbständigkeit zu erhalten, solange das noch möglich ist.

Seit wir im Verein an dieser Zielstellung arbeiten, beobachten wir, dass sich die Medien - Zeitungen und Zeitschriften, Fernsehen und Film und die elektronischen Medien – zunehmend mehr der Notwendigkeit stellen, der sozialetischen Herausforderung Demenz im Rahmen des demografischen Wandels gerecht zu werden. Trotzdem müssen wir gegenwärtig konstatieren, dass das Ziel einer „demenzfreundlichen Kommune“ noch weitgehend illusionär ist. Dieses Ziel zu erreichen erfordert noch viele Filme über Demenz und viele Maßnahmen durch lokale Allianzen für Demenz, wie sie auch von unserer Projektgruppe realisiert werden.

Alle Beteiligten auf allen Ebenen haben dazu beigetragen, dass heute über Demenz viel häufiger und viel offener gesprochen wird als vor fünf Jahren. Insofern haben alle Projekte den positiven Nebeneffekt, Einfluss auf andere Projekte und auf Beiträge in den Medien zu haben. Nicht ganz unbescheiden behaupte ich, dass auch durch unsere Arbeit in Zwickau der Film „Honig im Kopf“ erst möglich geworden ist. Alle gemeinsam tragen dazu bei, Demenz nach und nach zu enttabuisieren.

44 Projektträger hatten sich im März 2015 um eine Auszeichnung mit dem StadtPflegeCOMPASS beworben, der von der COMPASS Privaten Pflegeberatung GmbH Köln und dem Gesunde Städte Netzwerk Deutschland Münster ausgelobt worden war. Eine unabhängige Jury traf die Auswahl der drei Sieger. Die vom Verein geleistete Arbeit wurde von der Jury als auszeichnungswürdig bewertet.

Die Übergabe des Preises durch Frau Aurelia Römer-Kirchner, COMPASS Pflegeberatung, erfolgte am 25.6.2015 in den Räumen des Vereins. Verbunden mit der bundesweiten Ehrung unserer Netzwerkarbeit am Runden Tisch Demenz, über die wir echt stolz sind, war ein Preisgeld, das der Fortführung der Arbeit dienen wird.

Dr. Volkmar Ludwig

## In eigener Sache Kursgewinn für die Selbsthilfe

Liebe Leser! Wir freuen uns, Ihnen eine neue Ausgabe der Zeitschrift „SELBST-HILFE“ vorlegen zu können. Damit informieren wir Sie über die Arbeit unserer Selbsthilfegruppen. Etliche wirken seit Jahren erfolgreich. Neue Gruppen werden gebildet. Die Selbsthilfe-Arbeit gewinnt so ständig an Bedeutung. Obwohl unser Gesundheitswesen immer neue Therapien einsetzt – mit der Arztvisite und einem Rezept lässt sich vieles, aber nicht alles optimal lösen. Hierbei kann eine Selbsthilfegruppe wirksame Unterstützung geben. Betroffene helfen sich gegenseitig mit Rat und Tat. Sie sprechen dabei längst nicht „nur“ über Krankheiten, sondern vermitteln durch Gemeinschaft Optimismus und Lebensfreude im weitesten Sinne.

Wir möchten zugleich die vielen ehrenamtlich Aktiven würdigen. Besonders möchten wir dabei auf KISS – die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe – verweisen. Diese Einrichtung im Untergeschoss des Eckersbacher Ärztehauses hilft seit über zwei Jahrzehnten erfolgreich, Rahmenbedingungen für die Selbsthilfe zu schaffen und zu sichern. Sie ist die Auskunftsstelle, um Betroffene an eine Selbsthilfegruppe zu vermitteln oder Therapie-möglichkeiten zu empfehlen. Gibt es für ein bestimmtes Krankheitsbild oder eine soziale Notlage noch keine SHG, aber Bedarf dafür, macht KISS den Betroffenen Mut, selbst eine Gruppe zu gründen.

Liebe Leser! Die ehrenamtlich an dieser Zeitschrift Mitwirkenden würden sich über weitere Hinweise zur Selbsthilfe-Arbeit freuen.

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 Wetzel, Sylvia Zinke.

Satz/Repro/Druck: Druckerei Hausteil  
Zwickau

Auflage: 4000 Exemplare  
Redaktionsschluss: 15. August 2015

Gefördert durch die 

# Gleiche Bedingungen für alle schaffen

## Angela Werner - Beauftragte für die Menschen mit Behinderungen im Landkreis Zwickau

Angela Werner (Foto) stellt ihre Aufgaben als Beauftragte für die Menschen mit Behinderungen vor. Sie ist dem Landrat des Zwickauer Landkreises unmittelbar zugeordnet. In der Ausübung ihrer Arbeit ist sie unabhängig, weisungsfrei und ressortübergreifend eigenständig tätig. Dabei stellen Amt und Tätigkeit keine eigene Einrichtung dar. Behindertenpolitik ist eine Querschnittsaufgabe aller Ressorts im Landratsamt, deren Durchsetzung von Angela Werner kritisch begleitet wird.



Zum breitgefächerten Aufgabenkatalog gehört es, insbesondere als Ansprechpartnerin für Menschen mit Behinderungen zur Verfügung zu stehen, für ihre Belange und besonderen Bedürfnisse zu sensibilisieren und bei Vorhaben und Maßnahmen der Landkreisverwaltung Zwickau im Interesse der behinderten Menschen mitzuwirken und zu beraten. Ziel ist eine Verbesserung der Lage der Menschen mit Behinderungen.

### Vereine und Verbände fördern

Die Beauftragte setzt sich für die Förderung der Vereine, Verbände und der zahlreichen Selbsthilfegruppen im Landkreis Zwickau ein, unter Berücksichtigung der Haushaltslage und dem Ziel, zum Wohl der Menschen mit Behinderung eine große Anzahl von Hilfsmöglichkeiten zu schaffen. Dieses überwiegend ehrenamtliche Engagement kann nicht hoch genug gewürdigt werden.

Der Beauftragten kommt also die besondere Rolle zu, darauf hinzuwirken, dass die Verpflichtung des Landkreises, für

gleichwertige Lebensbedingungen von Menschen mit und Menschen ohne Behinderung zu sorgen, in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens erfüllt wird. Die Beauftragte setzt sich auch dafür ein, dass unterschiedliche Lebensbedingungen von behinderten Frauen und Männern berücksichtigt und geschlechtsspezifische Benachteiligungen beseitigt werden.

Bei allen weiteren wichtigen Vorhaben des Landkreises, soweit sie Fragen der Inklusion der Menschen mit Behinderung behandeln oder berühren, ist die Beauftragte rechtzeitig vor einer möglichen Beschlussfassung oder bevorstehenden Entscheidungen zu beteiligen. Das muss zu einem relativ frühen Zeitpunkt stattfinden, damit eine Einflussnahme noch möglich ist.

Zu den Aufgaben der Beauftragten auf diesem Gebiet gehört die Anfertigung von Stellungnahmen zur Umsetzung der Barrierefreiheit bei öffentlich geförderten Bauprojekten im Landkreis. Ziel der Tätigkeit der Beauftragten ist dabei die Herbeiführung von konsensfähigen Entscheidungen unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Interessenslagen.

Die Verantwortung wahrnehmen für Barrierefreiheit im öffentlichen Raum ist ein Kampf gegen Windmühlen. Denn eines dürfte

klar sein: Niemals wird man trotz aller Bemühungen wirklich allen Betroffenen gerecht werden können. Und doch ist es wert und wichtig, solch einen Kampf zu führen. Menschlichkeit, Bürokratie und finanzielle Korsette gilt es, miteinander in Einklang zu bringen.

### Barrierefrei in Bus und Bahn

Zur nachhaltigen Verbesserung der Mobilität der Menschen mit Behinderungen ist neben einer barrierefreien Infrastruktur auch die Bereitstellung von barrierefreien öffentlichen Verkehrsmitteln vordergründig ausschlaggebend.

Denn auch für ältere Menschen, Personen mit Kinderwagen und zeitweilig mobilitätseingeschränkte Menschen sind kurze Wege und ohne fremde Hilfe zu erreichende und nutzbare Haltestellen des ÖPNV/SPNV eine wesentliche Voraussetzung, um tatsächlich am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können. Auch auf diesem Gebiet bringt sich die Behindertenbeauftragte aktiv mit ein.

Für ein behindertengerechtes Wohnen ist leider die Suche nach geeignetem barrierefreien Wohnraum noch immer unbefriedigend. Auch in anderen Bereichen, wie inklusive Bildung, Arbeit, Tourismus, sind noch viele Aufgaben zur weiteren Durchsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) zu bewältigen. Überhaupt werden Überlegungen zur Umsetzung dieser UN-Konvention und die Entwicklung konkreter Maßnahmen auch in den nächsten Jahren wegweisend für meine Arbeit als Beauftragte sein.

### Unterstützung willkommen

Jegliche Unterstützung auf dem Weg zu einer lebenswerten Zukunft für alle Einwohner des Landkreises ist willkommen und wird dankbar angenommen. Ich stehe Ihnen für Fragen zu meiner Arbeit beziehungsweise der Behindertenarbeit im gesamten Landkreis gern zur Verfügung.

Angela Werner

Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderungen im Landkreis Zwickau

Tel.: 0375 440221054

E-Mail: [Behindertenbeauftragte@landkreis-zwickau.de](mailto:Behindertenbeauftragte@landkreis-zwickau.de)



Überblick über die Selbsthilfegruppen im Landkreis Zwickau

# Es ist ganz normal, verschieden zu sein!

## Inklusion – Was hat das mit mir zu tun?

Zugehörigkeit ist mit Inklusion gemeint. Es ist ein gutes Gefühl, wenn ich mich einer Gruppe zugehörig fühle. Bei den Mietern, die mit im Haus wohnen. Unter den Kollegen. Wenn ich stundenlang mit vielen Menschen beim Arzt warte. Unter den SängerInnen in einem Chor. Beim Treffen in der Selbsthilfegruppe.

Was würde geschehen, wenn ich dort überall mit einer roten Clowns-Nase auftauchen würde?

Wenn wenigstens ein Mensch freundlich mit mir sprechen und mich ganz normal mit einbeziehen würde, dann wäre schon der Weg frei. Dann wäre schon die Brücke gebaut, nicht ausgegrenzt zu werden. Ich kann auch selbst den Weg ebnen, wenn ich etwas Erklärendes zu

meiner roten Nase sage. Wenn ich das kann. Anders-Sein kann verstörend, verunsichernd wirken. Auf beiden Seiten. Wenn die Aufmerksamkeit nur auf die rote Nase gerichtet ist, die den Unterschied macht. Wenn ich mich nicht davon gefangen nehmen lasse, dann entdecke ich auch Vieles, was miteinander verbindet.

Als Sozialarbeiterin arbeite ich seit Mai 2015 bei der Mobilen Behindertenhilfe der Stadtmission Zwickau e.V. in der Beratung und im Betreuten Wohnen. Inklusion als Menschenrecht erlebe ich in unserem Land selten als Selbstverständlichkeit. In der Begegnung mit unterschiedlichen Menschen, denen es um Zugehörigkeit geht, ist es mir wichtig, Berührungspunkte und Vorbehalte anzusprechen. Es braucht Mut, die kleine oder große Angst mit ins Boot zu nehmen, ernst zu nehmen. Auch

die eigene. Werde ich so angenommen, wie ich bin? Kann ich mich selbst annehmen an den Punkten, wo ich anders bin? Wodurch gelingt es mir besser, auf das Anders-Sein meines Gegenübers offen und neugierig zuzugehen?

Es ist ein besonderes Geschenk, bedingungslose Annahme zu erleben. Davon kann man auch abgeben. So etwas passiert oft im Kleinen, bevor ein großes Inklusionsprojekt sich den Weg bahnt.

Deshalb merke ich mir in diesem Jahr die christliche Jahreslosung besonders gut, wenn auch etwas anders: „So, wie Christus Euch angenommen hat, so nehmt auch einander an.“

Petra Knappe

Sozialarbeiterin Mobile Behindertenhilfe Stadtmission Zwickau e.V.,

Beratungsstelle Crimmitschau, Kirchplatz 2

Tel. 03762 7596400

E-Mail: [petra.knappe@stadtmission-zwickau.de](mailto:petra.knappe@stadtmission-zwickau.de)

## Unser Kind ist besonders

### Hilfe suchen und Hilfe geben – keiner muss seinen Weg allein gehen

*Wir stellen uns vor: Seit Anfang des Jahres 2014 treffen sich Familienangehörige mit dem gemeinsamen Nenner „Unser Kind ist besonders“ einmal monatlich - immer am 3. Donnerstag um 9.30 Uhr - in den Räumlichkeiten des SSBZ (ehemals Paritätischer Wohlfahrtsverband) in 08107 Kirchberg, Bahnhofstraße 19.*

Selbsthilfe – dieser Begriff steht für eine Chance sich mitzuteilen, teilzuhaben und sich geborgen zu fühlen. Das heißt auch Erfahrungen weiterzugeben, von Erfahrungen anderer zu profitieren, Ideen zu entwickeln, um Probleme zu bewältigen, gemeinsam statt einsam Situationen zu betrachten, professionelle Beratungsangebote zu bekommen – um nur einige wenige Schwerpunkte aufzuführen.

Dazu braucht es nicht nur Eltern, die nach Hilfe suchen, sondern eben auch Eltern, die schon eine ganze Menge an Erfahrungen auf verschiedensten Gebieten weiterzugeben haben. Nur so kann Selbsthilfe funktionieren. Noch ist diese Gruppe sehr klein. Dennoch haben wir bereits einiges erreichen können – gemeinsam.

Unser momentaner Schwerpunkt liegt auf Familientlastung, d.h. welche Möglichkeiten kennen wir, welche finanziellen Mittel stehen zur Verfügung, wie können diese eingesetzt werden ...

Aber nicht einzig und allein treffen wir uns, um problemorientierte Gespräche zu haben, sondern genauso wichtig ist, ein Gefühl von Zusammengehörigkeit zu entwickeln. Dazu sorgen wir für entspannte Atmosphäre, haben Zeit zum Zuhören und sind für weiterführende Anregungen stets offen.

Es bleibt Zeit für Entspannung und kreative Angebote – etwas, was im Alltag einfach oft zu kurz kommt. Wir planen gemeinsame Weiterbildungsveranstaltungen sowie Familientreffen und sind bemüht, dass unsere Angebote wachsen. Auch das ist nur gemeinsam möglich, wenn Selbsthilfe gelingen soll. Jede Idee wird ernst genommen.

Unser Wunsch ist und bleibt: Sei dabei, wenn du helfen kannst, ebenso, wenn du Hilfe suchst – wir brauchen einander. Es gibt immer etwas zu entdecken!

In diesem Sinne – herzlich willkommen! Jeder will gern etwas bekommen, und jeder hat etwas zu geben. Keiner muss einsam und resigniert seinen Weg gehen, wenn die Zeit auch noch so knapp zu sein scheint. Meist ist es so, dass der Schein trügt.

## Unterstützung für Eltern bei seelischen Belastungen

Die **Eltern-Kind – Selbsthilfegruppe** ist ein Gruppenangebot zur Prävention seelischer Belastungen von Müttern und Vätern. Jeden zweiten Montag im Monat (außer an Feiertagen) von 14.30 bis 16.30 Uhr besteht seit dem vorigen Jahr die Möglichkeit für diesen Personenkreis, sich mit ihren Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren in den Räumen des **Sozialpsychiatrischen Zentrums der Solidarsozialring gGmbH, Amalienstraße 5, 08056 Zwickau** zu treffen.

Wir wissen, dass Elternschaft eine große Herausforderung darstellt und das bisherige Leben stark verändert. Psychische Belastungen und psychosomatische Beschwerden können die Folge sein und auf Dauer sogar in einer seelischen Erkrankung münden.

### Was erwartet Sie?

Der Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern und die Gelegenheit zum Begegnen, zum kreativ sein. Wichtig ist auch die Stärkung der Kräfte zur eigenen Stressbewältigung.

### Neugierig oder noch weitere Fragen?

Dann melden Sie sich auch gerne telefonisch unter Tel. 0375 2737134

Ansprechpartnerin: Damaris Georgi

# Gefahren lauern im Märchenwald

## Thema zum Selbsthilfetag: „Starke Eltern – starke Kinder“

Kinder und Jugendliche sind heute vielfältigen Gefahren und Gefährdungen ausgesetzt. Wie sie stark gemacht werden können für das Leben und was die Gesellschaft dazu beitragen kann und muss, darum ging es während eines Selbsthilfetages. Er stand unter dem Motto „Starke Eltern – starke Kinder – Gefahren lauern im Märchenwald“. Christoph Ullmann, Streetworker, Berater und Coach vom Streetwork-Projekt des „Blauen Kreuzes in Deutschland“ e. V., hat in seiner 25-jährigen Tätigkeit als Streetworker in Zwickau Erfahrungen gesammelt. Darüber sprach er mit ehrlichen und offenen Worten, die den Zuhörern tief unter die Haut gingen. Schade, dass kaum Eltern, Lehrer und Politiker die Zeit fanden, zuzuhören. Sie hätten in der anschließenden Fragerunde sicher viel Interessantes erfahren können.

Es ging in erster Linie um die Suchtgefährdung der Kinder. Dabei weiß Christoph Ullmann, wovon er spricht. Denn er ist an den Brennpunkten präsent, wird aktiv, wo andere wegschauen und gar nicht wissen wollen, was dort passiert. Er weiß: Kommunikation mit Konsumenten ist schwierig. Vertrauen ist zwingend notwendig, die Impulse müssen von uns aus gesendet werden.

Vor allem Jugendliche – und es werden immer mehr – nehmen die Modedroge „Crystal“. Wer es einmal probiert hat, kommt schwer davon wieder los. Vorerst macht die Droge leistungsfähiger. Und das ist in unserer Gesellschaft sehr wichtig. Schon im Grundschulalter werden Kinder auf Leistung getrimmt. In der vierten Klasse ist die Bildungsempfehlung für das Gymnasium ein „Muss“ für die meisten Eltern. Wie sich das Kind dabei fühlt? Es bleibt oft keine Zeit zum Reden – viele Eltern sind überfordert oder haben sich schon selbst aufgegeben.

Bei jungen Mädchen und Müttern führt die Droge als „angenehmer“ Nebeneffekt zur Gewichtsabnahme.

Die Handlungsweisen im Alltag sind durch Crystal beeinträchtigt. Die Kreativität lässt nach, Aggressionen nehmen zu, Gewalt wird schmerzfrei empfunden. Körperlicher Verfall ist nicht mehr zu übersehen, vor allem die Haut ist stark betroffen.

Crystal ist faktisch überall verfügbar, es wird meist von Gleichaltrigen beschafft – auch an Schulen. Die Lehrkräfte wollen es nicht wahrhaben und streiten es ab. Doch das Problem ist da!

Kommt es zur Therapie, kommt es fast immer auch zum Rückfall. Die Betroffenen wollen ihr „altes Leben“ mit Crystal, das alles vermeintlich so viel schöner macht, zurückhaben.

## Handeln – nicht wegsehen

Was bleibt zu tun? Wo fängt das Sucht-Risiko an? Wichtig ist, betont Christoph Ullmann, dass miteinander geredet wird. Nimmt ein Kind Drogen, dann ist es meist schon zu spät: Das emotionale Band Mutter-Kind geht kaputt. Da sollte man sehr achtsam sein und bei kleinsten Anzeichen reagieren, nicht alles so abtun.



Streetworker Christoph Ullmann berichtet über seine Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Denn die Kinder und Jugendlichen wollen reden. In der Alltagsgestaltung muss Zeit bleiben, Erlebtes zu verarbeiten und darüber zu sprechen. Wie soll das gehen, wenn sie sich meist selbst überlassen sind? Christoph Ullmann war zu Gast in einer 4. Klasse. Da lagen Handys auf dem Tisch mit Programmen und Gewaltvideos, die nicht für diese Altersklasse gedacht sind. Nur 17 Prozent der Eltern kontrollieren und wissen, was ihre Kinder spielen und anschauen. Nur ein kleines Beispiel, aber doch erschreckend!

Wer ist verantwortlich, wenn die Kinder nicht den ihnen zustehenden Platz in der Gesellschaft finden? Welchen Platz haben die Kinder in unserer Gesellschaft? Die „klassische Bürgerschaft“ trägt die Verantwortung für Prävention und die Gestaltung einer gesunden Atmosphäre.

Der „schwarze Peter“ darf nicht hin- und hergeschoben werden. Keiner darf wegsehen!

Prävention beginnt mit in die Augen schauen, mit dem Mut, in die Risikobiete zu gehen. Der Umgang miteinander ist wichtig. Bindungen zu Eltern und Großeltern sind unverzichtbar. Wir alle müssen aufmerksamer sein und unsere Kinder und Jugendlichen sehr ernst nehmen – sie sind unsere Zukunft.

Nach den Ausführungen des Streetworkers hatten die Anwesenden jede Menge Fragen.

Manche Kinder sind überlastet, durch Sport, Musik, Vereine... Kann das gut gehen? Ja, es kann, wenn es das Kind auch selbst will! Kinder sollen ihre Welt entdecken, und sie sollen glücklich sein! Sie sollen ihrem Herzen folgen, und sie dürfen auch „Nein“ sagen.

Was wird aus „suchtkranken Babys“? Die Zunahme ist alarmierend. Die Kleinen beginnen ihr Leben mit Entzugerscheinungen und sind ihr Leben lang beeinträchtigt.

Viele Menschen sind gleichgültig geworden, sie können oder wollen Probleme nicht sehen getreu dem Motto „Ich darf mich nicht einmischen!“ Wo bleibt die Zivilcourage? Wir brauchen nicht mehr an Polizei, wir brauchen ein Mehr an (Nächsten)-Liebe! Wir müssen die Kinder lebendig sein lassen, nicht nur mit ihnen schimpfen, sie nicht verjagen, wenn sie die Ruhe der älteren Generation stören! Wir dürfen die gegenseitige Achtung nicht aufgeben! Nur Gemeinschaft macht Sinn – Werte und Sitten dürfen nicht verfallen! Die Kinder müssen ihren Heimatort kennen lernen und sich nicht einsam in ihrem Zimmer verkriechen.

Die Kooperation zwischen Wissenschaft und Alltag fehlt in Zwickau. Dazu braucht es Zeit, Kraft und Ideen und ein Engagement der Politik – ein wirklich wichtiges Thema auch für den Stadtrat.

Was gibt es für Alternativen zur Sucht? Die Bürgerschaft muss die Initiative ergreifen. Begegnung ist wichtig. Rausgehen und schauen, was sich tut. Was hält uns davon ab zu helfen? Dabei spielt die Art und Weise des Umgangs eine Rolle – Reden, nicht streiten!

Bleibt zum Schluss die Hoffnung, dass viele Menschen dem Beispiel von Christoph Ullmann folgen und nicht mehr wegsehen, sondern versuchen zu reden und vor allem zu helfen.

# Die Seele von der Trauer befreien

## Depression: Ursache, Vorbeugung und Therapiemöglichkeit

Beim 16. Selbsthilfetag der Region Zwickau am 25. April 2015 ging es um „Seelische Gesundheit“. Oberbürgermeisterin Dr. Pia Findeiß, Schirmherrin der Veranstaltung, betonte in ihrem Grußwort den unschätzbaren Wert der Arbeit der Selbsthilfegruppen für viele Betroffene mit unterschiedlichen Krankheitsbildern. Zwei Themenkomplexe standen auf der Tagesordnung. Zum einen die Gefährdungen, denen Kinder und Jugendliche durch Drogenkonsum ausgesetzt sind – siehe Seite 5 dieser Ausgabe.

Zunächst aber ging es um Depressionen. Die Selbsthilfearbeit kann dabei ein Ausgangspunkt für Veränderung sein. Menschen mit gleichen Problemen treffen sich und können offen über alles reden. Den Fachvortrag hielt Prof. Dr. med. Horst Haltenhof, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am HBK in Zwickau (Foto). Sein Thema: „Volkskrankheit Depressionen – wenn die Seele trauert“.

Alle Berufsschichten (auch Psychiater!), alle Lebensbereiche, alle Völker, alle Religionen sind betroffen.

Wie werden Depressionen erlebt? Es kommt zu verändertem Gefühlsleben. Schuldgefühle, Ängste, Hoffnungslosigkeit machen sich breit. Auch geistige Beeinträchtigungen stellen sich ein: Leere im Kopf, Abnahme von Konzentration und Gedächtnisleistung, pessimistische Gedanken, Grübeln bis zu Wahnvorstellungen, die keiner Realität entsprechen. Das gesamte Verhalten, die Mimik und Gestik, ändern sich – der Mensch wird antriebslos, er zieht sich sozial zurück, Alltagsbewältigung und Selbstversorgung werden zum Problem.

Körperliche Beschwerden bleiben nicht aus. Prof. Haltenhof nannte Müdigkeit, Schlaf- und Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Schmerzen ohne Erklärung, Schwindel, Sexunlust. Das geht bis zu Lebensmüdigkeit und Suizidalität, um die Qual durch Selbsttötung zu beenden – fünf bis 15 Prozent der Depressiven nehmen sich das Leben. Anders ausgedrückt: Alle 90 Minuten stirbt ein Mensch an dieser Krankheit.

Drei Hauptformen der Erkrankung werden unterschieden: Die in Phasen verlau-



fende Depression zieht sich über mehrere Wochen hin, die lang anhaltende über mindestens zwei Jahre und Sonderformen sind abhängig von Jahreszeit, Wochenbett oder werden hinter körperlichen Beschwerden verborgen. Depressive Menschen sind nicht fremd aggressiv.

Bis zu einem Viertel der Bevölkerung erkrankt im Laufe des Lebens an einer Depression, meist schon vor dem 30. Lebensjahr. Risiken sind die Wiedererkrankung nach einer Behandlung oder weitere seelische Störungen wie Ängste oder Sucht. Kommen noch Krankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall hinzu, ist die Sterblichkeitsrate erhöht.

Depressive Störungen werden ausgelöst durch körperliche Erkrankungen, frühe belastende Erfahrungen, akute Stressfaktoren, Persönlichkeitsfaktoren oder sind genetisch bedingt. Davor schützen Ich-Stärke, Zuversicht, Problemlöse-Fähigkeit, sozialer Rückhalt und Religiosität.

Erkannt werden sie durch typische Beschwerden, Biografien bestimmter Lebenssituationen, Ausschluss anderer Ursachen. Es gibt auch Fragebögen mit

Tests, die Hinweise auf die Krankheit geben. Erste Anzeichen sind Niedergeschlagenheit und weniger Lust und Freude. Ursachen für den Auslöser können auch körperliche Krankheiten wie Parkinson, Demenz, MS, hormonell bedingte Krankheiten oder Umstellungen, chronische Lungenerkrankungen, Schlafapnoe, HIV oder bösartige Tumore sein. In Einzelfällen begünstigen Medikamente, aber auch Alkohol und Drogen, eine Depression. Bei Wegfall dieser Substanzen sind auch die Beschwerden weg.

Prof. Dr. med. Horst Haltenhof ging noch auf Behandlungsmöglichkeiten ein. Erkrankten soll mit Empathie und Wertschätzung, Zuversicht, Geduld, zeitweise Übernahme von Verantwortung begegnet werden. Informationen über die Erkrankung sind wichtig. Der Alltag soll Struktur haben und körperliche Bewegung und Sport lenken ab und tun gut.

Wichtige Behandlungsbausteine sind unter anderem Psychotherapie, eventuell in Kombination mit Gesprächen und Verhaltenstherapie, Medikamente unter Beachtung der Nebenwirkungen, Schlafentzug, Wachtherapie, Sport, Lichttherapie, Elektrokrampfbehandlung.

Einer Depression kann man mit allem, was gut tut - auch in Selbsthilfegruppen - vorbeugen.

Fazit: Depressionen kommen sehr häufig vor, sind aber gut behandelbar – besonders wenn sie frühzeitig erkannt werden.

Die interessierten Zuhörer konnten Fragen an den Referenten stellen, auch unter vier Augen. So wollte man u.a. wissen, ob es einen Zusammenhang zwischen ADHS, Mobbing, Burnout und Depression gibt. Prof. Dr. med. Haltenhof gab gerne noch Auskunft.

**SZ**



In der Pause des Selbsthilfetages gab es Kontakte, Gespräche, Informationen und Erfahrungsaustausche im Foyer des Zwickauer Rathauses, wo sich viele Selbsthilfegruppen, Krankenkassen, Vereine, Verbände, Beratungsstellen und Sanitätshäuser mit Info- und Mitmach-Material präsentierten.

# Auffangen – Informieren – Begleiten

## „Frauen nach Krebs“ machen Mut und sind offen für alle

Es ist Mittwochvormittag. Rund 25 Frauen treffen sich in der „manufaktur“, dem Pfarrzentrum St. Johann Nepomuk in der Schloßstraße 11. Stimmengewirr im Raum. Man ist hier, um „einfach so miteinander zu reden“. Alles spontan, ohne Themenvorgabe. Doch der zufällige Betrachter meint zu entdecken: Es haben sich hier Gesprächspartnerinnen zielgerichtet gesucht - und gefunden.

In unserer „Frauenselbsthilfe nach Krebs“, Gruppe Zwickau arbeiten rund 115 Beteiligte mit, erläutert Gruppenleiterin Brigitte Trommer. Jeder, der an Krebs erkrankt oder als Angehöriger betroffen ist, kann sich anschließen - unabhängig von Alter, Geschlecht oder Art der Krebserkrankung. Also: Auch Männer sind willkommen, wenngleich gegenwärtig noch wenig präsent.

Antje Uebel als „Gründungsmutter“ der Selbsthilfegruppe ist herzlich, unkonventionell und ein lebender Beweis für Optimismus. 1985 wurde sie wegen Krebs operiert. „Ich war in ein tiefes Loch gefallen. Um dem Alltag zu entfliehen und auf andere Gedanken zu kommen, reiste ich mit meinem Mann nach Bulgarien. Dort trafen wir ein Ehepaar aus Fulda, das bereits beruflichen Kontakt zur einer Selbst-

hilfegruppe hatte. Damals wurde die Idee des Zusammenführens von Betroffenen geboren. Doch der Anfang war schwer...“ Dass er gemeistert wurde, war auch Dr. Gerhard Barnert von der Frauenklinik des HBK zu verdanken. 25 Jahre lang stand er der Selbsthilfegruppe als begleitender Arzt zur Seite. Jetzt wird sein Werk weitergeführt von Dr. Sabine Schnohr.

Unter der Losung „Auffangen – Informieren - Begleiten“ hat sich die SHG ein 6-Punkte-Programm erarbeitet. Sie will Krebskranke psychosozial begleiten - durch menschliche Zuwendung sowohl in Einzelgesprächen als auch durch die Gruppenarbeit. Sie will helfen, Ängste abzubauen, die Widerstandskräfte zu stärken. Hilfe zur Selbsthilfe heißt das Motto. „Wer möchte, kann einfach vorbeikommen. Niemand findet sich plötzlich als Neue in einer großen Gruppe von unbekanntem Frauen wieder. Wir nehmen uns natürlich zuerst einmal Zeit für ein persönliches, vertrauensvolles Einzelgespräch“, betont Elke Olschowsky, stellvertretende Gruppenleiterin.

Frauen der SHG gehen auch als „Grüne Damen“ auf Station in die Frauenklinik: „Wir machen frisch Operierten Mut, denn als selbst Betroffene wissen wir genau, wovon wir reden. Wir wollen helfen, Ängste zu überwinden und Ratschläge geben für das weitere Leben“, informiert Brigitte Trommer und Elke Olschowsky. Natürlich ist es freiwillig, ob eine Patientin solch ein

Gesprächsangebot annimmt. Und genauso selbstverständlich ist der vertrauliche Rahmen.

Die Frauen sprechen offen über Krebs als eine lebensbedrohliche Krankheit. „Es ist ein hoch sensibles Thema“, unterstreicht Brigitte Trommer. „Das familiäre wie auch das berufliche Umfeld und die Betroffenen selbst reagieren verschieden. Oft wird das Thema beiseite geschoben oder nur verkrampft angesprochen.“ In der SHG ist es schon eine große Hilfe, sich restlos offen aussprechen zu können. Die Gruppenarbeit ist thematisch breit gefächert. Es gibt Arztvorträge, Kontaktgesprächstunden für neu Erkrankte, Rehaschwimmen, Sport nach Krebs bis hin zu Line Dance. Zum kreativ sein gehören nicht nur der spezielle Zirkel, sondern auch Besuche von Museen und Theatervorstellungen, der Landesgartenschau sowie einer Gerichtsverhandlung, Kräuter- und Stadtteilwanderungen. Rund 25 Frauen gehen zum Beispiel gemeinsam auf Urlaubsreise. Ein Imker stellte seine Arbeit mit den Bienen vor - die Themenliste ist lang.

Mittwochvormittag in der „manufaktur“ in der Schloßstraße 11. Die Stimmung ist locker. Die Gespräche sind herzlich, es wird viel gelacht. Man glaubt fast, eine Vorprobe auf den 9. Februar 2016 zu erleben, wenn das „25-Jährige“ der Selbsthilfegruppe gefeiert wird – das gemeinsame Vierteljahrhundert. **K.T.**

## Stets ein gutes Miteinander

Zur Jubiläumsveranstaltung „20 Jahre KISS“ ergriff auch Antje Uebel (Foto), Leiterin der ersten Zwickauer Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs“, das Wort. „Die Hauptarbeit in der ersten Zeit lag auf den Schultern von Frau Rührold. Sie war bereits aus dem Berufsleben ausgeschieden und hatte einen Telefonanschluss“, erinnerte sie sich. Das war 1991, als die Gruppe in die Gemeinschaft des Bundesverbandes der „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ aufgenommen wurde.

Es wurden erste Kontakte zu Ärzten, Krankenkassen, kommunalen Einrichtungen und Ämtern geknüpft. Eine wesentliche Verbesserung der anfangs recht schwierigen Situation setzte ein, als das „Haus der Gesundheit“ für Sozialarbeit zur Verfügung stand und Selbsthilfegrup-

pen die Räumlichkeiten kostenlos nutzen konnten. Die KISS befand sich ebenfalls dort. Damit gehörten lange Dienstwege der Vergangenheit an. Dazu Antje Uebel: „Mit Frau Bachmann als Koordinatorin der KISS war ein idealer und kompetenter Ansprechpartner gefunden. Sie hat sich vieler Probleme der SHG angenommen, stand uns mit Rat und Tat zur Seite. Es gab stets ein gutes Miteinander – Füreinander. Ich möchte mich ganz herzlich für diese gute Zusammenarbeit bedanken.“



## Ärztliche Arbeit wirksam unterstützt

Der Gynäkologe Dr. med. Gerhard Barnert war für zweieinhalb Jahrzehnte als begleitender Arzt Partner der Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs“. Er betont: „Die ärztliche Arbeit wird durch das Wirken dieser engagierten Frauen wesentlich unterstützt und ergänzt. In der Selbsthilfegruppe werden Erfahrungen auf Grund des gemeinsamen Schicksals ausgetauscht, Tipps für den Alltag vermittelt und darüber hinaus auch Geselligkeit gepflegt. Ich halte es für besonders wichtig, dass diese Selbsthilfegruppe engen Kontakt zur professionellen Medizin unterhält und z. B. Ärzte und Psychologen für Fachvorträge gewinnt. Besonders schätze ich die Frauen, die die Arbeit der Gruppe organisieren und inspirieren.“

# Einfach mal entspannt zusammensitzen

## Pflegende Angehörige nehmen Auszeit im „Café Pflegepause“

Es ist der erste Donnerstag im Monat. Die Cafeteria des Marthaheimes der Stadtmission Zwickau e.V. ist heute besonders belebt. Zehn pflegende Angehörige, Frauen und Männer sind in einen regen Erfahrungsaustausch bei Kaffee und Kuchen vertieft. Diese Auszeit nehmen sich die Angehörigen gern, haben sie doch sonst wenige Möglich-



keiten, ihre Sorgen, Probleme und Fragen loszuwerden.

Frau M. ist zum ersten Mal mit dabei. Sie hat den Termin in der Zeitung gelesen. Verunsichert setzt sie sich in die Runde. Ihr Mann ist an einer Demenz erkrankt. Die Situation beginnt ihr langsam über den Kopf zu wachsen. Ihre Tischnachbarin Frau S. nimmt sofort Kontakt auf und berichtet von ihren Erfahrungen und wie sie verschiedene Situationen meistern konnte. So kann sie sogar Auskunft geben über die Leistungen des neuen Pflegegestärkungsgesetzes und wie sie selbst die Leistungen bei der Pflege und Betreuung ihrer Mutter nutzt. Frau M. ist ganz überrascht über die vielfältigen Möglichkeiten der Hilfe: Das hatte sie nicht gewusst!

So oder in ähnlicher Weise gestaltet sich das „Café Pflegepause“ der Stadtmission Zwickau e.V. Bereits seit 2011 bietet sie mit

dem Besuch des Cafés pflegenden Angehörigen einen Ort der Begegnung - heraus aus dem meist belastenden Pflegealltag. Oft müssen noch Tische hinzustellen werden, so zahlreich sind die Besucherinnen und Besucher. Das zeigt, dass mit diesem Angebot eine wichtige Hilfsmöglichkeit geschaffen wurde. Als kompetente Ansprechpartnerinnen sind an den Nachmittagen Frau Seifert oder Frau Weigel von der Pflege- und Demenzberatung vor Ort. Sie helfen weiter, wenn offene Fragen in der Runde nicht beantwortet werden können und haben neueste Informationen „in der Tasche“.

Das „Café Pflegepause“ findet einmal monatlich, jeweils am ersten Donnerstag des Monats in der Cafeteria im Altenpflegeheim Marthaheim, Lothar-Streit-Str. 22 in 08056 Zwickau statt. Dazu lädt die Stadtmission herzlich ein.

*Fragen beantworten Leonore Seifert und Ulrike Weigel unter:*

*Tel.: 0375 3521182;*

*Mobil 0151 12249920*

*Fax 0375 3521187;*

*E-Mail: [pdb@stadtmission-zwickau.de](mailto:pdb@stadtmission-zwickau.de)*

# Wenn der Boden unter den Füßen wegbricht

## Hospizbegleitung für Kinder und Jugendliche

Es ist wohl der schwerste Schicksalsschlag überhaupt, wenn das eigene Kind todkrank ist und nicht mehr lange leben wird. Tausend Fragen treten auf: Wie verhalte ich mich meinem Kind gegenüber? Wem kann ich meine Sorgen anvertrauen? Gibt es nicht doch noch einen letzten Funken Hoffnung? Darf ich auch einmal an mich denken, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben?...

Hier helfen einfühlsame, speziell ausgebildete Mitarbeiter vom Ambulanten Kinderhospizdienst in Westsachsen. Ihre kostenfreien Angebote richten sich nach den individuellen Bedürfnissen und Wünschen der Familien.

Möglichst lange soll die Lebensqualität des kranken Kindes oder Jugendlichen und seiner Familie erhalten bleiben. In dieser schweren Zeit, bis über den Tod hinaus, ist jemand für die Betroffenen da. Es tut gut, schweres Leid gemeinsam zu tragen. Wenn es einem ständig den

Boden unter den Füßen wegzieht, findet man Trost, Halt und Hilfe.

Ein krankes Kind, das ist kein normales Familienleben mehr. Geschwisterkinder haben es besonders schwer. Für sie werden Urlaub, Freizeitgestaltung und Hausaufgabenhilfe angeboten - Zeit, die Mutter und Vater oftmals nicht mehr aufbringen können. Zur Alltagsbewältigung gilt es, Freiräume für die Eltern zu schaffen und individuelle Betreuung anzubieten. Wichtig ist auch der Kontakt zu anderen Betroffenen. Hier greift die Selbsthilfe, denn nur wer das gleiche Schicksal trägt, versteht, wie es dem anderen zumute ist. Beistand in Krisensituationen, Begleitung in der Trauer und Vermittlung zu weiterführenden Hilfen - egal welcher Art - auch dafür sind die engagierten Mitglieder des Ambulanten Hospizdienstes da. Sie haben sich die Worte des Dietrich Bonhoeffer zum Leitsatz gemacht: „Hilfe ist nur dann Hilfe, wenn sie gebraucht wird, nicht wenn es uns gefällt, sie anzubieten.“ Niemand muss mit seinen Sorgen allein bleiben.

Gemeinsam wird eine Lösung gefunden.



Bärbel Franke-Tautenhahn (li) und Sabine Mähler sind seit 2013 aktive Mitglieder im Ambulanten Kinderhospizdienst Zwickau.

Jeden Freitag von 16 bis 18 Uhr werden in den Räumen der KISS in Zwickau, Scheffelstraße 42, erste Einzel- und Beratungsgespräche angeboten. Wer nicht mehr weiter weiß, kann anrufen (um Wartezeiten zu vermeiden) oder einfach vorbeikommen.

*Ambulanter Kinderhospizdienst, 08301 Bad Schlema, Friedrich-Fröbel-Straße 1,*

*Tel. 03771 450265 oder 0150 51863083.*

*E-Mail:*

*[verein@kinderhospiz-vestsachsen.de](mailto:verein@kinderhospiz-vestsachsen.de)*

# In der letzten Stunde nicht alleingelassen

## Vier Jahre Brücke am HBK Zwickau

Wenn das Brückenteam an der Tür klingelt, bedeutet das für viele Menschen Erleichterung. Schwester Nicole, Schwester Jana, Pfleger Chris, Schwester Diana, Schwester Ute und Schwester Romy sind derzeit die freundlichen Sechs, die gemeinsam mit fünf Palliativmedizinern rund um die Uhr Schwerstkranken am Lebensende zur Seite stehen.

Das Konzept heißt SAPV, das heißt: spezielle ambulante Palliativversorgung, die seit 2007 gesetzlich verankert ist. Damit sollen unheilbar Erkrankte in ihrer letzten Lebenszeit Zugang zu zusätzlicher palliativer pflegerischer und medizinischer Versorgung erhalten.

Am 1. März 2011 nahm das Brückenteam am HBK seinen Dienst auf. Es wird ärztlich geleitet vom Oberarzt der Palliativstation, auf der sich auch die Büro- und Versorgungsräume des Teams befinden.

Palliativmedizin verschreibt sich der bestmöglichen Lebensqualität bis zum Tode. Gemeint damit ist nicht die Reise in die Ferne. Am Lebensende sind andere Dinge wichtig. Schmerzarmut, guter Schlaf, keine Übelkeit sind Beispiele für die Linderung körperlicher Symptome, die Palliativmedizin zum Ziel hat. Aber Körperlichkeit ist nur ein Aspekt des Menschseins. Wir fassen den Patienten und dessen Angehörige als Einheit auf, die den gleichen Beistand benötigen und das bedeutet auch, sich seelischen Ängsten und sozialen Nöten zu stellen, die nach

der Linderung der körperlich belastenden Symptome oft sehr groß sind.

Jeder Gesunde, den man fragt, möchte kurz, schmerzlos, natürlich im eigenen Bett und am besten nie sterben. Stellen wir uns der Wirklichkeit! Viele Menschen blenden den Tod aus ihrem Leben aus. Einen sterbenden Angehörigen zu Hause zu versorgen wird damit zur Herausforderung.

*Vergesst nicht,  
mehr Zeit denen zu schenken,  
die ihr liebt,  
weil sie nicht immer mit euch sein  
werden.*

*Geht Hand in Hand  
und schätzt die Augenblicke  
wo ihr zusammen seid,  
denn eines Tages wird dieser Mensch  
nicht mehr neben euch sein.*

*Verfasser unbekannt*

Unterstützung gibt dabei die Brücke. Den Hausarzt kann und will sie damit aber nicht ersetzen. Das Idealziel für einen Schwerstkranken nach guter medizinischer Einstellung im Krankenhaus ist die Entlassung nach Hause. Mit einem Pflegedienst für die tägliche Versorgung, dem Brückenteam für Kriseninterventionen und ggf. einem Hospizdienst stehen dem Patienten und den Angehörigen gute Hilfstruppen zur Seite.

Was kann die Brücke?

Sie leistet Rufbereitschaft rund um die Uhr, steht für Krisen wie Schmerzattacken, Luftnot, Übelkeit, Erbrechen, Angst, Panik zur Verfügung und ist in der

Lage, bei rasch wechselnden Symptomen immer erneut Entlastung zu bringen. Sie steht für Offenheit, das nahe Lebensende wird angesprochen. Aus inzwischen fast 800 Betreuungen wissen wir, es ist schwer, wichtig und enorm hilfreich, das Unvermeidliche anzusprechen. Damit will die Brücke das Sterben zu Hause begleiten.

Wer kann die Brücke rufen?

Jeder Hausarzt, jeder Klinikarzt, Pflegedienst oder Hospizdienst und selbstverständlich jeder Patient von sich aus. Nach Prüfung der Zugangsvoraussetzungen wird die Brückenbetreuung von der Krankenkasse getragen und ist somit für den Patienten kostenlos.

Rückt die Brücke nachts 1 Uhr aus und verändert in Absprache mit dem diensthabenden Palliativmediziner z. B. die Schmerzmedikation, wird das am nächsten Tag mit dem Hausarzt besprochen, denn dieser bleibt Hauptbehandler, und wir stellen nur eine Ergänzung dar.

Inzwischen sehen viele Hausärzte die Brückenbetreuung als Komplettierung der Patientenversorgung als ganz selbstverständlich an.

Entscheidend ist die Sicht der Betroffenen. Falls sie es wünschen, stehen wir zur Verfügung. Die Kontaktaufnahme erfolgt entweder noch im Krankenhaus oder zu Hause, ggf. auch in einer Pflegeeinrichtung.

Unsere Kontaktdaten: HBK Brückenteam  
Spezielle ambulante Palliativversorgung  
Erreichbarkeit: Telefon: 0375 512334  
rund um die Uhr

*DM M. Salzbrenner*

*Lt. Oberärztin der Palliativstation*

## Vereint neue Kraft tanken

Demenz wird als Abnahme der intellektuellen Fähigkeiten in Folge einer Hirnschädigung mit unterschiedlichen Ursachen definiert. Die Krankheit lässt sich noch nicht wirksam behandeln, man kann sie nur verzögern bzw. ihre Auswirkungen lindern.

Seit einigen Jahren bieten die Mitarbeiter der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Rudolf-Virchow-Klinikums Glauchau eine Gesprächsgruppe für Angehörige von Demenzkranken an. Wir wissen, wie schwer die Begleitung, Betreuung und Pflege eines Menschen mit Demenz ist, wie viel dies dem Angehörigen an emotionaler, psychischer

und körperlicher Energie abverlangt. Wir möchten den Angehörigen Informationen über die Erkrankung und deren Behandlung sowie Tipps zum Umgang mit den Betroffenen geben, zudem den Teilnehmern die Gelegenheit bieten, ihre Erfahrungen auszutauschen, über Sorgen und Belastungen zu sprechen.

In der Selbsthilfegruppe kann man Kraft tanken für den Umgang mit den kranken Angehörigen und für das eigene Leben.

**Das Gruppentreffen findet jeden dritten Dienstag im Monat, 17 Uhr in der Tagesklinik Glauchau statt.**

*Sybille Zeidler*

## Erfahrungsaustausch und Hilfsangebote

Die Selbsthilfegruppe für **Angehörige von Menschen mit Demenz** trifft sich regelmäßig jeden dritten Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr im Gemeindezentrum der Diakonie in Werdau. Die Teilnehmer legen großen Wert auf den Erfahrungsaustausch im Umgang mit dementen Menschen und erhalten fachkompetente Hinweise, Hilfsangebote und Auskünfte zu der Erkrankung. Das gibt den Angehörigen die nötige Kraft für ihre aufopferungsvolle Arbeit der Betreuung von Demenzkranken. Interessierte können sich unter Tel. 036608 919933 melden.

# Süße Impfung – grausame Lähmung

## Selbsthilfegruppe für Betroffene von Polio



Der Cainsdorfer Jürgen Dürrschmidt (Foto), bekannt als ehemaliger engagierter linker Landtagsabgeordneter und Zwickauer Stadtrat, leitet die Selbsthilfegruppe „Poliomyelitis“ Zwickau. In Deutschland kämpften 2012 noch über 100.000 Menschen mit den Folgen der Spinalen Kinderlähmung, wie die Krankheit im Volksmund genannt wurde. Auch in der Zwickauer Region gibt es Betroffene, deshalb gründete Dürrschmidt die Selbsthilfegruppe. „Damit die Leute einen regionalen, leicht erreichbaren Ansprechpartner haben.“

Er ist überzeugt: „Ich bin einer der letzten hierzulande an Polio Erkrankten. Denn in jenen Jahren wurde die Krankheit durch Impfung in der DDR so gut wie ausgerottet.“ Ihn erwischte es 1956 im Alter von zwei Jahren. Vom Nabel abwärts war er gelähmt. Seine Familie und er selbst gaben aber nicht auf. Es begann ein harter Kampf gegen die Polio-Folgen. Sein Rezept: „Sport, Sport und nochmals Sport. Vor allem Schwimmen. Ich brachte es bis

zum Rettungsschwimmer!“ Er schaffte das Abitur mit „sehr gut“, studierte Kulturwissenschaft, Soziologie, gründete ein Studentenkabarett. Er heiratete seine Ruth und hat drei Kinder und einen Enkel.

*Erkrankungen an Poliomyelitis reichen weit in die Vergangenheit zurück. Reliefs in ägyptischen Tempeln belegen: Bereits zur 18. Dynastie (1403 - 1365 v.u.Z.) hatte dort der Polio-Virus zugeschlagen.*

*Der wohl bekannteste Fall der jüngeren Geschichte ist der des amerikanischen Präsidenten Franklin Delano Roosevelt (1882 – 1945). Er wurde 1920/21 als hoffnungsvoller junger Politiker von den heimtückischen Viren befallen.*

*Als Zweijähriger erkrankte 1773 der schottische Schriftsteller Sir Walter Scott, ein Bein versagte fortan den Dienst.*

*Die Poliomyelitis-Infektion: Meist traf es die Jüngsten, urplötzlich, wie eine Erkältung, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Durchfall, Übelkeit. Dann vorübergehende oder lebenslange Muskellähmung. Weil bei vielen die Atmung versagte, waren sie nicht zu retten. Es erkrankten einzelne Menschen, es kam aber auch häufig zu Epidemien. Panik brach aus.*

*Impfstoffe wurden entwickelt. 1960 wurde in der DDR die Schluckimpfung eingesetzt – flächendeckend. Innerhalb kürzester Zeit bekam jeder - vom Kleinkind bis zum Greis - ein Stück Würfelzucker verabreicht, auf das der Impfstoff geträufelt wurde. „Schluckimpfung ist süß – Kinderlähmung ist grausam“ hieß es damals. So gab es 1961 in der DDR nur vier Polio-Fälle, in der BRD waren es 5673.*

Jürgen Dürrschmidts Kampf gegen die eigene Erkrankung ist für ihn Geschichte – nicht aber die Folgen von Polio. Er ist auf

den Rollstuhl angewiesen. Für das Leben der Mit-Betroffenen sieht er schwerwiegende Probleme. „Ich bin der Jüngste in unserer Selbsthilfegruppe. Die Betroffenen werden immer älter, was für sie und ihre Angehörigen wachsende Probleme mit sich bringt. Viele kommen kaum noch aus ihrer Wohnung heraus. Also werden sie besucht.“ Die „Mobilen“, die noch einen Pkw steuern können, sind der Kern von Fahrgemeinschaften. „Ich lade da mein Auto mit noch vier Leuten voll, und regelmäßig geht es ins Thermalbad Wiesenbad bei Annaberg-Buchholz“.

Dem Zwickauer Krankenhaus, dem Thermalbad und seinen Mitarbeitern ist Dürrschmidt in Dankbarkeit verbunden. „Als ich erkrankt war, haben mich die Mediziner mit viel Liebe und Einsatz wieder hoch gepöppelt. Täglich fuhr ich mit Mutter oder Großvater ins Heinrich-Braun-Krankenhaus. Und bald auch ins Thermalbad Wiesenbad – eine der ersten Polio-Rehabilitationseinrichtungen für Kinder.“

Jürgen Dürrschmidt fühlt sich als Ansprechpartner für alle Behinderten. So hat er ein integratives Kinder- und Jugendlager für körperlich und/oder geistig Behinderte aufgebaut. Zwei Durchgänge gibt es für jeweils 35 junge Leute. Er will den „Ziegenhof“, den ehemaligen Eckersbacher Schulgarten, zu einer integrativen Begegnungsstätte ausbauen. Er sammelt Unterstützer. Konsequenter kämpft er für Barrierefreiheit und hat sich damit schon mächtig unbequem gemacht. **K.T.**

*Weitere Polio-Betroffene und/oder Angehörige, die Interesse an der SHG haben, melden sich bitte bei der KISS.*

## Gymnastik an Land und zu Wasser

### SHG „Arthrose“ im Kneipp-Verein Chemnitzer Land

In unserer SHG „Arthrose“ haben sich überwiegend ältere Menschen zusammengefunden, die über Schmerzen an Knie- und Fingergelenken klagen. Deshalb geben wir in unserer SHG Hilfe zur Selbsthilfe. Wir haben 18 Mitglieder. Der Vereinsvorstand mit Ines Fischer (1. Vorsitzende), Eva-Maria Burucker (2. Vorsitzende) und Barbara Müller

(Schatzmeister) organisiert und koordiniert unsere vielfältigen Aktivitäten. Der Erfahrungsaustausch zwischen den Betroffenen ist für uns von größter Wichtigkeit. Gleichzeitig geben wir auch Ratschläge, wie man eigenständig eine Linderung der Schmerzen erreichen kann. Wir als Kneipp-Verein veranstalten wöchentliche Funktionsgymnastik, monatlich eine Fahrt ins Radonbad Schlema, wöchentliche Wassergymnastik im Lehrschwimmbecken der Kleistschule Lichtenstein und monatlich ein Seniorenschwimmen im Hallenbad „Limbomar“

in Limbach-Oberfrohna. Außerdem trifft sich mehrmals jährlich eine Kreativ-Arthrosegruppe. Dort wird unter Leitung einer lizenzierten Übungsleiterin die Beweglichkeit der Hände und Schultern trainiert.

Vierteljährlich bieten wir Vorträge z. B. über Rückengesundheit und Mobilitätsgewinn bei Gelenkerkrankungen an.

Unsere Kontaktdaten:

Kneipp-Verein „Chemnitzer Land“ e.V.,  
Poststraße 4, 09350 Lichtenstein.  
Tel. und Fax: 037204 72207

# Mit Gesang zu Kreativität und Optimismus

## Musik mit und für Menschen mit besonderen Bedürfnissen

Seit geraumer Zeit interessiert mich der besondere Zusammenhang von Gesundheit und Musik. Daher bin ich dankbar, schon einige Jahre so wunderbar mit dem Zwickauer Verein „Gesundheit für alle“ e.V. zusammenarbeiten zu können. In mindestens zehn verschiedenen Selbsthilfegruppen erhielt ich zum Teil auch mehrfach den Auftrag, ihre Zusammenkünfte mit musikalischen/musiktherapeutischen Anregungen mitzugestalten.

Meistens lief das so, dass ich zunächst einen Überblick gab, was ich unter Musiktherapie verstehe und fragte nach, was Musik im Leben der Teilnehmer/Innen bedeutet, welches Konzert sie zuletzt besuchten, ob sie selbst musizieren. Viele hatten auch bereits gute Erfahrungen mit Musiktherapie in Reha-Kliniken gemacht. Dabei ist Wahrnehmung von Musik sowohl beim bewussten Zuhören als auch beim Selbstmusizieren – allein oder in einer Gemeinschaft – ein großes Feld,



Dr. Gabriele Konrad ist ein gern gesehener Gast bei Selbsthilfegruppen – hier in der SHG „Parkinson“ Zwickau. Fotos: Wolfgang Schupke

um aktiv zu werden. Sehr gerne singen wir in den Selbsthilfegruppen, wo sich die meisten bereits länger kennen, oder um sich näher kennen zu lernen.

Interessant wird es, wenn ich mein Instrumentarium mitbringe, das vorrangig aus Perkussionsinstrumenten besteht – manche entdecken über die Spielfreude und Neugier ihr eigenes Rhythmusgefühl (wieder) und improvisieren frei oder zum eigenen Gesang. Auch die Angebote Bewegungsimprovisation und Bildgestalten nach Musik wurden zu einem angenehmen Erlebnis, wie mir die Teilnehmer und Teilnehmerinnen versicherten. Ich sehe die Wirkung von Musik immer gern im Spannungsfeld zwischen „Entschleunigung“ und Erfrischung, zwischen Entspannung und Anregung oder gern auch zwischen Spaß/Ablenkung und ernsthaftem Reflektieren über sich selbst, die Menschen unserer unmittelbaren Umgebung und/oder das Weltgeschehen.

Sowohl die Komponisten als auch wir Zuhörer oder „Musikmacher“ finden in der Musik ein weites Feld für Beziehungsarbeit, bei der es nicht um richtig oder falsch geht. Melodie und Rhythmus, Geräusche, Töne, Klänge und die Beteiligung daran können unsere Wahrnehmungsfähigkeit und unsere Art des Umgangs miteinander



der trainieren und positiv inspirieren. Die meisten Menschen verbinden damit Lustgewinn und Kreativität. Dass Musik glücklich macht, zeigte auch ein Experiment im November 2013, als Anke Engelke – selbst begnadete Musik-

freundin – als Fernseh-Moderatorin in der ARD-Glückswoche die Gründung eines „Chors der Muffeligen“ begleitete. Nachweislich konnten 36 unglückliche Laiensänger/Innen gegen ihre Schwermütigkeit ansingen. Vor und nach der Chorprobe wurde bei ihnen die Ausschüttung des Glückshormons Oxytocin gemessen. Die Ergebnisse bewiesen das subjektive Empfinden der Teilnehmer: Singen und Musikmachen ist stresslösend und gemeinschaftsfördernd, eben ein Schlüssel zum Glück. Ein Anspruch, dem sich auch unsere Selbsthilfegruppen stellen – gerne auch zukünftig mit musiktherapeutischen Angeboten.

**Dr. paed. Gabriele Konrad**

## Immer den Blick nach vorn bewahren

### SHG „Lungenkrebs“ Zwickau sucht weitere Betroffene

Mit der Diagnose „Lungenkrebs“ verändert sich das Leben des Betroffenen ebenso wie das seiner Familie und Freunde. Hier sind Fragen und Unsicherheiten in einer solchen Situation natürlich und normal. Ob als Patient oder als Angehöriger, in dieser schwierigen Zeit möchten wir Sie gern unterstützen.

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig am 1. Dienstag im Monat, 15 Uhr im Haus 17 des Heinrich-Braun-Klinikums

gmbH, Karl-Keil-Straße 35 in Zwickau. Hier finden sowohl Betroffene als auch Angehörige in Form von Tipps zum Umgang mit der Diagnose Rat und Hilfe zu Therapieformen, Unterstützung im sozialen Umfeld und emotionalen Halt.

Für uns ist es wichtig, dass Sie Ihren Blick in die Zukunft richten.

Wir als Selbsthilfegruppe sind kein „Runder Tisch“. Bei uns finden Sie Betroffene und Menschen, die diese Krankheit besiegt haben und Ihnen gerne helfen möchten, eben den Blick nach vorn zu bewahren. In einer netten, bald schon familiären Atmosphäre möchten wir mit Ihnen gemeinsam Wege finden und Sie bestmöglich unter-

stützen. Neben Berichten von Betroffenen finden Sie außerdem Tipps zur Ernährung und Bewegung sowie hilfreiche Adressen und Links. In Anlehnung an unser Lungenzentrum stehen Ihnen auch gern Ärzte für Fragen und Gespräche im Rahmen unserer Treffen zur Verfügung.

Es gibt kein Patentrezept für den „richtigen“ Umgang mit Lungenkrebs oder einen erkrankten Angehörigen. Die Krankheit und der Umgang mit ihr sind von Fall zu Fall unterschiedlich. Wichtig ist zunächst, dass Sie die Diagnose „Lungenkrebs“ akzeptieren und sich mit der Erkrankung auseinandersetzen.

**A.K.**

# 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 Kehlkopfflosen – Freistaat Sachsen e.V., SHG Kehlkopfflose Zwickau

SHG „Lungenkrebs“ Zwickau

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

SHG „Prostatatakrebs“ 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

## 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., Landesverband Sachsen, 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 Demenzkranken Glauchau

SHG für Angehörige von Alzheimer- und Demenzerkrankungen Glauchau

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

SHG „MS-Lichtblick“ Limbach-Oberfrohna

SHG „Aphasie und Schlaganfall“ Meerane / Crimmitschau

SHG für Angehörige von Demenzkranken Werdau

SHG „Multiple Sklerose“ Werdau / Crimmitschau

SHG „Angehörige von Demenzkranken“ 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

SHG „Aktiv im Leben – trotz Epilepsie“ (sachsenweit)

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 Gauchau

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 Menschen mit seelischen Problemen + Erkrankungen) Meerane

SHG „Angehörige von psychisch kranken Menschen“ Werdau / Crimmitschau

SHG „Ängste und Depressionen“ 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

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

Kreuzbund e.V., Dresden – Meißen e.V., SHGn Crimmitschau

## Spenden für die Selbsthilfe

**Empfänger: Verein „Gesundheit für alle“ e. V. Commerzbank Zwickau**

**IBAN: DE32 8704 0000 0705 7490 06**

**BIC: COBADEFFXXX**



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

„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

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau  
e.V., SHG 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 e.V., Dresden –  
Meißen e.V., SHG Zwickau

SHG „Pathologisches Glücksspiel“  
Zwickau

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau  
e.V., SHGn Zwickau

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

## Sonstige Erkrankungen

SHG „Adipositas“ Kirchberg

SHG „Urin – Wasser des Lebens“  
Oberlungwitz

SHG „Bauchspeicheldrüsen-  
erkrankungen“ Zwickau

SHG „Borreliose“ Zwickau

SHG „Chronischer Schmerz“  
Zwickau-Stadt

SHG „Colitis ulcerosa“ / „Morbus  
Crohn“ Zwickau

SHG „Polio“ Zwickau

„Neues Leben“ SHG für  
Lebertransplantierte

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 „Aphasie & Rolli-Fahrer“  
Glauchau

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

SHG „Behindertenschwimmen“  
Glauchau

SHG „Familie mit behindertem  
Kind“ Kirchberg

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

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

„Cafe Pflege-Pause“  
(Gesprächsgruppe für pflegende  
Angehörige) Zwickau

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

SHG „Eltern mit autistischen  
Kindern“ Zwickau

SHG „Hinterbliebene nach  
Suizid“ Zwickau

Initiative „Mobbing“ Zwickau

SHG „Soziale Phobie in  
Schuldensituationen“ Zwickau

SHG „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)

# Den ersten Schritt muss jeder selbst gehen

## Crimmitschauer Gruppe gibt Hilfe für ein Leben ohne Sucht

Neben dem Hauptsitz in Zwickau bietet unser Verein auch Selbsthilfegruppen im Landkreis an. Eine davon gibt es in Crimmitschau. Anfang des Jahres 2015 musste sich diese SHG einen neuen Raum suchen. Der Gruppensprecher hat mit Abstimmung des Vorstandes eine neue Bleibe für seine Mitglieder gefunden.

Im Gemeinschaftsraum der Volkssolidarität des Betreuten Wohnens „Piazza Roter Turm“, Am Roten Turm 2, in Crimmitschau fühlen sie sich gut aufgehoben. Zentral gelegen, dennoch anonym, ist er ein idealer Treffpunkt, jeden Montag ab 18 Uhr, geworden. Wer die Gruppe besuchen möchte, ist herzlich willkommen.

„Wir sind eine Selbsthilfegruppe mit Alkoholkranken und deren Angehörigen. Die Bewältigung der Probleme sind unserer Meinung nach nur gemeinsam möglich. Ziel unserer Treffen ist das Bemühen, eine langfristige und zufriedene

Abstinenz zu erreichen. Wir wollen durch unsere Gespräche die sozialen und gesellschaftlichen Kontakte unserer Mitglieder stärken und festigen und sind darum bemüht, trotz unserer Krankheit auch gesellschaftlich wieder akzeptiert zu werden. Ein wichtiges Ziel dabei ist die Festigung und Stabilisierung der eigenen Persönlichkeit unserer Mitglieder.



Bei unseren wöchentlichen Treffen legen wir sehr viel Wert auf Toleranz und respektieren die Meinung jedes Einzelnen. Problemfälle innerhalb der Gruppe versuchen wir gemeinsam zu lösen, wobei auch die Partner der Betroffenen mit einbezogen werden. Es herrscht ein gutes gegensei-

tiges Vertrauen, die beste Voraussetzung für ein gesundes Gruppenklima. Einen Teil unserer Freizeit verbringen wir mit gemeinsamen Ausfahrten, Kegeln oder Volleyball. Präventive Arbeit, wie zum Beispiel an Schulen in Crimmitschau, ist wie in allen anderen Gruppen des Vereins fester Bestandteil der Gruppenaktivitäten. Wir nehmen an den durch den Verein SSHG angebotenen Veranstaltungen, Seminaren und Weiterbildungen teil und stellen uns regelmäßig im Suchtklinikum Wiesen vor“, fasst der Gruppensprecher grob zusammen, was alles in seiner Gruppe gemacht wird. Trotz Drei-Schicht-Arbeit ist er immer für seine Leute da und kommt häufig in Zwickau vorbei. Auf ihn ist stets Verlass. Wie er das alles auf die Reihe kriegt ist lobenswert.

Nähere Informationen oder ein Erstgespräch bekommen Sie in unserem Hauptsitz in Zwickau, Walther-Rathenau-Straße 6, Telefon 0375 3034672 oder besuchen Sie uns auf unserer Internetseite. Machen Sie den ersten Schritt in ein suchtmittelfreies Leben. Wir helfen gern.

**Homepage: [www.sshg-zwickau.de](http://www.sshg-zwickau.de)**

## Kein Selbstmitleid, kein Rumjammern

### Senioren von „60+“ sind besonders aktiv

Warum es in unserem Verein „Suchtselbsthilfegruppen Zwickau“ eine Seniorengruppe gibt? Diese Frage ist leicht zu beantworten. Bei uns gibt es die Möglichkeit, verschiedene Hilfsangebote anzubieten und auszuprobieren. Es muss ja passen, damit man sich in seiner SHG wohl fühlt. Warum nicht auch eine Gruppe für Menschen 60 +?

Diese Gruppe gab es schon viele Jahre vor unserer Vereinsgründung und alle sind sich einig: Sie hat sich bewährt. Betroffene und ihre Partner treffen sich, um über die Krankheit, vorwiegend Alkohol- und Medikamentensucht, zu sprechen. Die Gründe, warum man erst spät in die Sucht gerutscht ist, sind andere als bei jüngeren Leuten.

Der Übergang ins Rentenalter bringt viele Veränderungen mit sich: Die Tage haben

keine gewohnte Struktur mehr, sie ziehen sich hin wie Kaugummi. Die Kinder sind längst ausgezogen, haben sich eine eigene Existenz geschaffen und meist wenig Zeit für die Eltern. Freunde oder Partner werden krank, einige sterben. Soziale Kontakte brechen ab. Man fühlt sich so hilflos und allein. „Seelentröster“ haben es da leicht. Dann kommt noch das Schamgefühl hinzu. Ich? Suchtkrank? Lange will man es nicht wahrhaben – und es merkt ja keiner.

Diese Gefühle kennen die Mitglieder der Gruppe. Hier wird man verstanden. Hier kann man über alles reden.

Nun könnte man meinen, unsere Senioren sind eine Jammertruppe. Das stimmt nie und nimmer. Trotz mancher Beschwerden, die das Alter so mit sich bringt, sind sie eine der aktivsten Gruppen des Vereins. Vieles wird gemeinsam unternommen. Die Gruppenstunden, die 14-täglich montags, ab 16 Uhr, in den ge-

raden Kalenderwochen stattfinden, will keiner mehr missen. Einer ist für den anderen da, auch wenn es private Probleme gibt.

Ganz rührig dabei ist die Gruppensprecherin. Sie hält die Kontakte zu ihren Mitgliedern, zum Verein, nimmt an Veranstaltungen und Weiterbildungen teil und hält „ihre Gruppe“ auf dem Laufenden.

Menschen, die mit ihrem Suchtproblem nicht mehr allein sein wollen, die verstanden werden wollen und die ihr Leben wieder sinnvoll ohne Alkohol und zu vielen Tabletten auf die Reihe kriegen möchten, sind jederzeit herzlich willkommen. Dafür ist es nie zu spät!

**Kommen Sie einfach im Verein SSHG Walther-Rathenau-Straße 6, 08058 Zwickau, vorbei: Montag bis Freitag 10 bis 16 Uhr, spontan in die Gruppe oder nehmen Sie Kontakt auf unter Telefon 0375 3034672.**

# Um gemeinsam die Abstinenz zu meistern

## Kirchberger Gruppe für Suchtkranke ist für jeden offen

Unsere Kirchberger Selbsthilfegruppe für Suchtkranke gründete sich im Juni 2001. Wir begannen mit acht Mitgliedern. Ihre Zahl steigerte sich rasch auf 25, so dass wir einen neuen Raum finden mussten. In den ersten Wochen haben wir uns in einer Gaststätte in Kirchberg getroffen. Wir nahmen Kontakt zur Stadtverwaltung Kirchberg auf und bekamen zwei Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung gestellt. Diese nutzen wir heute noch: Im Winter treffen wir uns in der Mehrzweckhalle am Gymnasium und im Sommer in den Räumlichkeiten des Erzgebirgsvereins. Dafür möchten wir uns an dieser Stelle auch einmal bei der Stadtverwaltung und dem Erzgebirgsverein bedanken.

### Wir treffen uns 14-täglich, donnerstags um 17 Uhr.

Bereits bei der Gründung setzten wir uns wichtige Punkte für die zukünftige Arbeit in der Gruppe, nach denen wir auch jetzt noch unsere Treffen gestalten.

**1. Wir sind nicht anonym.** Das bedeutet, dass jeder erfahren kann und soll, wer wir sind und welche Ziele wir verfol-

gen. Das zeigt sich zum Beispiel an der guten Zusammenarbeit mit dem Erzgebirgsverein. Wir führen zweimal jährlich einen gemeinsamen Arbeitseinsatz im Gelände durch. Frank Schöbel besuchte unsere Gruppe. Mit ihm erlebten wir einen schönen Nachmittag und gestalteten mit ihm einen Beitrag „Mitten ins Herz“, der im MDR-Fernsehen ausgestrahlt wurde.

**2. Unsere Treffen führen wir - wenn es gewünscht wird - gemeinsam mit unseren Angehörigen durch.** Dies hat sich bewährt und wird gut angenommen. Rückmeldung von den Angehörigen: „Wir können euer Problem besser verstehen und haben die Möglichkeit, unsere Sorgen und Probleme auch mal unter uns zu besprechen.“

**3. Alles Persönliche, was in der Gruppe oder untereinander besprochen wird, bleibt im Raum.** Das ist eigentlich die Grundvoraussetzung für die gesamte Arbeit und wird bei uns konsequent verfolgt.

**4. Unsere Gruppe ist für alle offen, die Hilfe suchen und brauchen.** So ist es nicht selten, dass Angehörige bei uns Hilfe und Rat suchen, sich Betroffene nach Behandlungsmöglichkeiten erkundigen und dabei viele Unklarheiten über die Krankheit „Alkoholabhängigkeit“ beseitigt werden können. **Ralf Markert**



Frank Schöbel mit einem Kamerateam des MDR-Fernsehens bei der Ankunft in Kirchberg. Neben ihm der Leiter der Selbsthilfegruppe Ralf Markert.

## Alkoholparcours für Achtklässler

Prävention steht im Mittelpunkt des Alkoholparcours, der in diesem Jahr bereits zum 10. Mal in Crimmitschau stattfand. Organisiert wurde er vom Jugendamt des Landkreises Zwickau. Dieser Parcours will Jugendliche der achten Klassen aller Schulen der Stadt für einen vernünftigen Umgang mit Alkohol sensibilisieren.

Er ist jetzt stationär im Verein zur Förderung von Ausbildung, Beschäftigung, Beratung und Betreuung Jugendlicher und Erwachsener e. V. (FAB) untergebracht.

Moderatoren aus verschiedenen Einrichtungen gestalten den Mitmach-Tag für die Schüler. Neben den zahlreichen Aktionen können diese sich vertrauensvoll an die Erwachsenen wenden, wenn sie Fragen haben oder es schon Probleme in der eigenen Familie gibt.

Von Anfang an sind auch Mitglieder des Suchtselbsthilfegruppen Zwickau e. V. daran beteiligt. Aus eigener Erfahrung können wir über das Thema glaubhaft berichten. Trotzdem kommt der Spaß nicht zu kurz, und für die Schüler ist dieser Projekttag eine willkommene Ergänzung für den Weg ins Leben. **SZ**

## Ein Song trifft mitten ins Herz

Gerne erinnern sich die Mitglieder des Kirchberger Vereins für Suchtkranke an den Besuch von Frank Schöbel. Der ist nun zwar schon einige Jahre her, aber die Verbindung zu dem sympathischen Sänger und Entertainer ist bis heute nicht abgerissen. Frank Schöbel hatte damals mit dem Song „Steh auf und leb dein Leben“ die Mitglieder der Suchtgruppe regelrecht ins Herz getroffen. „Eigentlich handelte jede Zeile des Songs von uns und unseren Problemen, und wir konnten uns ohne Abstriche mit all dem dort Gesagten identifizieren“, erinnert sich Ralf Markert, der Chef der Gruppe. „Frank Schöbel nahm unsere Einladung an, und es kam zu einem regen Gedankenaustausch.“

*Steh auf und leb dein Leben,  
denk nicht dran aufzugeben.  
Jetzt ist die Zeit um stark zu sein.  
Steh auf und leb dein Leben,  
steht dir auch viel entgegen.  
Du bist doch niemals ganz allein...*

# Von „Gräfin Cosel“ bis Urologen-Vortrag

## SHG „Prostatakrebs“ Zwickau: „Wir sind eine eingespielte Gruppe“

Zum zehnjährigen Bestehen der SHG „Prostatakrebs“ und der SHG „Blasenkrebs“ Zwickau startete am 5. Mai 2015 eine Ausfahrt nach Dresden. Das Programm war vielseitig: Besichtigt wurden die Weinkeller von Schloss Wackerbarth und Dresdens Zentrum, mit der „Gräfin Cosel“ ging es nach Pillnitz. Als speziellen Höhepunkt gab es an diesem Tag angeregte Gespräche in der Abteilung Urologie der Universitätsklinik mit einem Fachvortrag.

Hauptorganisator Jürgen Reichelt verbindet diesen Rückblick mit einem Einblick in die Arbeit der Selbsthilfegruppe. Prostatakrebs, an dem jährlich 60.000 überwiegend ältere deutsche Männer neu erkranken, stellt ein schwerwiegendes gesellschaftliches Problem dar. Deshalb setzte sich Gabriele Bachmann von der KISS 2005 umsichtig und nachhaltig für die Bildung einer speziellen Selbsthilfegruppe ein.

Jürgen Löffler übernahm für acht Jahre die Leitung der SHG „Prostata- und Blasenkrebs“. Doch infolge steigender Mitgliederzahlen und krankheitsspezifischer Probleme löste man sich voneinander. Im Jahre 2013 übernahm Jürgen Reichelt die Leitung der Selbsthilfegruppe „Prostatakrebs“.

Er ist selbst ein Betroffener – 2010 war eine Prostata-Totaloperation bei ihm notwendig. „Bis dahin war ich immer gesund, hatte ich nie an eine ernsthafte Erkrankung gedacht“, betont er. Sein Leben war sozusagen normal verlaufen. 1948 im Meißen Land geboren, Bauingenieur, seit 1971 in Zwickau, Vater von vier Kindern und Opa zweier Enkel.

Die Diagnose „Prostatakarzinom im fortgeschrittenen Stadium“ traf ihn hart. Aus diesem persönlichen Schicksal heraus geht er auf andere Betroffene zu. Er kann sich in sie, in ihre Gemütslage hineinversetzen. Dabei weiß er: Jeder Fall eines Betroffenen ist anders. Das muss berücksichtigt werden.

Die SHG „Prostatakrebs“ Zwickau umfasst

derzeit 55 Mitglieder. 20 bis 30 von ihnen nehmen ständig an den Zusammenkünften teil. Jeden 4. Montag im Monat trifft man sich 16 Uhr in den Räumen der KISS. Sechsmal pro Jahr gibt es umfassende Erfahrungsaustausche, fünfmal Arztvorträge. „Wir sind eine eingespielte Gruppe“, betont Reichelt. „Wir nehmen jeden auf. Wir wissen, dass Neue oft ernsthafte nervliche Probleme haben. Deshalb führen wir auch spezielle Sorgengespräche durch. Dabei wird beachtet, dass wir keine Ärzte sind, aber viele persönliche Erfahrungen vermitteln können. Ganz wichtig ist uns ein enges Vertrauensverhältnis zu den Urologen.“



Geselligkeit wird bei der SHG nicht vergessen. So waren 35 Mitglieder bei einer Busausfahrt nach Dresden mit dabei.

### Impulse für andere Gruppen

Jürgen Reichelt möchte bei dieser Gelegenheit die große Bedeutung der Selbsthilfegruppen und ihrer Kontakt- und Informationsstelle KISS hervorgehoben wissen. Die SHG brauchen einerseits Unterstützung, andererseits Leute, die die Arbeit einer SHG tatkräftig organisieren. Für ihn zählt generell: „Kritisieren und Meckern ist gut – aber sich selbst engagieren ist allemal besser!“ Dabei deutet er ein generelles Problem an: Es könnten noch etliche Selbsthilfegruppen für andere Krankheitsbilder gebildet werden. KISS kann dazu aufrufen, anschieben – aber die Ansprechpartner müssen aus den Gruppen selbst kommen. Sie sollten möglichst Stellvertreter haben, damit die Arbeit weitergeht, wenn der „Chef“ mal ausfällt. Reichelt spricht bei dieser Gelegenheit ein spezielles Problem seiner SHG an: „Ich organisiere selbst sehr gerne. Aber ich brauche dringend jemanden für die Öffentlichkeitsarbeit.“

Die Wirksamkeit der verschiedenen Selbsthilfegruppen umfasst auch Gesel-

ligkeit. Dabei möchte Reichelt über den Rahmen seiner „eigenen“ SHG hinaus Impulse geben. So hatte er alle SHG-Leiter zu einer Schulung in den Planitzer Park eingeladen. Sie sollten mit Schloss, Schlosspark, Teehaus, Schloss- und Lukas-Kirche sowie dem Friedhof ein einzigartiges Ensemble der unmittelbaren Heimat kennen lernen. Er will aufrufen, Bäume zu spenden für den Planitzer Schlosspark. Eines seiner Enkel besitzt bereits einen – seinen! – Baum.

Noch eines ist ihm wichtig, und er erfährt dabei auch die Zustimmung anderer. So stießen bei einer zwanglosen Gesprächsrunde zum Thema „Prostatakrebs“ auch

einige nicht direkt betroffene ältere Leute hinzu. Dabei ging es um das Gesundheitswesen generell. Ein Veteran - oder „Senior“ wie man es heute nennt - meinte: „Wir meckern zwar gern über unsere hohen Krankenkassenbeiträge. Aber als Patienten kriegen wir sehr schnell mit, wie teuer in speziellen Fällen unsere Behandlung und unsere Medikamente werden können. Und noch etwas. Jetzt können wir weltweit

reisen, jetzt reisen wir auch weltweit. Wer da die Augen aufhält, kriegt in Vergleichen mit, dass wir ein hervorragendes Gesundheitswesen besitzen.“

### Bundesweit engagiert

Auf der 15. Mitgliederversammlung des Bundesverbandes Prostatakrebs Selbsthilfe e. V. (BPS), die vom 10. bis 12. Juli in Kassel stattfand, wurde Jürgen Reichelt in den Vorstand gewählt. Der Verband, der nach dem Motto: „Informieren, helfen, Einfluss nehmen“ arbeitet, vereint 237 Gruppen unter seinem Dach. Sie alle engagieren sich bundesweit unter anderem für die Prostatakrebsfrüherkennung, da heutzutage eine frühzeitig erkannte Krankheit in der Mehrzahl heilbar ist. **K.T.**

**Jeden zweiten Mittwoch im Monat bieten die SHG „Prostatakrebs“ und die SHG „Blasenkrebs“ von 14 bis 15.30 Uhr in der KISS, Scheffelstraße 42 eine Sprechzeit für Betroffene und Angehörige an – auch telefonisch unter Tel. 0375 4400965.**

# Immer auf dem neuesten Stand

## Gruppensprecher und aktive Mitglieder bilden sich weiter

Jährlich findet eine Weiterbildungsveranstaltung für Gruppensprecher und aktive Vereinsmitglieder des Suchtselbsthilfegruppen Zwickau e. V. (SSHG) statt.

Im Vorfeld erhält jeder Teilnehmer eine Aufgabe zum Thema „Sucht“, die er dann zur Weiterbildung vorträgt und zur Diskussion anregt. Der Vorstand gibt sich viel Mühe, neben dem Seminar ein angenehmes Rahmenprogramm für die „Macher“ des Vereins zu gestalten. Soll es doch ein kleines Dankeschön an all jene sein, die den Verein aktiv unterstützen und „am Laufen halten“.

Diesmal war Leipzig Ziel dieser Veranstaltung. Wir fuhren mit dem Zug (Verbindung von Zwickau aus optimal) und konnten uns schon während der Fahrt auf das dreitägige Seminar einstimmen.

Die Fortbildungsveranstaltung begann am Freitag mit dem Besuch einer befreundeten Selbsthilfegruppe in deren Räumlichkeiten. Es kam zum regen Erfahrungsaustausch zu den unterschiedlichen Themen im Suchtbereich – über die Krankheit allgemein, wie die Familie, die Kinder leiden, wie wir aktiv Präventionsarbeit leisten können, Öffentlichkeitsarbeit, wie Gruppenarbeit funktioniert und vieles mehr. Alkoholismus ist leider eine Krankheit, die es schon immer gab und immer geben wird. Wir haben sie erlebt, und wissen aus eigener Erfahrung (nicht aus Lehrbüchern), welche Kraft und welchen Willen es braucht, die Krankheit

in den Griff zu bekommen. Und noch immer gibt es seitens der Gesellschaft einen bitteren Beigeschmack, wenn sie auf einen Alkoholiker treffen. Die Gründe, warum der eine oder andere trinkt, sind sehr vielfältig. Ohne Grund trinkt keiner – nur macht sich kaum einer die Mühe, nach dem Warum zu fragen. Da wird lieber hinter vorgehaltener Hand getuschelt. Auch Alkoholiker sind Menschen! Wir wollen helfen, sie wieder in die Gesellschaft zu integrieren – denn allen von uns wurde auch geholfen. Nach stationä-



närer Entgiftung und Entwöhnung ist die sich anschließende Selbsthilfegruppe der wichtigste, weil dauerhafteste Weg zurück ins Leben.

Gemeinsam besuchten wir nach den interessanten Gesprächen die Tiere und bestaunten auch die Pflanzen im Leipziger Zoo.

Am zweiten Seminartag kamen ausschließlich die Gruppensprecher zu Wort. Unser Verein hat zehn Selbsthilfegruppen in Zwickau, Werdau, Crimmitschau und

Crinitzberg. Schön und wertvoll ist, dass die meisten Gruppensprecher von einem Zulauf in den Gruppen berichten konnten. Nur in unserer Seniorengruppe 60+ sind aufgrund des Alters und durch Tod einige Mitglieder nicht mehr da. Ansonsten läuft es ganz gut, und bei Fragen und Problemen steht unser Vorstand mit Rat und Tat zur Seite.

Abends konnten wir in der Stadt bummeln oder ein Open-Air-Konzert des Leipziger Gewandhausorchesters gratis besuchen.

Am Sonntag setzten wir uns noch einmal

zusammen, um an die Mitarbeit der Vereinsmitglieder zu appellieren. Jeder sollte nach seinen Möglichkeiten den Vorstand und den Verein unterstützen. Wenn auch alles ehrenamtlich geschieht, haben wir doch die wichtige Aufgabe, unseren SSHG e.V. in der Öffentlichkeit zu vertreten, an regionalen

und überregionalen Veranstaltungen teilzunehmen, die Vorstellungen in den Suchtkliniken Wiesen und Rodewisch zu optimieren und Präventionsarbeit im Kinder- und Jugendbereich zu leisten.

Das Wichtigste nach wie vor ist, alkoholkranken Menschen zu helfen, ihnen wieder Struktur und Sinn im Leben aufzuzeigen, da zu sein, wenn es mal nicht so gut läuft und sich mit ihnen zu freuen, wenn Ziele erfolgreich umgesetzt werden.

SZ

## Mit Selbsthilfegruppe durch Höhen und Tiefen gegangen

Vor 15 Jahren, am 16. April 2000, wurde die Selbsthilfegruppe „Chronischer Schmerz“ Zwickau-Stadt aus der Taufe gehoben. Die Idee dazu kam von Dr. Jürgen Malchow vom Schmerzzentrum Zwickau und seinem Patienten Peter Melzer. Die Gruppe wurde ein Anlaufpunkt für Menschen, deren Leiden von der Umwelt oft nicht akzeptiert wird. Hier reden sie über medizinische Probleme, suchen gemeinsam nach Wegen, ihre Schmerzen zu lindern und zu beherrschen:

Derzeit sind wir 16 Mitglieder und unsere Treffen sind für uns alle eine Bereicherung. Die Gruppe ist wie in einer "Ehe" durch Höhen und Tiefen gegangen. Unseren 15. Jahrestag begingen wir in einer gemütlicher Runde, richteten einen Blick zurück - und natürlich auch nach vorn.

## Haben Sie ein hörgeschädigtes Kind? Na und - Wir auch!

Eltern von hörgeschädigten Kindern, welche mit Hörgeräten oder Cochlea Implantat (CI) versorgt sind, haben sich zu einem Elternkreis zusammengeschlossen. Man trifft sich regelmäßig auf freiwilliger Basis. Sie wollen sich austauschen über Sorgen und Nöte des Alltags und in „besonderen“ Hörsituationen, sich gegenseitig unterstützen und ermutigen und eigene Erfahrungen weitergeben. „Gemeinsam bilden wir ein unabhängiges Netzwerk aus Erfahrungen und Informationen. Wir wollen stark sein für unsere Kinder“, heißt es in einer Mitteilung des Elternkreises Chemnitz-Erzgebirge. Termine und weitere Details gibt es im Internet unter: [www.zwergenohr-chemnitz.blogspot.com](http://www.zwergenohr-chemnitz.blogspot.com) Wer Interesse an einer Teilnahme hat, kann sich per Mail bei Antje und Anne melden: [zwergenohr.chemnitz@gmail.com](mailto:zwergenohr.chemnitz@gmail.com)

# Hilfe bei Missbrauch, Gewalt und Stalking

## Beistand durch den Weißen Ring e.V.

Bei sexuellem Missbrauch, bei häuslicher, körperlicher und seelischer Gewalt oder auch bei Stalking sind die Opfer meist traumatisiert. Sie kommen aus eigener Kraft mit der entstandenen Situation kaum zurecht. Gerade dann, wenn die Täter beispielsweise bei einem Kindesmissbrauch aus dem engen familiären Umfeld stammen, ist es für die Betroffenen besonders schlimm. Wer sich in einer solchen Lage befindet, braucht dringend Hilfe von außen. Hier kommen die Mitarbeiter des WEISSEN RING e.V. zum Einsatz.

In Zwickau stehen dafür neun speziell für diese Fälle geschulte Opferhelfer zur Verfügung. Menschen, die Opfer einer Straftat geworden sind, finden hier Beistand und persönliche Betreuung. Sie bekommen Hilfestellung im Umgang mit Behörden sowie Unterstützung bei materiellen Notlagen. Dazu gehören beispielsweise Hilfeschecks für eine

kostenfreie Erstberatung bei einem Anwalt der eigenen Wahl, eine kostenfreie psychotraumatologische Erstberatung bei seelischen Belastungen infolge einer Straftat oder eine kostenfreie rechtsmedizinische Erstberatung.

Das Hauptaugenmerk gilt jedoch der persönlichen Betreuung der Opfer. So bereiten die Mitarbeiter des WEISSEN RING e.V. ihre Klienten auf Gerichtstermine vor, bei denen sie möglicherweise wieder auf ihre Peiniger treffen und gegen sie aussagen müssen. Das ist für die Betroffenen oft eine sehr belastende und beängstigende Situation. Seit einiger Zeit gibt es speziell für Missbrauchsopfer in Sachsen den Therapiehund NASH, der als Begleithund bei vielen Gerichten zugelassen ist. Er verleiht gerade Kindern Halt und Sicherheit bei dieser schweren Aufgabe. Mehr Informationen dazu gibt es im Internet unter: [www.opferhelfer-nash.de](http://www.opferhelfer-nash.de).

Bevor es jedoch zu einer Anklage mutmaßlicher Täter kommt, müssen stichhaltige Beweise vorgelegt werden. Deshalb ist es besonders wichtig, dass zeitnah

nach einer Straftat gehandelt wird. Weil die meisten Opfer jedoch unter Schock stehen, sich nach einem sexuellen Missbrauch oft schämen, einen Arzt aufzusuchen, gehen wichtige Beweise verloren. Auch hier können die Mitarbeiter des WEISSEN RING e.V. in Zwickau helfen.

**Wer in eine solche Situation gerät und sich nicht in der Lage sieht, die Behörden selbst einzuschalten, sollte umgehend diese Notfallnummer wählen: 116 006. Zusätzlich ist es möglich, per Handy oder E-Mail mit der Zwickauer Außenstelle in Verbindung zu treten: 0151 55164646 bzw.**

**E-Mail: [weisser-ring-zwickau@gmx.de](mailto:weisser-ring-zwickau@gmx.de).**

Das Team in Zwickau arbeitet, wie alle Mitglieder des WEISSEN RING e.V., ehrenamtlich. Die Leute nehmen sich immer Zeit und versuchen, so schnell und unbürokratisch wie möglich zu helfen. Im Team sind sehr vielseitig eingesetzte Mitarbeiter, die Opfern in allen Lebenslagen zur Seite stehen können. Kosten für Hilfesuchende entstehen dabei auf keinen Fall.

# Glaukom, „grüner Star“ oder gar „grauer Star“?

## Bundesverband gibt Hilfe und Informationen

Die Selbsthilfegruppe „Glaukom“ Zwickau trifft sich jeden 3. Donnerstag, 16.30 Uhr, in der KISS Zwickau, Schefelstr. 42 zum Erfahrungsaustausch. Die Gruppe wird von Sabine Mester (E-Mail: [sabine.mester@ifinet.de](mailto:sabine.mester@ifinet.de)) geleitet und vom Bundesverband Glaukom-Selbsthilfe e.V. (BvGS, Sitz in Dortmund) betreut. Dort fand im Juli 2015 unter Leitung von Helga Kipp, 1. Vors. BvGS, eine Tropfschulung statt. Sie setzt sich mit ihren Vorstandskollegen seit mehr als zehn Jahren dafür ein, Glaukom-Betroffenen die richtige und konsequente Anwendung von Augentropfen nahezubringen. In der Schulung ging es um Wirkstoffe in Augentropfen, Anwendungshilfen, Lagerungshinweise oder den Transport der Sehkraft erhaltenden Augentropfen. All diese Themen werden in der Broschüre „So tropfe ich richtig“ besprochen, diese liegt auch in der KISS aus. Immer wieder kam während der Tropfschulung zur Sprache, dass die so wichtigen Augentropfen pro Quartal von den Augenärzten nicht in ausreichender

Menge verschrieben würden. Betroffene, die diesbezüglich Probleme haben, können für nähere Informationen gern mit dem BvGS Kontakt aufnehmen, der dafür Checklisten bereithält oder sich an die zuständige Kassenärztliche Vereinigung des jeweiligen Bundeslandes wenden. Ratsuchenden gibt der BvGS gern noch weitere Auskünfte.

Glaukom? So manch einer weiß nicht, an welcher Star-Erkrankung er leidet, zu welchen Verwechslungen es durch die Namensgleichheit kommen kann. Aus diesem Grunde wird heute der „grüne Star“ GLAUKOM genannt. Das Risiko an einem Glaukom zu erkranken, steigt ab dem 40. Lebensjahr, doch sogar Kinder können damit geboren werden. Von daher ist eine frühzeitige Glaukom-Vorsorge besonders wichtig. Die Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt umfasst nicht nur eine Augeninnendruckmessung, sondern auch eine Untersuchung des Sehnervenkopfes. Denn ein Sehnerv kann geschädigt sein, wenn der Augeninnendruck normale oder niedrige Werte aufweist. Sind die Sehnervenzellen erst einmal zerstört, ist keine Heilung möglich. Es wird durch Augentropfen oder Operationen versucht, eine weitere

Verschlechterung aufzuhalten. So wird allen Glaukom-Patienten ans Herz gelegt, regelmäßig ihre verordneten Augentropfen anzuwenden, um diese chronische Erkrankung bestmöglich in Schach zu halten.

Woher bekommen Glaukom-Patienten heute ausreichende Informationen? Vor allen Dingen, wenn sie etwas mehr Grundwissen über ihre Erkrankung erlangen möchten? Der immer größer werdende bürokratische Druck auf die Arztpraxen ist nur einer der Gründe, die den Augenärzten immer weniger Zeit für die ausreichende Aufklärung ihrer Patienten lassen. An dieser Stelle suchen Betroffene Selbsthilfegruppen, wie „Glaukom“ Zwickau, die teilweise rar gesät sind. In Deutschland gibt es aktuell rund 20 Glaukom-SHG. In den ostdeutschen Bundesländern sind dies Erfurt, Leipzig, Magdeburg und Zwickau. Der BvGS wird von einem Vorstand geleitet, der ehrenamtlich tätig und gleichzeitig selbst von Glaukom betroffen ist - persönlich oder als Angehöriger eines Glaukom-Kindes. Er arbeitet mit Glaukom-Spezialisten, wie Prof. Dr. Hagen Thieme aus Magdeburg, zusammen.

# Für andere transplantierte Menschen da sein

## Gründung der SHG „Neues Leben“ für Lebertransplantierte

Wir sind zwei Frauen, welche 2011 und 2013 nach einem akuten Leberversagen ein „Neues Leben“ durch eine Organtransplantation geschenkt bekamen.

In den ersten Wochen und Monaten musste man das Geschehene realisieren. Neben großen körperlichen standen auch seelische Belastungen. Plötzlich ermöglichte uns ein Teil eines anderen Menschen ein zweites Leben. Gegenüber seinem Spender empfindet man tiefe Dankbarkeit und Verantwortung.

Das zweite Leben erfordert völlige Änderungen der Lebensgewohnheiten. Die regelmäßige Einnahme von Immunsuppression ist notwendig, um das Organ vor Abstoßung zu schützen. Man muss lernen, körperliche Grenzen zu akzeptieren und anzunehmen.

In der Zeit der Höhen und Tiefen, welche man gerade am Anfang des Weges zu bewältigen hat, fehlte uns der Austausch mit ebenfalls betroffenen Patienten in unserer Region. Als wir zwei Frauen uns kennen lernten, verspürten wir eine tiefe Verbundenheit und konnten Ängste und Erlebtes

teilen. Die Gespräche gaben uns Mut, in die Zukunft zu schauen und halfen uns, das Erlebte zu verarbeiten.

In uns wuchs der Wunsch, für andere transplantierte Menschen da zu sein und so auch gegenüber unserem Spender Dank auszudrücken. Etwas Wertvolles zurückgeben, für etwas Wertvolles, welches uns geschenkt wurde.

Zunächst traten wir in den Verein für „Lebertransplantierte Deutschland“ e.V. ein, um als Ansprechpartner für Patienten im Zwickauer Raum und Umgebung erreichbar zu sein. Hierbei geht es uns darum, Betroffenen Mut zu machen, Hilfestellung bei der Bewältigung von Problemen zu geben, zuzuhören und Angehörige mit einzubeziehen.

Die Gründung einer Selbsthilfegruppe bei Bedarf war unser Ziel. Allerdings glaubten wir, dass die Umsetzung noch in weiter Ferne liegt. Durch die Unterstützung von KISS konnte unser Vorhaben schnell verwirklicht werden. Am 21. April 2015 durften wir unser erstes Treffen mit sieben Lebertransplantierten begehen. Darunter waren auch zwei Patienten aus Elfeld und dem Chemnitzer Raum. Unser Dank gilt hierbei auch dem DRK in Wildenfels, welches uns seine Begegnungsstätte und die Bewirtung zur Verfügung stellte. In

einer angenehmen Atmosphäre ergaben sich unter den Betroffenen schnell Verbundenheit und guter Austausch sowie der Wunsch, sich wieder zu treffen.

Weiterhin möchten wir bei der Aufklärung zu Fragen über Organspende behilflich sein. Hierbei sehen wir unsere Aufgabe, Menschen für dieses Thema zu sensibilisieren und sich mit der Entscheidung auseinanderzusetzen, ob man Organspender werden möchte oder nicht. Eine einfache Frage könnte bei der Entscheidung relevant sein: „Würde ich ein Organ annehmen, wenn ich es brauche um weiterzuleben?“

Wir bekamen ein geschenktes Leben und mussten lernen, eine Situation anzunehmen, wovon wir bisher glaubten, dass dies nur andere Menschen treffen könnte.

Aus unserer Erfahrung heraus möchten wir lebertransplantierten Menschen, Wartepatienten und Angehörigen Mut machen und ein Stück des Weges mit ihnen gemeinsam gehen.

Als Ansprechpartner sind wir über die KISS Zwickau, den „Leberverein Deutschland“ e.V. und per E-Mail erreichbar:

**[annett.kiessling@](mailto:annett.kiessling@lebertransplantation.de)**

**[lebertransplantation.de](mailto:lebertransplantation.de) oder**

**[annett.landgraf@lebertransplantation.de](mailto:annett.landgraf@lebertransplantation.de)**

## „Wichtiger Teil der Stadtkultur in Meerane“

### Bürgermedaille für Selbsthilfegruppen

Zum diesjährigen Neujahrsempfang der Stadt Meerane wurden alle Selbsthilfegruppen der Stadt Meerane mit der Bürgermedaille geehrt. Das waren die Gruppen „Frauen nach Krebs“, Parkinson, Diabetes, „Zuversicht“ – für Menschen mit seelischen Problemen und Erkrankungen sowie Aphasie und Schlaganfall.

Wie die anderen Gruppen auch haben wir, die Mitglieder der SHG „Zuversicht“, uns über diese Ehrung sehr gefreut. Wir haben jetzt unser viertes Jahr begonnen und wissen doch auch zu genau, dass es für unsere Tätigkeit nicht immer einfach ist, denn wir sind eine SHG für Menschen mit seelischen und psychischen Problemen.

Der Bürgermeister unserer Stadt Prof. Dr. Lothar Unger sprach an, dass die Selbst-

hilfgruppen ein wichtiger Teil der Stadtkultur der Stadt Meerane sind. Er würdigte das Ziel der SHG, die Vereinzelung der Betroffenen aufzuheben und den Menschen Zuversicht zu geben, einen eigenen Weg



mit der Krankheit zu finden. Er beschrieb es eigentlich noch besser mit dem Wort Nächstenliebe. Dieses Wort finde ich selbst sehr treffend,

denn die Menschen in der SHG unterstützen sich gegenseitig und sind füreinander da.

Sie helfen und unterstützen sich auch in Zeiten, wo oftmals kein Ausweg zu sehen ist. Man könnte auch sagen: Wir sitzen alle in einem Boot und haben das gleiche Ziel, in unserem Fall das Ziel, gut mit der

Krankheit oder Einschränkung leben zu können.

Ich selbst habe aus einem Verein heraus beschlossen, diese SHG zu gründen, um die Menschen nicht mit ihrer Krankheit allein zu lassen, und natürlich war es zu manchen Zeiten sehr schwierig alles zu bewältigen.

Leider macht die Bürokratie auch nicht vor Selbsthilfegruppen halt, und es ist oftmals sehr schwierig, mit allen Widrigkeiten zurechtzukommen. Manchmal fehlt die Zeit und manchmal fehlt auch die Kraft, all diese Dinge noch nebenbei zu tun.

Es macht aber einen Sinn, ehrenamtlich tätig zu sein und Menschen zu helfen. Eigentlich ist es eine der schönsten Aufgaben im Leben, für Menschen da zu sein, die Hilfe brauchen. Denn schon Martin Luther sagte: „Unser Nächster ist jeder Mensch, besonders der, der unsere Hilfe braucht“.

**Steffi Hoyer**

# Ein „Schlag“- der plötzlich alles ändert

## Fachkompetenz und Erfahrungsaustausch beim 5. Schlaganfalltag

Das Thema des diesjährigen Treffens im Bürgersaal des Zwickauer Rathauses ist gewichtig: Rund eine Viertelmillion Schlaganfälle treten pro Jahr in Deutschland auf. Sie sofort vom ersten Anzeichen an als Notfall erkennen und handeln - das ist überlebenswichtig. Dem Früherkennen, der Behandlung und der Rehabilitation gilt diese Veranstaltung. Über Risikofaktoren und vorbeugende Maßnahmen zur Vermeidung eines Schlaganfalls wird ebenfalls aufgeklärt. Die Zwickauer Selbsthilfegruppe hat gemeinsam mit der Neurologischen Klinik des HBK und der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) mit ihrem Trägerverein „Gesundheit für alle“ e.V. diesen Aktionstag organisiert. Schirmherrin ist seit Jahren die Zwickauer Oberbürgermeisterin. Dr. Pia Findeiß würdigt die Qualität der Veranstaltung, bei der sich „die Fachkompetenz von Experten und die Erfahrungen von Laien vereinen.“

So stehen Mitglieder von Selbsthilfegruppen als Ansprechpartner zur Verfügung. Mehrere Firmen stellen Versorgungskonzepte für Schlaganfall vor. Moderne Untersuchungs- und Rehabilitationsgeräte sind in Aktion zu erleben. Auch gedrucktes Informationsmaterial gibt es reichlich.

Die KISS ist natürlich wie bei allen Veranstaltungen dieser Art präsent. Sandy Wetzel und Karin Schneider stehen als kompetente und erfahrene Ansprechpartnerinnen für alle Interessenten bereit. Drei Chefarzte des Heinrich-Braun-Klinikums laden zu Vorträgen ein und garan-

tieren hohe Fachkompetenz. Zunächst erläutert Dr. Stefan Merkelbach von der Neurologischen Klinik die Entstehung von Verengungen der hirnvorsorgenden Arterien, die zu einem Schlaganfall führen können. Er stellt den beeinflussbaren Risikofaktoren wie Rauchen und Übergewicht die nicht-beinflussbaren wie Alter und genetische Disposition gegenüber. Wie man diese Verengungen gefäßchirurgisch behandelt, darüber informiert Dipl.-Med. Thomas Kruschwitz von der Klinik für Gefäßchirurgie. So seien verschiedene Operationsmethoden wie das Setzen eines Gefäßstents oder die Eröffnung des verstopften Gefäßes erfolgreich. Auch medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten gibt es.

Die wohnortnahe Rehabilitation ist für viele Betroffene ein wesentlicher Schritt zurück ins Leben. Dr. Steven Grieshammer, Chefarzt der Klinik für Neurorehabilitation, stellt die neue Klinik am Standort Kirchberg vor, die im April eröffnet wurde. Dort beginnt die Frührehabilitation an modernsten Geräten unter Anleitung von Fachpersonal. Diese konnten im Rathausfoyer besichtigt und auch ausprobiert werden.

### Betroffene sprechen über eigene Erfahrungen

Der 64-jährige Volker Gail von der Zwickauer Schlaganfall-Selbsthilfegruppe umreißt noch einmal das Anliegen dieser inzwischen zur Tradition gewordenen Veranstaltung: Eine grundlegende Aufklärung der Bevölkerung ist außerordentlich wichtig. Jeder Bürger müsse in die Lage versetzt werden, einen Schlaganfall zu erkennen und sofort kompetente Hilfe anzufordern. Dabei zählt jede Minute.

Ein Schlaganfall bedroht Gesundheit und Leben, wirft oft sofort die Lebensplanung einer gesamten Familie über den Haufen. Die Betroffenen können dabei selbst nichts tun – handeln müssen andere: Nicht nur die Familie, sondern das gesamte Umfeld!

Heidemarie Kramp



und Helga Spindler, ebenfalls von der Selbsthilfegruppe „Schlaganfall“ Zwickau, informieren Interessenten über ihre Gemeinschaft von 24 Mitgliedern. Man gibt sich gegenseitig Tipps für Rehabilitation und Gestaltung des Alltags, vermittelt Lebensfreude und Lebensmut. Es werden Fachvorträge organisiert – und auch gemeinsame Ausflüge. Einmal im Monat trifft man sich in der KISS. Beide Frauen würdigen dabei besonders das Engagement der KISS-Mitarbeiterinnen für das Anliegen der verschiedenen Selbsthilfegruppen.

Frank Preuß ist Gründer der Meeraner SHG für Aphasie und Schlaganfall. Vor zehn Jahren „hatte es ihn erwischt“. Er konnte weder sprechen noch laufen, die Erinnerungen waren ausgelöscht. Er musste sein Leben faktisch neu gestalten. Über das Was und Wie kann er jede Menge Erfahrungen vermitteln. Bei den Zusammenkünften werde nicht viel über Krankheiten geredet, dafür umso mehr über tatkräftige Alltagsgestaltung. Wichtig ist der gute Kontakt zum Hausarzt. Und diejenigen, die nicht mehr aus dem Haus gehen und so nicht unter die Leute kommen, werden daheim besucht.

**Zu den Fotos:** Wie moderne Therapiegeräte aussehen und wie man sie bedient, davon konnten sich die Besucher des Schlaganfalltages im Foyer selbst ein Bild machen. So stellte Herr Maik Hartwig therapiegestützte Geräte vor und erläuterte die Anwendungsweise nochmals im Seminar. Während der Trainingseinheiten gibt es z. B. direkte Rückmeldungen an die Patienten. Das steigert die Motivation in der doch häufig langen und anstrengenden Reha-Maßnahme. **K.T.**



# Informationsaustausch fördern und stärken

## Selbsthilfegruppe Epilepsie sucht Partner in ganz Sachsen

Die Selbsthilfegruppe „Aktiv im Leben – trotz Epilepsie“ hat sich im Januar 2015 in Chemnitz gegründet. Ihre Arbeit soll sich auf das gesamte Land Sachsen erstrecken. Ihr Ansprechpartner Rainer Scharfenberg (Foto) betont: „Wir wollen ein dichtes Netz an Selbsthilfegruppen aufbauen. Nur



so können wir den Informationsaustausch zwischen den Betroffenen und ihren Angehörigen fördern und stärken.“

Das Wissen um

die Krankheit Epilepsie soll mehr in den Mittelpunkt der Öffentlichkeit gestellt werden. Nicht jedes anfallartig auftretende Ereignis ist ein epileptischer Anfall. Die Epilepsie-Diagnostik ist ein Prozess, bei dem verschiedene Untersuchungen durchgeführt werden. Das ist Sache erfahrener Fachärzte. Sie sind auf aktive Mitarbeit der Betroffenen und häufig auch von deren Angehörigen angewiesen. Es ist an der Zeit, mit dem Vorurteil auf-

zuräumen, dass Menschen mit Epilepsie nicht leistungsfähig sind. 800 000 Betroffene leben in Deutschland – 70 Prozent von ihnen sind mit Medikamenten anfallfrei eingestellt. Werden für sie Arbeitsplätze geschaffen bzw. gefördert, können sie ihren Beitrag in der Gesellschaft leisten.

Rainer Scharfenberg (Foto), Jahrgang 1953, kann wertvolle persönliche Erfahrungen vermitteln. Mit knapp zwei Jahren erlitt er seinen ersten epileptischen Anfall. Mit drei Jahren wurde er in einer Klinik medikamentös eingestellt. Die Anfälle wurden weniger, die Krankheit wurde auf diese Weise beherrschbar. Jetzt wird er ständig neurologisch betreut. Er hält den Erfahrungsaustausch unter Betroffenen für außerordentlich wertvoll. Auch die Angehörigen, die der Situation bei einem epileptischen Anfall oft hilflos gegenüberstehen, sollten in die Arbeit der Selbsthilfegruppen aktiv mit einbezogen werden.

Der 5. Schlaganfalltag im Zwickauer Rathaus wurde von Rainer Scharfenberg genutzt, um mit einem eigenen Informationsstand auf das Problem Epilepsie und die Arbeit der Selbsthilfegruppe aufmerksam zu machen. Er hatte eine Fülle an Informationsmaterial mitgebracht. Verschiedene Flyer und weiterführende Literatur widmeten sich gezielt speziellen Fragen:

- Diagnostik der Epilepsien, Behandlungsmöglichkeiten, Therapieziele
- Wo finde ich Hilfe und Unterstützung?
- Sozialleistungen für Erwachsene mit Epilepsie

- Medikamentöse Behandlung - Übersicht über Vorgehensweise und die zur Verfügung stehenden Medikamente, Probleme der Notfallbehandlung
- Medizinische Rehabilitation
- Epilepsie und Führerschein. Grundsätzlich gilt, wer epileptische Anfälle hat, ist in der Regel nicht in der Lage, ein Kraftfahrzeug zu führen. Dennoch kann unter bestimmten Bedingungen eine Fahrtauglichkeit gegeben sein bzw. hergestellt werden.
- Epilepsie kann jeden treffen – in jedem Alter! Epilepsien sind - nach Migräne und Schlaganfall - die dritthäufigste neurologische Erkrankung des zentralen Nervensystems in Deutschland.

Den Betroffenen kann wirksam geholfen werden. Das ist natürlich vor allem Sache erfahrener Ärzte. Zusätzlich gewinnen Selbsthilfegruppen an Bedeutung. Hier können Betroffene Erfahrungen austauschen, Tipps zur Lebenshilfe im umfassenden Sinne vermitteln. **K.T.**

Ansprechpartner sind:

**Rainer Scharfenberg**, Jöbßnitzer Straße 25, 08525 Plauen, Tel.: 0163 4817084

E-Mail: [eshg-plauen@online.de](mailto:eshg-plauen@online.de)

**Winfried Bruns**, Stauffenbergstraße 30, 02763 Zittau, Telefon 03583 680701, mobil 0171 3255607

**Björn Tittmann**, Freiburger Straße 3, 09488 Thermalbad Wiesenbad, Tel. 03733 556488, mobil 0174 9082377.

## Kurzes „Hirngewitter“ – kein Schlaganfall

Als ein kurzes Hirngewitter, eigentlich das Gegenteil eines Schlaganfalls, bezeichnet der Chefarzt des Sächsischen Epilepsiezentrums Radeberg, Dr. med. Thomas Mayer, die Epilepsie in einem Gespräch mit der „Freien Presse“: Das Gehirn erhält ein Übermaß elektrischer Erregung und löst abnorme Reaktionen aus: Krämpfe und Zuckungen bis hin zum Verlust der Bewusstseinskontrolle sind das Ergebnis.

Eine bis anderthalb Minuten dauern meist diese Anfälle. Betroffene fühlen sich danach oft abgekämpft, können sich nach großen, schweren Anfällen selbst aber nicht mehr erinnern.

Oft hilflos reagieren die Augenzeugen eines epileptischen Anfalls. So ereignete sich in den 80er Jahren in einer Zeitungsredaktion Folgendes: Ein älterer Mann

betritt den Raum und will offenbar ein Anliegen vorbringen. Plötzlich zuckt er, verkrampft liegt er auf dem Boden. „Bei uns stirbt ein Besucher!“ Mit diesem Schreckensruf wird eine Ärztin aus der Nachbarschaft alarmiert. Als diese eintrifft, hat der Mann den Raum verlassen – zwar etwas verwirrt, aber körperlich intakt.

Wie verhalte ich mich richtig, wenn neben mir jemand einen epileptischen Anfall hat? Man solle helfen, dass sich der Betroffene nicht verletzt und seine Atemwege frei sind. Am besten für ihn sei eine stabile Seitenlage. Mit ihr wird heutzutage jeder in der Fahrschule beim Erste-Hilfe-Lehrgang vertraut gemacht.

Wie wird Epilepsie behandelt? Mit Medikamenten können etwa 70 Prozent der Betroffenen anfallfrei gemacht werden.

Auf einem Kongress Anfang 2015 in Dresden mit 1000 Experten kamen neue Methoden wie Epilepsie-Chirurgie oder Hirnstimulation zur Sprache.

Wer ist am häufigsten betroffen? Die meisten Neuerkrankungen gibt es unter Kindern und dann wieder bei älteren Menschen. Die Diagnose „Epilepsie“ ist auch für Ärzte schwierig. Die Heilungschancen hängen ganz von der Diagnose ab. Manche Patienten müssen lebenslang Medikamente einnehmen. 30 Prozent von ihnen nehmen die Arznei nicht regelmäßig und gefährden damit sich selbst und andere. Viele erleben einen Anfall und dann nie wieder. Nach der neuesten Definition gilt ein Patient als geheilt, wenn er zehn Jahre anfallfrei ist, davon fünf Jahre ohne Medikamente.

# Die Gruppe ist wie eine eigene Familie

## SHG für Betroffene von seelischen Krankheiten und für Angehörige

Im September 2000 begannen die Mitarbeiter/innen der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB) der Stadtmission Chemnitz e.V. von Limbach-Oberfrohna aus, in Hohenstein-Ernstthal im Lutherstift auf der Friedrich-Engels-Straße 86 eine Außenstelle aufzubauen. Damit wurde auch der Startschuss für zwei neue Selbsthilfegruppen (SHG) gegeben, die es in dieser Form in Hohenstein-Ernstthal noch nicht gab. Die SHG für Betroffene von seelischen Krisen und psychischen Krankheiten, die sich inzwischen den Namen „Aufbruch“ gegeben hat, und die SHG für die Angehörigen von Menschen mit psychischen Krankheiten. Die SHG „Aufbruch“ trifft sich seit ihrer Gründung jede Woche donnerstags und wird von den Mitarbeitern der PSKB aktiv unterstützt. In der Zeit von 17.30 bis 19 Uhr ist Gelegenheit, die eigenen Sorgen, Ängste und Krisen anzusprechen, aber auch über gelungene und bewältigte Situationen zu sprechen. Neben dem Austausch zum aktuellen Befinden der Teilnehmer/innen in Form eines sogenannten Blitzlichtes, gab und gibt sich die Gruppe einmal im Monat auch ein Thema.

Auf Menschen zu treffen, die einem authentisch sagen können: „Ich weiß, wie es dir geht, ich kenne das ganz genau“, ist für viele eine ganz große Entlastung. „Für mich“, sagt ein Teilnehmer, „ist die Gruppe wie eine Familie.“ Die SHG gab sich einige Regeln, die das Miteinander ordnen soll. Dazu gehört unter anderem, dass die Teilnehmer/innen diskret mit dem

Gehörtem umgehen. Das ist wichtig, denn: „Hier kann ich sein, wie ich bin und muss mich nicht verstellen“, spricht eine Teilnehmerin auch allen anderen aus dem Herzen. Die Gruppe wählt aus ihrem Kreis jährlich eine/n Sprecher/in, der/die Anliegen der Gruppe gegenüber den Mitarbeiter/innen in einer regelmäßig stattfindenden Konferenz vertritt.

Den Angehörigen von Menschen mit psychischen Problemen und Krankheiten eine Möglichkeit zum Gespräch zu bieten, war den Mitarbeiter/innen der PSKB von Anfang an wichtig. Deshalb begannen sie im September 2000 im Diakoniezentrum auf der Pleißeer Straße 13a in Limbach-Oberfrohna und parallel in Hohenstein-Ernstthal den Aufbau von zwei Angehörigengruppen. Auch diese beiden Gruppen, die sich einmal monatlich trafen, wurden und werden von hauptamtlichen Helfern moderiert.

### Offenheit und Vertrauen

Inzwischen wurden die beiden Gruppen, die an beiden Standorten nur eine überschaubare Teilnehmerzahl hatten, zu einer zusammengelegt. Diese Zusammenlegung bereicherte die Treffen, weil sich in der einen Gruppe eher die Lebenspartner und in der anderen eher die Eltern inzwischen erwachsener psychisch erkrankter „Kinder“ fanden. Beide Perspektiven nun



sie akzeptieren weder die direkt Betroffenen noch die Angehörigen. Es tut mir gut, dass ich hier Offenheit erlebe, Beständigkeit und gewachsenes Vertrauen. Verständnis habe ich auch für diejenigen, die die Gruppe nur eine begrenzte Zeit für sich nutzen.“

Die SHG der Angehörigen trifft sich jeden zweiten Donnerstag im Monat in der Zeit von 18 bis 19.30 Uhr wechselweise in Limbach-Oberfrohna und in Hohenstein-Ernstthal. Die Mitarbeiter der PSKB sorgen ab 17.15 Uhr mit einem Dienstfahrzeug für den jeweiligen Transfer zum aktuellen Veranstaltungsort und zurück.

Fragen nach dem Befinden der Angehörigen bringen sie wieder mit sich selbst in Kontakt, da sie doch sonst ihr ganzes Augenmerk auf das erkrankte Familienmitglied richten und mitunter weit über ihre Kräfte hinausgehen.

Die Treffen leben auch von thematischen Impulsen. Zurzeit liest die Gruppe abschnittsweise ein Fachbuch, welches sich mit dem mitunter herausfordernden Zusammenleben mit psychisch erkrankten Familienangehörigen beschäftigt. Wichtig ist den Teilnehmer/innen auch der Kontakt zu ihrer Sprecherin in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG), Frau Könitzer, die sie deshalb regelmäßig zum Austausch einladen. Einige sind auch Mitglieder im Landesverband der Angehörigen in Sachsen und werfen somit einen Blick weit über den eigenen Tellerrand.

Beide SHG sind offene Gruppen und freuen sich über neue Teilnehmer/innen. Wenn Sie Kontakt suchen, können Sie uns unter den Rufnummern 03722 7195116 in Limbach-Oberfrohna oder unter 03723 62758 in Hohenstein-Ernstthal erreichen.



Regelmäßige Zusammenkünfte, bei denen auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommt, sind sowohl für die SHG „Aufbruch“ als auch für die Angehörigengruppe (Foto oben) Bestandteil ihrer Tätigkeit.

in einer Runde besprechen zu können, half dem einen und dem anderen.

Eine Teilnehmerin, die schon seit vielen Jahren die Gruppe besucht, formuliert es so: „Viele wollen von psychischen Krankheiten nichts wissen,

# Hilfe für und durch die Selbsthilfe

## Ein Schicksalsschlag und vielseitige Erfahrungen einer Stadträtin

Die Selbsthilfe braucht selbst Hilfe – das ist kein simples Wortspiel, sondern gehört zum Erfahrungsschatz des Vereins „Gesundheit für alle“ e.V. Wenn zum Beispiel KISS-Mitarbeiterinnen daraufhin angesprochen werden, nennen sie sofort Namen von besonders Engagierten. Zu denen gehört auch Ute Manuela Brückner. Das ist eine Frau, die sich auf dem Feld der Kommunal- und Regionalpolitik außerordentlich für die Problematik der Selbsthilfegruppen einsetzt. Dabei geht ihr der Ruf voraus, dass sie anhand eigener Erfahrungen über besondere Kompetenz in mehrfacher Hinsicht verfügt.

**Die Lehrerin.** Ute Manuela Brückner, 1957 in Bautzen geboren und seit Jahrzehnten fest in Zwickau verwurzelt, unterrichtet als Diplomallehrerin an einer Berufsschule nicht nur die Fächer Wirtschaft und Deutsch, sie ist zugleich Drogenbeauftragte an ihrer Bildungsstätte. Und damit in mehrfacher Hinsicht Ansprechpartnerin ihrer Schüler bei einer Problematik, die zunehmend an Brisanz gewinnt.

**Der Familienmensch.** Frau Brückner ist Mutter von zwei Töchtern und zwei Söhnen sowie stolze „Großmutter von (bisher) drei wunderbaren Enkelsohnen“, wie sie betont. In ihrem Mann, der als Geschäftsführer im medizinischen Bereich tätig ist, hat sie sozusagen einen kompetenten persönlichen Fachberater an ihrer Seite. „Ein familiäres Umfeld vermittelt unverzichtbare Hilfe und Erfahrungen“, betont sie.

**Die persönlich Betroffene.** Ständig liest man über Gefahren durch Zeckenbisse – Ute Manuela Brückner hatte es erwischt. Borreliose! „Es war furchtbar, ich fiel in ein tiefes Loch, konnte mich kaum noch bewegen. Drei Jahre war ich Invalidenrentnerin“, berichtet sie. „Als hilfloser Mensch wusste ich damals den Beistand durch meine Familie, Freunde sowie von Lehrerkollegen und Schülern besonders zu schätzen. Das half mir außerordentlich bei der Rückkehr in ein normales Leben. Um anderen Betroffenen beizustehen, habe ich dann zehn Jahre lang die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie geleitet.“ Der Leitung einer Selbsthilfegruppe kommt eine ganz besondere Bedeutung zu – denn solch eine Gemeinschaft muss



Ute Manuela Brückner, Fraktionsvorsitzende DIE LINKE, im Stadtrat Zwickau, engagiert sich als Kommunalpolitikerin besonders für soziale Belange.

Leute finden, die sie organisieren, in ihrer Arbeit motivieren. „Von außen“ lässt sich solch eine Gruppe nicht „fernsteuern“. Was aber nicht heißt, dass sie sich selbst überlassen bleiben: KISS, die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, gibt Impulse, übernimmt Öffentlichkeitsarbeit und Hilfestellungen für SHG.

**Die politisch Aktive.** Frau Brückner arbeitet als Abgeordnete der LINKEN im Stadtrat und Kreistag mit. Kommunalpolitik ist außerordentlich vielseitig. Dabei erwarb sie sich den Ruf, sich besonders für soziale Belange der Bürger einzusetzen. „Das Soziale darf kein Getöns, kein Schlagwort werden, sondern muss Herzenssache, Lebens- und Überlebenshilfe sein“, unterstreicht sie.

**Die Optimistische.** Das Gespräch über die eigene Arbeit beginnt sie humorvoll: „Ich lege Wert auf meinen gesamten Namen Ute Manuela Brückner. Denn Ute Brückners gibt es mehrfach. Sogar eine Ärztin ist dabei. Da werde ich oft angerufen und dringend um einen Untersuchungstermin gebeten. Andere Namensvetterinnen sind ebenfalls gefragte Spezialistinnen, die für viele Bürger interessant sein mögen. Solche Anrufe kommen natürlich oft ungelegen. Doch ich habe Humor...“ Ein „anderer Brückner“ weiß zu berichten: „Öfter will jemand meine Frau, die bekannte Stadträtin sprechen. Aber ich bin gar nicht verheiratet!“ Für die Kommunalpolitikerin, die Mutter, die Lehrerin und nicht zuletzt für die selbst Betroffene

haben Selbsthilfegruppen einen sehr hohen Stellenwert: „Sie sind ein Bindeglied zwischen dem Fachwissen des Arztes und den ganz persönlichen Erfahrungen des Patienten. Die Zeit eines Arztes ist begrenzt, in den Selbsthilfegruppen dagegen kann man sich sehr viel Zeit füreinander nehmen. Man entwickelt einen ganzheitlichen Blick, sieht den Mitmenschen in seinem gesamten Umfeld. Es zählt nicht, was du nicht kannst, sondern was du kannst. Selbsthilfegruppen stellen dabei Fragen, die in der Gesellschaft teilweise nicht erwünscht sind, sich aber nicht vermeiden lassen.“

## Alte und neue Probleme

Selbsthilfegruppen sind weit mehr als nur Foren des Erfahrungsaustausches über gesundheitliche Probleme. Sie wuchsen zu echten Gemeinschaften zusammen. Man hilft sich in vielerlei Hinsicht, startet Freizeitunternehmen von der Wanderung, dem Schwimmbad-Besuch bis hin zum Theatererlebnis. „Die Selbsthilfegruppen zeugen von der Achtung vor dem Menschen, vom Zusammenhalt in einer Gemeinschaft, von menschlicher Wärme“, betont Ute Manuela Brückner. Das ist die Basis für sie, um die Belange der Selbsthilfegruppen in der Regionalpolitik zu vertreten. Sie hält dabei nichts von Kampagnen, sondern unterstreicht die Kontinuität. „So müssen bei besonderen baulichen Vorhaben von vornherein die Belange der Behinderten mit berücksichtigt werden. Das gestaltet sich weit effektiver, als im Nachhinein Veränderungen vorzunehmen.“

Die Bedeutung der Selbsthilfegruppen wächst, da zum Beispiel psychische Erkrankungen und Allergien zunehmen, da die Anzahl der Suchtkranken wächst und mit Crystal meth neue bedrohliche Gefahren heranwachsen. Um dem mit Prophylaxe und „gesamtgesellschaftlicher Therapie“ entgegenzutreten, bedarf es Fördermittel. Und diese sind oft von „Sparzwängen“ betroffen.

Ute Manuela Brückner wünscht sich, dass mehr engagierte Leute in Einrichtungen wie KISS arbeiten und auch bezahlt werden können. Und es ist genauso wichtig, dass Menschen mit gesundheitlichen Defiziten bei Ausschöpfung ihrer Möglichkeiten einen Arbeitsplatz zur Verfügung gestellt bekommen. Die Losung „Gemeinsamkeit statt Einsamkeit“ wird in den Selbsthilfegruppen praktiziert – als wichtiges zutiefst humanistisches Grundprinzip ihrer Arbeit.

# Aufrufe für weitere Selbsthilfegruppen

**Mehr als 200 Selbsthilfegruppen sind im Landkreis aktiv. Eine breite Thematik! Doch es gibt Interesse, noch weitere SHG zu bilden - nachfolgend einige Gründungsaufrufe. Darüber hinaus werden Interessenten bzw. Betroffene zum Aufbau folgender SHG gesucht: CFS – Chronisches Erschöpfungssyndrom, Junge Menschen mit Handicap, Essstörungen, Junge Frauen und Krebs, Männer mit Depressionen sowie eine zweite Gruppe chronischer Schmerz.**

**Interessenten wenden sich bitte an die KISS, Scheffelstraße 42, 08066 Zwickau, Telefon 0375 4400965. E-Mail: zwickau-verein-gesundheit@gmx.de**

## Hochsensible Menschen wollen sich unterstützen

Hochsensible Menschen reagieren stärker auf Reize, was zu Überstimulation und schneller Erschöpfung führt. Sie verarbeiten Eindrücke tiefer als andere und neigen zu Schmerzempfindlichkeit. Sie sind sehr feinfühlig, haben eine ausgeprägte Intuition, viel Einfühlungsvermögen, eine sehr gute Detailwahrnehmung und sind gewissenhaft. Sie empfinden innere und äußere Reize wie Lärm, Gerüche, grelles Licht als unangenehm oder schmerzhaft. Sie meiden große Menschenmengen, weil das zur Reizüberflutung führt. Sie neigen zu Überempfindlichkeiten wie Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Einwirkungen auf die Haut. Sie sind sensibel für Stimmungen in ihrer Umgebung. Wenn das so ist, auch schon seit der Kindheit, könnten Sie hochsensibel sein. In einer SHG finden sie Rat und Hilfe.

## Erwachsene mit ADS / ADHS / Autismus

ADS und ADHS sind zwei gleich lautende, aber doch unterschiedliche Diagnosen. ADS bedeutet Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom. Darunter sind uns eher verträumte Menschen bekannt, bei denen man immer den Eindruck hat, dass sie nicht anwesend sind, herum träumen. ADHS bedeutet Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktiv-Syndrom. Darunter versteht man einen aufgedrehten, ständig umher wirbelnden Menschen, der kaum Interesse für irgendetwas zu haben scheint. ADS bzw. ADHS bestehen oft schon seit der Kindheit bzw. dem Jugendalter. Beides sind ernst zu nehmende Erkrankungen. Sie werden aber leider oft noch von der Umwelt nicht erkannt, ignoriert oder abgewertet. Das führt zu vielen belastenden Situationen für die Betroffenen und deren Familien. Zum Erfahrungsaustausch und zur Problembewältigung suchen Betroffene Gleichbetroffene zur Gründung einer SHG „Erwachsene mit ADS/ADHS“.

## Wenn die Schilddrüse nicht so richtig „mitspielt“

Nichts kann den Körper so aus seinem Gleichgewicht bringen wie dieses kleine schmetterlingsförmige Organ – die Schilddrüse. Menschen, die an einer Erkrankung der Schilddrüse leiden, erleben häufig ein wahres Auf und Ab der Beschwerden. Ob Über- oder Unterfunktion, Vergrößerung oder Knotenbildung der Schilddrüse, aber auch Betroffene von Hashimoto-Thyreoiditis oder Morbus Basedow und Schilddrüsenkrebs – in einer Selbsthilfegruppe können Sie sich über Ihre Erkrankung mit anderen Betroffenen austauschen, gemeinsam einen Weg finden, um besser mit der Erkrankung zu leben. Treffen Sie sich zu vertrauensvollem Erfahrungsaustausch in einem geschützten Raum.

## Adipositas – viele Leute leiden darunter

Die Hälfte der Frauen, zwei Drittel aller Männer in Deutschland sind übergewichtig. Ab einem Body-Maß-Index bei 30 gilt ein Mensch als adipös – stark übergewichtig. Die Liste der Folgeerkrankungen ist lang, das Thema in den Medien stets präsent. Aber wie gestaltet man seinen Alltag? KISS sucht weitere Betroffene zum Aufbau einer SHG.

## Alleinerziehende – nicht allein mit den Problemen

Das Leben mit einem Kind bringt viel Freude. Aber im Laufe des Lebens sind auch unzählige Schwierigkeiten zu überwinden, komplizierte Probleme zu lösen. Vor allem, wenn man aus verschiedensten Gründen allein ist, kann das unüberwindbare Hürden darstellen. Dann ist es umso wichtiger, den Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen zu pflegen. Es werden Interessenten für den Aufbau einer SHG gesucht. Bei Gesprächen und Unternehmungen soll das Lernen voneinander und das erfüllte Leben mit dem Kinde groß geschrieben werden.

## Zwangserkrankungen rechtzeitig behandeln

Ein wiederholtes Kontrollieren von Küchenherd, Türen und Fenstern vor einer Reise kennt wohl jeder. Es gibt aber auch Menschen, die entgegen ihrem eigenen Willen bestimmte Handlungen wiederholen müssen. Manche Menschen kontrollieren hundertmal, ob die Haustür abgeschlossen ist, andere verbringen mehrere Stunden im Bad beim Händewaschen. Hier spricht man von einer Zwangserkrankung. Es gibt Behandlungsmethoden, die Betroffene zur Mitarbeit motivieren, um eine langfristige, hinreichende Besserung zu erzielen. Wichtig ist, dass sich Betroffene frühzeitig in eine geeignete Therapie begeben. Dazu ist die Selbsthilfe eine entscheidende Ergänzung. In einer SHG entsteht sehr schnell ein Gefühl außerordentlicher Vertrautheit und Verbundenheit. Mehrere Menschen können wertvolle Ideen zur Problemlösung zusammentragen. Die KISS will deshalb Betroffene zusammenführen.

## Leid einer Trennung gemeinsam lindern

Vielleicht haben Sie es kommen sehen, oder es kam ganz plötzlich: Ein Mensch hat sich aus ihrem Leben verabschiedet und Sie stehen allein da. Egal – ob der eigene Partner, das eigene Kind, ein Familienangehöriger oder ein enger Freund – ein wichtiger Teil Ihres Lebens ist weggebrochen. Was bleibt sind Fragen, Selbstzweifel und Leere. Schauen Sie nach vorn und tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen über ihre Lebenslage aus. Gemeinsam können Sie in geschütztem Rahmen vertrauensvolle Gespräche führen und einen Weg finden, ihre Situation besser zu bewältigen. Die KISS unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die unter Trennung leiden und sucht weitere Betroffene für eine Mitarbeit. Die Gruppe dient jedoch nicht der Partnerschaftsvermittlung.