SELBSTHILFE

Ausgabe 2017 der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)
des Landkreises Zwickau im Verein „Gesundheit für alle" e.V.

Mit den „Zwergenohren" unterwegs. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 4. *Foto: SHG*

...wenn das eigene Kind suchtkrank ist

Viele Menschen leiden unter der Abhängigkeit von Suchtmitteln unterschiedlichster Art. Zu den sogenannten „Alltagsdrogen" wie Nikotin und Alkohol gesellen sich auch immer häufiger illegale Drogen wie Cannabis, Crystal Meth u.a. Dabei geraten viele Eltern und Angehörige an den Rand der eigenen Belastbarkeit. Ihr Leben wird von einer Art Co-Abhängigkeit bestimmt, in der sie kaum noch aufatmen können.
Hilfe finden Sie auf **Seite 5**.

Elternkreis hilft ungemein

Der „Elternkreis für Angehörige geistig und mehrfach behinderter Kinder, Jugendlicher und Erwachsener" wurde 1988 gegründet.
Das gemeinsame Erleben bringt Erfahrung, Ermutigung und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl.
Im Elternkreis kennt man sich schon viele Jahre und das hilft ungemein, weil alle wissen, wie man sich fühlt, welche Probleme man hat, wie und wo man Hilfe bekommt.
Mehr erfahren Sie auf **Seite 14**.

Eine Organspende bringt neues Leben

Über dieses Thema hatte ich mir keine Gedanken gemacht, bis meine Tochter im Alter von sieben Jahren die Diagnose „Leberzirrhose" erhielt und nur eine Lebertransplantation ihr Leben retten konnte. Eine Mutti berichtet vom Schicksal ihrer Tochter, der zwei Lebertransplantationen ein Weiterleben ermöglichten, ihrer Dankbarkeit und bricht so eine Lanze für die Organspende. Wie auch Sie Organspender werden können lesen Sie auf **Seite 24**.

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

In eigener Sache
Selbsthilfe im Landkreis Zwickau

Liebe LeserInnen,
bereits zum 10. Male ist es uns möglich, die Zeitschrift „SELBSTHILFE" heraus zu geben. Darin berichten unsere Selbsthilfegruppen über ihre Arbeit.
„Selbsthilfe ist die billigste Investition", nach Prof. von Ferber, denn unter Anleitung der Kontaktstelle (KISS) gestalten die Mitglieder der Selbsthilfegruppen als Betroffene im Besinnen auf eigene Stärken und Fähigkeiten und auf ihre Erfahrungen im Umgang mit ihrer Krankheit Hilfe zur Selbsthilfe für andere Betroffene, unabhängig von deren Geschlecht, Alter, Hautfarbe und Konfession. Hier werden ärztlicher Rat, Therapien und medizinische Verordnungen kostenlos ergänzt. Die KISS gibt dabei Hilfestellung für bestehende Selbsthilfegruppen und beim Aufbau neuer Gruppen, nimmt sich der Beratungen für Selbsthilfeinteressierte an und pflegt Kontakte zum professionellen Umfeld.
In unserer Zeitung lesen Sie, wie Gruppen Hilfe zur Selbsthilfe selbst gestalten, wie Betroffene sich gegenseitig Hilfe in Problemlagen geben können und wirksame Unterstützung möglich ist. Oft wird die Gruppe zu einem wichtigen Bestandteil in der Bewältigung einer Krankheit und zu einer Art Heimstatt, in der alle Sorgen besprochen werden können und meist Hilfe zu erwarten ist. Doch wird nicht nur über Krankheit gesprochen, gemeinsame Unternehmungen stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl mit positiver Ausstrahlung auf das vorhandene Handicap, Optimismus und Mut zur Krankheitsbewältigung werden vermittelt.
In der Zeitung gibt es Berichte von Betroffenen, Veranstaltungshinweise, Auskünfte über behindertengerechten Zugang einiger Einrichtungen in Zwickau, Politiker melden sich zu Wort und schätzen den Stellenwert der Selbsthilfe nach ihrer Sicht ein.
Wenn Sie weitere Hinweise zur Selbsthilfearbeit haben, würden wir uns darüber freuen. *Ihre Ehrenamt-Redaktion*

Impressum
Herausgeber:
Verein „Gesundheit für alle" e. V.
Zwickau Ehrenamt-Redaktion der KISS:
Gabriele Bachmann, Dr. Astrid Badstübner, Peter Börsch, Sylvia Kahle, Evelin Liebold, Karin Schneider, Sandy Wetzel, Sylvia Zinke,
Satz: Peter Börsch
Repro/Druck: Druckerei Haustein Zwickau, Auflage: 4000 Exemplare
Redaktionsschluss:
20. Juli 2017
gefördert durch die IKK classic

Wechsel bei der Vereinsspitze im Verein „Gesundheit für alle" e. V.

Frau Dr. paed. Astrid Badstübner, die seit der Gründung des Vereins 1994 mit großem Engagement und Fachwissen dabei ist, hat 2014 den Vorsitz des Vereins und im vorigen Jahr die Aufgaben als Geschäftsführerin abgegeben.
Dieser Schritt ist ihr sicher nicht leicht gefallen. Aber irgendwann kommt bei jedem der Zeitpunkt, an dem man sich zurückziehen möchte, auch wenn man nach so vielen Jahren, in denen man für die Selbsthilfe und Gesundheitsförderung gelebt hat, nicht einfach von heute auf morgen Schluss machen kann.
Für die vielen Jahre ihres unermüdlichen Einsatzes bei der gesundheitlichen Aufklärungsarbeit der Bevölkerung und Förderung der Selbsthilfe bedankt sich der Verein bei ihr ganz herzlich!
Sie konnte davon überzeugt werden, dass sie für die Leitung des Vereins unverzichtbar ist. Daher hatte sie sich bereit erklärt, in den vergangenen drei Jahren übergangsweise die Geschäfte des Vereins weiter zu führen und die neue Vorsitzende des Vereins bei der Leitungstätigkeit zu unterstützen. Geschäfte des Vereins bedeuten insbesondere Klärung und Controlling der Finanzen, Personalplanung/–führung sowie Entwicklung, Beantragung, Bearbeitung, Dokumentation und Abrechnung von Projekten. Auch die Stabilität des Standortes des Vereins und dessen Modernisierung lagen ihr sehr am Herzen.
Neue Vorsitzende des Vereins ist seit 2013 offiziell Frau Sylvia Kahle, die bis dahin die Novitas BKK (ehemals BKK Sachsenring) als Mitglied im Verein vertreten hat.
Sie hat das große Erbe angenommen und wird gemeinsam mit Herrn Ralf Neukirchner, dem neuen Geschäftsführer, und den anderen Mitarbeitern und Mitgliedern des Vereins versuchen, die Arbeit des Vereins - vor allem der KISS - weiterhin erfolgreich fortzuführen, für Selbsthilfe zu sensibilisieren und über die Gesundheitsförderung in der Bevölkerung aufzuklären.
Herr Ralf Neukirchner, der sich bei unserem Verein als Nachfolger von Frau Dr. Badstübner beworben hatte, erfüllte alle erforderlichen Voraussetzungen und hat seine Arbeit am 01.07.2016 aufgenommen. Frau Dr. Badstübner wird ihm bei der Einarbeitung noch einige Zeit mit Rat und Tat zur Seite stehen und auch bei dem einen oder anderen Projekt mitarbeiten.
Auch die Vorsitzende des Vereins wünscht unserem neuen Geschäftsführer und damit auch unserem Verein für die Zukunft gute Zusammenarbeit und viel Erfolg!

Sylvia Kahle

Nachruf für Wolfgang Risch

Im Juni vorigen Jahres haben wir vom plötzlichen Tod unseres Vereinsmitglieds Herrn Wolfgang Risch erfahren. Er ist am 14.06.2016 in seinem 81. Lebensjahr verstorben.
Wolfgang Risch war Gründungsmitglied unseres Vereins und nahm gleich 1993 als erster Vorsitzender des Vereins „Gesundheit für alle" e. V. seine Tätigkeit im Verein auf.
Seine Tätigkeiten als Betriebsarzt für das Fritz-Heckert-Werk in Karl-Marx-Stadt bis 1990, als Leiter der Kreis-Hygieneinspektion der Stadt Zwickau, seine Tätigkeit als Zwickauer Amtsarzt bis 1992 und seine Facharztabschlüsse (Facharzt für öffentliches Gesundheitswesen, Facharzt für Hygiene) und andere medizinische Qualifikationen hatten seine vorausschauende Art für gesundheitspolitische Entwicklungen reifen lassen. Aber auch sein Gespür für menschliche Sorgen und Niederlagen formten ihn zu einem verständnisvollen Menschen mit umfangreichem Wissen, der nicht nur oft fachlich gefragt, sondern auch in privaten Dingen gern um Rat gebeten wurde. Und er hatte immer ein offenes Ohr für jeden und zu jeder Zeit. Er wusste aus eigener Erfahrung, wie wichtig ein Gesprächspartner in Zeiten schwerer Schicksalsschläge sein kann. Auch unser Verein profitierte davon.
Bis zuletzt war Wolfgang Risch aktiv, unter anderem auch als begleitender Abnahmearzt bei der Blutspende des DRK. Seine aufgeschlossene, freundliche Art, auf Menschen zuzugehen, neue Vorschläge und Ideen zu entwickeln, wurde überall sehr geschätzt. Wir vermissen ihn bereits jetzt und werden ihn immer in dankbarer Wertschätzung und Erinnerung behalten.

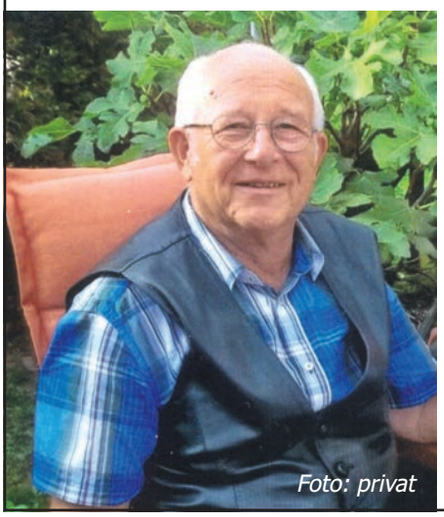


Foto: privat

Vorstand des Vereins
im Namen aller Mitglieder

Borderline

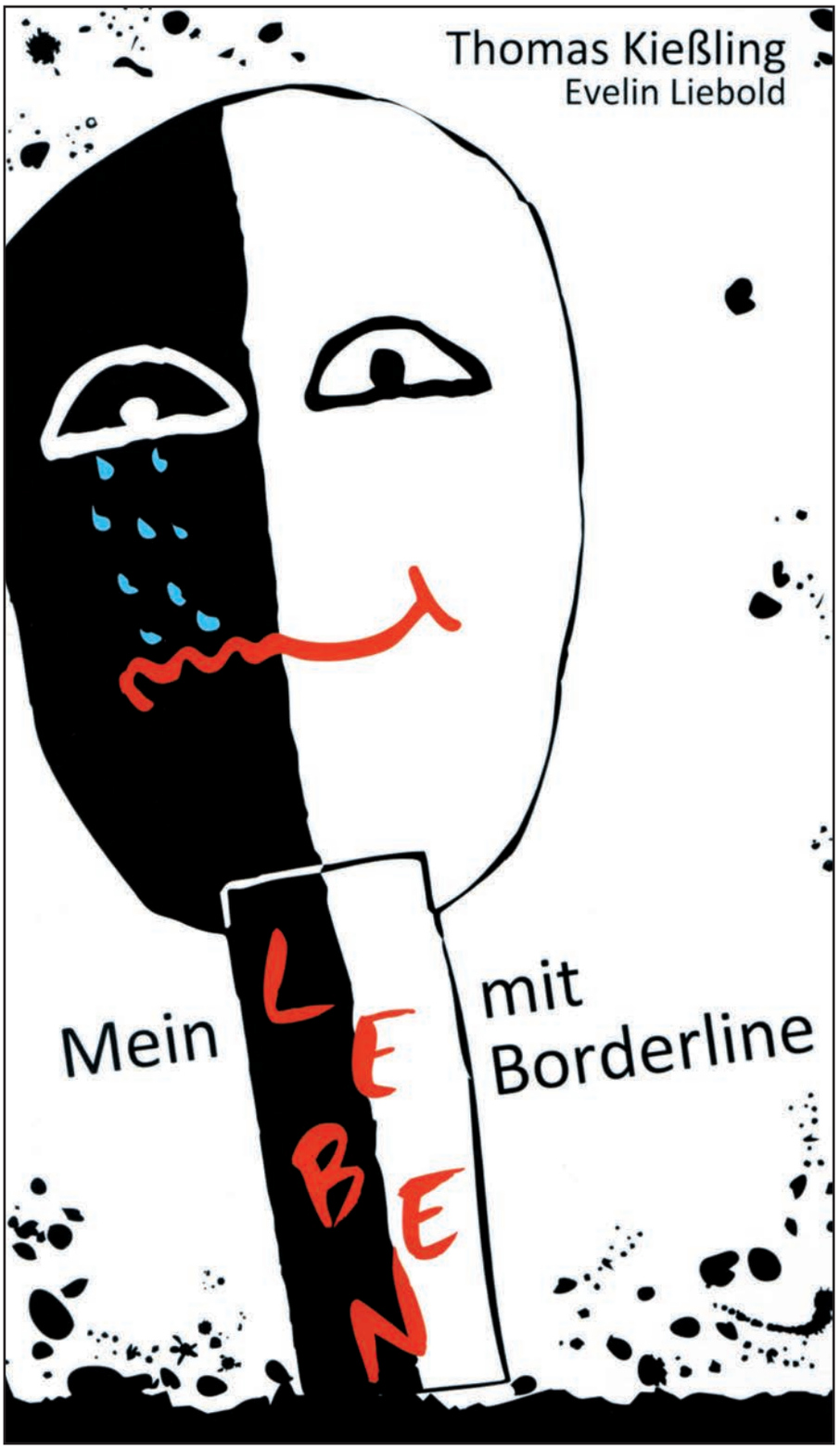
Borderline – was ist das? Border – Grenze, Line – Linie. Grenzlinie.

Borderline ist eine ganz normale psychische Erkrankung.
Es ist eine Persönlichkeitsstörung, der eine Gefühls-Regulationsstörung zu Grunde liegt. Nach verschiedenen Angaben sind bis zu 2 % der Menschen betroffen, davon Männer und Frauen gleichermaßen.
Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) verfügen über ein tiefgreifendes Muster an innerem Erleben und Verhalten, welches von den Erwartungen ihrer Umwelt abweicht. Es macht sich bemerkbar in mindestens zwei der folgenden Bereiche: Im Denken, in Gefühlen, in der Beziehungsgestaltung und in der Impulskontrolle. Ursachen dieser Erkrankung können vielfältig sein. Man bezeichnet BPS auch als Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung.
Man unterscheidet zwei Formen dieser Persönlichkeitsstörung: Den Impulsiven und den Borderline-Typus. Ersterer ist geprägt durch mangelnde Impulskontrolle und unberechenbare Handlungen. Beim Borderline-Typus sind das eigene Selbstbild und das Beziehungsverhalten schwer beeinträchtigt.
Bei der Borderline-Persönlichkeitsstörung reagiert der Teil des Gehirns, der für Gefühle zuständig ist, schneller und sensibler und das führt zu unerträglicher innerer Anspannung. Borderliner versuchen, diese so schnell wie möglich und mit allen Mitteln abzubauen. Am schnellsten geht das mit körperlicher Selbstverletzung. Die einen gehen aggressiv auf ihr Umfeld los, die anderen richten ihre Aggressionen ausschließlich gegen sich selbst. Essstörungen, Aggressivität, Alkohol- und Drogenmissbrauch, Depression bis hin zu Suizid sind Symptome dieser Krankheit.

Thomas Kießling ist Borderliner. Er ist Autor des Buches „Mein Leben mit Borderline". In seinem Buch beschreibt er, wie die Krankheit sein Leben bestimmt. Für ihn bedeutet das Leben mit Borderline ein Leben auf einem schmalen Grat zwischen Normalität und Abgrund, zwischen Horror und Triumph.
Hinter all diesen Begriffen steht eine Geschichte, die für Außenstehende extrem erscheint, aber für Betroffene eine tagtägliche Herausforderung bedeutet.
Im Verlaufe seines Lebens musste er die Erfahrung machen, dass sich Freunde, Familie, Arbeitskollegen und Bekannte von ihm zurückzogen, weil sie sein Verhalten nicht verstehen können, sich mit ihm überfordert fühlen. Ihrer Meinung nach verhält er sich nicht „normal", reagiert anders, als von ihm erwartet wird.
Thomas Kießling hat bis zur Veröffentlichung des Buches seine Borderline-Erkrankung allen gegenüber verschwiegen, auch seiner Familie. Er hat die Krankheit versteckt aus Angst vor Abwertung, Unverständnis und Distanzieren der anderen. Dabei möchte er doch nur als ganz „normaler" Mensch wahrgenommen werden. Im Buch beschreibt er, wie er mit der Krankheit lebt, wie er sich fühlt und mit welchen Problemen er im Alltag zu kämpfen hat.
Thomas Kießling schreibt offen über seine Gefühle, seine Ängste und Selbstverletzungen, Therapien und wie er seine Erkrankung in Zukunft meistern will.
Mit dem Buch möchte er Borderlinern Mut machen, sich nicht aufzugeben und nie die Hoffnung zu verlieren, sondern an sich selbst zu glauben.

Das Buch ist in der KISS Zwickau erhältlich. Tel.: 0375 4400965

Evelin Liebold



Mit den „Zwergenohren" unterwegs

Foto: SHG

Wir sind Familien mit hörgeschädigten Kindern vom Kleinkind bis zum Jugendlichen und treffen uns 6 - 10 mal im Jahr zu Familientreffen an verschiedenen, für Kinder interessanten Orten. So waren wir u.a. auf dem Spielplatz am Walkteich in Stollberg, gemeinsam rodeln am Pöhlberg, in der Spielwelt Stockhausen Olbernhau oder wie auf dem Bild ersichtlich Wandern am Röhrgraben im Geyerschen Wald. Bei diesem Ausflug konnten die Kinder ungestört auf dem Waldweg ihrem Bewegungsdrang folgen und es ergaben sich die ersten Gespräche zwischen den Eltern. Wir entdeckten gemeinsam den Eingang eines alten Bergwerkes, betrachteten staunend die Skisprungschanzen und sprachen über den Mut da zu springen. Ein gemeinsames Picknick, zwischendrin an einem Bachlauf, diente der Stärkung und die ersten Kinder waren froh über die Pause zum Erholen bzw. die Gelegenheit zum Matschen. Danach ging es zum Röhrgraben und die Kinder konnten ihre mitgebrachten Schiffchen im Graben schwimmen lassen und zu Fuß begleiten. Wobei zwei Jungs zu mutig ihre Boote aus dem Graben holen wollten und dabei intensiver mit dem Wasser in Berührung kamen. Dies tat der guten Stimmung keinen Abbruch, außer dem kurzen Schreck und den nassen Sachen (Wechselsachen waren da) war nichts passiert. Wir Eltern konnten uns in entspannter Atmosphäre über allgemeine Hör- und Alltagsthemen bzw. auch die prägende Diagnosestellung „hörgeschädigtes Kind" austauschen. Dabei wurde eine neue Familie schnell in die Gruppe integriert. Am Ende konnte noch in unserer eigenen Mini-Bibliothek nach interessanter Literatur rund um das Thema Hören, Fördern und Integrieren von Kindern gestöbert werden, bevor die Heimreise anstand. Es war wieder einmal ein sehr gelungener und entspannender Tag, der für alle einen Gewinn an neuen Erfahrungen und nützlichen Informationen ergab.

Wir sind:
- Familien mit hörgeschädigten Kindern, welche meist mit Hörhilfen (Hörgerät oder Cochlea Implantat) versorgt sind,
- Eltern, die hörend, schwerhörend oder gehörlos sind.

Wir wollen:
- uns austauschen über Sorgen und Nöte des Alltags und in „besonderen" Hörsituationen,
- gemeinsam stark für unsere Kinder sein,
- uns gegenseitig unterstützen und ermutigen,
- unsere Erfahrungen (Kita, Schule, Behörden usw.) weitergeben,
- Kontakt zwischen unseren hörgeschädigten Kindern und deren Geschwistern
- regelmäßige Treffen auf freiwilliger Basis durchführen.

Neue Familien sind immer herzlich willkommen.
Den nächsten Termin und weitere Einzelheiten findet ihr im Internet:
www.zwergenohr-chemnitz.blogspot.de
Genaue Details zu Treffen und weitere Informationen werden per Mail verteilt.

Wenn ihr Interesse an einer Teilnahme habt, meldet euch bitte per Mail bei Antje und Anne.
zwergenohr.chemnitz@gmail.com

20 Jahre Regenbogenhof in Rudelswalde

Seit 20 Jahren bietet der kleine Familienbetrieb von Familie Hüttner in Rudelswalde Entspannung in gemütlicher Atmosphäre.
Entstanden ist der heutige Erlebnishof 1997, indem die Kinder der Familie Hüttner mit ihren Freunden durch die Heuscheune tobten und mit den Tieren auf dem Hof spielten.
Als typisches Dorf vor den Toren Crimmitschaus hatten schon damals die Stadtkinder den Bauernhof als Abenteuer entdeckt. Von diesen Besuchen animiert, hat Familie Hüttner den Hof Stück für Stück ausgebaut und Übernachtungsmöglichkeiten geschaffen. Durch die behindertengerechte Ausstattung können auch Menschen mit Handicap bei Spiel und Spaß die Freude am Landleben kennen und genießen lernen. So steht der Name des Hofes Pate für Begegnungen von Menschen.
Heute wird den Gästen ein interessanter Einblick in das Landleben geboten. Beim Kennenlernen der Tiere unter dem Motto „Lernort Bauernhof" wird Vorschülern und Schülern pädagogisch wertvoll das Leben von und mit den Tieren vermittelt.
Der Regenbogenhof bietet in 10 Zimmern 25 Betten, zum Teil rollstuhlgerecht, Übernachtungsmöglichkeiten in dörflicher Ruhe.
Kontakt Tel.: 03762 42580

Foto: Peter Börsch

Alptraum vieler Eltern…
wenn das eigene Kind suchtkrank ist!

Viele Menschen leiden unter der Abhängigkeit von Suchtmitteln unterschiedlichster Art. Zu den sogenannten „Alltagsdrogen" wie Nikotin und Alkohol gesellen sich seit nunmehr einigen Jahren leider auch immer häufiger illegale Drogen wie Cannabis, Crystal Meth u.a.
Die sogenannte „Pflichterfüllergeneration" bedient sich zunehmend der Droge Crystal als Alltagsdoping. Sie entspricht dem Zeitgeist, gaukelt dem Konsumenten vor, dem beschleunigten Lebenstempo besser standhalten zu können. Sie verleiht ein gesteigertes Selbstbewusstsein bis hin zu Grandiositätsgefühlen, Kreativität, besserem Durchhaltevermögen und Leistungssteigerung, mindert Hunger-, Angst- und Schmerzgefühl u.a.
Bereits Schüler und Studenten konsumieren den Stoff, niedrig dosiert und für Außenstehende meist unerkannt. Crystal verleiht ihnen Power. Sie bleiben länger wach, konzentriert und versuchen den Anforderungen in Schule, Studium oder Beruf gerecht zu werden. Aufgrund der Grenznähe ist Crystal für den potentiellen Konsumenten nahezu immer, überall und zu relativ günstigen Preisen verfügbar! Daher auch für junge Konsumenten mit geringen finanziellen Mitteln leicht erschwinglich!
Nach Aussagen von Jugendlichen erfolgt der Einstieg in den Crystal-Konsum meist unvermittelt und ungeplant in geselliger Runde. Eine günstige Gelegenheit, weil jemand Crystal dabei hat, die eigene Neugier und der nicht zu unterschätzende Gruppendruck führen häufig zur spontanen und wenig durchdachten Entscheidung, Crystal zu probieren. In wenigen Fällen bleibt dieses geradezu übermächtig positiv empfundene Erlebnis unwiederholt. Crystal besitzt ein ausgesprochen hohes Suchtpotential. Erfahrungsgemäß konsumieren die Jugendlichen zusätzlich Alkohol, Cannabis und/oder andere Drogen, um die Wirkung von Crystal zu verstärken oder um umgangssprachlich „von ihr wieder runter zu kommen". Nicht selten entwickeln betroffene Jugendliche mehrere Abhängigkeiten von stoffgebundenen und/oder stoffungebundenen (Spielsucht, Computersucht u.a.) Suchtmitteln. Die damit einhergehenden Begleiterscheinungen können psychische Auffälligkeiten, gesundheitliche Schäden, Schulbummelei, Schul-/Ausbildungsabbruch, strafrechtliche Delikte, Schulden, Prostitution, Wohnungsverlust u.a. sein und im schlimmsten Fall tödlich enden!
Besonders gefährdet sind in diesem Kontext die minderjährigen Konsumenten, d.h. Jugendliche, die bereits Drogenerfahrungen vor ihrem 15. Lebensjahr begonnen haben zu sammeln. Die Zahl derer steigt kontinuierlich! Je frühzeitiger der Konsum bzw. Missbrauch diverser Suchtmittel beginnt, desto größer ist das Risiko, dass die Entwicklung des jungen Menschen unter Umständen langfristig beeinträchtigt oder irreparabel geschädigt wird.

Diese zerstörerischen Süchte sind aber nicht nur ein ernstes Problem für die unmittelbar betroffenen Jugendlichen, sondern auch für Eltern, Großeltern oder Angehörige. Oft wird die Problematik lange (meist viele Jahre) verdrängt, man fühlt sich hilflos und schuldig, will alles tun, um die Sucht des Kindes nach außen hin zu kaschieren.
Dabei geraten viele Eltern und Angehörige an den Rand der eigenen Belastbarkeit. Ihr Leben wird von einer Art Co-Abhängigkeit bestimmt, in der sie kaum noch aufatmen können. Unter solchen Konflikten können Familien, Partnerschaften, ja ganze Existenzen zerbrechen.

„Seit einigen Jahren hatten wir mit zunehmenden Anzeichen und Auswirkungen der Drogensucht unserer damals minderjährigen Tochter zu kämpfen und konnten oder wollten die Schwere der Problematik nicht sehen. Allmählich setzte in unserer Familie jedoch eine Belastungssituation ein, die sich für uns als nächste Angehörige mehr und mehr zum Problem entwickelte, sowohl gesundheitlich als auch beruflich. Da wir jedoch keine Erfahrungen im Umgang mit einem süchtigen Menschen hatten, entwickelten sich bei uns Hilflosigkeit und Ohnmacht.
In dieser Phase erhielten wir aus dem Bekanntenkreis den Hinweis, uns mit diesem Problem an das ‚Blaue Kreuz in Deutschland´ e.V. zu wenden. Hier fanden wir Verständnis und erste Unterstützung. Im weiteren Verlauf entwickelte sich eine massive Unterstützung für uns selbst und auch für unsere süchtige Tochter. Hierdurch lernten wir, wie man versuchen kann, mit solch einer Situation besser umzugehen und vor allem, welche Fehler man aus gut gemeinten Erwägungen machen kann (Co-Abhängigkeit). In dieser für uns extrem belastenden Situation waren und sind uns bis zum heutigen Tag die vertrauten Sozialarbeiter eine wichtige Stütze als Ansprechpartner und Ratgeber. Denn obwohl unsere Tochter, sicher auch durch das Engagement aller Beteiligten, seit mehreren Jahren clean ist, hat die Vergangenheit bei uns Schäden hinterlassen.
Umso wichtiger war es, dass uns durch die Sozialarbeiter auch der Zugang zu einer funktionierenden Selbsthilfegruppe ermöglicht wurde. Hier fanden wir Hilfe und Unterstützung durch andere betroffene Angehörige von suchtkranken Kindern und den Initiatoren der Selbsthilfegruppe. Durch diese Möglichkeit des Austauschs von Erfahrungen und das Besprechen von Lösungswegen sind schwere Zeiten in diesem Zusammenhang etwas leichter zu durchleben, denn es ist sehr wichtig, etwas ‚Last´ abgeben zu können. Ohne all diese Unterstützung hätten wir die zurückliegende Zeit sicher nicht so durchstehen können." *(Vater)*

Foto: Photographee.eu

Wir finden mit betroffenen Eltern und Angehörigen Wege aus der Co-Abhängigkeit. Ein befreites Leben muss keine Illusion bleiben, sondern kann gelingen. Wir wollen neue Hoffnung vermitteln, Perspektiven aufzeigen und konkrete Hilfen geben.

Kontaktdaten
Blaues Kreuz Diakoniewerk mGmbH
Selbsthilfegruppe für Eltern
Tel.: 0152 07184490
Handy: 0179 7871612
E-Mail:
shg.elternkreisjugendlicher@web.de

Wir treffen uns einmal im Monat.
Ev.-Freikirchliche Gemeinde
Zwickau-Planitz (Baptisten)
Schloßparkstraße 34a
08064 Zwickau

Ein Unfall hob das Leben von Sonja Böckmann aus den Angeln

Die „Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation" e.V. ist eine gemeinnützige Selbsthilfeorganisation auf Bundesebene. Ihr oberstes Ziel ist die gegenseitige Hilfe und Unterstützung für Betroffene und deren Angehörige.

Auszug aus ihrer Buchbeschreibung:
Die Erfahrungen aus meinem Krankheitsverlauf bis hin zur Diagnose der Syringomyelie mit dem Umgang von Hilfe zur Selbsthilfe habe ich auf den Rat einer Freundin hin 2011 damit begonnen, meine Erlebnisse mit und durch die Syringomyelie in einem Buch festzuhalten. Diese Geschichte vom Autounfall bis zur Diagnose und weiterführend mit der Krankheitsbewältigung aufzuschreiben hat mich zwar sehr viel Kraft gekostet, stellte aber bereits einen großen Teil der Aufarbeitung der Geschehnisse dar. Sicherlich habe ich dazu anfangs keine allzu große Motivation verspürt. Als ich 2013 zur Reha war, hat mich mein dortiger behandelnder Arzt in mehreren Gesprächen davon überzeugen können, meine Geschichte mit allen Höhen und Tiefen zu Ende zu schreiben, um anderen Patienten und Angehörigen Mut zu geben. Darüber hinaus soll ein wenig Aufklärungsarbeit über die Verschiedenheit der Krankheit von Patient zu Patient geleistet und anderen Patienten,

die an den unterschiedlichsten Krankheiten leiden, Mut zum Weiterkämpfen gegeben werden.
Relativ früh nach der offiziellen Diagnose Syringomyelie bin ich nach kurzer Recherche mit dem DSCM, der „Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation" e.V. in Kontakt gekommen.
Im weiteren Verlauf entwickelten sich hierbei nicht nur ein intensiver Austausch über die Erkrankung und was damit verbunden ist, sondern wirkliche Unterstützung und Freundschaften.
Die SHG Sachsen trifft sich am 2. Septemberwochenende in Schöneck. Anfragen und Kontaktaufnahme über Kathi Lippe.
Es ist ein jährliches Seminar- und Vorlesungswochenende im IFA-Ferienpark in Schöneck bei Plauen geplant. Interessenten sind immer herzlich willkommen (Bitte unbedingt mit Voranmeldung).
Im November wird es noch ein Treffen in Dresden geben. Die Örtlichkeiten / Ablauf werden mit den Einladungen noch bekannt gegeben.

Kontaktdaten
www.diagnose-ungewiss.de
Leiterin der Landes- und Ortsgruppe Sachsen Frau Kathi Lippe
Tel.: 034244 5535 oder
per E-Mail: kathi.lippe@dscm-ev.de

DSCM
Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation e. V.
gemeinnützige Selbsthilfeorganisation auf Bundesebene
Schirmherr: Prof. Dr. med. Dr. h. c. mult. Madjid Samii

Syringomyelie und Chiari Malformation

Nicht jeder hat sie, und fast jeder hat eine oft jahrelange, schmerzvolle Leidenszeit bis zur ersten richtigen medizinischen Diagnose hinter sich: Es geht um Beschwerden und Schmerzen, die mit dem Rücken zu tun haben. Die Apparatemedizin mag zwar feststellen: „Da ist was im Rückenmark." Danach heißt es aber allzu häufig: „Das hat sicher keine Bedeutung!" – und weiter geht die Suche nach Rat, Verständnis und Abhilfe. Immer wieder werden Patienten mit typischen Beschwerden auch als Hypochonder oder Simulanten abgestempelt, wenn der Arzt nicht mitunter sogar bedauert: „Helfen kann ich Ihnen nicht."

Was ist Syringomyelie?
Vereinfacht gesagt befindet sich bei einer Syringomyelie ein Hohlraum (Syrinx) im Rückenmark, der Rückenmark (graue Substanz) unwiederbringlich zerstört und auf die im Rückenmark entspringenden Spinalnerven drückt. Es gibt auch Patienten, die statt eines Hohlraumes mehrere im Rückenmark haben. Durch diesen Hohlraum kann die Zirkulation des Nervenwassers im Rückenmarkskanal beeinträchtigt oder vollständig unterbunden sein. Eine Syringomyelie äußert sich bei jedem Erkrankten anders. Allen mehr oder weniger gemein sind starke Schmerzen im Bereich von Schulter, Kopf, Nacken und in den Armen, Sensibilitäts- und Tiefensensibilitätsstörungen, Störungen des Lagesinns, Koordinationsstörungen, Krämpfe, Lähmungserscheinungen, Wahrnehmungs- und Konzentrationsstörungen, allgemeine Kraftlosigkeit, Inkontinenz von Blase und Schließmuskel.

Was ist Chiari Malformation?
Die Chiari Malformation gehört zu den häufigsten embryonalen Entwicklungsstörungen, 8 pro 100.000, und bildet sich in der 6.-10. Schwangerschaftswoche aus. Bei einer Chiari Malformation kommt es zu einer knöchernen Fehlbildung des Schädelrandes und der ersten Halswirbel. Durch diese knöchernen Veränderungen findet sich unter der Schädeldecke nicht genügend Platz für einige der hinteren Hirnanteile (Kleinhirn, Kleinhirntonsillen). Aufgrund dieses Platzmangels suchen sich diese einen neuen Platz und dieser ist dann der Übergang zwischen Schädel und Wirbelsäule. Durch das so genannte Hinterhauptsloch ragen die verdrängten Hirnanteile in den Rückenmarkskanal oder treten nach außen. Aufgrund der unterschiedlichen Ausprägungen wird Chiari Malformation in die Typen I, II, III, IV unterteilt. Die Beschwerden sind sehr vielfältig und vom Typ abhängig. Sie reichen von denen einer Syringomyelie bis hin zu schweren Atemdepressionen, inkompletten Lähmungen, Nystagmus, Sprechstörungen und Auswirkungen schwerster Schädigungen des Hinterhirnstammes.
Für solche Fälle haben Betroffene und Angehörige im Herbst 2007 den gemeinnützigen Verein „Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation e.V." auf Bundesebene (kurz: DSCM e.V.) gegründet.
Unsere Homepage
www.deutschesyringomyelie.de
gibt Informationen über die Krankheit und den Bundesverband.
Oberstes Ziel ist die gegenseitige Hilfe und Unterstützung für Betroffene und deren Angehörige.

Regionaltag der Fraktion DIE LINKE

Der Arbeitskreis „Soziales, Familie, Verbraucherschutz, Gesundheit, Inklusion und Jugend" der Fraktion DIE LINKE im Sächsischen Landtag führte am 31.05. 2017 einen Regionaltag zum Thema „Gesundheitsversorgung im Landkreis Zwickau insbesondere in Hinblick auf das Sächsische Gesundheitsziel ‚Gesund aufwachsen`" im Landkreis Zwickau durch.
In unserem Verein hat sich der Arbeitskreis u.a. mit MdL Herr Horst Wehner 2. Vizepräsident des Landtages und Frau Susann Schaper, stellv. Fraktionsvorsitzende und Arbeitskreisleiterin, von der vorwiegend im Ehrenamt geleisteten umfangreichen Arbeit in den Selbsthilfegruppen überzeugen können. Für den Arbeitskreis war es sehr interessant zu erfahren, dass der KISS Zwickau ca. 200 Selbsthilfegruppen angehören, welche nicht nur für sich allein tätig sind, sondern auch vieles gemeinsam durchführen, wie z. B. 4x im Jahr ein Gesamttreffen, den Schlaganfalltag, die sächsische Gesundheitswoche oder den Selbsthilfetag.

MdL Herr Horst Wehner, Frau Susann Schaper, stellv. Fraktionsvorsitzende und Frau Sylvia Kahle, Vereinsvorsitzende „Gesundheit für alle" e.V. (v.l.n.r.)
Foto: Verein „Gesundheit für alle" e.V.

Zur Unterstützung unserer Arbeit für die Selbsthilfe hat der Arbeitskreis der Fraktion DIE LINKE im Sächsischen Landtag dem Verein eine Spende in Höhe von 100 Euro übergeben. Dafür bedanken wir uns sehr ganz herzlich.

Gemeinsam stark - die Begegnungsgruppe „Blaues Kreuz" Zwickau

Das „Blaue Kreuz in Deutschland" e.V. ist eine Gemeinschaft, deren Mitglieder sich zum christlichen Glauben und zu einer alkoholfreien Lebensweise bekennen. Auch wenn jemand nicht konfessionell gebunden ist, wird er willkommen geheißen.

Einige Fakten:
- Die Deutschen trinken jährlich ca. 10 Liter reinen Alkohol pro Kopf.
- 1,61 Millionen Männer und Frauen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren trinken missbräuchlich Alkohol.
- Rund 1,77 Millionen sind alkoholabhängig.
- Es gibt 74 000 Todesfälle jährlich, die durch riskanten Alkoholkonsum oder durch den kombinierten Konsum mit Tabak verursacht werden.

Die Begegnungsgruppe Blaues Kreuz Zwickau stellt sich vor:
Im März 2009 wurde die Gruppe für Suchtmittelabhängige und Angehörige von mir als Gruppenleiterin gegründet. Der Glaube ist die Grundlage für meine ehrenamtliche Tätigkeit. Wir bieten unseren Gruppenmitgliedern einen alkoholfreien geschützten Raum für Gespräche. Es gibt beim „Blauen Kreuz" einen schönen Spruch: „Gerettet sein macht Rettersinn". Als Betroffener möchte ich den Menschen, die in eine Abhängigkeit geraten sind, Mut machen, einen Weg aus der Sucht zu finden.
Helfen ist nicht nur das wöchentliche Treffen der Gruppe - Freitag 16 bis 17.30 Uhr. Vielmehr sind das die E-Mails und Telefonate, in denen ich mit Rat und Tat zur Seite stehe. Auch wenn ich im Monat 5 bis 8 Hilferufe von Menschen bekomme, die sich erstmals mit ihrem Suchtproblem an das „Blaue Kreuz" wenden, so wird es für mich nicht zur Routine. Ich lerne immer wieder mit jedem Gespräch. Häufig bleibt es nicht beim Telefonat, sondern es folgen persönliche Gespräche. Dieses unterscheidet unsere SHG von anderen Suchtgruppen, die aufsuchende Hilfe im geschützten Zuhause anzubieten. Ein offenes Ohr und einfach nur zuhören ist dabei der erste persönliche Kontakt. Vertrauen aufzubauen und in die Gruppenstunde einzuladen. Die Gruppe sieht ihr Ziel darin, Suchtkranke zu motivieren, ihre Abhängigkeit zu akzeptieren und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dieses können z.B. eine Entgiftung, Langzeittherapie oder eine Besinnungswoche sein.
Auch der Angehörige benötigt Hilfe. Er muss lernen: Ich kann meinem Partner nicht helfen und bin nicht schuld, dass er in die Sucht geraten ist.
Die SHG dient dem persönlichen Kontakt mit Betroffenen. Die familiäre Atmosphäre und das Gefühl des Angenommenseins sowie verstanden werden sorgen beim Suchtkranken für den nötigen Motivationsschub, selbst die erforderlichen Schritte zu tun.
Wichtig ist uns auch, die Gruppenstunden durch Vorträge von Fachärzten und Psychologen zu bereichern.
Die SHG stellt sich in den Fachkliniken Asklepios Wiesen, Sächsisches Krankenhaus Rodewisch und im Magdalenenstift Chemnitz vor, den Patienten wird nahegelegt, sich nach dem Aufenthalt einer Gruppe anzuschließen. Wir pflegen eine enge Zusammenarbeit mit dem Streetwork-Projekt „Blaues Kreuz" Zwickau sowie mit den Suchtberatungsstellen.
Die SHG nimmt an öffentlichen Veranstaltungen der KISS teil. Dort sind wir mit einem Stand vertreten und verteilen Flyer und Fachliteratur.
Alkohol ist Gift für Kinder und riskant für Jugendliche, deshalb ist für uns eine große Zielsetzung die Prävention an Schulen. Gerade für Jugendliche ist es erforderlich, über die Risiken von übermäßigem Alkoholkonsum Bescheid zu wissen und einen maßvollen Umgang zu erkennen. Dieses sehen wir für sehr notwendig an, denn die Zahlen der alkoholbedingten Einlieferungen in die Klinik sprechen für sich. Sorge bereitet uns auch die Zunahme von illegalen Drogen an den Schulen.

Der Gruppenleiter nimmt regelmäßig an Weiterbildungen teil.
Unsere Freizeit gestalten wir gemeinsam mit Wanderungen und Ausfahrten.
Für unsere Gruppe wünsche ich mir weiterhin einen Ort, an dem zusammen gelacht und geweint wird, wo Vertrauen wächst und mir etwas zugetraut wird, wo ich mitgestalten kann, Vorschläge machen und mitarbeiten darf.

Kornelia Gerber

SHG „Freie Alkoholiker" Zwickau
Wir sind eine eigenständige selbstbewusste Gruppe!

Die Selbsthilfegruppe „Freie Alkoholiker" Zwickau besteht seit September 2011. Angefangen haben wir im Jahr 2008 mit Mitgliedern, die ihre Langzeittherapie und anschließende Nachsorge abgeschlossen hatten und trocken bleiben wollten um sich gegenseitig Hilfe, Unterstützung und Anregungen zu geben. Vor allem mit dem Hintergrund, dass wir Gesprächspartner finden, die mit dem gleichen Suchtproblem (Alkohol) zufrieden leben wollen.
Wir sind eine stabile, gemischte Gruppe von zwölf Männern und Frauen, die möglichst zufrieden und für immer abstinent leben möchten. Ziel unserer Gruppe ist es, uns gegenseitig bei der Erhaltung der Alkoholabstinenz zu unterstützen.
Da wir uns nicht im Mauseloch verkriechen, gibt es einige gemeinsame Unternehmungen im Jahr. So besuchen wir gern eine Bowlingbahn, feiern Sommerfeste mit gutem Essen, organisieren eine Weihnachtsfeier und vieles mehr.
Gegenseitige Unterstützung und hilfreiche Tipps gibt es natürlich auch bei Umzügen, neuer Berufswahl, notwendigen Behördengängen sowie bei den kleinen Dingen des Alltags. Wir helfen uns gern untereinander in alltäglichen Angelegenheiten und bei persönlichen Problemen.

Foto: pixabay.com

Unsere Mitglieder kommen aus verschiedenen sozialen Schichten. Wir haben unter uns einige, die mitten im Berufsleben stehen, Rentner, Arbeitssuchende usw. Das Alter unserer Mitglieder spielt keine Rolle. Gemeinsam ist uns bewusst, dass wir alle ein Problem im Umgang mit Alkohol hatten und haben. Für uns ist es wichtig, dass wir ehrlich miteinander umgehen. Nur so können wir uns gegenseitig helfen. Wir haben klare Regeln beim Umgang miteinander und dem Verhalten während der Gruppentreffen. Unsere Aktivitäten finden alle auf freiwilliger Basis statt.
Alle betroffenen Menschen sind bei uns herzlich willkommen. Wir erwarten, dass jeder seine Krankheit bewusst anerkennt. Jeder sollte seinen eigenen Willen zur Bekämpfung seiner Sucht einsetzen, dabei helfen wir gerne.
Wir sind zwar keine Profis, aber Wissende und Selbstbetroffene!
Unsere Gruppe ist offen für neue Mitglieder, die abstinent bleiben möchten. Wenn jemand Interesse hat, so ist Er oder Sie herzlich eingeladen. Wir treffen uns jeden Mittwoch, um 16.30 Uhr im Haus des ASB in der Marchlewskistr. 10 in 08062 Zwickau. Gern können Sie sich auch telefonisch bei Frau Händel unter der
Tel.: 0375 451169 melden.

Meine Erfahrungen mit Selbsthilfe

Ich bin Jahrgang 1961, seit Februar 1998 trockene Alkoholikerin und genau so lange in einer Selbsthilfegruppe.
Den Tipp für die SHG bekam ich von einer Mitarbeiterin der Caritas. Anfangs etwas skeptisch, habe ich mich doch recht schnell in dieser Gruppe wohlgefühlt und der Dienstagnachmittag wurde ein fester Termin.
2002 heiratete unser damaliger Gruppenchef und zog in die Schweiz. Seit dieser Zeit fühlte ich mich verantwortlich für die SHG Dienstag bei der Caritas. Aufgaben kamen auf mich zu – Termine vereinbaren, um Fördermöglichkeiten kümmern, und was ich bis heute gern tue, Ansprechpartner für die Gruppenmitglieder zu sein.
Nun ist die Gruppenarbeit auch finanziell abzusichern. Wer eine Selbsthilfegruppe leitet, weiß, was alles so anfällt.
Ich hörte von der KISS in Zwickau und vereinbarte mit Frau Bachmann einen Termin. Bei diesem ersten Gespräch war sofort Vertrauen da. Ich erzählte meine Geschichte, Frau Bachmann hörte geduldig zu und gab mir Tipps, wie so einiges zu regeln geht. Von da an war ich regelmäßig bei den Gesamtgruppentreffen dabei und lernte die Vielfältigkeit der Selbsthilfe richtig kennen.
Im Jahr 2005 wurden die Hartz 4-Gesetze durchgesetzt. Ich bin sicher nicht die Einzige, die mit drastisch gekürzten Leistungen zum Lebensunterhalt auskommen musste. Zu alt für Umschulung, ohne Führerschein und Auto, meinen Beruf gab es schon lang nicht mehr - galt es nach Alternativen zu suchen. 1-€-Jobs machten die Runde und ich fragte bei der KISS nach, ob ich dort einen bekommen kann. Es hat geklappt! Für ein halbes Jahr war ich in der „Kaserne" angestellt, dem damaligen Domizil der KISS, und mir hat die Arbeit viel Spaß gemacht. Viele Gruppen nutzten das Gebäude für ihre Zusammenkünfte und so lernte ich sehr viele Menschen mit unterschiedlichsten Krankheitsbildern kennen. Ich war mit verantwortlich, dass alles reibungslos läuft. Ein Beispiel: Für die SHG „Begegnung für Blinde und Sehschwache" holten wir 1-€-Jobber die Gymnastikbälle aus dem Keller und legten Matten bereit. Hilfestellungen in der Küche und Absicherung der Öffnungszeiten gehörten ebenfalls dazu. Leider sind solche Jobs nur zeitlich begrenzt. Nach einem halben Jahr war Schluss.
2006 hatte ich wieder Glück. Ich bekam eine ABM-Stelle bei der KISS. Die Aufgaben wurden umfangreicher. Ein Hobby von mir ist das Schreiben und das konnte ich gut für Dokumentationen anwenden. Seit der ersten Ausgabe der Selbsthilfe-Zeitung schreibe ich auch da mit und es macht mir nach wie vor sehr großen Spaß. Ich lernte noch mehr über die Krankheitsbilder der verschiedenen Selbsthilfegruppen und führte auch intensive Gespräche mit manchen Gruppensprechern durch. Für mich gab es viele neue Einblicke. Für die Durchführung von Veranstaltungen und Gesamtgruppentreffen war ich auch mit verantwortlich. Wieder war nach einem halben Jahr Schluss, aber ich habe noch mehr tolle Leute kennen gelernt.
Seit 2006 gehört „meine" Gruppe zum SSHG Zwickau e. V. Seitens der Caritas sollten wir uns eine neue Bleibe suchen und haben sie gefunden. In meinen „neuen" Verein war ich über das TAURIS-Projekt beschäftigt. Wenn es in der KISS personell enge wurde, sprang ich gerne ein. Und ganz enge wurde es, als der Umzug nach Eckersbach anstand. Natürlich half ich mit.
Wieder hatte ich Glück: Der neueste Schrei „Kommunal-Kombi". Ich bekam einen 3-Jahres-Job bei KISS. Viel habe ich in diesen drei Jahren erlebt. Wir sechs Kombi-Jobber arbeiteten in zwei „Schichten" und es gab immer gut zu tun. Mir hat besonders die Spätschicht gut gefallen, weil sich da die Gruppen trafen und es zu guten Gesprächen kam. Trotzdem wurde mir gewährt, dass ich immer in „meine" Gruppe gehen konnte.
Viele werden sich noch an das Projekt „Kunst in der Selbsthilfe" erinnern, die Wanderausstellung über Selbsthilfe im Stadtratssaal, die vielen Veranstaltungen, Gesamttreffen, Präsentationen des Vereins „Gesundheit für alle", u. a. auch zum Eckersbacher Stadtteilfest, Selbsthilfetage und die gute Zusammenarbeit mit dem Stadtteilbüro Eckersbach.
Etliche Wandzeitungen entstanden, wobei Frau Schuster eine gute „Lehrerin" war, und natürlich unsere Selbsthilfe-Zeitung. Sehr gut fand ich auch viele Vorträge, u.a. von Frau Prof. Mitzscherlich, Frau Will oder Frau Walter zu den Gesamttreffen. Da gab es viele nützliche Tipps und Anregungen für Selbsthilfegruppen und deren Ansprechpartner. Diese in die Tat umzusetzen fällt nur leider oft schwer. Der Ansprechpartner ist oft „Allein auf weiter Flur" das Thema eines solchen Treffens.
Und es ist schwer, Nachfolger zu finden, die die Gruppe übernehmen. Bei den Diabetikern Zwickau und Osteoporose Zwickau hat das leider nicht geklappt - zwei große, sehr aktive Gruppen gibt es nicht mehr.
Ich denke gerne zurück an die Veranstaltungen innerhalb der Gruppen, denn da ist allerhand los: Weihnachtsfeiern, Vorträge zu verschiedensten Themen, kreatives Gestalten, Gymnastik, Yoga, Ernährungsberatung ... Besonders ans Herz gewachsen sind mir dabei die behinderten Kinder und die SHG „MS-Junior" (jetzt SHG „MS-Lebenskünstler). Wenn es sich einrichten lässt, bin ich zum jährlichen MS-Treffen dabei.

Alle schönen Erlebnisse aufzuzählen würde den Rahmen sprengen. Ich habe ganz ganz viele Ansprechpartner und Gruppenmitglieder kennen und schätzen gelernt. Jeder muss irgendwie mit seiner Krankheit klar kommen und dabei ist die Selbsthilfegruppe ein wichtiger Baustein. Wie klein da manchmal die eigenen Sorgen werden. Für diese Sorgen hatte Frau Bachmann immer ein offenes Ohr und konnte geduldig zuhören.
Wir waren ein gutes Team und im Großen und Ganzen hat die Arbeit richtig Spaß gemacht. Die drei Jahre vergingen wie im Fluge. Schade, dass auch diese Jobs nur befristet sind und Bemühungen von Frau Dr. päd. Badstübner und Frau Bachmann für eine Fortsetzung ins Leere liefen.
Ich fühle mich der KISS nach wie vor verbunden und nehme weiterhin, wenn möglich, an den Gesamtgruppentreffen teil. Besonders freue ich mich auf das Redaktionsteam der „Selbsthilfe". Mittlerweile sind wir ein eingespieltes Team und es ist schön, die fertig gedruckte Zeitung in der Hand zu halten. Wir wissen, wie viel Arbeit, Kreativität aber auch Spaß darin steckt.
2014 war ich über BFD in meinem Verein beschäftigt. Bei uns geht es ausschließlich um Suchtfragen, sei es für Betroffene oder Angehörige. Eine große Bandbreite nimmt auch die Prävention ein. Es tut gut, andere auf den richtigen Weg zu bringen. Viele Freundschaften sind dabei entstanden.
Wer sich informieren möchte, kann gerne bei uns in der Walther-Rathenau-Straße 2 in Zwickau vorbeikommen. Momentan bin ich dort ehrenamtlich tätig, vor allem dienstags in meiner Selbsthilfegruppe.
Seit Sommer 2015 habe ich eine geringfügige Beschäftigung gefunden, etwas ganz anderes als Selbsthilfe, aber auch ein toller Job.
Ich bin gespannt, was das Leben noch für mich bereithält. Weiterhin möchte ich ein optimistischer Mensch bleiben. Ich habe gelernt, jammern nützt nichts, und versuche, aus allem das Beste zu machen. Vieles ist mir dabei schon gelungen. Und an alle, denen es nicht so gut geht: „Gebt die Hoffnung niemals auf und sucht und nehmt euch die Hilfe, die euch gut tut".

Sylvia Zinke

Polyneuropathie
und was hat die Selbsthilfegruppe mir gebracht

Unsere Selbsthilfegruppe „Polyneuropathie" wurde im Jahr 2002 von Frau Monika Dressel gegründet. Im Januar 2003 übernahm ich diese Gruppe und leite sie bis heute erfolgreich. Seit dieser Zeit trifft sich unsere Gruppe regelmäßig an jedem 3. Donnerstag im Monat um 14 Uhr in den Räumen des Vereins „Gesundheit für alle" e.V. in der Scheffelstraße 42 in Zwickau. Den Sinn unserer Selbsthilfegruppe sehen wir in der Aufklärung über die Krankheit durch Schilderungen Betroffener und wie jeder Einzelne mit der Krankheit umgeht. In den Gruppenveranstaltungen gab es Fragen und Diskussionen über Erfahrenes, Erlebtes und in den Medien Gesehenes. In den Gesprächen über das Umfeld der Betroffenen gab es Verständnis und Ablehnung, Rat und Informationen, wie in der Hilfe beim Verarbeiten der Krankheit. In unserer Gruppenarbeit bekommen wir auch viele Informationen und Hinweise zur Erleichterung bei Symptomen von Polyneuropathie, die wir untereinander austauschen können. Es ist wichtig, sich nicht hinter der Krankheit zu verstecken. Zu unseren Gruppentreffen sprechen Mediziner, Therapeuten, Pharmazeuten, Psychologen und es gibt Informationen über Naturheilkunde, Homöopathie und Ernährung. Zudem haben wir soziale Ansprechpartner und erstellen auch selbst interessante Vorträge. Viele Mitglieder haben einmal mehr die Hoffnung, sich über die Krankheit Polyneuropathie auszutauschen bzw. Erfahrungen zu sammeln oder Antworten zu bekommen. Anfänglich war Polyneuropathie sehr unbekannt und wirft auch heute noch viele Fragen auf, da es ja auch zum Beispiel bei Polyneuropathie „unklarer Genese" sehr schwer ist, einen Ansatzpunkt zu finden. Es gibt zurzeit schätzungsweise zwischen 400 - 500 verschiedene Ursachen für Polyneuropathie. Durch viele neue Erkenntnisse über diese Krankheit stieg auch stetig die Anzahl der betroffenen Personen, so auch in unserer Gruppe, von damals 15 auf jetzt 50 Mitglieder im gesamten Landkreis. Oftmals bekommen wir auch Anfragen von Betroffenen aus anderen Teilen Deutschlands. Auch wollen wir mit unserer Gruppenarbeit gemeinsam erreichen, dass durch unsere kreativen Ideen die Ängste vor der fortschreitenden Polyneuropathie genommen werden. Zudem pflegen wir Kontakte zu den Selbsthilfegruppen der Polyneuropathie in Leipzig und Halle, und dem Landesverband GBS-Syndrom in Sachsen. Gemeinsam gibt sich die Leitung viel Mühe den neuesten Stand über diese Krankheit und deren Auswirkungen und Schmerzlinderung der Selbs hilfegruppe zu vermitteln. Durch die Gruppenarbeit haben wir viele neue Erkenntnisse über die Krankheit Polyneuropathie bekommen. Durch dieses Wissen ist die ,,Unbekannte Polyneuropathie" nicht mehr so schrecklich schlimm. Wir wissen jetzt, dass es Wege und Möglichkeiten gibt, mit der Krankheit umzugehen. Die Krankheit annehmen und nicht dagegen kämpfen, akzeptieren, dass sie ein Teil von uns ist und die bekannten Möglichkeiten ausschöpfen, um unser Leben lebenswert zu erhalten.

Treffen der SHG „Polyneuropathie" mit Chefarzt Dr. med. Stefan Merkelbach von der Neurologischen Klinik des Heinrich-Braun-Klinikums gGmbH als Gast.
Foto: Verein „Gesundheit für alle" e.V.

Leiter der Selbsthilfegruppe
Dieter Gallmann

Wir sind umgezogen!

Neue Adresse SSHG Zwickau e.V.

Der Suchtselbsthilfegruppen (SSHG) Zwickau e. V. befindet sich seit 1. Juli 2017 in der Walther-Rathenau-Straße 2 (Erdgeschoss) in 08058 Zwickau.
Öffnungszeiten für Betroffene, Angehörige und Interessierte sind Montag bis Freitag von 10 bis 16 Uhr oder freitags ab 17 Uhr in unserem Kontakt-Café. Ehrenamtliche Vereinsmitglieder geben Auskunft über die Alkoholkrankheit, bieten Gespräche und Hilfe an oder vermitteln in eine der zehn bestehenden Selbsthilfegruppen.
Die Selbsthilfegruppen treffen sich zur gewohnten Zeit am späten Nachmittag.
Telefonische Auskunft über 0375 3034672, E-Mail sshg.zwickau@web.de oder informieren Sie sich auf unserer Internetseite www.sshg-zwickau.de.

Lebensberatungsstelle der Stadtmission Zwickau

Beratung für Einzelne, Paare, Schwangere und Familien

Diakonie Stadtmission Zwickau

Schwierigkeiten gehören zum Leben. Oft lassen sie sich aus eigener Kraft bewältigen. Manchmal wünscht man sich aber Unterstützung. Hier kann Beratung helfen. Wir hören Ihnen zu, bearbeiten mit Ihnen Ihre Fragen und suchen gemeinsam nach Lösungen. Unser Team besteht aus Fachkräften mit psychologischen, sozialpädagogischen, therapeutischen und theologischen Qualifikationen. Alle Mitarbeitenden unterliegen der Schweigepflicht.

Das Sekretariat ist geöffnet:
Montag 13 – 17 Uhr
Dienstag-Freitag 8 – 12 Uhr

Tel.: 0375 271710
Geschützte Online-Anmeldung:
www.stadtmission-zwickau.de
Adresse: 08056 Zwickau,
Lothar-Streit-Straße 22

Die Beratungszeiten werden individuell auch nachmittags und abends vereinbart.

Unser Motto: Krisen sind auch Chancen

Wenn der Wohnungsverlust droht oder die Wohnung bereits weg ist

Es ist eine schreckliche Vorstellung. Der Vermieter schickt Mahnungen, Abmahnungen oder sogar eine fristlose Kündigung. Er droht mit einer Räumung der Wohnung oder die Räumung der eigenen Wohnung ist bereits erfolgt. Vielen Menschen in Zwickau und Umgebung passiert dies. Auch der erwerbstätige Herr Z. wurde kurz vor Weihnachten aus seiner Wohnung geräumt. Ihn traf diese Maßnahme eiskalt. Da er aufgrund von psychischen Problemen seine Post nicht mehr öffnete, hatte er keine Ahnung, dass der Gerichtsvollzieher zur Räumung der Wohnung kommt. Herr Z. hatte Mietschulden bei seinem Vermieter und hat auch auf dessen Post nicht mehr reagiert. Es waren keine hohen Mietschulden. Hätte Herr Z. eher zu uns gefunden, wäre die Wohnung vielleicht noch zu retten gewesen. So wurde die Wohnung geräumt und Herr Z. erhielt die Kontaktdaten von uns vom Gerichtsvollzieher.

Wir unterstützen Menschen in besonders schwierigen Lebenssituationen. Menschen, die kurz vor dem Wohnungsverlust stehen, bereits ihre Wohnung verloren haben und vorübergehend in Behelfsunterkünften untergekommen sind, erfahren in der Beratungsstelle adäquate Hilfe. Dabei sind wir für den gesamten Landkreis Zwickau zuständig. Die Wohnungsnotfall- und Straffälligenhilfe sind sehr eng miteinander verknüpft, denn Straffällige, die länger als sechs Monate in Haft sind, verlieren in der Regel ihre Wohnung und müssen nach der Haftentlassung auf Wohnungssuche gehen. Wir werden oft gefragt, was wir tun, wenn Betroffene in unserer Beratungsstelle vorsprechen:

Wir helfen beim Wohnungserhalt oder bei der Wohnungssuche und nehmen dafür Kontakt zu den Vermietern auf. Wir geben Informationen über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten und leisten Hilfe bei der Beantragung von Leistungen jeglicher Art (z.B. Arbeitslosengeld I und II, Wohngeld etc.). Wir geben Auskunft bei sozialrechtlichen Fragen und vermitteln auch in Notunterkünfte und eigene Übergangswohnmöglichkeiten.

Die erste Anlaufstelle für Menschen, die keine Unterkunft mehr haben, ist der Tagestreff. Hier können sie sich aufhalten und alltägliche Dinge verrichten. Es besteht die Möglichkeit eine Postadresse einzurichten. Zur Lagerung von persönlichen Gegenständen und Unterlagen können betroffene Personen ein Schließfach erhalten. Wohnungslose Menschen können im Tagestreff duschen oder baden und ihre Wäsche waschen.

Es besteht die Möglichkeit zur Zubereitung von eigenem Essen in der Küche des Treffs. Geöffnet ist der Treff von 10-16 Uhr. Man kann auch Zeitung und Bücher lesen, fernsehen oder auch unseren Computer mit Internetzugang nutzen. Ein freies WLAN für die Gäste wird vorgehalten. Die MitarbeiterInnen des Tagestreffs vermitteln in Notunterkünfte.

Foto: Stadtmission Zwickau e.V.

Darüber hinaus findet einmal im Monat eine Arztsprechstunde in unserem Haus statt. Hier können Menschen, die vorübergehend ohne Krankenversicherung sind oder keinen Zugang zum normalen Gesundheitssystem mehr finden, bei Diplom-Medizinerin Brigitte Mann vorsprechen und sich untersuchen lassen.

Eine besondere Form der Unterstützung stellt das Ambulant betreute Wohnen nach § 67 SGB XII dar. Diese Hilfe ermöglicht es, die Hilfesuchenden intensiv bei der Überwindung ihrer besonderen Lebenslage zu unterstützen. Dies erfolgt nicht nur durch Beratung, sondern auch durch Begleitung und nachhaltige Unterstützung. Es besteht zum Beispiel die Möglichkeit, die Hilfesuchenden in einem unserer Wohnprojekte unterzubringen.

Wir haben drei Wohnprojekte für Männer – zwei in Zwickau, insgesamt 27 Plätze und eines in Werdau, 11 Plätze. Eine WG für Frauen mit 4 Plätzen ist ebenfalls in Zwickau vorhanden. Das Ambulant betreute Wohnen findet aber nicht nur in unseren Wohnprojekten statt, sondern auch im eigenen Wohnraum der Personen. Aber auch Personen ohne Wohnraum, die bei Freunden oder Bekannten, die in Notunterkünften oder die direkt auf der Straße leben werden durch diese Hilfeform unterstützt. Was bedeutet Ambulant betreutes Wohnen im Einzelfall? Die MitarbeiterInnen unterstützen die Betroffenen beim Erhalt der Wohnung oder bei der Wohnungssuche. Darüber hinaus setzen wir gemeinsam mit den Hilfesuchenden Leistungsansprüche durch und geben Unterstützung beim Umgang mit Behörden und Ämtern. Es findet eine Vermittlung in ergänzende bzw. weiterführende Hilfen statt. Wir kooperieren eng mit den örtlichen Sucht- und Schuldnerberatungsstellen, mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst, mit gerichtlichen Betreuern, mit Anwälten verschiedener Fachgebiete und anderen Hilfeträgern und bauen so ein umfangreiches Hilfenetzwerk mit und für die Betroffenen auf. Wir geben auch Hilfestellung bei der Alltagsbewältigung.

Ziel unserer Arbeit ist die Stabilisierung der Lebenssituation, die Wiederherstellung und Sicherung der finanziellen Situation, die Beendigung der Wohnungslosigkeit durch Bezug eines eigenen Wohnraumes und der Aufbau sozialer Kontakte. Am Ende der Hilfe sollten die Betroffenen in der Lage sein, ein selbstständiges Leben ohne professionelle Hilfe zu führen. Ein großes Ziel ist, dass die Hilfesuchenden wieder am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können und in die Gesellschaft integriert sind.

Herr Z. ist mittlerweile auf einem guten Weg. Er konnte durch unsere Hilfe eine neue Wohnung beziehen und kann weiterhin seiner Erwerbstätigkeit nachgehen. Zur Stabilisierung seiner Situation wurde nun gemeinsam mit ihm eine gerichtliche Betreuung beantragt. Auch die psychischen Probleme sollen nun professionell behandelt werden.

Wie erreichen sie uns?

Mo/Do 10 – 12 Uhr und 14 – 17 Uhr
Mi 15 – 18 Uhr
sowie nach Vereinbarung
Stadtmission Zwickau e.V.
Römerstraße 11, 08056 Zwickau
Ansprechpartner:
Petro Richter
Tel.: 0375 5019110
petro.richter@stadtmission-zwickau.de
Petra Belgardt
Tel.: 0375 5019111
Fax: 0375 5019112
petra.belgardt@stadtmission-zwickau.de

Aktuelle Beiträge zum Thema Wohnungslosigkeit und Aktionen der Wohnungslosen- und Straffälligenhilfe finden sie unter Facebook.
Facebook: www.facebook.com/stadtmission.zwickau.wohnungslosenhilfe

Selbsthilfegruppen in

GESUNDHEIT FÜR ALLE E.V.

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

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

SHG „Hirntumor“ Zwickau

Landesverband der Kehlkopflosen – Freistaat Sachsen e.V., SHG Kehlkopflose Zwickau

SHG „Lungenkrebs“ Zwickau

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

SHG „Prostatakrebs“ Zwickau

Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

SHG „Osteoporose“ Crimmitschau

SHG „Osteoporose“ Glauchau

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

SHG „Osteoporose“ Kirchberg

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

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

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

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

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

SHG „Fibromyalgie“ Zwickau

SHG „Gemeinsam gegen Rückenbeschwerden“ Zwickau

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

Deutsche Gesellschaft für Muskelerkrankte e.V. (DGM), Jugendgruppe Mitteldeutschland

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

ICD Selbsthilfegruppe Chemnitz und Umgebung (= Patienten mit Defibrillator)

SHG „Herzsportgruppe“ Glauchau (3 SHGn)

Defi-Selbsthilfegruppe Zwickau und Umgebung

SHG „Herzkrankheiten“ Zwickau

Lungenkrankheiten

„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

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

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 Menschen mit Demenz Werdau

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

SHG „Multiple Sklerose“ Werdau / Crimmitschau

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

SHG „Migräne“ Zwickau

SHG „MS-Lebenskünstler“ 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"

„Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation“ e.V.

Psychischer Formenkreis

SHG „Ängste und Lebenskrisen“ Glauchau

SHG „Gemeinsam statt einsam“ Glauchau

SHG „KraftAkt“ Glauchau

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

SHG „Menschen mit psychischer Erkrankung“ Glauchau

SHG „Aufbruch“ Hohenstein-Ernstthal

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

SHG „Let’s meet“ I Limbach-Oberfrohna

SHG „Let’s meet“ II Limbach-Oberfrohna

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

SHG „Zuversicht" (für Menschen mit seelischen Problemen + Erkrankungen) Meerane

SHG „Angehörige von psychisch kranken Menschen“ Werdau / Crimmitschau

SHG „Ängste und Depressionen“ Werdau

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

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau e.V., SHG Crimmitschau

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau e.V., SHG Crinitzberg

m Landkreis Zwickau

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

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

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau e.V., SHG Werdau

SHG Freundeskreis Wiesenburg

SHG „Al-Anon" (Angehörige von Alkoholkranken) Zwickau

SHG „Al-Anon Erwachsene Kinder" (Erwachsene Kinder von Alkoholkranken) Zwickau

SHG „Anonyme Alkoholiker" Zwickau

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

SHG „Eltern von suchtkranken Kindern und Jugendlichen" 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

Adipositas-Selbsthilfegruppe Kirchberg / Zwickau

SHG „Bauchspeicheldrüsenerkrankungen" Zwickau

SHG „Borreliose" Zwickau

SHG „CED" Glauchau / Meerane (Colitis ulcerosa / Morbus Crohn)

SHG „Chronischer Schmerz" Zwickau-Stadt

SHG „Colitis ulcerosa" / „Morbus Crohn" Zwickau

SHG „Polio" Zwickau

SHG „Psoriasis" 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" KO Zwickau, Ortsgruppe Hohenstein-Ernstthal

SHG „Blinden- und Sehbehindertenverband" KO Zwickau, Ortsgruppe Limbach-Oberfrohna

SHG „Begegnung für Blinde und Sehschwache" Zwickau

SHG „Blinden- und Sehbehindertenverband" KO Zwickau

SHG „Glaukom" Zwickau

SHG „Tinnitus" Zwickau

PRO RETINA Deutschland e.V., Regionalgruppe Chemnitz

Zwergenohr – Chemnitz – Erzgebirge Elternkreis „Hörgeschädigte Kinder"

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 Lichtentanne

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

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

SHG „Junge Rollis und Latscher" Zwickau

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

Spezifische soziale Situationen

SHG „Auryn-Sternschnuppen" Glauchau

SHG „stillborn babies" e.V. Waldenburg

„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

Stand: 01.07.2017

Kontaktaufnahme

über Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) im Verein „Gesundheit für alle" e.V.
Scheffelstraße 42
08066 Zwickau
Tel.: 0375 4400965
Fax: 03212 10333416

Sprechzeiten:
Montag
10 - 12 Uhr
Dienstag
10 - 12 und 13 - 18 Uhr
Donnerstag
10 - 12 und 13 - 17 Uhr
oder nach Vereinbarung

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

Spenden für die Selbsthilfe

Empfänger:
Verein „Gesundheit für alle" e.V.

Commerzbank Zwickau
IBAN:
DE32 8704 0000 0705 7490 06
BIC:
COBADEFFXXX

Der „Elternkreis für Angehörige geistig und mehrfach behinderter Kinder, Jugendlicher und Erwachsener" Zwickau

wurde 1988 gegründet von Müttern mit behinderten Kindern und Mitarbeitern der Inneren Mission (heute Stadtmission).
Die Anliegen der Gründer des Elternkreises waren der Erfahrungsaustausch, die gegenseitige Unterstützung und Entlastung der Eltern, Anleitung der Mütter und deren Ermutigung im Alltag mit ihren behinderten Kindern.
Anfangs unterstützte eine Psychologin der Lebensberatungsstelle der Inneren Mission den neu gegründeten Elternkreis. Sie half den Eltern u. a. Einrichtungen und Angebote für Menschen mit Behinderung kennen zu lernen, leistete wichtige psychologische Hilfe und unterstützte die Kommunikation untereinander sowie den Austausch über medizinische Probleme.
Die Eltern und auch die Behinderten waren froh, gleichfalls Betroffene gefunden zu haben, mit denen sie sich über ihre Alltagsprobleme, gesundheitliche Defizite und Heilmöglichkeiten austauschen konnten. So konnte Hilfe zur Selbsthilfe gegeben werden.
Anfang der 90er Jahre gab es viele Veränderungen, z.B. neue Gesetze und viele neue Modalitäten, Behinderte betreffend. Der Informationsbedarf stieg gewaltig. Also besuchte der Elternkreis Informationsveranstaltungen der Stadtmission und nutzte u. a. das Infomobil der „Aktion Mensch".
Als sich die Möglichkeit zur Finanzierung der Arbeit des Elternkreises bot, wurde 1995 eine Anschubsfinanzierung von Land und Landkreis beantragt. Danach entwickelte sich die heutige Struktur des „Elternkreises für Angehörige geistig und mehrfach behinderter Kinder, Jugendlicher und Erwachsener" Zwickau.
Der Elternkreis trifft sich einmal monatlich, bei Bedarf auch öfter. Es werden diverse Treffen und Veranstaltungen angeboten. So treffen sich z.B. nur die Mütter der mittlerweile erwachsenen Behinderten zum Baden in Bad Schlema oder zum Besuch von Ausstellungen. Gemeinsam mit den behinderten Kindern werden Bastelnachmittage durchgeführt, Tierparkbesuche, Tanznachmittage und Konzertbesuche der Salonmusikanten organisiert, an denen alle sehr viel Spaß haben.
Das gemeinsame Erleben bringt Erfahrung, Ermutigung und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl. Im Elternkreis kennt man sich schon viele Jahre und das hilft ungemein, weil alle wissen, wie man sich fühlt, welche Probleme man hat, wie und wo man Hilfe bekommt. Die Mitglieder fühlen sich getragen von der Gemeinschaft, fühlen sich nicht allein gelassen mit all ihren Sorgen und Problemen. Der Umgang mit Behinderung ist in der Gruppe Normalität. Alle achten und unterstützen sich und wissen miteinander umzugehen. Es ist eine gute Gemeinschaft, die keiner mehr missen möchte.

Neue Interessenten wenden sich bitte an
Frau Ulrike Hirt
Tel.: 0375 525368

Foto: SHG

SHG „Ängste und Depressionen – gemeinsam überwinden"

Die Selbsthilfegruppe feiert 2017 ihr 20-jähriges Bestehen.

Alles begann im Dezember 1996 mit einem Aufruf der KISS in der „Freien Presse" und im „Wochenspiegel. „SHG sucht Betroffene" hieß es. Angesprochen wurden Menschen, die das Gefühl der Einsamkeit, der Leere, Freud- und Hoffnungslosigkeit nicht mehr allein ertragen. Die SHG „Einsamkeit – ein quälendes Lebensgefühl" wollte solche Menschen zusammenführen, die das Gespräch mit ebenfalls Betroffenen suchen und Kontakte knüpfen wollen. Ein erstes Treffen fand am 13.02.1997 unter dem Motto „Der Tag der offenen Herzen" statt.
Im Rahmen eines Gruppentreffens am 20.02.1997 erfolgte die Namensgebung der neuen SHG „Einsamkeit und Depression", welche später in „Ängste und Depressionen – gemeinsam überwinden" geändert worden ist. Die Mitglieder sind ausnahmslos Menschen, welche durch unterschiedliche Lebensumstände allein leben und seelisch darunter leiden.
Die Gruppe trifft sich regelmäßig jeden 1. und 3. Mittwoch im Kalendermonat. Im Mittelpunkt der monatlichen Gruppentreffen stand und steht auch heute noch der Erfahrungsaustausch. Neben momentaner Befindlichkeit sowie den Möglichkeiten zur Krankheitsbewältigung waren zahlreiche Alltagsfragen und soziale Belange im Gespräch. Der Start der SHG war nicht leicht. Viele unterschiedliche Interessen und Persönlichkeiten der Mitglieder mussten unter einen Hut gebracht werden.
Die SHG ist für diese Alleinstehenden wichtig. Hier fühlen sich alle verstanden und angenommen. Sie stehen fest zueinander, geben sich gegenseitig Halt und Hilfe in vielen persönlichen Lebenslagen.
Die Gesundheit und deren Erhaltung ist ein wichtiger Bestandteil des Gruppenlebens. Vorträge von Psychologen, Ernährungsberatung, Heilkunde und Hilfe zur Selbsthilfe sind nur einige der gesundheitlichen Aktivitäten.
Gemeinsam organisieren sie vielfältige kulturelle Unternehmungen: Theater, Kino, Museumsbesuche, aber auch sportliche Betätigungen wie Kegeln, Schwimmen, Radtouren, Wandern u.a.m. sowie Entspannungsübungen wie Yoga.
Es gibt nichts, was die Mitglieder nicht schon gemeinsam unternommen haben. Als Beispiele seien genannt: Kreatives Gestalten, Tanz, Sommerfest, Weihnachtsfeier und Geburtstagsfeiern.
Ein gesundes Verhältnis zwischen Ernsthaftigkeit und Geselligkeit sorgt für ein harmonisches Gruppenklima. Das Befinden der Einzelnen wird positiv beeinflusst. Seit dem Bestehen der Gruppe werden alle Aufgaben, Vorhaben und Ziele eigenverantwortlich realisiert.
Mit ihren vielfältigen Aktivitäten haben die Mitglieder der SHG „Ängste und Depressionen – gemeinsam überwinden" die Lebensqualität der Betroffenen verbessert. Keiner möchte die SHG mehr missen.

Selbsthilfegruppe produzierte gemeinsam mit dem SAEK Zwickau Kurzfilme über die Nervenkrankheit Multiple Sklerose

„Es hätte auch was Schlimmeres sein können", erinnert sich Dietmar Hässelbarth an den Moment, als er nach einer langen und ungewissen Zeit von seiner Diagnose Multiple Sklerose erfuhr. Nicht jeder nimmt das so locker hin, denn die Diagnose bedeutet einen gravierenden Einschnitt im Leben. Die Erfahrungen mit MS sind unterschiedlich, genauso wie die Krankheitsverläufe. Und darüber wollten die Mitglieder der Selbsthilfegruppe „MS-Junior" (jetzt „MS-Lebenskünstler") in ihren Filmen erzählen. Manuela, Dietmar und Diana zeigen an ihren persönlichen Geschichten, wie die MS ihr Leben beeinflusst, wie tückisch die Krankheit manchmal sein kann und wie sie und ihr Umfeld mit MS umgehen. Dabei gestatten die Betroffenen einen besonderen Einblick in ihren Alltag, denn sie waren Protagonisten und gleichzeitig Filmemacher. Die Idee für die Filme entstand während der regelmäßigen Treffen in der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe – „KISS" – Zwickau. Über ein halbes Jahr dauerte die Produktion der drei kurzen Filme. Die Arbeit an der Kamera und am Schnittplatz konnten die Projektteilnehmer an einigen Tagen selbst übernehmen. An anderen Tagen machte die Multiple Sklerose ihnen einen Strich durch die Rechnung. Trotzdem blieben die „MS-Lebenskünstler" dran, denn zum 10-jährigen Bestehen der Selbsthilfegruppe wollten sie die Filme unbedingt der Öffentlichkeit präsentieren. Beim 15. Begegnungstreffen der MS-Betroffenen in Zwickau war es soweit. Die Filme bildeten einen emotionalen Abschluss der Veranstaltung. Nun hoffen die „MS-Lebenskünstler", dass die Filme MS-Betroffenen und ihren Angehörigen Hoffnung spenden, gemäß Dietmars Kredo:

Bei der Preisverleihung v.l. Marsel Krause (Studioleiter SAEK Zwickau), Hannelore Hässelbarth, Manuela Engel und Alexander Karpilowski. Fotos: SAEK

„Die Krankheit hat mein Leben verändert, aber nicht mich". Die Filme wurden im SAEK-Fenster bei Sachsen Fernsehen ausgestrahlt.
Eine Überraschung erwartete die Produzenten dann im September 2015: Sie gewannen den Rundfunkpreis Mitteldeutschland 2015 in der Kategorie „Länderpreis Sachsen". Manuela Engel und Hannelore Hässelbarth nahmen stellvertretend den mit 500 € dotierten Preis zur Preisverleihung im Volkspark Halle entgegen. Unter www.saek.de/unsere-ms-und-ich/ kann man sich die Filme ansehen.
Der Sächsische Ausbildungs- und Erprobungskanal (SAEK) Hörfunk in Zwickau wurde 1997 ins Leben gerufen. Seit 2008 befinden sich Hörfunk- und TV-Studio und die Redaktionsräume des SAEK zentral im Ärztehaus Alter Steinweg 18.
Grundlegend fördert der SAEK Zwickau durch aktive Medienarbeit den kritischeren Umgang mit Medien (Medienkompetenz). In Kursen lernt man, wie Fernsehbeiträge, Radiosendungen, Trickfilme, Hörspiele u.a. produziert werden. Wer fit ist, kann live das Internetradio mitgestalten bzw. tolle TV-Beiträge produzieren.
Darüber hinaus ist der SAEK Zwickau Projektpartner für Schulen, Kitas und andere Bildungseinrichtungen bei der Umsetzung medienpädagogischer Projekte. Auch Vereine und zum Beispiel Selbsthilfegruppen können bei Medienproduktionen unterstützt werden. Mehr Informationen gibt es unter www.saek-zwickau.de oder
Tel.: 0375 210685.

Neue Selbsthilfegruppe für Psoriasis-Betroffene!

Die neugegründete Selbsthilfegruppe „Psoriasis" Zwickau lädt weitere Betroffene ein, sich in vertrauensvoller Atmosphäre über das Krankheitsbild auszutauschen und gemeinsame Lösungswege zu finden um besser mit der Erkrankung umzugehen.

Die Gruppe trifft sich jeden letzten Dienstag im Monat um 16.30 Uhr in der KISS Zwickau, Scheffelstraße 42 in 08066 Zwickau. Anmeldungen werden erbeten unter
Tel.: 0375 4400965.

Zu viel Eisen im Blut

Die in Chemnitz bestehende SHG „Hämochromatose" (Eisenspeicherkrankheit) ist auch für Betroffene aus anderen Regionen offen.

Müdigkeit, Schwäche, Gelenkbeschwerden? In manchen Fällen ist die Ursache eine Eisenspeicherkrankheit. Dabei sammelt sich zu viel Eisen im Körper an, wie auch bei Luise-Maria Oesen, einer Allgemeinmedizinerin aus Thalheim. Vor drei Jahren ergab eine Blutuntersuchung in einem Speziallabor einen zu hohen Eisenwert. Schmerzen in der Hüfte, die sie schon längere Zeit plagten, hatte sie zunächst als normale Abnutzung gewertet, Herzbeschwerden auf Überanstrengung zurückgeführt. Doch Laborbefunde und die Diagnose waren eindeutig: Hämochromatose, auch Eisenspeicherkrankheit genannt. In den meisten Fällen steckt die Ursache in den Erbanlagen, so ist die Eisenaufnahme durch eine Genveränderung im Darm gestört. Der Körper nimmt demnach mehr Eisen auf als ihm gut tut. Bei gesunden Menschen steuert die Dünndarmschleimhaut die Eisenaufnahme. Bei Hämochromatose-Patienten ist dieser Steuerungsmechanismus gestört, so dass zu viel Eisen über den Dünndarm aufgenommen wird und im Körper oxidiert.
Angeregt durch die deutschlandweit arbeitende Hämochromatose-Vereinigung ist Dr. Luise-Maria Oesen, die für den Bezirk Chemnitz die Ansprechpartnerin ist, bestrebt, die 2006 gegründete Gruppe zu erhalten und weiteren Betroffenen zugängig zu machen.

Wird die Hämochromatose frühzeitig erkannt und die Behandlung konsequent durchgeführt, ist die Lebenserwartung normal. Bei genetischer Anlage sollten die Betroffenen regelmäßig Blutspenden, um das Ausmaß der Eisenüberladung zu verringern. Damit verbessert sich auch die Prognose. Verwandten ersten Grades wird angeraten, ebenfalls einen Gentest (homozygot für C282 Y) durchführen zu lassen, wenn dieser beim Familienmitglied positiv ausgefallen ist.

Die „Hämochromatose-Vereinigung Deutschland" e.V. nennt in ihren Informationen als Folgeschäden der Erkrankung:
- Ablagerung des Eisens in der Leber, Bauchspeicheldrüse, Hirnanhangsdrüse, Herz und anderen Organen sowie Gelenken,
- beginnende Zellschäden ab dem 20. Lebensjahr.

Bei unbehandelten Patienten können in der Regel ab dem 40. Lebensjahr durch die langfristige Eisenüberladung folgende Schäden auftreten:
- Leberfibrose, Leberzirrhose,
- erhöhtes Risiko für Leberkarzinom,
- Arthropathie – zunehmende Gelenkzerstörung mit Schmerzen und Steifigkeit bis hin zum Gelenkersatz,
- Herzmuskelschwäche, Herzrhythmusstörungen,
- Diabetes mellitus,
- Hormonstörungen,
- Osteoporose.

Wer von dieser Erkrankung betroffen ist, und den Erfahrungsaustausch mit anderen Patienten sucht, kann sich bei der KISS Zwickau melden.
Diese vermittelt weiter.
Tel.: 0375 4400965
E-Mail:
zwickau-verein-gesundheit@gmx.de

Die Treffen finden zweimonatlich statt. Bei Vorträgen werden Räumlichkeiten der KISS Chemnitz in der Rembrandtstraße 13 a/b genutzt. Aber auch gemeinsame Unternehmungen bieten die Möglichkeit zum individuellen Erfahrungsaustausch.

„Gemeinsam Lachen und Spaß haben"

Das ist das Motto zu jedem unserer Treffen.

Jeden 2. Montag im Monat treffen wir, die SHG „Hirntumor", uns um 15 Uhr in der KISS, Scheffelstraße 42, in Zwickau-Eckersbach.
Wir nehmen Ängste und leben im Hier und Jetzt, neue Teilnehmer profitieren von den Erfahrungen der „Alten Hasen", bei uns ist jeder herzlich willkommen.
Im Vorfeld besprechen wir, welche Themen für uns wichtig sind, dabei stehen fachliche Aspekte im Vordergrund. So beginnt jedes Treffen mit einer gemütlichen Gesprächsrunde. Neue Teilnehmer stellen sich vor und gemeinsam sprechen wir über Therapieoptionen im Rahmen der Erfahrung der Teilnehmer. Dabei sehen wir den Menschen als ganzheitliches Individuum und sind stets auch offen für alternative Methoden.

Fotos: SHG

In Kooperation mit der Paracelsus-Klinik diskutieren wir einmal im Jahr die neuesten Entwicklungen der Medizin im Bereich der Hirntumortherapie.
Themen zu Ernährung, Sport und Bewegung, Aromatherapie sind ebenso Bestandteil unserer Gruppentreffen.
Rechtliche und soziale Fragen sind oft ein Problem, so müssen Rentenanträge gestellt, ein Schwerbehindertenausweis beantragt und familiäre Angelegenheiten geregelt werden. Auch dafür haben wir ein offenes Ohr und laden die entsprechenden Referenten ein.
Passend zu den Jahreszeiten sind wir auch kreativ tätig mit Basteleien zu den Feiertagen.
Zum Abschluss jeden Jahres versuchen wir, gemeinsam ein Bildungswochenende im Raum Sachsen durchzuführen, so waren wir in den vergangenen 3 Jahren im Erzgebirge.
Jeder ist herzlich eingeladen an unseren Treffen teilzunehmen, sei es der Patient selbst, Angehörige und Freunde. Denn die

Krankheit betrifft nicht nur den Patienten, sondern wirkt sich auf das gesamte Umfeld aus. Der Umgang mit Hirntumorpatienten ist nicht immer einfach und manch einer hat auch Berührungsängste und ist sich unsicher im Umgang.
Wir lassen uns nicht unterkriegen, arrangieren uns. Auch wenn es nicht nur positive Erfahrungen gibt, stützen wir uns in traurigen Fällen gegenseitig. Einige Teilnehmer halten der Gruppe auch nach einem Verlust weiter die Treue. Ich werde dies sicher auch tun.

Anke Biehl

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

**Es kommt nicht darauf an,
dem Leben mehr Jahre zu geben,
sondern den Jahren mehr Leben.**
-Alexis Carrel-

Die Selbsthilfegruppe „Mein Leben nach Krebs“ e. V. hilft Menschen, mit der Diagnose Krebs umzugehen. Wenn man weiß Krebs zu haben, bleibt kein Stein mehr auf dem anderen. Unsere Selbsthilfegruppe ist kein Ersatz für gesellschaftliches und staatliches Handeln. Wir konkurrieren nicht mit professioneller Hilfe, sondern unterstützen sie. In der Selbsthilfegruppe werden die Bereiche abgedeckt, die sonst zu kurz kommen würden. In unserer Gruppe schätzen wir vor allem die Geselligkeit, das vielfältige Programm, die guten Gespräche und den Zusammenhalt. Die ersten Treffen der Gruppe fanden ab Oktober 1991 statt, damals aus ca. 30 Frauen und Männern, heute 21 Mitglieder. Am 30.01.1992 wurde im „Haus der Gesundheit“ beschlossen, die Selbsthilfegruppe als gemeinnützigen Verein eintragen zu lassen.

Fotos: SHG

Mitbegründerin der SHG Frau Herta Darr auf einer Informationsveranstaltung 1992.

An dieser Mitgliederversammlung nahmen 20 Mitglieder sowie als Gäste Herr Chefarzt Dr. med. Schott (verstorben) und Frau OÄ Dr. med. Kreibich teil. Wichtig erschien vor allem der Fakt, dass die Selbsthilfegruppe ein gemeinnütziger Verein ist, der das Ziel hat, allen von einer Krebserkrankung betroffenen Mitgliedern und deren Angehörige die Möglichkeit zu geben, sich untereinander zu helfen.

Ausflug nach Bad Berka MEDIAN Adelsberg-Klinik Rehabilitationsklinik für Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen sowie für Onkologie, Gynäkologie und Urologie.

Einige Mitglieder unsere Gruppe sind seit der ersten Stunde dabei.
Höhepunkte im Gruppenleben sind unsere gemeinsamen Wanderungen, Ausfahrten und Bastelnachmittage. Informationsveranstaltungen wie z. B. Ernährungsberatung, Arztvorträge und Basteltechniken gehören zu unseren Treffen dazu. Wir treffen uns regelmäßig jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr in der „Sächsischen Krebsgesellschaft“ e.V. in Zwickau. Zweimal im Monat gehen wir ins Johannisbad schwimmen.

Für neue Mitglieder steht die Tür unserer Gruppe immer offen. Kommen Sie doch einfach zu einem Gruppentreffen vorbei. Unsere Kontaktdaten erhalten Sie über die KISS Zwickau
Tel.: 0375 4400965.

Sternenkindergedenktag

Auch in diesem Jahr wird es wieder einen Gedenktag für verstorbene Kinder geben. Am Sonntag, den 10. Dezember 2017 haben Eltern, Geschwister, Großeltern und Angehörige die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Betroffenen ihrer Sternenkinder zu gedenken. Die Veranstaltung im Kulturzentrum St. Barbara, Hauptstraße 10 in 08115 Lichtentanne beginnt um 15 Uhr.
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

racamani

Scheffeltreff - neues Angebot in Zwickau - Eckersbach!

Im Verein „Gesundheit für alle" e. V. gibt es seit November 2016 ein neues Begegnungsangebot für ältere Menschen mit Behinderungen, gefördert durch den Landkreis Zwickau.
Durch zunehmende Unsicherheit im Alter, schwere Schicksalsschläge oder körperliche Einschränkungen aufgrund einer Erkrankung ziehen sich Betroffene oftmals aus dem öffentlichen Leben zurück. Meistens sind Isolation, Vereinsamung und allmählich nachlassende Selbstständigkeit eine Folge.

Unser neues Angebot „Scheffeltreff" des Vereins „Gesundheit für alle" e.V. befindet sich im Ärztehaus Eckersbach, in der Scheffelstraße 42 in 08066 Zwickau. Der Zugang ist behindertengerecht, also auch für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrer geeignet.

Jeweils am Dienstag und Donnerstag finden fortlaufend Sport-, Kreativ- und weitere Begegnungsangebote statt, die ohne Voranmeldung genutzt werden können.
Außerdem besteht eine individuelle Beratungsmöglichkeit zu allen Fragen des täglichen Lebens (nach Terminvereinbarung).
Ihre Ansprechpartnerin und Leiterin des „Scheffeltreffs" ist Frau Karen Pfeifer **(telefonisch erreichbar immer montags, in der Zeit von 10 bis 13 Uhr unter der Tel.: 0375 4400983).**
Ziel ist die Förderung der Selbstständigkeit durch verschiedene Aktivangebote, Vorträge, Ausflüge zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness, den Aufbau eines guten Körpergefühls und somit einer Steigerung der Lebensqualität. Auch ein Erfahrungsaustausch oder das Schließen neuer Bekanntschaften und Freundschaften stärkt das Gemeinschaftsgefühl und Ihre Lebensfreude.

Kommen Sie einfach mal bei uns vorbei - trauen Sie sich!

Unsere Angebote für Sie:

Dienstag
10.00 - 11.30 Uhr Kreativzeit
12.30 - 15.00 Uhr Brett- oder Kartenspiele, Musik

Donnerstag
09.00 – 09.45 Uhr Gymnastik
10.00 – 10.45 Uhr Gymnastik im Sitzen
11.00 – 11.45 Uhr Entspannungsübungen

Unsere Angebote sind kostenfrei.

Besuchen Sie uns auf facebook: Scheffeltreff und erfahren Sie, was an bestimmten Tagen alles geplant ist.

Fraktion SPD/Grüne unterstützt Arbeit der Selbsthilfegruppen

Für die Fraktion SPD/Grüne im Kreistag Zwickau ist wichtig, dass alle Menschen selbstbestimmt und gleichberechtigt am Leben teilhaben können. Dies gilt natürlich auch für Menschen, die Probleme in seelischem, gesundheitlichem oder sozialem Sinne haben. Die Selbsthilfebewegung bringt diese Menschen zusammen. In Selbsthilfegruppen nehmen sie ihr Schicksal in die eigene Hand, indem sie Erfahrungen austauschen, gemeinsam nach Lösungswegen suchen und sich gegenseitig helfen. Durch Selbsthilfegruppen werden ärztliche Hilfe und professionelle Betreuung sinnvoll mehr als ergänzt. Daher ist es aus unserer Sicht unabdingbar, dass die Arbeit der Selbsthilfegruppen im Landkreis Zwickau durch Zuwendungen aus dem Kreishaushalt als Teil der öffentlichen Gesundheitspflege gefördert wird. So haben wir sowohl in der 1. als auch in der aktuellen 2. Wahlperiode des

Foto: Fraktion SPD/Grüne

Kreistages Zwickau dafür gesorgt, dass dem Verein „Gesundheit für alle e.V." als Träger der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe ausreichend Fördermittel zur Verfügung stehen, dass er für seine Arbeit und damit die Arbeit der Selbsthilfegruppen nicht gezwungen ist, Jahr für Jahr die eigenen Rücklagen aufzubrauchen. Dazu haben wir in den Jahren 2009 und 2014 die entsprechenden Haushaltsanträge gestellt. Aus verschiedenen Gesprächen wissen wir, dass beispielsweise Psychologen in beziehungsweise nach Therapien auf die KISS verweisen und empfehlen, entsprechende Angebote wahrzunehmen. Die verantwortungsvolle Arbeit dieser Einrichtung findet unsere Hochachtung. So besuchen auch Mitglieder unserer Fraktion öffentliche Veranstaltungen wie den Schlaganfalltag. Wir werden auch künftig darauf achten, dass die KISS durch den Landkreis ausreichend Unterstützung erhält.

gez. Andreas Weigel
Fraktionsvorsitzender

Hallo, uns gibt es schon 4 Jahre

SHG „CED" Glauchau/Meerane

Selbsthilfegruppen bauen Brücken von Mensch zu Mensch

Über 400.000 Menschen jeden Alters und Geschlechts leiden bundesweit an einer der zwei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Sie ist ein nicht ansteckendes Darmleiden, nach deren Ursachen zurzeit sehr intensiv geforscht wird, weil eine Heilung leider noch nicht möglich ist. Eine medikamentöse Behandlung kann aber zur Verbesserung des subjektiven Wohlergehens und der Lebensqualität Betroffener beitragen.

Die Zahl der Erkrankungen nimmt kontinuierlich zu. Ihr Beginn ist variabel. Häufig brechen diese im Alter von 15 bis 35 Jahren aus. Sie sind gekennzeichnet durch regelmäßig wiederkehrende und teils anhaltende Krankheitsschübe. Die Betroffenen leiden unter Bauchschmerzen, Übelkeit, häufigen, z.T. blutigem Durchfall sowie bei längeren Schüben unter Schwäche und Gewichtsverlust. Enorme psychosoziale Belastungen, auch viele Ängste, begleiten das Leiden dieser Patienten.

Seit Mai 2013 ist die SHG „CED" Glauchau/Meerane ein Anlaufpunkt für Menschen, die in solch besonderer Lebenslage ein offenes Ohr sowie Hilfe zur Selbsthilfe suchen. Wir wollen Betroffenen und deren Angehörigen das Gefühl geben, mit ihrem Problem nicht alleine zu sein. Die Zugehörigkeit zur Gruppe ist eine gute Chance, die Isolation zu durchbrechen!

Wir sind eine kleine Gruppe, die sich monatlich einmal zum Erfahrungsaustausch trifft, mit dem Hintergrund, neue Bewältigungsstrategien für sich zu entdecken.

In unseren Zusammenkünften sprechen wir jedoch nicht nur über unsere Sorgen, sondern vermitteln durch die Gemeinschaft Lebensfreude, Zuversicht und Optimismus. Dazu gehen wir auf Wanderschaft, besuchen Museen oder Ausstellungen, entspannen bei fröhlichem Gesang zum Akkordeonspiel von Uwe Bachmann, kochen gemeinsam darmfreundliche Kost in den modernen Räumen der „Bäckerei Förster" oder feiern kleine Feste. Die monatlichen Vorhaben für 2017 sind auf unserer Homepage zu finden unter www.darmweb.de

In unserer Gruppe gibt es einen ganz besonderen „Schatz", den Viszeral-Chirurgen Dr. med. Matthias Jobst. Er bietet vertrauensvolle Gespräche an, hält interessante Fachvorträge, informiert zu medizinischen Neuheiten und unterstützt gern unsere gemeinschaftsfördernden Nachmittage.

Weil es eine der schönsten Aufgaben im Leben ist, für Menschen da zu sein, die Hilfe brauchen, sorge ich mit meinem ganzen Wissen und Engagement für das Bestehen unserer SHG. Ich freue mich immer sehr auf unsere Treffen und möchte weitere Betroffene herzlich zu uns einladen. Nach dem Prinzip vom „Nehmen und Geben" ist jeder bei uns gleichberechtigt und gern willkommen, kann sich einbringen, muss es aber nicht. Nur Mut zu diesem neuen Schritt!

Helga Fanghänel

Kontakt:
Helga Fanghänel,
Handy:
0172 3736355

Foto: privat

Treffpunkt:
1 . Dienstag
im Monat
16 Uhr
Bäckerei Förster,
Siemensstraße 8, 08371 Glauchau

Fotos: SHG

Aktuelles zum Selbsthilfetag 2017

Unser Selbsthilfetag findet dieses Jahr am 28. Oktober 2017 statt.
Ort: **Bürgersaal und Foyer im Rathaus Zwickau** in der Zeit von 10 Uhr bis 15 Uhr
Neu ist, dass der Selbsthilfetag **diesmal durch die Selbsthilfegruppen gestaltet** wird, natürlich mit Unterstützung des Vereins. Die Besucher erwarten Vorträge zu interessanten Themen, Stände verschiedener Selbsthilfegruppen mit Gesprächsinseln und eine Podiumsdiskussion.

7. Schlaganfalltag in Zwickau: „Zeit ist Hirn"

Am 10. Mai 2017 fand der diesjährige Schlaganfalltag im Bürgersaal des Rathauses Zwickau statt. Alle Betroffenen, Angehörige und Interessierte waren herzlich eingeladen. Die Organisation übernahmen wie schon die Jahre zuvor die Selbsthilfegruppe „Schlaganfall" Zwickau mit ihrem Ansprechpartner Klaus-Dieter Buchelt, die Selbsthilfegruppe „Aphasie und Schlaganfall" Meerane/Crimmitschau und deren Leiter Frank Preuß, Dr. med. Stefan Merkelbach, Chefarzt der Klinik für Neurologie vom Heinrich-Braun-Klinikum Zwickau gGmbH sowie der Verein „Gesundheit für alle" e. V.
Ab 12 Uhr konnten sich die Besucher an den Ständen von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS), Sanitätshaus Alippi, Physiotherapie Beate Rau, der Diakonie der Stadtmission Zwickau e.V., dem Pflegedienst „Die Mobilen Schwestern", der Novitas BKK, der Pflegeexpertin Stefanie Hederer sowie bei den Selbsthilfegruppen „Schlaganfall" Zwickau, „Aphasie und Schlaganfall" Meerane/Crimmitschau, Aktionsgruppe „Epilepsie" Annaberg, der „Deutschen GBS (Guillain-Barré-Syndrom) Initiative" e. V. sowie am Stand des Heinrich-Braun-Klinikums Zwickau/Kirchberg gGmbH zum Thema Schlaganfall informieren und sich über Hilfsangebote beraten lassen. Die Betreuer der Stände hatten für alles ein offenes Ohr und es kam zu vielen guten Gesprächen.
Ab 14 Uhr begannen die Vorträge. Herr Klaus-Dieter Buchelt begrüßte die Gäste und gab das Mikrofon weiter an den stellvertretenden Bürgermeister der Stadt Zwickau, Herrn Bernd Meyer. Auch in diesem Jahr übernahm die Bürgermeisterin die Schirmherrschaft der Veranstaltung, war aber persönlich verhindert. Herr Meyer gab eine kurze Einführung zum Thema Schlaganfall, über Statistiken, Häufigkeit und bedrohliche Zahlen. Deshalb ist es wichtig, dass man sich schon im Vorfeld mit dem Thema auseinandersetzt. Er dankte den Organisatoren der Veranstaltung für ihr Engagement.
Zu den individuellen Risikofaktoren, die einen Schlaganfall begünstigen, referierte Dr. med. Stefan Merkelbach, Chefarzt der Klinik für Neurologie HBK, Standort Zwickau.
Pro Jahr werden in Zwickau mehr als 700 Schlaganfälle registriert. 80 % der Schlaganfälle sind ischämische Hirninfarkte, ausgelöst durch Embolie, Thrombose, 20% sind hämorrhagische Hirninfarkte (Hirnblutung).
Ursachen für Schlaganfälle sind häufig eine Gefäßverengung der Halsschlagader oder eine Verletzung der inneren Arterienwand durch Trauma oder Bluthochdruck.
Die individuellen Risikofaktoren, einen Schlaganfall zu erleiden, unterscheidet man in nichtbeeinflussbare und beeinflussbare Risikofaktoren.

Nichtbeeinflussbar sind z.B.:
- Alter (Das Schlaganfallrisiko steigt mit zunehmendem Alter.)
- Geschlecht
- Familie (genetisch)
- Ethnische Zugehörigkeit

Beeinflussbar sind z.B.:
- Bluthochdruck (neben dem Alter der größte Risikofaktor)
- Diabetes mellitus (Blutzuckersenkung vermindert Schlaganfallrisiko)
- Bewegungsmangel
- Stress
- Rauchen, Drogen, übermäßiger Alkohol genuss
- Migräne
- vereinzelt Medikamente
- chronische Zahnfleischerkrankungen
- Fettstoffwechselstörung
- Gerinnungsstörung
- Herzerkrankungen (Ursache für 1/3 aller Schlaganfälle)
- Stoffwechselstörung oder Veränderung der Durchblutung infolge anderer Erkrankungen
- Gefäßentzündungen oder noch seltenere Erkrankungen

Es können gleichzeitig mehrere Risikofaktoren vorliegen.
70 % aller Schlaganfälle sind vermeidbar. Was kann man tun, das eigene Schlaganfallrisiko zu minimieren?
Jeder kann durch gesunde Lebensweise sein individuelles Schlaganfallrisiko senken.

Dazu gehören:
- Sport, Bewegung
- gesunde Ernährung
- Vermeidung von Übergewicht und von übermäßigem Alkoholgenuss
- keine Drogen
- kein Medikamentenmissbrauch
- nicht rauchen
- Bluthochdruck senken
- medizinische Betreuung

Nach einer kurzen Pause sprach Dr. med. Steven Grieshammer, Chefarzt der Klinik für Neurorehabilitation vom HBK, Standort Kirchberg, über „Aktuelle Reha-Maßnahmen nach Schlaganfall".
Rehabilitation bedeutet Wiederbefähigung, Wiedereingliederung. Dies ist ein komplexer Prozess mit dem Ziel der Eingliederung ins bisherige soziale, „normale" Leben.
Zunächst ging er auf Historisches bezüglich der Lebensqualität von Benachteiligten ein. Seit den 80er/90er Jahren gibt es in Deutschland Reha-Kliniken flächendeckend.
Das Ziel ist Integration und Teilhabe. Im SGB IX sind diese gesetzlich verankert. Reha geht vor Rente, Reha geht vor Pflege, ambulant geht vor stationär - Reha ist langfristig kostensparend, Reha ist wirksam.
Jeder Mensch ist anders und das Therapiekonzept ist darauf einzustellen.
Zeit ist Hirn – bei akuten Hirnschädigungen. Eine frühe Reha schützt vor Behinderung und beginnt schon auf der Intensivstation, der Stroke-Unit, mit intensivem Training. Verloren gegangene Fähigkeiten müssen gezielt und mit vielen Wiederholungen geübt werden.
Die ICF ist die internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit. Sie wurde von der WHO als Ergänzung zur ICD (Internationale Klassifikation der Krankheiten) entwickelt. Ihr Hauptcharakterzug ist vor allem das Konzept der „funktionalen Gesundheit".
Der letzte Vortrag beschäftigte sich mit der neuen Pflegegradeinteilung. Frau Yvonne Goldhahn von der Knappschaft ging auf die wichtigsten Neuerungen seit 01.01.2017 ein.

Der Schlaganfalltag war auch dieses Jahr wieder sehr gut besucht. Sich präventiv zu informieren ist eine gute Sache, denn: Es kann jeden treffen und dann ist schnelles Handeln gefragt.

Begrüßung durch Bürgermeister Dezernat 1 für Finanzen und Ordnung Bernd Meyer.
Foto: Verein „Gesundheit für alle" e.V.

SHG „Schlaganfall und Rollstuhlfahrer" Glauchau - Aus zwei mach eins

Die SHG „Aphasie" und die SHG „Rollstuhlfahrer" haben sich im Januar 2015 zusammengetan und sind in den letzten beiden Jahren gut zu einer Gruppe zusammen gewachsen.
Leider waren beide Gruppen allein sehr klein geworden, aber zusammen sind wir wieder ein gutes Team. Die Mitglieder der Gruppen mit ihren unterschiedlichen Einschränkungen ergänzen sich und jeder bekommt noch eine bessere Sicht auf das Handicap des anderen.
Wir freuen uns in jedem Monat auf den 4. Donnerstag 15 Uhr, um uns wieder zu sehen.
Die SHG „Schlaganfall" konnte letztes Jahr auf ihr 20-jähriges Bestehen zurückschauen. Aus diesem Anlass haben wir die Viba Nougat-Welt in Schmalkalden besucht. Aber auch viele interessante Vorträge hat uns das letzte Jahr gebracht, ebenso wie manche Stunde zum Erfahrungsaustausch. Auch durften wir basteln und kreativ werden, was immer viel Spaß macht und eine Herausforderung für unsere Feinmotorik ist.
Wir freuen uns neue Mitglieder in unserer Gruppe begrüßen zu dürfen, egal ob sie einen Schlaganfall hatten oder aus einem anderen Grund schwer gehbehindert sind bzw. im Rolli sitzen.
Außer unserer SHG treffen sich in den

Foto: SHG

Räumen der Sozialstation Glauchau e. V., Ulmenstraße 4, 08371 Glauchau
weitere Selbsthilfegruppen:
SHG „Ängste und Lebenskrisen"
jeden 2. Donnerstag im Monat um 14 Uhr
SHG „Hörgeschädigte"
am 3. Donnerstag im Monat 14 Uhr
SHG Behindertenschwimmen „Goldfische"
jeden 2. Monat jeweils am Freitag
um 15 Uhr

SHG „Stoma"
jeden 2. Monat am 2. Mittwoch
um 14 Uhr.

Die Selbsthilfegruppe „Adipositas" Kirchberg/Zwickau

Immer mehr Menschen leiden an Adipositas, einem krankhaften Übergewicht, das oft auch als „Fettleibigkeit" bezeichnet wird. Aus diesem Grund wurde die Selbsthilfegruppe „Adipositas" Kirchberg/Zwickau vor zwei Jahren gegründet.
Wir, Frau Reimling und Frau Stitz, die Gruppenleiter der SHG in Kirchberg und Zwickau, sind selbst Betroffene. Vor einigen Jahren haben wir unser Leben in die Hand genommen und es geschafft abzunehmen. Teils durch Eigeninitiative, sprich durch Umstellung unserer Ernährung und Bewegung, aber teils auch durch Operationen haben wir unser Gewicht reduziert. Im Laufe der Zeit konnten wir über Jahre positive sowie negative Erfahrungen am eigenen Leib sammeln. Dadurch ist es uns bewusst, wie schwer es ist abzunehmen und das Gewicht zu halten. Wir möchten all unsere Erfahrungen an Sie weitergeben und Sie unterstützen bei Ihrem Vorhaben etwas an ihrem Leben zu verändern.
Wir wissen, dass viele Betroffene aus Angst oder Scham sich nicht trauen zu unseren Treffen in die Selbsthilfegruppe zu kommen. Das muss nicht sein. Wir treffen uns mit Gleichgesinnten und jeder kämpft bei uns mit dem gleichen Problem. Bei unseren Gruppentreffen sind keine Ärzte oder Mediziner dabei, außer wir laden sie für Fachvorträge ein.
Wir sind überzeugt, dass wir in der Gruppe uns gegenseitig unterstützen sowie Kraft und Durchhaltevermögen finden. Durch unsere jahrelangen Erfahrungen hat es sich gezeigt , dass wir gemeinsam viel erreichen und lernen können.

Herzlich willkommen bei uns sind:
- stark bzw. krankhaft übergewichtige Menschen,
- alle, die es bereits mit oder ohne OP geschafft haben abzunehmen,
- Angehörige und Freunde von Betroffenen und alle Interessenten.

Ziele der Gruppe sind:
- Schaffung eines Ortes, an dem sie sich wohlfühlen,
- Erfahrungsaustausch, Gruppengespräche, Infos und Tipps unter Gleichgesinnten,
- Unterstützung bei ihren Vorhaben mit Ernährungsberatung, Verhaltenstraining und Sportangeboten,
- Fachvorträge von Experten, wie Ärzten, Ernährungsberatern und Therapeuten.

Die Selbsthilfegruppe besteht aus zwei Gruppen. Eine Gruppe ist in Kirchberg und die zweite Gruppe in Zwickau.

Die Leitung der SHG „Adipositas" in **Zwickau** hat Frau Corry Stitz.

Foto: privat

Sie erreichen sie unter folgenden Kontaktdaten:
Handy: 0152 02084092
E-Mail: shg-adipositas-corry-stitz@gmx.de
Die Gruppentreffen in Zwickau finden im Ärztehaus Crimmitschauer Straße 67a, 08058 Zwickau, im Zentrum für Ernährung und Bewegung (ZEB), Hintereingang C, jeden letzten Donnerstag des Monats 18 Uhr statt.

Die Leitung der SHG „Adipositas" in **Kirchberg** hat Frau Bianca Reimling.

Foto: privat

Sie erreichen sie unter folgenden Kontaktdaten:
Handy: 0152 25670818
E-Mail: shg-adipositas-kirchberg@web.de
Die Gruppentreffen von Kirchberg finden im Heinrich-Braun-Klinikum, Standort Kirchberg, Schneeberger Straße 36, 08107 Kirchberg, im Konferenzraum im Erdgeschoss, jeden 3. Dienstag des Monats 18 Uhr statt.

Portrait der Selbsthilfegruppe JUGENDGRUPPE MITTELDEUTSCHLAND

Als sich im Mai 2014 in den Räumen der BG Kliniken Bergmannstrost Halle (Saale) mehrere junge Menschen mit einer sogenannten neuromuskulären Erkrankung zusammengefunden haben, begann die Arbeit der ersten Selbsthilfegruppe für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 10 und 30 Jahren innerhalb der „Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke" e.V.

Neuromuskuläre Erkrankungen gehören zu den „seltenen Erkrankungen". Dabei können unterschiedliche „Etagen" des neuromuskulären Systems betroffen sein: Leitungsebene (Nervenbahnen vom Gehirn zum Rückenmark), Rückenmarks- oder spinale Ebene, Nervenleitungen zwischen Rückenmark und der zu versorgende Skelettmuskulatur oder aber der jeweilige Muskel selbst.

Demzufolge gibt es mannigfaltige Symptome. Sie reichen über muskuläre Schwäche in Armen, Beinen, Gesicht/Hals, Brustkorb oder Beckengürtel sowie der glatten Muskulatur im Körperinneren bis hin zur Organbetroffenheit (Lunge, Herz, etc.).

Häufige Erkrankungstypen im Bereich des Kindes- und Jugendalters sind die spinale Muskelatrophie in ihren unterschiedlichen Stufen, die Muskeldystrophie mit ihren vielfältigen Typen oder die HMSN.

Aus diesen drei Beispielen sind die allermeisten unserer Gruppenmitglieder. Von Beginn an war uns, also Katharina Kohnen & André Neutag, als Leitung der Jugendgruppe, eines klar: Wir wollen keinen monothematischen Stuhlkreis! … Wir wollen leben & Leben! Das, was wir erreichen wollen, ist Lebensfreude und Orientierung geben. Viele der Jugendlichen stehen oft in Krisensituationen, so zum Beispiel Identitätsfindung, berufliche/schulische Orientierung, Orientierung zu anderen Menschen. Nicht selten wird vor allem das Jugendalter begleitet von depressiven Episoden, weil der Zwiespalt zwischen „so-sein-Wollen" und „Können" zu groß erscheint.

Hier wollen wir mit der Jugendgruppe ansetzen: Nicht von oben herab, sondern auf Augenhöhe im Sinne des „Peer-to-Peer's" möchten wir, dass die Mitglieder selbst lernen und erfahren können, was und wer sie sind, was sie wollen, was Perspektive und Traum ist. Natürlich zählt auch dazu zu lernen, was und wer man nicht ist - das heißt: die eigenen Grenzen erfahren lernen.

Und so gestalten wir in Abstimmung mit der Gruppe unsere Angebote: Seien es DVD-Nachmittage, die Besichtigung von Museen, der MDR-Studios in Leipzig oder aber das buchstäbliche „Begreifen-Können" der allerhöchsten Baumkronen auf dem Baumkronenpfad im Nationalpark Hainich.

Wir haben aber noch mehr zu bieten: Im Oktober 2016 war Raúl Krauthausen, Aktivist und Chef des Vereines „Sozialhelden" e.V. in Berlin, zu Gast. Betroffen von einer Glasknochen-Erkrankung machte er uns allen Mut, sich nicht nieder machen zu lassen von Ämtern und vermeintlichen Experten. Er machte uns klar, dass auch Menschen mit Behinderung ihres eigenen Glückes Schmied sein können und müssen.

Das nächste Highlight wartet auch schon wieder: Im September werden wir Dennis Winkens zu Gast haben, der sich mit barrierefreiem Gaming beschäftigt - denn viele aus der Gruppe nutzen irgendwelche Spielekonsolen, nur häufig sind selbst die leichtesten Controller nicht mehr bedienbar. Hier weiß Dennis verschiedene Lösungen …

Und so sind das Leben, der Alltag und das Erfüllen von Träumen im Mittelpunkt unseres Selbstverständnisses.

Wir laden Dich ein, wenn auch Du einfach am Leben teilhaben willst. Wir freuen uns auf Dich!

Kontakte:
Katharina Kohnen
katharina.kohnen@dgm.org
Handy: 0173 4733667

André Neutag
andre.neutag@dgm.org
Handy: 0176 80006116

MS-Gesamttreffen am 15. Juli 2017

Das 17. Begegnungstreffen und Erfahrungsaustausch von MS-Betroffenen war sehr gut besucht. Höhepunkte der Veranstaltung waren der Vortrag über Spastik bei MS und die Behandlung mit Botolinumtoxin von Frau Dr. med. Andrea Stenner, Fachärztin für Neurologie, Informationen und Anregungen zu „Bewegung – Hilfe zur Selbsthilfe" mit Physiotherapeut Johann Krampe sowie die selbst zubereiteten Smoothies von Ernährungsberaterin Heike Schell von der Firma Alippi. Persönliche Gespräche in angenehmer Atmosphäre wurden angeboten – und es gab viel zu erzählen. *S.Z.*

Foto: Verein „Gesundheit für alle" e.V.

Barrierefreiheit in der Stadtbibliothek Zwickau

In unseren Selbsthilfegruppen gibt es zunehmend mehr Menschen, die körperlich beeinträchtigt sind. Trotz dieser Behinderung wollen und sollen sie am gesellschaftlichen Leben teilnehmen und weitgehend ihre Eigenständigkeit bewahren. Einsamkeit, sich mit den Gegebenheiten abfinden, wäre der falsche Weg und führt in die Isolation. Selbsthilfe bedeutet für uns das gelebte Miteinander. Dort ist es selbstverständlich, füreinander da zu sein und Hilfe anzubieten, zum Beispiel durch Abholen zu den Gruppentreffen, Zuhören und mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Die Räume des Vereins „Gesundheit für alle" e.V. sind behindertengerecht erreichbar. Die Mitarbeiter helfen den behinderten Menschen gerne und geben Hilfestellung. Meist ist die Selbsthilfegruppe der einzige soziale Kontakt, den diese Leute noch haben. Und dieser soll so lange wie möglich erhalten bleiben.
Wie sieht es in Zwickau aus mit der Barrierefreiheit? Viel wurde getan, Bahnhof, Rathaus und viele weitere kulturelle und öffentliche Einrichtungen sind behindertengerecht umgestaltet. Die Mitglieder der SHGn konnten sich bei einem Besuch in der Stadtbibliothek selbst davon überzeugen.
Der Leiter dieser Einrichtung Herr Frank Körner führte die ca. 30 Besucher durch diese moderne Einrichtung. Dabei konnten sich auch Gehbehinderte über den barrierefreien Zugang informieren.
Eigentlich ist das Kornhaus Zwickau, wo sich die Bibliothek befindet, ein uraltes Gebäude mit einer interessanten Geschichte.
1480/81 wurde es im Auftrag des Zwickauer Bürgers und Amtshauptmannes Martin Römer erbaut. Durch den erzgebirgischen Silberbergbau zeugt das Kornhaus von enormer Finanzkraft und Leistungsfähigkeit in der damaligen Zeit.
Mit 64 m Länge und 19 m Breite sowie den ehemals sechs Dachböden zählt dieses Gebäude zu den bedeutendsten Speicherbauten dieser Art in Deutschland.
In früheren Jahren diente das Kornhaus auch der Stadtbefestigung mit der sogenannten Tuchmacherbastei als dem mächtigsten Wehrbau der Stadt.
Nach der Nutzung als Kornspeicher, Zeughaus und Teil der Strafanstalt von Schloss Osterstein stand das baulich vernachlässigte Gebäude leer.
Es bestand akute Einsturzgefahr und der Eigentümer stellte einen Abbruchantrag. Dies wollte die Stadt Zwickau nicht zulassen und erwarb das Gebäude, um sofort eine Notsicherung einzuleiten. Die Basis für die Erhaltung dieses Denkmals von nationaler und kultureller Bedeutung war geschaffen.
Nach der Sanierung und dem Um- und Ausbau zur Stadtbibliothek eröffnete im September 2014 eine der modernsten Bibliotheken in Sachsen.
Die Mitglieder der verschiedensten Selbsthilfegruppen konnten sich davon überzeugen. Herr Körner zeigte uns alle Abteilungen, vom Erdgeschoss, wo die Kinderbücherei mit vielen Aktionen aufwartet, über die Jugend- und Erwachsenenbücherei, in der alle Arten von Medien zum Ausleihen vorhanden sind (Belletristik, Sachliteratur, Hörbücher, Kinder- und Jugendbücher, Zeitschriften, CDs, Schallplatten, Kassetten, Videos, Gesellschafts- und Computerspiele, Reiseliteratur und Landkarten, Wander- und Fahrradkarten, Musikliteratur und Noten, Sprachkurse) bis hin zum Dachgeschoss, wo wir die baulichen und architektonischen Herausforderungen bewundern konnten. Wahnsinn, wie über jahrhundertealte Holzbalken mit neuem Holz stabilisiert wurden.
Ein sehr breites Spektrum für die verschiedensten Interessen der Menschen. Und alles auf dem neuesten Stand der Technik. Wirklich großartig!
Ein gelungenes, etwas anderes Gesamtgruppentreffen. Für viele wird es sicher nicht der letzte Besuch in diesem mit viel Engagement und Herzblut wieder erbauten Stück Zwickauer Geschichte gewesen sein.
Dies ist ein Beispiel, wie in heutigen Zeiten schon beim Bau auf behindertengerechten Zugang geachtet wird. Sehr viel ist in Zwickau noch zu tun. Hoffen wir, dass die Verantwortlichen richtige Entscheidungen treffen.

S.Z.

„Kreuzbund DV - Dresden Meißen" e.V.

Liebe Leser,
in der sächsischen Selbsthilfelandschaft tut sich was.
Das Hauptaugenmerk der Suchtselbsthilfegruppen bezog sich bis zum heutigen Tag meist auf das Suchtmittel Alkohol und auf Medikamente.
Der Kreuzbund Diözesanverband Dresden Meißen e.V. ist zur Zeit auf dem Kurs, neue Wege zu gehen und Möglichkeiten zu erkunden.
Seit 21 Jahren ist der Kreuzbund unter dem Dach der Caritas in Sachsen mit Gruppen in Crimmitschau, Leipzig und Zwickau im Sinne der Suchtselbsthilfe für Betroffene und Angehörige tätig.
Um neue Wege und Möglichkeiten zu gehen, bietet die Gruppe Leipzig für Drogenabhängige Selbsthilfe an.
Als Fachverband der Caritas sind wir in der Lage auch Klienten mit anderen Süchten an die für sie in Frage kommenden professionellen Beratungsstellen weiterzuleiten.
In den Fachkliniken für Psychiatrie und Psychotherapie Wiesenburg, Rodewisch und Leipzig sowie im Klinikum Werdau werden von uns die Gruppen regelmäßig zur Vorstellung besucht.
Unsere Gesprächsrunden zielen darauf ab, dass fast alle Belange eines jeden einzelnen Gruppenteilnehmers aufgenommen und besprochen werden.
Natürlich obliegt alles Gesprochene der Schweigepflicht eines jeden Teilnehmenden.
Zur Bewältigung des Suchtproblems bedarf es einiger weniger Dinge: den Mut und den festen Willen etwas für sich und sein Umfeld zu tun, um abstinent leben zu können.
Obwohl wir ein katholischer Verein sind, wird nicht nach Konfession oder Glaubensfragen unterschieden. Unsere Tür ist für jeden offen.
Die Zielstellung ist also das Erreichen von einem Leben in zufriedener und glücklicher Abstinenz.

Gert Mittag

KREUZBUND

Kontakte:
Geschäftsstelle:
Kirchgasse 4, 08451 Crimmitschau
Tel.: 03762 45444

Vorsitzender: Gert Mittag
Handy: 0172 8561009
E-Mail: info@kreuzbund-sachsen.de
www.kreuzbund-sachsen.de

Sprechzeiten:
Dienstag ab 16 Uhr
Außerhalb der Öffnungszeiten nach telefonischer Absprache.

Eine Organspende bringt neues Leben

Über dieses Thema hatte ich mir keine Gedanken gemacht, bis meine Tochter im Alter von sieben Jahren die Diagnose „Leberzirrhose" erhielt und nur eine Lebertransplantation ihr Leben retten konnte. Die Diagnose war ein Schock für mich und die ganze Familie. Plötzlich beherrschte das Thema „Organtransplantation" unser ganzes Denken und Gefühlsleben. Wird es einen Spender geben? Wird die Transplantation erfolgreich verlaufen? Was, wenn kein Spenderorgan gefunden wird? Die Gesundheit meiner Tochter verschlechterte sich immer mehr. Krankenhausaufenthalte und Operationen prägten die nächsten sieben Jahre. Es war eine schlimme Zeit, nicht nur für meine Tochter, sondern für die ganze Familie. Wie lange wird ihre Leber noch funktionieren und wird überhaupt ein Spender rechtzeitig gefunden werden?
Endlich rückte der Name meiner Tochter auf die erste Stelle der Dringlichkeitsliste für Lebertransplantationen. Es war allerhöchste Zeit, lange würde ihre Leber nicht mehr funktionieren.
Meine Tochter hatte sich mit dem Gedanken an eine Spenderleber abgefunden und sehnte den Tag der Transplantation herbei. Sie wollte wieder ein normales Leben als Kind führen. Gedanken über mögliche Komplikationen oder daran, dass ein fremdes Spenderorgan ihre Leber ersetzen würde, wies sie weit von sich.
Im Juni 1994 war es soweit. Während eines stationären Aufenthaltes in der Charité Berlin erhielt meine Tochter die Nachricht, dass ein Spenderorgan gefunden ist und die Transplantation erfolgen kann. Mitten in der Nacht rief sie mich vom Krankenhaus aus an und sagte mir: „Mutti, es ist soweit. Gleich geht's los. Hab dich lieb!"
Sofort fuhr ich mit dem PKW nach Berlin in die Charité. Als ich auf Station ankam, sagte man mir, die alte kranke Leber sei entfernt und die Spenderleber transplantiert. Alles wäre gut gegangen. Es sei höchste Zeit für die Transplantation gewesen. Wäre das Spenderorgan nicht gewesen, meine Tochter hätte nicht mehr lange gelebt.
Ich war unendlich erleichtert, als meine Tochter die Transplantation komplikationslos überstanden hatte und ich sie auf der Intensivstation besuchen durfte.
Meine Dankbarkeit den Ärzten und dem Organspender gegenüber war grenzenlos. Ich erfuhr, dass das Spenderorgan die Leber eine kleinen Kindes war, welches bei einem Unfall so schwer verletzt wurde, dass ein Weiterleben nicht möglich war. Ich war und bin den unbekannten Eltern dieses Kindes unendlich dankbar dafür, dass sie in einer Situation, in der sie ihr eigenes Kind verloren haben, einer Organentnahme zugestimmt und damit meinem Kind ein Weiterleben ermöglicht haben. Mit der Spenderleber konnte meine Tochter weitere 12 Jahre leben. Dann versagte das Organ und es musste wieder eine Lebertransplantation erfolgen. Auch diese verlief erfolgreich. Der Spender war ein junger Mann, ebenfalls ein Unfallopfer.
Wie wäre unser Leben und das meiner Tochter verlaufen, hätte es nicht die Bereitschaft der Eltern gegeben, die Organe ihrer Kinder zur Organspende freizugeben und damit das Leben anderer Kinder zu retten? Ich kann diesen Eltern gar nicht genug danken. Sie sind Lebensretter in der wahrsten Bedeutung des Wortes.

Meine Familie und ich wollen auch Lebensretter werden. Deshalb tragen wir schon seit vielen Jahren einen Organspendeausweis bei uns. Wir haben keine Angst vor der Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod oder dem Gedanken, „ausgeschlachtet" oder vorzeitig von Ärzten als tot erklärt zu werden.
Das Transplantationsgesetz von 1997 schreibt genau vor, wie eine Organspende vonstattengehen muss. Als Spender kommen nur hirntote Menschen in Frage: Ein Einzelner kann bis zu acht Menschen retten.

Die Zahl der Menschen, die auf ein Spenderorgan warten, ist sehr viel höher als die Zahl derer, die zur Spende bereit sind. Leider haben die Negativschlagzeilen in den Medien zu einer Verringerung der Organspendebereitschaft geführt. Ich lasse mich davon nicht verunsichern, denn ich habe selbst erfahren, wie wichtig eine Organspende ist und wie tröstend es für die Familie eines Verstorbenen sein kann, zu wissen, dass dessen Tod nicht ganz umsonst gewesen ist.

shootingankauf

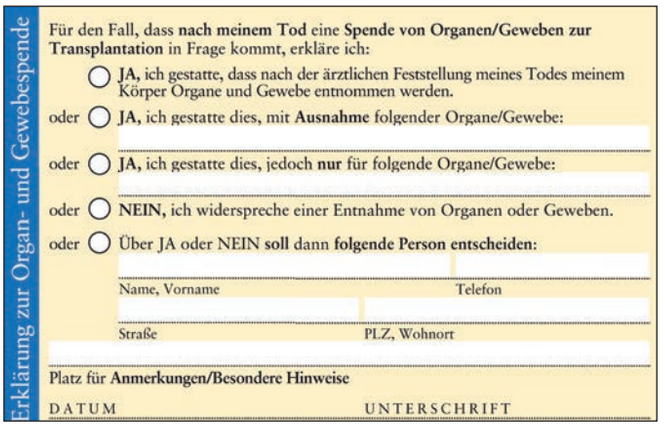
Organspendeausweise sind u. a. erhältlich in Apotheken, Arztpraxen und Krankenkassen.

Informationen zum Thema „Organspende" gibt es auf der Internetseite der „Deutschen Stiftung Organtransplantation" (DSO)

www.dso.de
www.fuers-leben.de

Evelin Liebold

Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes
Organspende
Name, Vorname
Geburtsdatum
Straße
PLZ, Wohnort
BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Organspende schenkt Leben.
Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 / 90 40 400.


Erklärung zur Organ- und Gewebespende
Für den Fall, dass **nach meinem Tod** eine **Spende von Organen/Geweben zur Transplantation** in Frage kommt, erkläre ich:
JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.
oder **JA,** ich gestatte dies, mit **Ausnahme** folgender Organe/Gewebe:
oder **JA,** ich gestatte dies, jedoch **nur** für folgende Organe/Gewebe:
oder **NEIN,** ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
oder Über JA oder NEIN **soll** dann **folgende Person entscheiden:**
Name, Vorname
Telefon
Straße
PLZ, Wohnort
Platz für **Anmerkungen/Besondere Hinweise**
DATUM
UNTERSCHRIFT

Im Landkreis Zwickau besteht seit April 2015 eine Selbsthilfegruppe für Lebertransplantierte. Sie trägt den Namen „Neues Leben".
Betroffene und ihre Angehörigen finden dort die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch zum Leben mit einer Spenderleber.
Die beiden Ansprechpartnerinnen sind per E-Mail zu kontaktieren:
annett.kiessling@lebertransplantation
oder
anett.landgraf@lebertransplantation

Ratsuchende können sich aber auch an die KISS Zwickau wenden:
Tel.: 0375 4400965