

SELBSTHILFE

Ausgabe 2018 der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)
des Landkreises Zwickau im Verein „Gesundheit für alle“ e.V.



Ausflug der FASD Selbsthilfe an die Talsperre Eibenstock, Rastplatz Hundshübel. Mehr zu FASD auf **Seite 10**.

Foto: FASD Selbsthilfegruppe

Jährlich finden zu verschiedenen Themen rund um die Selbsthilfe **Großveranstaltungen** statt.

Informationen dazu:

- Begegnungstreffen und Erfahrungsaustausch zum Thema **Multiple Sklerose (Seite 5)**
- **Selbsthilfetag 2017 (Seite 17)**
- **Schlaganfalltag** in Zwickau (**Seite 18**)

Diese Veranstaltungen werden schon seit Jahren organisiert und sind gut für Informationen und Erfahrungsaustausch.

Das **Leben mit Asperger** ist nicht einfach. Man muss mit einer „Mauer im Kopf“ leben, die einen für immer von anderen Menschen isoliert.

Da das Gespür für soziale Interaktion fehlt, sind die Betroffenen brutal ehrlich und direkt.

Lesen Sie auf **Seite 16** wie ein junger Mann mit der Diagnose Asperger unter dem Titel: **„Andere verstehen lernen“** sein Leben und seinen Umgang mit der Krankheit schildert.

Sucht in jeglicher Form gehört mit zu den vielschichtigsten Themen in der Selbsthilfe.

Verschiedene Organisationen und Selbsthilfegruppen bieten Betroffenen und deren Angehörigen und Freunden ihre Hilfe an.

Über die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) kann der Kontakt zu über 30 Hilfsangeboten hergestellt werden. Einen Überblick dazu finden Sie auf den **Seiten 12 und 13**.

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

In eigener Sache

Selbsthilfe im Landkreis Zwickau

Liebe Leserinnen und Leser, Sie halten die 11. Ausgabe des Ratgebers „SELBSTHILFE“ in den Händen. Auch in diesem Jahr hat eine Ehrenamtsredaktion des Vereins „Gesundheit für alle“ e.V. wieder aktuelle Aktivitäten der Selbsthilfelandchaft im Landkreis Zwickau, aber auch etablierte Angebote an Selbsthilfeinteressierte von bestehenden Selbsthilfegruppen aufgegriffen, um diese hiermit einer großen Öffentlichkeit zu präsentieren und den Zugang dazu zu erleichtern.

Was ist Selbsthilfe?

Wie arbeiten Selbsthilfegruppen?

Auch die Ausgabe 2018 soll Ihnen, verehrter Leser, die Vielfalt und die Bandbreite der Selbsthilfe im Landkreis Zwickau näherbringen. Dem Klischee, dass eine Selbsthilfegruppe nur aus einem Stuhlkreis besteht, bei dem sich Menschen mit einem Handicap gegenseitig bemitlei-

den, wird hiermit entgegengetreten. Selbsthilfe bedeutet persönliches Engagement, Lebenshilfe für chronisch kranke bzw. behinderte Menschen, Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, sich nicht mehr hinter einer Diagnose zu verstecken, sondern sein Schicksal mit Hilfe anderer Betroffener wieder in die eigene Hand zu nehmen. Mit vielfältigen Bewältigungsstrategien kann die Selbsthilfe punkten. Neben dem grundlegenden Erfahrungsaustausch zwischen den Betroffenen gehören auch Aktivitäten im gesellschaftlichen Leben, die gemeinsam organisiert werden. Dazu zählen Fachvorträge von Medizinern und/oder Therapeuten oder Fachkräften aus dem Bereich der sozialen Unterstützung, Vorstellungen neuer Therapieformen oder einfach das gemeinsame Ausprobieren von gesundheitsunterstützenden Angeboten. Die Selbsthilfe ist mehr als man erwartet. Und dazu ist jeder eingeladen, der

sich und seine Erfahrungen in eine Gruppe einbringen möchte!

Wir wissen aber auch, dass dieser Schritt eine enorme Willensanstrengung und möglicherweise eine Barriere ist.

Deswegen lesen Sie in dieser Ausgabe Berichte von Betroffenen, die den Weg in die Selbsthilfe gewagt haben und dort angekommen sind.

Diese Berichte machen Mut – auch uns als Ehrenamtsredaktion und als Mitarbeiter der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau im Verein „Gesundheit für alle“ e.V. Wir sind froh darüber, dass so viele Menschen im Landkreis Zwickau von der Idee und der Wirkung der Selbsthilfe überzeugt sind und sich in unterschiedlichster Weise dabei engagieren, worüber wir gern berichten.

Selbsthilfe wirkt – überzeugen Sie sich selbst davon!

Ihre Ehrenamtsredaktion

Wir können
keine großen Dinge
vollbringen – nur kleine,
aber die mit großer
Liebe.

Mutter Teresa

Veranstaltungshinweis

Der **Selbsthilfetag 2018** findet am 27. Oktober im Rathaus Zwickau statt.

Nachruf für Gottfried Heinemann

Eigentlich sollte der im Eichsfeld 1934 geborene Gottfried Heinemann dem Wunsche seiner Eltern entsprechend Pfarrer werden. Doch sein Lebensweg verlief anders. Nach den Studiengängen an der Bergbau-Ingenieurschule Zwickau und seinem Diplom an der Technischen Hochschule Karl-Marx-Stadt hat er sich 1995 wegen eigener gesundheitlicher Befindlichkeiten sozialen Dingen zugewandt und die Selbsthilfegruppe „Bandscheibenschäden“ ins Leben gerufen. Damit war ein Engagement für Soziales – vor allem für Selbsthilfe – unwiderruflich verbunden. Seine Arbeit in hiesigen Gremien und in verschiedenen sozialen Landesverbänden wurde mit wichtigen Auszeichnungen gewürdigt, z.B. mit der Stephan-Roth-Medaille. 2000 wurde Gottfried Heinemann zum 1. Behindertenbeauftragten der Stadt Zwickau berufen. Diese Arbeit war damals ehrenamtlich.

Sein umfangreiches erworbenes Wissen gesundheitlicher Zusammenhänge und medizinischer Gegebenheiten hinsichtlich „Rückenbeschwerden“ und die enge Zusammenarbeit mit Professionellen zogen ausgedehnte Kontakte landes- und bundesweit nach sich. Seine Gedanken und seine Visionen waren zukunftsweisend, gingen oftmals über das Gedankengut vieler Mitstreiter hinaus, waren zielführend. Für manchen aber waren sie auch unbequem. So musste er – und das hat er immer wieder mit innerem festen Einstand für eine gute Sache verfolgt – motivieren, begeistern, überzeugen. Unschätzbar war dabei sein Wirken in der Selbsthilfe.

Für ihn gab es bis zum Lebensende (02.02.2018) kein Schonen, er hat sich nie etwas geschenkt. Seine Familie stand immer unterstützend an seiner Seite.



Foto: Verein

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 Wetzels, Sylvia Zinke,
Satz: Peter Börsch

Repro/Druck: Druckerei Hauste
Zwickau, Auflage: 4000 Exemplare
Redaktionsschluss:

20. Juli 2018

gefördert durch die
IKK classic

Achtung - Wir haben eine neue Adresse!

Unser Verein SSHG Zwickau e.V. hat seit gut einem Jahr ein neues Zuhause. Wir mussten aus der Walther-Rathenau-Straße 6 ausziehen und sind jetzt in der Walther-Rathenau-Straße 2 anzutreffen.

Dem Vorstand ist es gelungen, in unmittelbarer Nähe eine geeignete Unterkunft für unseren Verein zu finden. Durch viele fleißige Hände unserer Vereinsmitglieder und von Freunden konnten die neuen Räumlichkeiten so hergerichtet und auch der Umzug bewältigt werden, dass alle Zwickauer Selbsthilfegruppen ihre Arbeit in gewohnter Weise fortsetzen können. Die Gruppen treffen sich auch weiterhin am späten Nachmittag, das Kontakt-Café ist freitags ab 17:00 Uhr für

jedermann zugänglich. Die täglichen Öffnungszeiten für Betroffene, Angehörige und Interessierte gibt es weiterhin von 10:00 bis 16:00 Uhr. Ehrenamtliche Vereinsmitglieder geben hier dem Besucher Auskunft über die Alkoholkrankheit, bieten dazu Gespräche und Hilfe an und vermitteln in eine unserer zehn Selbsthilfegruppen in Zwickau, Werdau, Crimmitschau und Crinitzberg. Uns liegt es sehr am Herzen, den Menschen, die noch am Anfang ihrer Abstinenz stehen, die Hand zu reichen und ihnen bei der Bewältigung der Krankheit mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Das tun wir mit unseren eigenen Erfahrungen, das ist glaubwürdig. In unseren Gruppenstunden gibt es einen respektvollen und freundlichen

Umgang mit allen Beteiligten. Es



geht nicht ausschließlich um die Krankheit. Ein Berg von Sorgen und Problemen hat sich bei den meisten Betroffenen aufgetürmt, und den gilt es gemeinsam abzubauen. Wir sind bemüht, alle wieder in ein normales Leben zu integrieren. Dazu gehören auch gemeinsame Erlebnisse, wie Ausfahrten oder sportliche Aktivitäten. Jede unserer Selbsthilfegruppen ist anders und somit haben wir die Möglichkeit, dass jeder die passende Gruppe für sich findet.

Wir möchten uns bei den Vereinen in Zwickau bedanken, die uns ihre Hilfe und Unterstützung angeboten haben. Es tut gut zu wissen, dass der SSHG Zwickau e. V. eine gute Adresse ist für diejenigen, die unsere ehrenamtliche Arbeit zu schätzen wissen und sich auf unsere Hilfe, in erster Linie bei der Bewältigung der Suchtkrankheit, verlassen können.

SSHG Zwickau e.V.

Walther-Rathenau-Straße 2
08058 Zwickau

Kontakt

Telefon: 0375 3034672 oder

E-Mail:

sshg.zwickau@web.de

Informieren können Sie sich auch auf unserer Internetseite:

www.sshg-zwickau.de



Foto: SSHG Zwickau e.V.

Selbsthilfegruppen - wertvoll für unsere Gesellschaft

Der Verein „Gesundheit für alle“ e.V. mit seiner Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) ist seit Anfang der 90er Jahre in Zwickau und seit der Gründung des 2008 neu gebildeten Landkreises Zwickau als Ansprechpartner für ehrenamtliche Selbsthilfe in diesem Landkreis tätig. Selbsthilfegruppen sind meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, die auf diese Art gemeinsame Probleme besser bewältigen wollen und können. Häufig wünschen sich solche Menschen Kontakt zu anderen Betroffenen, finden bei ihnen Verständnis, Rat und Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Lebensumstände. Das ist wertvoll für unsere Gesell-

schaft, denn so nehmen Betroffene ihre Belange selbst in die Hand und können effektive zielgerichtete Hilfe erhalten und leisten. Für diese Selbsthilfegruppen ist eine Kontaktstelle, die ihnen zur Verfügung steht und Hilfestellung leistet, enorm wichtig. Deswegen fördern wir seit 2009 auch die Arbeit der KISS ebenso wie die Arbeit der Selbsthilfegruppen selbst. So werden wir das auch in Zukunft halten und sowohl Selbsthilfegruppen als auch die Kontakt- und Informationsstelle mit unseren Möglichkeiten unterstützen.

Dr. C. Scheurer
Landrat



Dr. C. Scheurer Foto: Landratsamt

Freiwilliges Ehrenamt ist ehrenvoll

Ehrenamt, bürgerschaftliches Engagement oder Freiwilligenarbeit – ganz gleich, wie man freiwilliges Engagement bezeichnet – es geht immer um den Einsatz für andere, bei dem man ohne Bezahlung auch selbst einen Gewinn hat. Eine ehrenamtliche Tätigkeit ist freiwillig, gemeinwohlorientiert und unentgeltlich. Jeder, der sich für andere Menschen engagiert, kann seinen Erfahrungsschatz erweitern und neue Kompetenzen erwerben. Er lernt Gleichgesinnte kennen, leistet etwas Sinnhaftes und findet dadurch oft innere Befriedigung. Für die gesellschaftliche Entwicklung jedoch ist es wesentlich, dass Ehrenamt die lokale Entwicklung fördert und gerade in der demografischen Entwicklung den Zusammenhalt der Menschen und das Verständnis für sie greifbarer macht.

Ehrenamtliche Arbeit ist sehr facettenreich. Vom Sporttrainer, über die Vorlese-Oma in der Kindereinrichtung, im Seniorenheim oder als Begleitung zu Dienststellen oder beim Einkauf – es sind viele Tätigkeiten und Hilfestellungen, die ehrenamtlich von Freiwilligen geleistet werden. Und immer mehr Menschen sind generell bereit, sich ehrenamtlich zu engagieren (Zweiter Engagement-Bericht

der Bundesregierung) in Vereinen, in karitativen Einrichtungen oder Initiativen, Jugend- oder Behinderteneinrichtungen u.a. Für den demografischen Wandel ist dieses bürgerliche Engagement unerlässlich für die individuelle Teilhabe und gesellschaftliche Integration sowie für ein kulturelles Leben und stabile demokratische Strukturen und damit für den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

In Deutschland waren es im Jahr 2017 rund 14,89 Millionen deutschsprachige Personen, die ein Ehrenamt hatten bzw. unentgeltlich in einer Bürgerinitiative, einem Verein, in einer sozialen Organisation oder Ähnlichem tätig waren. (Veröffentlichung der Bundesregierung 2017) Die Gründe, warum sich Menschen ehrenamtlich engagieren, sind vielfältig. Zum einen gibt es Menschen, die anderen Menschen helfen wollen, die ihr Wissen weitergeben möchten, die andere Menschen kennenlernen und Freundschaften pflegen wollen. Es gibt Menschen, die bestrebt sind durch ehrenamtliche Arbeit neue Fähigkeiten für sich zu entdecken und zu entwickeln, politische Meinungen pflegen und ihr Selbstwertgefühl steigern möchten oder auch anderen Menschen für selbst erlangte Hilfe danken wollen.

Auch in unserem Verein, namentlich in der KISS und ihren Selbsthilfegruppen, ist das Ehrenamt groß geschrieben. So werden mehrere Projekte im Rahmen der Bürgerstiftung „Wir für Sachsen“ von ehrenamtlich Tätigen durchgeführt. Vor allem aber ist die Arbeit in Selbsthilfegruppen ausnahmslos unentgeltlich und basiert auf Hilfe Betroffener für Betroffene. In allen Selbsthilfegruppen gibt es Ansprechpartner, die die Gruppe nach außen vertreten, das Zusammenleben und die Entwicklung mit Sachkenntnis begleiten, finanzielle Förderungen suchen und fachliche Aufklärung mit Professionellen organisieren. Meist ist diese Arbeit mit großem Zeitaufwand und persönlichen Einschränkungen verbunden. Sie stehen aber nicht allein. Sie haben oft noch andere freiwillige Helfer, die aus innerem Bedürfnis heraus ehrenamtlich zur Seite stehen. Ehrenamtliche Arbeit ist für die Selbsthilfe nicht mehr weg zu denken. Bereits in der Antike wurde von jedem Menschen ehrenamtliche Arbeit vorausgesetzt und als „ehrenvolle“ Arbeit gewertet. Auch in unserer jetzigen Zeit sollte dieser Bezeichnung wieder mehr Bedeutung zukommen und in der Selbsthilfe höher bewertet werden. *Dr. A. B.*

Fördermöglichkeiten durch Krankenkassen - Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung nutzen!

Selbsthilfe leistet einen wichtigen Beitrag bei der Bewältigung von Krankheiten und Behinderungen. „Aus der eigenen Betroffenheit heraus unterstützen sich Menschen gegenseitig und ergänzen so in außergewöhnlich vielfältiger und sehr wirksamer Weise professionelle Gesundheitsangebote“, so Marita Kaps, die von Seiten der IKK classic die Selbsthilfearbeit in Sachsen begleitet.

Die engagierte Selbsthilfearbeit wird nicht nur von der IKK classic wertgeschätzt und unterstützt. Alle gesetzlichen Krankenkassen fördern sie seit vielen Jahren immateriell, infrastrukturell und finanziell. Letzteres zum einen in Form einer kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung und zum anderen über die kassenindividuelle Förderung.

Kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung

Diese Fördermittel werden als Pauschalen zur Unterstützung der Selbsthilfestrukturen und der damit verbundenen regelmäßig wiederkehrenden Aufwendungen zur Verfügung gestellt, beispielsweise für Mieten, Sachkosten wie Büromaterial oder Portokosten, aber auch für Fort- und Weiterbildungen.

In Sachsen organisieren alle sächsischen gesetzlichen Krankenkassen und Krankenkassenverbände als „GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Sachsen“ die Pauschalförderung. Dabei werden vier Vertreter der Selbsthilfe einbezogen. Allein 2017 förderten die sächsischen Kassen mit über 1,69 Millionen Euro insgesamt 49 Landesverbände und Vereine, 12 Selbsthilfekontaktstellen und 974 Selbsthilfegruppen.

In diesem Jahr hat die Knappschaft die Federführung der Gemeinschaftsförderung auf Landesebene. Für die örtlichen Selbsthilfegruppen sind dabei auf kommunaler Ebene Federführer festgelegt. Anträge auf Pauschalförderung sind bis 31. Januar des jeweiligen Förderjahres zu stellen und können bei jeder Krankenkasse vor Ort oder direkt bei der federführenden Kasse eingereicht werden.

Kassenindividuelle Förderung

Die kassenindividuelle Förderung erfolgt als Anteilsfinanzierung durch die einzelnen Krankenkassen. Dabei werden Projekte unterstützt, die über die regelmäßig wiederkehrende Selbsthilfearbeit hinausgehen und zeitlich begrenzt sind, beispielsweise krankheitsbezogene Semi-

nare. Diese Förderung wird direkt bei der einzelnen Krankenkasse beantragt. Dabei müssen die Mitglieder der Selbsthilfegruppe übrigens nicht bei der jeweiligen Krankenkasse versichert sein, sondern können sich an jede Kasse wenden.

„Die IKK classic stellt in diesem Jahr beispielsweise für die individuelle regionale Projektförderung in Sachsen über 110.000 Euro zur Verfügung. Mit weiteren 172.000 Euro bezuschusst die IKK classic landesweite Selbsthilfeprojekte“, informiert Marita Kaps. Der Antrag auf die Projektförderung kann bei der IKK jederzeit gestellt werden. Damit der Antrag rechtzeitig genehmigt wird, sollte er jedoch spätestens vier Wochen vor Projektbeginn eingereicht werden. „Sind mehrere Projekte geplant, können die Selbsthilfegruppen natürlich je Projekt einen Antrag stellen“, betont die IKK-Mitarbeiterin.

Ausführliche Informationen zu Fördermöglichkeiten durch Krankenkassen, Antragsformulare und Kontaktmöglichkeiten rund um die Selbsthilfeförderung gibt es unter <https://www.ikk-classic.de/oc/de/leistungserbringer/selbsthilfe/sachsen/>

18. Begegnungstreffen und Erfahrungsaustausch zum Thema Multiple Sklerose am 2. Juni 2018

Bereits zum 18. Mal fand das jährliche Begegnungstreffen von MS-Betroffenen und deren Angehörigen statt. Eingeladen hatten die Mitglieder der SHG „Multiple Sklerose“ Zwickau in Zusammenarbeit mit der Mobilen Behindertenhilfe der Stadtmission Zwickau e.V. sowie die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS). Frau Christiane Ludwig von der Mobilen Behindertenhilfe begrüßte die zahlreich erschienenen Gäste zu dieser Informationsveranstaltung und wünschte ein schönes Treffen mit vielen neuen Informationen und guten Gesprächen. Frau Sandy Wetzel von der KISS machte noch auf den Datenschutz aufmerksam (Anwesenheitsliste, Fotos) und wünschte ebenfalls einen schönen Nachmittag im Gemeindehaus und im Garten der Pauluskirchgemeinde in Zwickau-Marienthal.

Zunächst sprach Herr Waldemar Krupka über die flächendeckende Beratung für MS-Patienten in Sachsen. Er ist selbst betroffen und kennt so die Ängste, Sorgen und Selbstzweifel und weiß, wie schwierig es ist, anderen zu erklären, was der Alltag mit MS bedeutet. Als Patientensprecher ist er im Vorstand des Landesverbandes Sachsen e. V. der DMSG (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft) und vertritt dort die Interessen der Betroffenen und Angehörigen, die Hilfe und Unterstützung beim Umgang mit MS benötigen.

Der erste Vortrag beschäftigte sich mit MS und Depression. Dazu referierte Frau Dr. phil. Annett Sühnel, ambulante psychologische Psychotherapeutin aus Leipzig. Bemerkbar macht sich eine Depression, wenn man lustlos ist und keine Freude mehr hat. Dazu kommt die Angst, nichts zu schaffen und eine Belastung für andere zu werden. Man sieht Keinem die Depression an und der Leidensdruck ist enorm. Unsichtbare Symptome sind die Veränderung der Persönlichkeit, vermehrter oder verringerter Appetit, Schuldgefühle, Wertlosigkeit, Mangel an Motivation bis hin zu Suizid- und Todesgedanken. Betroffene sind traurig, leiden an Schlafstörungen und sind dadurch müde, antriebslos, verlangsamt und/oder ruhelos. Bei MS ist die Häufigkeit, eine Depression zu bekommen, um 50 Prozent höher als bei Nichtbetroffenen. Vermehrtes Auftreten ist nach der Diagnosestellung, hohen Schubraten oder während eines Schubs zu beobachten.

Auslöser der niedergeschlagenen Stimmung können psychiatrische, biologische, saisonale (Winterdepression), körperliche und/oder medikamentöse Ursachen sein. MS ist definitiv ein psychischer Stressfaktor mit Veränderungen im zentralen Nervensystem. Alles dreht sich um die Krankheitsbewältigung und um soziale Unterstützung.



Foto: Verein

Hilfe für Diagnostik und Therapie bekommt man beim Hausarzt oder Neurologen, in MS-Ambulanzen oder auch in psychologischen und psychosozialen Beratungsstellen. Ein Kompetenznetz Depression gibt es auch in Zwickau im HBK. Mittels Screening wird das Befinden des letzten Monats ausgewertet (wie häufig niedergeschlagen, freudlos), es gibt entsprechende Fragebögen und ganz wichtig: REDEN.

Pharmakotherapie (Medikamente), Psychotherapie (Gruppentherapie, Erlernen von Ersatzstrategien, Bewältigung bei Müdigkeit und Schmerzen, Training der eigenen Kompetenz, Verhaltenstherapie) und physikalische Maßnahmen (Ergotherapie) werden zur Behandlung eingesetzt. Als Prävention gilt die Stressbewältigung bei auftretenden physikalischen (Lärm, Hitze, Kälte, Nässe), körperlichen und/oder sozialen Problemen. Selbst Gedanken können Stressverstärker sein (Sei stark! Sei perfekt! Pass auf!). Mit Sport, Bewegung, Hobbys, Pausen, Zeitplanung, Entspannungstechniken (Yoga, Atmung) und mit Zärtlichkeit kann man dem Stress entgegenwirken.

Zum Schluss zitierte sie Voltaire: „Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“ Beim anschließenden Kaffeetrinken beantwortete Frau Dr. Sühnel noch individuelle Fragen und es kam zu vielen Gesprächen unter den Anwesenden.

Nach der Pause ging es um „Schmerzlinderung durch Bewegung“ mit Anja Bachmann, Physiotherapeutin aus Großpöhlitzsdorf, weiter. Sie arbeitete in der Neurologischen Klinik in Altenburg und kennt den MS-bedingten Schmerz der geschädigten Nervenbereiche. Wenn ein Mensch nach vorn gebeugt ist, hat er eine Last auf Rücken und Seele. Die Wirbelsäule im Schulter-Nacken-Bereich hat viel zu tun, muss sie doch unseren Kopf steuern, der es auf ca. drei kg Gewicht bringt. Bei gemeinsamen Übungen zur An- und Entspannung der Muskeln hatten alle

Spaß und taten noch dazu etwas Gutes für ihre Gesundheit. Auf sympathische Weise konnte Frau Bachmann jeden zum Mitmachen motivieren.

Zum Schluss sprach Frau Susann Herrmann-Jenkner zum Thema: „Mit Humor geht alles besser“. Sie ist freie Theaterpädagogin, Schauspielerin und Klinikclownin in Chemnitz. Medizin durch Humor „Lach mal wieder“. Was passiert beim Lachen? Die Nase weitet sich, der Kopf wird zurückgeworfen, etwa 300 Muskeln werden aktiviert. Wussten Sie, dass Männer mit 270 Hertz, Frauen mit bis zu 6000 Hertz lachen? Dass Kinder im Durchschnitt bis zu 400mal, Erwachsene nur 15mal am Tag lachen? Dass vor 40 Jahren dreimal mehr gelacht wurde als heute? Lachen setzt im Gehirn BETA-Endorphin frei und dient somit auch als Schmerzmittel. Es treten Glücksgefühle, Losgelöstsein ein und wir haben eine veränderte Wahrnehmung. Lachen ist die Waffe gegen Depressionen. Lachen bessert Allergien. Lachen stärkt die Immunabwehr. Lachen bildet Killerzellen.

Und was kann/ist Humor noch alles? Humor ist ein Ausdruck der Offenheit, ein Zeichen des Vertrautseins. Durch Humor werden die Persönlichkeit oder die Krankheit akzeptiert. Humor ist Ausdruck innerer Harmonie. Humor kann negativen Stress abbauen. Humor kann Unannehmlichkeiten vermindern.

Humor kann Ablenkung verschaffen. Humor hilft zur besseren Kontrolle in Angst einflößenden Situationen.

Wie im Flug ging dieser interessante Nachmittag vorbei. Frau Ludwig gab noch Hinweise, Tipps und Termine an die zahlreichen Anwesenden weiter. Der Welt-MS-Tag ist immer am 30.05. Zeitnah zu diesem Tag wird es 2019 das 19. Begegnungstreffen geben. Darauf freuen sich schon alle, die diesmal dabei waren.

Zum Abschluss wurde noch gegrillt und es kam zum Erfahrungsaustausch zwischen den Betroffenen.

S.Z.

Diagnose: Nierenkrank! Was Nun?

Sie haben gerade von Ihrem behandelten Arzt die Diagnose Niereninsuffizienz erhalten. Was das medizinisch bedeutet, kann er Ihnen erklären.

Haben Sie aber Fragen zu: Krankheitsbewältigung, Sozialrecht, Lebensqualität oder Einkommen? Hierfür und auch für plötzlich auftretende Fragen rund um die Erkrankung stehen wir und unsere PatientenBegleiter hilfreich zur Seite.

Nierenversagen

Die eigentlichen Ursachen sind vielgestaltig und reichen von angeborenen Problemen über nicht auskurierte Erkältungen bis hin zu Ergebnissen von Schockzuständen und Missbrauch von Medikamenten. Ein endgültiges Nierenversagen ist nicht heilbar. Für Betroffene bleibt nur die lebenslange Behandlung mit der künstlichen Niere (Dialyse) oder die Transplantation einer Spenderniere.

Die Dialyse stellt trotz verbesserter Behandlungsmöglichkeiten eine große körperliche Belastung dar und ersetzt nur ca. 20% der eigentlichen Nierenfunktion. Giftstoffe und Flüssigkeiten, die sich im Körper angesammelt haben, müssen aus dem Blut über eine Dialysemembran oder über das Bauchfell entfernt werden.

Im Laufe der Zeit stellen sich u.a. solche schwerwiegenden Erscheinungen wie Anämie (Blutarmut), Polyneuropathie (Nervenkrankung), schwere Hautveränderungen, Gicht, Knochenerkrankungen und bei Kindern Wachstumsstörungen ein.

Dialyse bedeutet ein Leben mit / durch / dank Maschinen

Was bedeutet das für den Betroffenen?

Dialysepatienten müssen sich dreimal wöchentlich in eine lebensnotwendige Behandlung mit der künstlichen Niere begeben und das für den Rest ihres Lebens, wenn sich keine Chance auf eine Transplantation ergibt. Dialysepatienten müssen konsequent

eine auf ein Minimum reduzierte Flüssigkeitszufuhr und außerdem ständig auf das Ess- und Trinkverhalten achten, weil sonst das Leben in unmittelbare Gefahr gerät. Das gesamte Familienleben richtet sich nach dem dialysierenden Familienmitglied. Dialysepatienten müssen Medikamente einnehmen, um ihrem Körper wichtige Elemente, die durch die Dialysebehandlung ebenfalls entzogen wurden, wiederzugeben und die perspektivisch gesehen Schäden verursachen könnten. Der überwiegende Teil der Dialysepatienten verliert nach und nach seine Leistungsfähigkeit, wird eventuell erwerbsunfähig oder findet als Behinderter keine Anstellung. Dialyse rettet Leben, verlangt aber ein hohes Maß an Mitarbeit und Disziplin bei der Durchführung der Therapie.

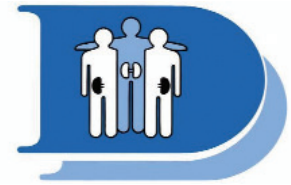
Nierentransplantation

Die Aussicht auf die Übertragung eines Spenderorgans hilft den Betroffenen, die Anstrengungen der Dialyse, Schmerzen und seelische Beeinträchtigungen leichter zu ertragen. Eine erfolgreiche Transplantation ist für viele Nierenkranke eine große Hoffnung auf ein wieder unabhängigeres Leben mit neuer Qualität und Freude.

Die Verbesserung der Lebensqualität ist so deutlich wie bei keiner anderen Therapie. Auf Grund des anhaltenden Organmangels beträgt die Wartezeit viele Jahre bis zur Transplantation. Leider erleben viele Patienten das Ende der Wartezeit nicht.

PatientenBegleiter

- sind eine wertvolle Ergänzung zur professionellen Beratung in den nephrologischen Einrichtungen und keinesfalls Konkurrenz dazu. Ärzte und Schwestern schätzen die Entlastung ihrer oft knappen Zeit und den qualifizierten Austausch zwischen Patienten auf Augenhöhe
- sind wie Sie chronisch nierenkrank oder Angehörige von chronisch Nierenkranken
- haben eine intensive Ausbildung absolviert



- arbeiten ehrenamtlich
- sind vor Ort Ansprechpartner für Mitpatienten
- hören Ihnen zu
- informieren Sie über Hilfsangebote

Organspende bewahrt Leben – vielleicht einmal Ihr eigenes!

Angebote für alle Nierenpatienten:

- Vermittlung von regionalen Gruppenkontakten
- Unterstützung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen (Nierenselbsthilfe/Angehörige)
- psychosoziale Beratung und Betreuung
- Beratung und Hilfe bei Fragen der Diät
- Beratung und Hilfe bei allen sozialen Fragen (z.B. Reha, Rente, Schwerbehinderung, Hartz IV, Grundsicherung)
- Vermittlung von Kenntnissen über die Erkrankung und Behandlung
- kostenlose Bereitstellung und Verleih krankheitsbezogener Publikationen
- Patientenseminare mit krankheitsbezogenen Themen

Zusätzlich für Mitglieder in unseren regionalen Gruppen und Vereinen:

- kostenloser Bezug der Zeitschrift „Der Nierenpatient“ (6x im Jahr)
- Schulungen für ehrenamtliche Aktive
- Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen
- ermäßigter Eigenanteil bei allen Vereinsveranstaltungen
- Interessenvertretung

Ihre persönlichen Ansprechpartner finden Sie unter: www.slnev.de oder wir vermitteln unter: 0176 43308570
Haben wir Ihr Interesse geweckt, wenden Sie sich an uns. Wir beraten Sie gern! Gemeinsam sind wir stark!

Auf gute Zusammenarbeit...

Im Jahr 2012 fusionierte das Kreiskrankenhaus Kirchberg mit dem Heinrich-Braun-Klinikum Zwickau gGmbH. Am neuen Standort des Heinrich-Braun-Klinikums gGmbH kam es in den folgenden Jahren in Kirchberg zu einigen Umstrukturierungen. So konnte 2015 die Klinik für Neurorehabilitation ihren Betrieb aufnehmen, welche seitdem den Patienten in der Region um Zwickau bedarfsgerecht zur Verfügung steht. In der neu eingerichteten und modernen Klinik versorgen wir nun in der Frührehabilitation Patienten unmittelbar nach einem akuten Ereignis wie z. B. Schlaganfall, schwere Schädel-Hirnverletzungen sowie Hirnschädigungen aus der Region in und um Zwickau.

Von Beginn an bestand von Seiten der Klinik für Neurorehabilitation der Wunsch einer engen Zusammenarbeit mit regional ansässigen Zentren, Gruppen und Vereinen. So entstand auch der erste Kontakt zur Selbst-



Foto: Ines Grieshammer

hilfegruppe „Schlaganfall“ aus Zwickau. 2017 nahm dann die Zusammenarbeit konkretere Züge an. Seit Anfang 2018 ist die Gruppe im Rahmen der begleitenden Rehabilitationsangebote in der Klinik fester Bestandteil. Jeweils 1x im Vierteljahr stellt sich die Gruppe den Patienten und deren Angehörigen vor, berichtet über eigene Erfahrungen, knüpft erste Kontakte oder informiert über anstehende Veranstaltungen oder Beratungsangebote. Ein besonderes Anliegen aller Beteiligter ist, für die Betroffenen eine bestmögliche Nachsorge und Beratung zu ermöglichen, damit nicht am Entlassungstag die Unterstützungsmöglichkeiten des Rehabilitationsteams enden und der Betroffene ohne Begleitung zurück gelassen wird. Gut zu wissen, wer im Anschluss an die Rehabilitation Ansprechpartner sein kann. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit!

Das Team der Neurorehabilitation am Standort Kirchberg

Eine starke Gemeinschaft gibt Halt

Die Deutsche Parkinson Vereinigung Bundesverband e.V. ist eine Selbsthilfe-Vereinigung, die 1981 von Menschen gegründet wurde, die selbst von der Parkinson'schen Krankheit betroffen waren. Heute zählen wir rund 17 000 Mitglieder und gut 450 Regionalgruppen und Kontaktstellen. Wir verstehen uns als Zusammenschluss von Personen, die sich als Betroffene, Partner, Angehörige, Arbeitskollegen und Personen aus den Heilberufen der Erkrankung Morbus Parkinson entgegenstellen. Die dPV setzt sich mit Nachdruck für die Zusammenarbeit der nationalen Parkinsongesellschaften Europas-EPDA ein. Seit 1997 gibt es einen Parkinson-Tag als bundesweite Aktion. Er findet alle zwei Jahre (wenn möglich am 11. April) statt.

Die SHG Werdau-Meerane wurde 1992 gegründet. Viele Jahre leiteten Monika und Joachim Streckenbach die Gruppe. Seit Beginn des Jahres haben sie diese Aufgabe an Dieter Schill übergeben. Wir sehen unsere Aufgaben im Zusammenführen von Gleichbetroffenen und Einbeziehen von Angehörigen. Der Erfahrungsaustausch, das Miteinander sowie das



Dieter Schill

Foto: privat

voneinander Lernen tragen dazu bei in der Gemeinschaft die Lebensqualität zu verbessern. Dies erreichen wir u.a. durch themenbezogene Fachvorträge, physiotherapeutische Begleitung, Erfahrungsaustausch in persönlichen und Gruppen-



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.

austausch in persönlichen und Gruppengesprächen sowie gemeinschaftsbildenden Maßnahmen. Bei all diesen Unternehmungen beachten wir stets die individuellen Möglichkeiten des Einzelnen. Das trifft vor allem auf körperliche Bewegungen wie Physiotherapie, „Sportfest“, Wanderungen und Ausflüge zu. Wir freuen uns auch auf neue Mitglieder, die sich mit ihren Erfahrungen in unsere Arbeit einbringen können.

Unsere Gruppe trifft sich an jedem 1. Mittwoch im Monat in 09356 St. Egidien, Glauchauer Straße 13.
Kontaktaufnahme: Dieter Schill
Tel.: 03763 52540
E-Mail: shg-werdau@dpv-sachsen.de
Internet: www.dpv-sachsen.de/werdau

Selbsthilfegruppe „Schwerhörige Menschen im Arbeitsleben“

Im Gehörlosenzentrum Zwickau e.V., Ebersbrunner Straße 25, befinden sich unter einem Dach vier Einrichtungen, die eng miteinander verbunden sind: das Begegnungs- und Kommunikationszentrum, die Beratungsstelle für Hörgeschädigte, die Landesdolmetscherzentrale für Gebärdensprache sowie der Integrationsfachdienst. Wir bieten allgemein Beratung und Hilfe für schwerbehinderte, behinderte und von Behinderung bedrohte Menschen sowie speziell für schwerhörige und gehörlose Menschen in verschiedenen Lebensbereichen an. Unsere Fachberaterinnen des Integrationsfachdienstes (IFD) unterstützen gezielt bei allen Fragen im Zusammenhang mit Arbeit und Behinderung. Darüber hinaus ist der IFD kompetenter Partner für Arbeitgeber, Betriebs- und Personalräte sowie Vertrauenspersonen. Hauptanliegen des Integrationsfachdienstes ist es dabei, Menschen mit Behinderungen dauerhaft in den allgemeinen Arbeitsmarkt zu integrieren und bestehende Arbeitsverhältnisse zu sichern. Darüber hinaus begleitet der Integrationsfachdienst Förderschüler und Mitarbeiter von Werkstätten für behinderte Menschen beim Übergang auf den allgemeinen Arbeitsmarkt. Für die Begleitung von Menschen mit einer Hörbehinderung im Arbeitsleben besteht im IFD ein gesonderter Fachbereich. Die Fachberaterinnen sind auf spezielle Themen, welche im Zusammenhang mit einer Hörbehinderung auftreten können, eingestellt. Aus

diesem Grund initiierten unsere Mitarbeiterinnen eine Selbsthilfegruppe für schwerhörige Menschen, die im Arbeitsleben stehen. Die Gruppe trifft sich zum Erfahrungsaustausch, es sind aber auch Fachvorträge - z.B. von Ärzten, Hörgeräteakustikern, Leistungsträgern - sowie Treffen mit anderen Selbsthilfegruppen geplant. Darüber hinaus sollen Spaß und Freude bei gemeinsamen Unternehmungen nicht zu kurz kommen. Die Selbsthilfegruppe trifft sich seit Oktober 2017 jeden dritten Mittwoch im Monat ab 17:00 Uhr in der Begegnungsstätte des Gehörlosenzentrums Zwickau e.V. Der Mittwoch wurde für die Treffen gewählt, weil an diesem Wochentag unsere Mitarbeiterinnen des IFD sowie der Beratungsstelle für Hörgeschädigte für Fragen zur Verfügung stehen. Hilfesuchende profitieren von der Vernetzung der Mitarbeiterinnen unserer verschiedenen Fachbereiche. So können die

Sozialarbeiterinnen der Beratungsstelle auch in verschiedenen Bereichen außerhalb des Arbeitslebens Unterstützung geben. Wir bieten mittwochs zwischen 9:00 und 12:00 Uhr sowie 13:00 und 18:00 Uhr vor Ort im Gehörlosenzentrum Zwickau e.V. Beratung an. Darüber hinaus können ebenfalls Termine an anderen Tagen vereinbart werden. Interessenten für die Selbsthilfegruppe können am dritten Mittwoch im Monat zum Treffen kommen. Eine Ausnahme bildet der Novembertermin. Aufgrund des Buß- und Bettages trifft sich die Gruppe bereits am 14.11.2018.

Für Fragen steht Frau Sandy Wetzel (KISS Zwickau) unter Tel.: 0375 4400965 oder E-Mail: zwickau-verein-gesundheit@gmx.de zur Verfügung.



Mitarbeiter des Integrationsfachdienstes.

Foto: Integrationsfachdienst

KISS startet Aufruf...

zur Gründung einer Selbsthilfegruppe (SHG) „Psoriasis“ - auf Deutsch „Schuppenflechte“

Das war im Januar 2017. Seit dem ist einiges passiert.

Die ersten Betroffenen fanden sich unter dem Dach der KISS in Zwickau/Eckersbach ein. Frau Wetzels, Ansprechpartnerin in der KISS, informierte uns erst einmal über den Sinn und Zweck einer SHG im Allgemeinen, und wir tauschten uns aus über unser Krankheitsbild im Besonderen. Am 30. Mai 2017 war es dann soweit – wir gründeten mit sechs Personen unsere eigene SHG „Psoriasis“ Zwickau. In einer Gründungsurkunde legten wir Termin, Ort, Gruppenregeln und Ziele fest. Seit dem treffen wir uns einmal monatlich auf dem Scheffelberg.

Es hilft schon, sich mit Gleichgesinnten zu treffen, zu hören, welche Medikamente andere bei der Schuppenflechte nehmen, wer mit welchem Hautarzt bei dem Krankheitsbild gute Erfahrungen gemacht hat oder welche Therapie gut angeschlagen hat.

Unser Helmut hat dabei immer zwei Weisheiten parat:

1. Was dem einen hilft, muss dem anderen noch lange nicht helfen.
2. Jedes Medikament hat Nebenwirkungen.

Natürlich probieren wir uns jetzt mit den

beiden Weisheiten im Hinterkopf nicht laienhaft und planlos durch den Medikamentenschwungel. Aber es gibt in so einer SHG schon Anregungen, die es lohnt, beim nächsten Arztbesuch einmal anzusprechen.

Und so haben wir zunächst einmal eine Übersicht erstellt, mit welchen Medikamenten und Therapien wir welche Erfahrungen gemacht haben. Einen winzigen Broschüren-, Zeitschriften- und Bücherfundus haben wir angelegt, der aber in jedem Fall ausbaufähig ist.

Mit Unterstützung der KISS erstellen wir auch einen ersten kleinen Flyer von unserer SHG, welches an die Hautärzte der Region versandt wurde.

Aber bald wollten wir mehr, als uns einfach nur als Patienten über unsere Krankheit auszutauschen...

Also schauten wir über den Tellerrand und informierten uns beim „Welt-Psoriasis-Tag“ im Heinrich-Braun-Klinikum gGmbH und zum „Selbsthilfetag“ was denn andere SHGn so alles auf die Beine stellen. Im Verlaufe des Jahres kamen weitere Mitglieder hinzu, ein Teil regelmäßig, andere ab und an, je nach Thema.

Anfangs erschien uns die Sache mit den Fördermitteln (Da heißt es nicht nur Antrag stellen, sondern auch Konto eröffnen

und Jahresplan erstellen.) eine arg bürokratische Geschichte. Wir überlegten schon, ob sich der Aufwand überhaupt lohnt, oder wir nicht lieber die Finger davon lassen sollten. Aber wir knieten uns rein. Schließlich hatten das andere SHGn auch geschafft.

Die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr nutzten wir im wahrsten Sinne des Wortes für eine schöpferische Pause. Brigitte und Kerstin ließen sich das mit den Fördermitteln nochmal richtig erklären und erstellten den Entwurf eines Jahresplanes. Dieser wurde zum ersten Treffen 2018 den anderen vorgestellt, vervollständigt und Verantwortlichkeiten festgelegt. Den Fördermittelantrag hatten wir noch im Januar bei der AOK PLUS eingereicht. Eins war klar, die Arbeit muss auf breite Schultern verteilt werden und es soll sich jedes Mitglied nach seinen Interessen und zeitlichen Möglichkeiten mit einbringen.

So ist Sigrid Völker die Ansprechpartnerin unserer SHG. Was wir im Jahr 2018 noch alles auf die Beine gestellt haben und wie das mit den Fördermitteln weiterging, davon dürfen Sie sich gern zum „Selbsthilfetag“ in diesem Jahr am 27. Oktober selber ein Bild machen. Besuchen Sie uns!

Selbsthilfegruppe Freie Gruppe „Bewusst durchs Leben“ Zwickau

Warum Freie Gruppe? Weil in unserer Selbsthilfegruppe die Mitglieder frei vom Suchtmittel Alkohol sind.

Warum „Bewusst durchs Leben“? Weil es Zeiten gab, da konnten wir das Leben nicht mehr bewusst wahrnehmen.

Ganz am Anfang hat das Trinken noch Spaß gemacht. Es hat einfach dazugehört, das Feierabendbier, Wein, Sekt, Bier, Schnaps bei Feiern. Da denkt kein Mensch daran, dass es zu einer Gefahr werden könnte.

Regelmäßiger Konsum, sich tagsüber darauf zu freuen, bald das geliebte Bier oder ein Glas Wein trinken zu können, sind erste Anzeichen, dass man in eine Abhängigkeit rutschen kann. Wenn für keine anderen Gedanken mehr Platz ist, wenn der nächste Schluck, die nächste Flasche den Tagesablauf bestimmen, ist es allerhöchste Zeit, etwas dagegen zu tun.

Der Mensch wird gleichgültig. Ihm ist alles egal. Der Rausch wird schon alles regeln! Doch dann das böse Erwachen. Wie rechtfertige ich mich vor meinem Partner, meiner Familie? Alkoholiker sind wahre Erfinder, wenn es um Ausreden und Lügen geht. Es gibt doch niemand freiwillig zu,

ein Alkoholiker zu sein. Das sind doch immer die anderen, die Obdachlosen, die, die sich vor den Kaufhallen treffen. Irgendwann beginnt das Lügengebilde zu bröckeln und droht einzustürzen. Körperlich und seelisch sind die meisten eh am Ende. Entzugserscheinungen sind die ständigen Begleiter. Alkohol muss her, damit alles nicht zu heftig wird und sich der Körper wieder beruhigt. Nur: Ewig belastbar ist der Körper nicht, er wehrt sich gegen das Gift.

Doch was nun? Der erste Schritt ist darüber zu reden, mit jemandem, zu dem man Vertrauen hat. Traut man sich das nicht, könnte der erste Ansprechpartner auch in der Selbsthilfegruppe sein. Unter vier Augen, noch nicht in der Selbsthilfegruppe.

Wir wissen, was zu tun ist, wer hilft, und wir können die Scham und Hemmungen nehmen. Genauso ging es uns auch. Wir waren hilflos und sahen kein Licht mehr am Horizont. Was kommt auf mich zu? Nie wieder trinken? Und noch viele tausend Fragen mehr. Es ist keine Schande, Alkoholiker zu sein. Alkoholiker sind nicht willensschwach – sie sind krank. Und sie

können etwas gegen ihre Krankheit tun! Wir haben etwas dagegen getan. Stationäre Entgiftung, meist eine Entwöhnungsbehandlung und im Anschluss die Selbsthilfegruppe. Hier kann man über alles reden, Sorgen, Ängste und bekommt die Hilfe, nicht nur beim „trocken bleiben“, die man braucht.

Bei uns sind auch Partner und Angehörige willkommen. Diese haben die Krankheit miterlebt und genauso gelitten wie der Betroffene. Bei den Gesprächen profitieren alle davon und wir fühlen uns fast wie eine richtige Familie.

Unsere Gruppe trifft sich jeden Mittwoch von 18:00 – 19:00 Uhr in der Marchlewskistraße 10 in den Räumen des ASB e.V. in Zwickau-Neuplanitz. Wer sich angesprochen fühlt oder Rat braucht, kann gern zu uns kommen.

Doch bleibt es nicht bei den wöchentlichen Gesprächsrunden. In geselliger Runde, ohne Alkohol, unternehmen wir gern etwas gemeinsam. Kegelnabende und andere Freizeitaktivitäten stehen auf dem Programm.

Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung

Vorboten eines Diabetes sind kaum spürbar. Erste Verdachtsmomente können sich durch starken Durst und häufiges Wasserlassen bemerkbar machen. Allerdings treten sie anfangs meist sehr gemindert auf, so dass oft erst nach langer Zeit des Bestehens einer Zuckerkrankheit oder bei einer Routineuntersuchung anhand erhöhter Blutzuckerwerte die Diagnose festgestellt wird. Auch gehen manche Menschen z.B. wegen schlecht verheilender Wunden, wegen sehr trockener und juckender Haut oder merklich schlechterer Sehfähigkeit zum Arzt, der dann die Ursache für diese Krankheitssymptome ermittelt.

Die Bauchspeicheldrüse eines Diabetikers kann kein oder nur unzureichende Mengen an Insulin bilden. Das spiegelt sich im Blutzuckerspiegel wider. Nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit steigt er an. Je nach Bedarf wird dann Insulin aus der Bauchspeicheldrüse bereitgestellt, das den Traubenzucker aus dem Blut in die Körperzellen transportiert und dort als Energiequelle zur Verfügung gestellt wird. Der Zuckergehalt im Blut wird in Milligramm pro Deziliter (mg/dl) oder in Millimol pro Liter (mmol/l) angegeben. Der Nüchternblutzuckerwert liegt im Normalfall unter 126 mg/dl bzw. unter 7,0 mmol/l. Nach dem Essen steigt der Blutzuckerspiegel normalerweise an. Die höchsten Werte treten nach 2 – 3 Stunden auf. Bei Menschen ohne Diabetes pendeln sie sich aber schnell wieder auf Normalwerte ein. Wenn jedoch der gemessene Blutzuckerwert nach dem Essen über 200 mg/dl bzw. 11,2 mmol/dl ansteigt, dann kann ein Diabetes stark vermutet werden. Mit gezielten Untersuchungen wird festgestellt, ob tatsäch-

lich die Zuckerwerte über einen längeren Zeitraum außerhalb der Normalwerte liegen, z.B. durch den HbA1c-Wert.

Die Folgen einer Diabeteserkrankung sind Anlagerungen von Zuckermolekülen an körpereigene Eiweiße, die wiederum verkleben und vernetzen ähnlich wie bei Zuckerratte. Sie können ihren Aufgaben im Körper nicht mehr nachkommen. Besonders betroffen sind kleine, aber auch große Blutgefäße in den Nieren, in der Netzhaut des Augenhintergrunds und Blutgefäße, die Herz, Gehirn und Beine versorgen. Allerdings dauert es oft lange Zeit bis Folgeschäden durch Diabetes spürbar in Erscheinung treten. Andererseits weiß man aber auch, dass bei Menschen mit Diabetes Typ 2 oftmals Schädigungen bereits zum Zeitpunkt der Diagnosestellung vorhanden sind.

Besonders auf folgende Veränderungen ist zu achten:

- Nervenschädigungen an den Beinen mit Veränderungen der Haut an den Füßen, z.B. verstärkte Hornhautbildung und zu trockene und rissige Haut,
 - Taubheit, Spannung, Kribbeln „Ameisenhaufen“, Kältegefühl trotz warmer Füße, Verlust des Temperatur- und Schmerzempfindens, schlecht heilende Wunden,
 - Nachlassen der Sehkraft, bei plötzlichem Rückgang der Sehschärfe oder Auftreten schwarzer Flecken, Linien oder von Blitzen sollte unverzüglich der Augenarzt aufgesucht werden,
 - auch Schädigungen der Nierenfunktion, des Verdauungssystems und Herz-Kreislauf-Systems sind möglich.
- Wichtige Schritte zur Senkung des Blutzuckerspiegels sind körperliche Aktivitäten (oft unterschätzt!) und bewusstes Essen.

Die früher übliche Diabetesdiät gibt es heute nicht mehr. Empfehlungen für gesundes Essen sind für Menschen mit und ohne Diabetes annähernd gleich: viele Kohlenhydrate, vor allem Vollkornprodukte, viel Gemüse, Salate und in Maßen frisches Obst, dabei aber wenig Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, fette Fleisch- und Wurstwaren, hochprozentischen Käse. In Maßen kann auch Zucker verwendet werden, etwa 10 % der gesamten Tagesenergiemenge (DGE). - Die tägliche Trinkmenge sollte 1,5 l erreichen.

Bewegung hat eine unmittelbare Einwirkung auf den Blutzuckerspiegel und stärkt die Wirkung des körpereigenen Insulins. Je regelmäßiger körperliche Aktivitäten in den Alltag eingebaut werden, desto stärker ist der positive Einfluss auf die Blutzuckerwerte. So kann es gelingen, die Werte durch körperliche Aktivitäten niedrig zu halten. Allerdings kann es bei einer Diabetestherapie mit Tabletten oder mit Insulin bei ungewohnter oder übermäßig starker körperlicher Anstrengung zu einer Unterzuckerung kommen (Anzeichen sind z.B. starkes Schwitzen, Zittern oder plötzliche Muskelschwäche). Deshalb sind eine Absprache mit dem behandelnden Arzt und eine Anpassung der Therapie immer ratsam.

Eine Diabetes-Erkrankung sollte regelmäßig kontrolliert und nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Es gilt auf jeden Fall: Eine abwechslungsreiche, schmackhafte und zuckerarme Ernährung sowie viel körperliche Aktivitäten sind die effektivsten Strategien eines Diabetikers, dem verschobenen Zuckerstoffwechsel bei Diabetes selbst zu begegnen.

Dr. A. B.

Die Gruppe Werdau des SSHG Zwickau e. V. stellt sich vor

Ich möchte meine Gruppe und mich kurz vorstellen. Mein Name ist Carmen, ich bin Krankenschwester und co-abhängig. Seit diesem Jahr leite ich die Werdauer Gruppe. Wir - das sind hauptsächlich Betroffene und Co-Abhängige, bei denen die Alkoholkrankheit die Hauptrolle spielt. In der Selbsthilfegruppe sprechen wir über die Krankheit mit ihren Folgen in allen Lebensbereichen, Tipps für Arbeitssuche und ähnliches, aber auch über die Bewältigung von Rückfällen. Es geht locker in unserer Gruppe zu, mehrmals im Jahr gehen wir zum Bowling.

Jeder Suchtkranke kommt an den Punkt, wo er merkt, so kann es nicht weitergehen. Nun gibt es zwei Möglichkeiten: Aufgeben oder gegen die Krankheit ankämpfen. Wer aufgibt, hat verloren. Wer kämpft, kann in ein geregeltes Leben zurückkehren. Es ist schwer, aber es lohnt sich. Die Mitglieder unserer Gruppe waren

an diesem Punkt und haben sich für das Leben entschieden. Es ist ein schönes Gefühl, sich und seine Angehörigen nicht mehr belügen zu müssen, neues Selbstvertrauen zu entwickeln, seine Krankheit zu akzeptieren.

Wichtig ist ein gutes Vertrauensverhältnis zwischen den Mitgliedern. Dazu gehört ehrlich zu sein und nüchtern in die Gruppe zu kommen. Oft ist dem Betroffenen schon geholfen, wenn er einfach nur reden darf und zugehört wird.

Uns liegen nicht nur die Betroffenen am Herzen, sondern auch ihre Angehörigen. Diese leiden genauso an der Sucht ihres Partners und wissen oft nicht, was mit ihm oder ihr los ist, wie sie diesem beistehen können. Wer hier Hilfe sucht, wer reden möchte und Rat braucht, kann auch gern am Donnerstag von 16:45 - 18:00 Uhr vorbei kommen.

Bei uns sind alle Menschen gleich. Oft fällt



es schwer, den ersten Schritt zu tun. Keiner wird zu etwas gezwungen und meist ist es so, dass die Erkenntnis kommt: „Warum habe ich das nicht viel früher getan?“ Nur Mut!

Jeder, der Hilfe braucht bei der Bewältigung seiner Alkoholkrankheit oder der seines Partners, kann zu uns kommen. Er oder sie sind herzlich eingeladen.

Unsere Gruppe trifft sich jeden Donnerstag (außer feiertags) 17:00 - 18:00 Uhr in Werdau, Am Markt 47, in den Räumen der Suchtberatung. Kontaktaufnahme ist auch über den Hauptsitz in Zwickau, Telefon: 0375 3034672, möglich.

FASD Selbsthilfe Westsachsen

Wir sind eine Selbsthilfegruppe bestehend aus Eltern, Pflege- und Adoptiveltern von Kindern mit FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder).

Das Fetale Alkoholsyndrom (FAS) ist eine Schädigung des Kindes, die durch Alkoholkonsum der Mutter während der Schwangerschaft entsteht. FASD ist die häufigste angeborene geistige Behinderung. Kinder mit FASD sind für ihr gesamtes Leben geschädigt, wobei die größten Probleme oft in der Bewältigung des Alltags liegen. In Deutschland werden ca. 10 000 Kinder jährlich mit FASD geboren! Das Gründungstreffen unserer Selbsthilfegruppe fand am 28.01.2017 statt. An den Treffen nehmen ca. 10-15 Eltern teil. Die Teilnehmer kommen aus den Regionen



Erzgebirgskreis, Zwickauer Land und dem Vogtlandkreis. Es besteht die Möglichkeit die betroffenen Kinder mitzubringen. Eine professionelle Kinderbetreuung wird angeboten. Wir treffen uns immer alle zwei Monate (Samstag von 14:00 bis 16:00 Uhr) in der „Herr Berge“ Burkhardtgrün, wo wir optimale Bedingungen für uns und unsere Kinder vorfinden.

Unsere Ziele sind:

- regelmäßige Treffen, gegenseitiger Erfahrungsaustausch und Zuspruch

- gegenseitige Unterstützung bei Problemen im Alltag, in Schule, Ausbildung und mit Ämtern
- Zusammenarbeit mit dem Verein FASD Deutschland e.V.
- Präventionsarbeit, Information der Öffentlichkeit
- Mitarbeit bei der Suche geeigneter Perspektiven und Wohnformen für junge Erwachsene mit FASD
- Einbeziehung aller Mitglieder der Selbsthilfegruppe
- Einladung von Referenten zum Thema FASD
- gemeinsame Unternehmungen mit unseren Kindern (Wanderung o.ä.).

Kontakt:

fasd-selbsthifewestsachsen@web.de
Tel.: 037462 29848 od. 0152 52567826
Alle Interessierten sind herzlich willkommen!



Unsere Gruppe wurde 2017 mit dem Anerkennungspreis des vdek ausgezeichnet.



Gruppenraum und Sportraum der „Herr Berge“ Burkhardtgrün.



Fotos: FASD

Endlich hört mal jemand zu...

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz in Werdau

„Es ist so schwer zu verstehen, was mit meinem Mann passiert. Er ist mir so fremd geworden. Manchmal packt mich die Wut...“

„Ich habe keine Zeit mehr für mich. Wenn ich von der Arbeit komme bin ich bei meiner Mutter. Da ist ständig die Angst, was könnte nun wieder passiert sein...“

Angehörige von Menschen mit Demenz leben mit vielen Sorgen, Ängsten, Trauer und Mutlosigkeit. Oft sind sie mit ihren Gefühlen allein gelassen.

Angehörige von Menschen mit Demenz belastet besonders, dass es keine Hoffnung auf Heilung gibt. Die kommunikative Verständigung ist stark eingeschränkt oder nicht mehr möglich. Die Menschen mit Demenz zeigen unkontrolliertes Ver-

halten, sie fordern die ständige Anwesenheit der Angehörigen. Das zehrt an den Kräften und stößt an Grenzen.

Die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz in Werdau ist eine hilfreiche Anlaufstelle für Betroffene. Hier treffen sich Menschen, die in ähnlichen Situationen sind. Die Belastungen aber auch schönen Dinge des Alltags können hier zur Sprache kommen. Die Gruppe unterstützt sich gegenseitig mit ihrem Wissen und Erfahrungen. Endlich hört einmal jemand zu und hat Verständnis für die schwierige Lebenssituation. Man kann sogar auch einmal miteinander lachen.

Die Gruppe wird fachlich begleitet. So bekommen die Angehörigen Informationen zum Krankheitsbild, zu Bewältigungsstra-

tegien und Entlastungsmöglichkeiten. Es erwächst manche Idee, neue Wege zu gehen. Derzeit ist es eine offene Gruppe. Gern können weitere Betroffene dazu kommen. Den ersten Schritt zu gehen ist oft schwer. Doch wird das Angebot der Selbsthilfegruppe dann dankbar angenommen und hilft bei der Bewältigung der veränderten Lebenssituation.

Ulrike Weigel

Die Gruppe trifft sich seit Oktober 2016 regelmäßig einmal im Monat in der Central-Apotheke in Werdau, August-Bebel-Straße 43, ab 16:30 Uhr.

Kontakt:

Ulrike Weigel, Tel.: 03761 74053,
u.weigel@landesinitiative-demenz.de

Vergesslich? Halb so schlimm!

Erfahrungen aus 10-jähriger Projektarbeit mit der Krankheitsgruppe Demenz

Wie könnte der Verein an Fördermittel kommen? Dabei hatte ich doch im weiteren Familienkreis die Katastrophe einer mehr als zehn Jahre währenden Demenzerkrankung miterlebt! Vielleicht konnte auf diesem Gebiet etwas gehen?

2008 begannen wir mit der Erarbeitung von Konzepten, die, wie könnte es anders sein, zunächst sperrig waren und deshalb mehrfach über den Haufen geworfen wurden. Ende 2009 lag dann eine Ausarbeitung vor, die Hoffnung auf Fördermittel weckte und deren Realisierung im September 2010 nach Fördermittelzusage durch die Robert-Bosch-Stiftung beginnen konnte.

Bei der praktischen Projektarbeit mussten wir schnell feststellen, dass manches Vorhaben sich nicht so realisieren ließ, wie wir es geplant hatten: Bereitschaft von potentiellen Kranken und deren Angehörigen, sich durch Nachbarschaftshilfe unterstützen zu lassen, war - von wenigen Ausnahmen abgesehen - praktisch nicht vorhanden. Und da hatten wir unser Projekt schon mit „Vergesslich? Halb so schlimm!“ überschrieben, um der Angst vor Demenz entgegen zu wirken, die bei beinahe allen älteren Menschen vorhanden ist. Die vorhandene Angst führte damals und führt auch heute noch dazu, dass die Erkrankung erst dann wahrgenommen wird, wenn der Rückgang der intellektuellen Fähigkeiten und daraus resultierende Alltagsdefizite so ausgeprägt sind, dass Kranke nicht selten rund um die Uhr beaufsichtigt werden müssen.

Dabei ist die Entwicklung einer Demenz in der Regel eine vieljährige Erkrankung - der Deutsche Ethikrat spricht vom „Langen Weg der Demenz“ und fordert die Gewährleistung einer „assistierten Selbstbestimmung“ der Kranken - bei der durch geeignete Hilfen in den ersten Jahren der Erkrankung eine weitgehende Selbständigkeit erhalten bleiben kann. Auch bei Vergesslichkeit, Wortfindungsstörungen, Konzentrationsschwäche und Beeinträchtigungen der zeitlichen Orientierung kann bei geeigneten Hilfen eine weitgehende Selbständigkeit noch möglich sein. Die Hilfsmöglichkeiten in den ersten Jahren der Erkrankung werden aber bisher überwiegend nicht genutzt, weshalb dann nach etwa fünf oder noch mehr Jahren Demenzkranke meist pflegebedürftig sind. Für Angehörige und Außenstehende besteht dann bei Demenz eine kaum zu leistende Betreuungsaufgabe, zumal die unmittelbaren Angehörigen in der Regel auch bereits im vorgerückten Alter sind.



Dr. Volkmar Ludwig Foto: Verein

Trotz aller Bemühungen um eine medikamentöse Heilung muss man gegenwärtig davon ausgehen, dass in absehbarer Zeit keine geeigneten Medikamente verfügbar sein werden. Ein großer Fortschritt wäre bereits erreicht, wenn man mit Medikamenten den Krankheitsprozess zum Stehen bringen könnte, auch wenn die bis dahin aufgetretenen Defizite fortbestehen würden.

Was sollte man nun tun, wenn Verhaltensweisen beobachtet werden, wie sie bei Menschen mit Demenz allgemein bekannt sind? Eine hausärztliche Konsultation ist der erste Schritt, der keinesfalls auf die lange Bank geschoben werden sollte. Bei vielen älteren Menschen, die befürchten an Demenz erkrankt zu sein, stellt sich nämlich heraus, dass keine Demenz vorliegt, sondern übliche altersbedingte Verhaltensweisen bestehen. Manchmal werden bei einer ärztlichen Untersuchung auch Hinweise auf eine andere Erkrankung festgestellt, die aber regelmäßig behandelt werden sollte (z.B. Durchblutungsstörungen).

Wenn nun aber Hinweise auf eine sich entwickelnde Demenz bei der hausärztlichen Untersuchung gefunden werden, sollten weiterführende Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren des Gehirnes durchgeführt werden. Bestätigen diese Untersuchungen den Verdacht auf eine Demenz, dann müssen beim Kranken und bei den Angehörigen die Glocken schrillen. Maßnahmen vielfältiger Art sind vorzubereiten, die für die nächsten fünf bis zehn

Jahre Bedingungen schaffen, die ein Fortschreiten der Erkrankung verzögern und das Wohlbefinden des Kranken auch dann sichern, wenn die intellektuellen Fähigkeiten langsam immer weniger werden.

Demenzkranken nutzt es, wenn sie die Gelegenheit zu täglicher Kommunikation haben. Insbesondere die Beschäftigung mit Begehrheiten und Interessenlagen aus zurückliegenden Jahren, die Reaktivierung früherer Hobbys oder sportlicher Aktivitäten führen zu positiven Erlebnissen und Wohlbefinden. Gleichzeitig wird die Progression der Erkrankung verzögert. Demenzkranken sollen keinesfalls tägliche Verrichtungen abgenommen werden, die sie noch selbst ausführen können, auch wenn nicht selten die betreuende Person den Anstoß zur Verrichtung geben muss. Die Kranken sollen möglichst ihren Tagesablauf selbst bestimmen, aber auf Hilfen sich verlassen können.

Um die Hilfen zu gewährleisten, ist die enge Familie meist überfordert. Deshalb sollten frühzeitig frühere Sportfreunde, Bekannte aus gemeinsamer Tätigkeit und Verwandte der zweiten und dritten Ordnung (Enkelkinder können bei Kranken Wunder bewirken!) für die stundenweise Unterstützung gewonnen werden. Vielleicht findet sich jemand, der mit dem Kranken ins Theater oder zu einem Fußballspiel geht. Ein positiver Effekt für die Kranken wird dadurch unweigerlich erreicht, und der enge Familienkreis kann stundenweise entlastet werden.

Zu einem Zeitpunkt, an dem Demenzkranke noch einsichtsvoll sind, sollten Regelungen für eine Vorsorgevollmacht und für eine Patientenverfügung getroffen werden. Die Vorsorgevollmacht sollte auch Festlegungen zum Umgang mit finanziellen Mitteln enthalten, um eine gewisse Sicherheit vor einem Enkeltrick zu haben.

Die Umsetzung unserer Erfahrungen während einer langsam fortschreitenden Demenz erleichtert das Leben der betreuenden Angehörigen und der Kranken, fördert das Wohlbefinden der Kranken und verlangsamt das Fortschreiten der Erkrankung. Dass die letzten Lebensmonate eines Kranken kein Spaziergang sind, und alle Beteiligten darunter leiden werden, lässt sich mit den heutigen Möglichkeiten nicht vermeiden. Das darf aber kein Grund sein, das zu unterlassen, was im langen Weg der Demenz für Kranke und Angehörige hilfreich ist.

Dr. Volkmar Ludwig

Selbsthilfegruppen in



Krebserkrankungen

Deutsche ILCO e.V., SHG Glauchau

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

SHG „Krebspatienten und ihre Angehörigen im Zwickauer Land“ Werda

SHG „Pro aktiv Werda – 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 Kehlkopfflosen – Freistaat Sachsen e.V., SHG Kehlkopfflose 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 Werda

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

„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 Werda

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

SHG „Multiple Sklerose“ Werda / 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“ Werda / Crimmitschau

SHG „Ängste und Depressionen“ Werda

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

SHG Interessengemeinschaft Suchtkrankenhilfe e.V. Gersdorf

m Landkreis Zwickau

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

Freie Gruppe „Bewusst durchs Leben“ Zwickau

SHG für Alkoholiker und deren Angehörige 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

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.

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 „Schwerhörige Menschen im Arbeitsleben“ 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 „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

FASD Selbsthilfe Westsachsen

SHG „Hinterbliebene nach Suizid“ Zwickau

„HSP-Kreis“ Zwickau

Initiative „Mobbing“ Zwickau

SHG „Soziale Phobie in Schuldsituationen“ Zwickau

SHG „Trans-Identität“ Zwickau

SHG „Verwaiste Eltern“ Zwickau

SHG „Regenbogen“ (verwaiste Eltern 2) Zwickau

Stand: 01.07.2018

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:

Dienstag und Donnerstag
10:00 - 12:00 Uhr und
13:00 - 18:00 Uhr
sowie 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

Leben mit einem implantierten Defibrillator ...

Erlebnisbericht von der Erkrankung bis zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

Da ist er wieder! Dieser 29. Juni 2002, der mein Leben so sehr veränderte. Ich, Ute Guke, damals 39 Jahre alt, hatte an diesem Tag nach Feierabend noch viel vor.

Eigentlich sollte es ein schöner Tag werden. Meine Söhne fahren ins Ferienlager, das Wochenende stand vor der Tür und ich wollte zur Besichtigung unseres neuen Hauses.

Aber irgendwie hatte ich das Gefühl, dass mir alles zu viel wurde und mein Bewusstsein mir entgleitet. Und dann ging plötzlich gar nichts mehr. Ich konnte die Garage nicht aufschließen, mein Handy nicht mehr bedienen und spürte, dass ich nicht mal mehr allein in meine Wohnung kommen würde. Kaum hörbar bat ich einen Nachbarn mich zu begleiten. Ich konnte nicht mehr sprechen, bekam kaum noch Luft und dann..... dann wurde es plötzlich finster um mich herum. Als ich die Augen wieder aufschlug, lag ich bereits auf der kardiologischen Intensivstation und wusste nicht, wie ich dort hingekommen bin.

Nun kam die bange Zeit des Untersuchens, Wartens auf Diagnosen und der Angst um mein Leben.

Wie kann es weitergehen? Geht es überhaupt weiter?

Die Ärzte suchten nach einem Weg für mich und so wurde ich in eine Klinik im Erzgebirge verlegt, deren Professor sich mit Herz-Rhythmus-Störungen auskennt. Dort wurde nach ausgiebigen Untersuchungen entschieden, dass ein Defibrillator mein Leben schützen und auch retten kann. So wurde am 17.07.2002 der erste Defi implantiert.

Dann kam die Reha. Erst da erhielt ich Antworten auf meine vielen Fragen, die sich seit dem Zusammenbruch angehäuft haben. Wie kann es weiter gehen?



Tag vor der Erstimplantation (16.07.2002) mit den beiden Modellen der Defis, die für mich in Frage kommen.

Sehr einfühlsam brachten mich die Ärzte und Therapeuten wieder auf die Beine und zurück ins Leben. Anschließend kehrte ich über eine IRENA-Maßnahme zurück an meinen Arbeitsplatz.

Von da an sollte alles wieder in geordneten Bahnen laufen. Das dachte ich jedenfalls und hoffte, dass es auch funktioniert. Also zurück in den Alltag mit voller Kraft. Nur mein Herz sah das etwas anders. Immer wieder brachten mich diverse Vorfälle ins Krankenhaus. Die Kontrollen meines Defi-Implantats waren sehr engmaschig und der Alltag forderte mich mehr, als ich geben konnte. Ausfälle auf Arbeit und Klinikaufenthalte begleiteten von da an mein Leben.



Meine Überlebensutensilien: mein erster Defi (im grünen Papier), Sonde von meiner Ablation, mein Beschützer - der Teddy aus dem Herzzentrum - und mein Angst-Handbuch aus der Reha 2010.

Anfangs suchte ich nach einer Selbsthilfegruppe. Allerdings waren die Defis noch nicht so bekannt wie heute. Es gab in meiner näheren Umgebung, also weder in Zwickau noch in Meerane oder Glauchau eine Gruppe für Betroffene.

Erst sehr viel später habe ich bei den jährlichen „Defi-Patiententagen“ in Annaberg-Buchholz meinen ersten Kontakt zur sächsischen Defi-Selbsthilfe gefunden.

Bis dahin aber musste ich versuchen, mit mir selbst klar zu kommen und den Anforderungen einer berufstätigen Mutter gerecht zu werden.

Mehrmals war ich zur Reha. Immer mit dem Ziel, ich will ein normales Leben, ich kann arbeiten, ich schaffe das! Lange Zeit ist mir das auch gelungen, aber irgend-



Tag nach der Ablation (20.02.2010) im Herzzentrum Leipzig mit meinem neuen „Beschützer“.

Fotos: privat

wann holte mich meine Erkrankung ein. Gesund war ich nicht wirklich, meine Arbeit verlor ich aufgrund von Rationalisierungsmaßnahmen (zum 31.12.2009 war ich gekündigt) und von meinem Partner habe ich mich auch getrennt. Und mein erster Defi verabschiedete sich mit sehr schmerzhaften Schockabgaben.

Am 17.12.2009 erlebte ich den ersten Wechsel meines ICD-Implantats; also meines "Defis". Voller Angst wurde ich in den OP gefahren. Und dann war der NEUE implantiert. Schon im Januar bewies dieser neue Defi seine Daseinsberechtigung. Wieder war ein traumatischer Schock die Lösung. In der Folge führte mich mein Weg ins Herzzentrum nach Leipzig zur Ablation. Am Ende all meiner Kräfte erlebte ich in dieser Phase die schlimmste Zeit in meinem Leben.

Nichts war mehr, wie ich es mir vorgestellt hatte. Ich verlor alle Standbeine, die man braucht um zu bestehen in der Gesellschaft; meine Gesundheit, meine Arbeit und auch meine Beziehung. Als Folge der erlittenen Schocks musste ich nun noch mit Angst- und Panikattacken klarkommen.

Lange habe ich gebraucht, bis ich merkte, dass mit mir was nicht stimmt und noch länger war mein Weg bis ich Hilfe fand und auch bekam.

Meine Ärzte und Therapeuten, meine Familie und meine Freunde begleiteten mich mit Fachkompetenz, Einfühlungsvermögen und Herz und Verstand intensiv sieben lange Jahre, um mich zurück in ein lebenswertes Leben zu holen.

Nicht nur, dass ich aus einem Krankheits-tief ins nächste fiel, es warf mich ein weiterer Defi-Wechsel am 12.12.2014 wieder aus der Bahn. Eine länger währende Nierenerkrankung legte dann alles lahm.

Aber auch Arbeitslosigkeit, Hartz IV und die damit verbundene existentielle Angst vor dem totalen sozialen Abstieg begleiteten mich in der schlimmsten Phase meines Lebens. Besonders tief traf mich seit September 2014 der drohende Verlust meiner Wohnung. Der letzte Ort, der mir noch Sicherheit bieten konnte.

Das Jahr 2014 war deshalb auch das ausschlaggebende, in dem ich anfang die Gründung der Defi-Selbsthilfegruppe Zwickau zu verwirklichen. Gemeinsam mit dem Landesverband Sachsen von Defibrillator (ICD) Deutschland e.V. und seinem Vorsitzenden haben wir am 03.12.2014 unsere „Defi-Selbsthilfegruppe Zwickau und Umgebung“ aus der Taufe gehoben. Und im Laufe der Zeit, mit viel Arbeit, kann man heute von einem überaus gelungenen Projekt und einer sehr erfolgreichen Selbsthilfearbeit für Betroffene und deren Angehörigen reden.

Inzwischen bin ich EU-Rentnerin und vieles ist wieder „normal“. Ich freue mich jeden Tag, wenn er für mich gut beginnt

und endet. Es steckt keine existenzbedrohende Post mehr in meinem Briefkasten. Meine Erlebnisse verarbeite ich auch in der „Defi-Selbsthilfegruppe Zwickau und Umgebung“. Es hilft immer wieder, mit anderen Defi-Trägern über das Erlebte zu sprechen, das Leid, aber auch das Glück zu teilen, dass der Defi ein Lebensretter ist. Diesen Weg hat mir der Landesvorsit-

zende Hans-Peter Kühn geebnet. Er war und ist ein ganz besonderer Begleiter für mich.

Für die Zukunft wünsche ich mir Gesundheit und dass derartige Erlebnisse mich nicht noch einmal ereilen.

Ihre Ute Guke

Sprecherin der Defi - SHG in Zwickau & Mitglied des Landesvorstandes Sachsen

Leben mit dem Defi

Defi-Selbsthilfegruppe
Zwickau und Umgebung



• *Sprecherin der Selbsthilfegruppe:*
Frau Ute Guke
Telefon: 0375 2148199 / mobil: 0172 9283175
e-mail: ute.guke@defi-gruppe-zwickau.de

• *Stellvertretender Sprecher der Gruppe:*
Herr Armin Windisch
mobil: 0173 2818738

Caritas-Suchtberatung und Selbsthilfe – wichtige Partner im Dienst für Suchtkranke

Suchtangebote gibt es bei der Zwickauer Caritas seit über 50 Jahren, bis 1990 unter den beschränkten Möglichkeiten eines kirchlichen Wohlfahrtsträgers in der DDR. 1991 übernahm der Caritasverband Zwickau e.V. den Auftrag der damals kreisfreien Stadt Zwickau zur Einrichtung einer öffentlich anerkannten Suchtberatungs- und Behandlungsstelle. Im heutigen Landkreis Zwickau gibt es drei solcher Stellen: das Beratungs- und Therapiezentrum Zwickau (ADU e.V.), die Suchtberatungsstelle des Diakoniewerkes Westsachsen e.V. (Hohenstein-Ernstthal) und die Einrichtung der Zwickauer Caritas.

Die Aufgaben von Suchtberatungsstellen sind durch eine Landesrichtlinie sowie durch Versorgungsverträge mit dem Landkreis vorgegeben. Sie sollen niedrigschwellige und unbürokratische Anlaufstelle für Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige sein, für Abhängigkeitskranke die geeignete Form einer Therapie finden, die Betroffenen für die Behandlung motivieren und im Anschluss die Wiedereingliederung in Alltag und Er-

werbsleben unterstützen. Suchtberatungsstellen sind nicht nur Ansprechpartner bei Problemen mit Alkohol, illegalen Drogen oder süchtig machenden Medikamenten, sondern auch bei substanzungebundenen Suchtproblemen wie Glücksspielsucht oder exzessivem Medienkonsum.

Acht Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – Sozialarbeiter, Psychologen und für die ambulante Entwöhnungsbehandlung auch ein Facharzt für Psychiatrie – stellen bei der Caritas-Suchtberatung Zwickau ein breites Angebots- und Maßnahmenspektrum sicher, das auf die in unserer Region typischen Formen von Suchtproblemen abgestimmt ist. Waren es in den 1990er Jahren noch hauptsächlich Alkoholprobleme, die Menschen zur Beratung führten, teilt sich die Klientel heute je zur Hälfte in Menschen mit Alkoholproblemen und Menschen, die Probleme mit dem Konsum illegaler Drogen haben. Bei der zweiten Personengruppe geht es in unserer Region nach wie vor überwiegend um die Droge Crystal Meth. Jedem der jährlich 800 bis 900 Hilfesuchenden wird zunächst ein Beratungsprozess in Einzelgesprächen angeboten, um einen individuell passgenauen Hilfe- und Behandlungsplan zu gestalten. Daneben treffen sich in der Beratungsstelle therapeutisch begleitete Nachsorgegruppen und Therapiegruppen (ambulante Entwöhnungsbehandlung). Es gibt spezielle Angebote für suchtkranke Eltern minderjähriger Kinder, ein wöchentliches Beratungsangebot im Hein-

rich-Braun-Klinikum gGmbH und viele weitere zielgruppenspezifische Aktivitäten.

Von jeher legten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Caritas-Suchtberatung Zwickau ein besonderes Augenmerk auf die Initiierung und Begleitung von Selbsthilfeaktivitäten. Selbsthilfe hat im Suchtbereich eine über 120-jährige Tradition und ist genau genommen sogar der Ursprung der Suchthilfe – noch bevor sich „Professionelle“ und Psychiatrie um Suchtkranke kümmerten. Im Laufe der Jahrzehnte sind aus der Arbeit der Zwickauer Beratungsstelle etliche Selbsthilfegruppen hervorgegangen – zwei davon existieren jetzt schon fast 30 Jahre. 2016 gründeten ehemalige Klientinnen und Klienten die erste Selbsthilfegruppe für Abhängige von illegalen Drogen in der Zwickauer Region – die SHG „EXIT“. Zu vielen örtlichen Sucht-Selbsthilfegruppen besteht guter Kontakt. SHG-Vertreter stellen in regelmäßigen Abständen ihre Gruppen in den Nachsorge- und Therapiegruppen der Beratungsstelle vor. Einmal jährlich lädt die Caritas-Suchtberatungsstelle alle in der Selbsthilfe Engagierten zu einer gemeinsamen Konferenz ein.

Mehr Infos:

www.caritas-zwickau.de/hilfe-und-beratung/suchtberatung



Diagnose Asperger „Andere verstehen lernen“

Stellen Sie sich vor, Sie kommen in einen Raum, in dessen Mitte ein riesiger Tisch steht. An diesem Tisch sitzen unzählige Menschen und spielen ein Brettspiel. Sie werden an diesen Tisch gesetzt und zum Mitspielen gezwungen. Das Dumme ist nur: Sie kennen die Regeln nicht. Ihre Mitspieler würfeln, setzen ihre Figuren, ziehen Karten – nicht immer in dieser Reihenfolge. Wenn Sie versuchen, das auch zu tun, ernten Sie oft verwirrte und böse Blicke; offenbar haben Sie etwas falsch gemacht, aber niemand hält es für nötig, Ihnen zu erklären, was und/oder wie Sie es besser machen könnten. Und wenn Sie nach den Regeln fragen, ernten Sie wieder verwirrte oder böse Blicke – wenn Sie nicht gleich ausgelacht werden.

So in etwa würde ich mein Leben mit Asperger beschreiben.
Mit Asperger zu leben ist nicht einfach.

Ich liebe einen durchstrukturierten und vor allem vorhersehbaren Tag. Wird dieser vorhersehbare Tag durch ein unerwar-

tag führt auch dazu, dass wir äußerst ungerne von diesem abrücken. Motivation (oder gar Initiative) für etwas aufbringen fällt mir unvorstellbar schwer (was viele Menschen nicht begreifen können/wollen).

Des Weiteren hasse ich Berührungen aller Art und meine Privat- und Intimsphäre ist mir heilig. Einen Asperger-Kranken ohne „Erlaubnis“ anfassen? Bestenfalls wehrt er sie mit deutlichem Widerwillen/Ekel ab oder lässt die Berührung genervt über sich ergehen. Schlimmstenfalls provozieren sie einen Tobsuchtsanfall, an dem der für seine Wutanfälle berühmte Iwan der Schreckliche seine helle Freude gehabt hätte.

Auch ich lasse mich nicht gerne anfassen und auch wenn ich im Laufe der Jahre gelernt habe, solche Berührungen zu dulden (manchmal sogar zu initiieren), so habe ich dennoch eine starke Abneigung gegen Umarmungen und Ähnliches.

Ich hasse es, Leute in meine Wohnung zu lassen (bzw. früher in mein Zimmer).

nen sorgt: Da uns das Gespür für soziale Interaktion fehlt, sprechen wir oft Dinge aus, die ein normaler Mensch aus Höflichkeit/Anstand für sich behalten oder höflich umschrieben hätte. Wir sind brutal ehrlich und unsere Wortwahl ist oftmals geradezu beleidigend direkt.

Ich habe im Laufe der Jahre gelernt, meine Zunge im Zaum zu halten, aber auch heute noch kommt es immer wieder vor, dass ich einfach Dinge sage, von denen ich eigentlich weiß, dass ich sie besser für mich behalten sollte. Aber wenn ich mich nicht stark konzentriere, rutscht mir das eben so raus, was einem gesunden Menschen eher weniger passieren würde. Sein angeborenes Gespür für soziale Interaktionen würde so etwas verhindern.

...bitte denken Sie daran, ehe sie einem Asperger-Kranken über den Mund fahren - er/sie meint es mit großer Wahrscheinlichkeit nicht so.

Zum Abschluss noch etwas in eigener Sache: Es geht mir gewaltig auf den Keks, wie mit dieser Krankheit umgegangen



Foto: Fotolia Photographee.eu

tetes Ereignis unterbrochen, ganz gleich wie unbedeutend es letztendlich wirklich ist, reagiere ich oft mit Verwirrung, Geiztheit und/oder einem derartigen Zorn, dass Außenstehende oft erschrocken zurückweichen („Tante Bertha hat doch nur mal kurz ‚Hallo‘ gesagt, was regst du dich jetzt so auf?!“)

Ich merke das an mir immer wieder: Schon ein unerwarteter Telefonanruf oder Besuch, auch wenn es der einzige an diesem Tag ist, kann mich in rasende Wut versetzen – was bin ich, der verdammte Pizza-Service oder das Bürgerbüro? Auch wenn ich mich relativ schnell wieder beruhige, der Zorn ist erstmal da – und oft bleibt er weiterbestehen, wenn der Anruf bzw. Besuch weitere Änderungen meines Tagesablaufs nach sich zieht.

Außerdem fällt es mir wie allen Asperger-Kranken unglaublich schwer, mich für irgendetwas zu motivieren – das Festhalten an einem strukturierten und geregelten

Wieso? Weil ich sie nach 5 Minuten schon wieder rauswerfen will. Nicht etwa, weil sie mir etwas getan oder gesagt haben. Nein! Einfach nur, weil sie da sind. Für normale Menschen schwer zu verstehen. Aber für mich sind alle soziale Interaktionen zweckgebunden. Müssen zweckgebunden sein. Wenn ich zum Beispiel auf einen Geburtstag gehe, ist mit dem Überreichen des Geschenks, der Gratulation und dem obligatorischen Kaffeetrinken der Zweck des Besuchs erfüllt. Werde ich gezwungen länger zu bleiben, werde ich mit zunehmender Zeitspanne immer gereizter und unleidiger, bis ich etwas tue oder sage, was ich hinterher beinahe sofort bereue, aber das erst einmal ausgesprochen/getan ist – und meine Begleiter meist in peinliche Situationen bringt.

Wir haben eine weitere Eigenart, die unserem Umfeld nicht gerade angenehm ist und immer wieder für peinliche Situatio-

nen wird. Asperger scheint zur Mode-Krankheit verkommen zu sein. So gut wie jeder will es haben und jede größere historische Persönlichkeit soll es neuerdings gehabt haben. Auch wird Asperger geradezu verniedlicht und verharmlost und sogar stellenweise als positiv hingestellt, als wäre die Krankheit ein Orden, den man sich anheftet. Von Hoch- bzw. Inselbegabung ist da die Rede, von gewählter Sprache, die ihrem Alter voraus ist und im Austausch für all das muss man nur mit etwas „schrulligem“ Verhalten klarkommen. Die Leute scheinen zu vergessen, dass Asperger eine Krankheit ist, im autistischen Spektrum verortet – und das zu Recht. Im Ernst, ich würde das meinem schlimmsten Feind nicht wünschen. Eine derartige „Mauer im Kopf“ zu haben, die einen für immer von anderen Menschen isoliert, weil du ohne eine grundlegende Voraussetzung für echtes soziales Verhalten geboren wurdest, ist furchtbar.

...wissen Sie, wie ich mich und meinesgleichen gerne bezeichne?

Es ist ein brutal direkter Begriff, aber er passt wie die Faust aufs Auge:

Der „unversehrte Krüppel“

Selbsthilfetag 2017

Unter dem Motto „Vielfalt in der Selbsthilfe“ fand am 28.10.2017 der Selbsthilfetag im Bürgersaal des Rathauses Zwickau statt.

Frau Sandy Wetzel, Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Zwickau, begrüßte die Gäste und gab Infos zur Selbsthilfe.

Zunächst richtete die Baubürgermeisterin der Stadt Zwickau, Frau Kathrin Köhler, ein Grußwort an die Zuhörer, wobei sie betonte, welch hohen Stellenwert das Ehrenamt in der Selbsthilfe hat und wie wichtig das für die betroffenen Menschen ist. Sie sprach ihren Dank und ihre Anerkennung denjenigen aus, die sich für die Selbsthilfe stark machen.

Im ersten Fachvortrag von Dr. med. Andreas Hensel, Facharzt für Neurologie am Heinrich-Braun-Klinikum gGmbH Zwickau, ging es um „Polyneuropathie und deren Linderung“. Poly (viel), Neuro (Nerv), Pathie (Erkrankung), das bedeutet die Krankheit vieler Nerven, vor allem in Armen und Beinen. Bei der Polyneuropathie sind die Nerven geschädigt, sie haben ein Leitungsproblem. Es gibt verschiedene Formen nach Verteilungsmustern, nach Faserqualitäten, nach Ätiologie (im Zentralen Nervensystem) sowie nach Art der Schädigung im peripheren Nerv.

Die erworbene Polyneuropathie hat über 200 verschiedene Ursachen, am häufigsten entsteht sie bei Alkoholmissbrauch und bei Diabetes. Das Immunsystem ist geschädigt, bedingt durch Hormone, Lebererkrankungen, Durchblutungsstörungen, nach Chemotherapie. Sie macht sich bemerkbar durch Kribbeln, Pelzigkeit, Taubheitsgefühl, Wadenkrämpfe, Bewegungsunruhe der Beine, Kälte-, Wärmeempfindung ist gestört, schmerzlose Wunden, Muskelschwäche, Muskelschwund sowie durch Gangstörung, Gangunsicherheit.

Es gibt auch die angeborene Polyneuro-

pathie, wobei die gleichen Symptome schon im Kindesalter auftreten (Spastik, Epilepsie).

Es gibt gute Behandlungsmöglichkeiten der Grunderkrankung, sowohl durch Medikamente auch durch Physiotherapie. Die Patienten werden stabil im Umgang mit ihrer Krankheit und haben diese ganz gut „im Griff“.

Im zweiten Vortrag gab Martina Schreiber, ärztlich geprüfte Naturheilkundeberaterin vom Deutschen Naturheilbund e. V. Chemnitz, Ratschläge zur Ernährung bei chronischen Krankheiten. Unser Körper betreibt Raubbau, zum Beispiel werden notwendige Mineralstoffe den Knochen entzogen. Eine basische Ernährung (30 g Vital- und Faserstoffe pro Tag) reguliert den Säure-Basen-Haushalt im Körper. Zur



Dr. med. Andreas Hensel

Ernährung gehört auch die Verdauung. Der Stoffwechsel muss stimmen. Pro 10 kg Körpergewicht sollen 250 bis 300 ml Wasser täglich getrunken werden. Jeder



Kathrin Köhler, Baubürgermeisterin von Zwickau, und Sylvia Kahle (v.l.)

soll so speisen, wie es ihm gut tut und das mit Freude und Genuss, ausgewogen und in Ruhe. Dann kommen Körper, Geist und Seele in Einklang und man ist ausgeglichen, zufrieden, fit und vital.

Über „Möglichkeiten der Selbsthilfe“ sprach Brigitte Kämmler, Lotsin für Schmerzpatienten in Leipzig. Jeder definiert Selbsthilfe anders. Die meisten denken, das ist nur was für alte Leute. Nein! Man soll achtsam sein mit sich selbst und mit seinem Körper. Egal welches Krankheitsbild, man soll die Selbsthilfe für sich annehmen, nicht nur zu- sondern auch anhören und ganzheitlich agieren. Die geöffnete Hand soll man denen reichen, die sie brauchen. Und nicht nur nehmen, nehmen, nehmen, sondern auch geben, auch mal DANKE sagen und zum Schluss ein Lächeln schenken, dann wird auch zurück gelächelt.

Den Selbsthilfetag beendete ein Gesprächs-Flash-Mob „Gib Depression ein Gesicht“, moderiert von Thomas Rettig vom Radio Depressione. Die (meist jungen) Mitmacher saßen im Gesprächskreis und sprachen offen über ihre Depression, was sie belastet, was sie stört und wie sie mit ihrer Krankheit umgehen. Ein interessanter Einblick in die Seele dieser Menschen, die einfach nur so akzeptiert werden wollen wie sie sind. Und für diese „Außenseiter“ in unserer leistungsorientierten Gesellschaft ist eine Selbsthilfegruppe besonders wertvoll.

Zum Selbsthilfetag 2017 waren viele Selbsthilfegruppen, Krankenkassen, Vereine, Verbände, Beratungsstellen und Sanitätshäuser mit Informationsmaterial und persönlichen Gesprächen dabei. Auch konnte „Kreatives aus der Selbsthilfe“ bewundert werden.

Die Besucher überzeugten sich von der „Vielfalt in der Selbsthilfe“ überzeugen.

S. Z.



Vortrag von Brigitte Kämmler über die Möglichkeiten der Selbsthilfe

Fotos: Verein

8. Schlaganfalltag in Zwickau

Am 9. Mai 2018 fand im Bürgersaal des Rathauses zum 8. Mal der Schlaganfalltag statt. Eröffnet wurde er von der Schirmherrin Oberbürgermeisterin Dr. Pia Findeiß. Die Organisation des Schlaganfalltages oblag Klaus-Dieter Buchelt, Selbsthilfegruppe „Schlaganfall“ Zwickau, Frank Preuß, Selbsthilfegruppe „Aphasie und Schlaganfall“ Meerane/Crimmitschau, und Dr. med. Stefan Merkelbach, Chefarzt der Klinik für Neurologie, Heinrich-Braun-Klinikum gGmbH (HBK), Standort Zwickau.

Ab 12:00 Uhr konnten sich Interessierte im Foyer vor dem Bürgersaal an Info-Ständen rund um das Thema Schlaganfall informieren. Vertreten waren u.a. Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe e.V., Verein „Gesundheit für alle“ e.V., SHG „Schlaganfall“ Zwickau und SHG „Aphasie und Schlaganfall“ Meerane/Crimmitschau, das HBK, Alippi GmbH Sanitätshaus, Novitas BKK, Ergotherapie Anja Engel, KISS Zwickau und DEKRA. Der Scheffeltreff war ebenfalls dabei und sorgte mit selbstgebackenem Kuchen für das leibliche Wohl der Besucher des Schlaganfalltages.

Ab 14:00 Uhr konnten sich die vielen Gäste des Schlaganfalltages in vier verschiedenen Vorträgen zum Thema Schlaganfall informieren.

Neben ganz aktuellen Entwicklungen in der stationären Schlaganfallbehandlung standen diesmal Themen wie Schlaganfall und Führerschein, Schlaganfall-Helfer und depressive Störungen bei und nach Schlaganfall im Mittelpunkt der Vorträge.

Jährlich ereignen sich in Deutschland ca. 250 000 Schlaganfälle, die dritthäufigste Todesursache.

Die meisten Auslöser von Schlaganfällen sind spezielle Formen von Herzrhythmusstörungen (vor allem Vorhofflimmern) und Einengungen von Schlagadern im Halsbereich.

Häufigste Symptome eines Schlaganfalls sind:

- Halbseitenlähmung
- Sehstörungen
- plötzlicher Schwindel, Gleichgewichts-, Koordinationsstörungen
- plötzliche Sprachstörungen, Verständnisstörungen, Wortfindungsstörung
- akute Kopfschmerzen

Der Gesicht-Arm-Sprache-Test kann einen Schlaganfall anzeigen:

- Das Gesicht ist einseitig verzogen.
- Der Arm ist nicht richtig bewegbar.
- Das Sprechen funktioniert nicht richtig.

Mit dieser Methode können zufällig anwesende und ungeübte Personen innerhalb einer Minute einen Schlaganfall relativ sicher erkennen.

Selbst beim Auftreten eines dieser Symptome sollte man unbedingt den Notarzt alarmieren „112“, denn es zählt jede Sekunde.

Der Anrufer sollte unbedingt mitteilen: Wer ist der Patient?

Wo befindet sich der Patient?

Wann sind die Symptome aufgetreten?

Welche Symptome?

Welche Medikamente (besonders blutverdünnende Medikamente)?

Bei einem Schlaganfall unterscheidet man zwei Ursachen:

Verschluss eines gehirnversorgenden Gefäßes (Hirnfarkt) oder Platzen/Reißen eines Blutgefäßes im Gehirn (Hirnblutung).

Durch beide Vorgänge werden die Nervenzellen des Gehirns an der betroffenen Stelle nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und beginnen abzusterben.

Daher ist Zeit so kostbar.

So wichtig wie die Erkennung eines Schlaganfalles ist auch der Transport des Patienten. Die besten Behandlungsmög-



Stefan Stricker, Deutsche Stiftung Schlaganfallhilfe e.V.

lichkeiten findet man in spezialisierten Schlaganfallstationen. Schlaganfall-Spezialabteilungen gibt es flächendeckend. Auch das HBK verfügt über eine Stroke Unit, in der Schlaganfallpatienten bestmöglich betreut werden.

Bei der Behandlung eines Schlaganfalles kommt der Ermittlung der Ursache größte Bedeutung zu. Sie entscheidet über die weitere Behandlung. Atypische Schlaganfälle müssen in einer Spezialklinik behandelt werden.

Standardtherapie ist die systemische Thrombolyse über die Vene, die bis 4 Stunden nach einem Schlaganfall machbar ist. Bis zu 6 Stunden nach dem Eintritt eines Schlaganfalles ist es möglich, in ein Gehirngefäß einen Stent einzusetzen. Ziel für die Zukunft ist es, die Zeit auf 9 bis 12 Stunden auszudehnen, wie Dr. med. Stefan Merkelbach in seinem sehr interessanten Vortrag „Neue Entwicklungen in der Schlaganfallversorgung“ ausführte. Neue Entwicklungen bei der Schlaganfall-Therapie gibt es in der Venen- oder Kathethertherapie.

Neuerdings ist auch eine telemedizinische Behandlung möglich. Eine „Vor-Ort-Untersuchung“ in einer Akut-Klinik ist aber noch immer die bessere Lösung.

Zu „Schlaganfall und Führerschein“ referierte Dr. Klaus Richter, Leiter der Begutachtungsstelle für Fahreignung, DEKRA. Viele Menschen fragen sich, ob sie nach einem Schlaganfall wieder Auto fahren dürfen. Die gute Nachricht: Die Fahrerlaubnis kann nach einem Schlaganfall nicht einfach entzogen werden und niemand ist verpflichtet, die Fahrerlaubnis zurückzugeben. In der Akut-Phase nach einem Schlaganfall gilt die Empfehlung, nicht Auto zu fahren. Selbstverantwortliches Verhalten ist sehr wichtig und notwendig.



Beim Vortrag von Dr. med. Stefan Merkelbach, Ärztlicher Direktor am Heinrich-Braun-Klinikum-Zwickau und Chefarzt der Klinik für Neurologie. Fotos: Verein

Autofahrer sollten bedenken, dass sich ein Schlaganfall ganz unterschiedlich auswirken kann: Die Sprache kann betroffen sein (beim Autofahren nicht unbedingt notwendig), die Orientierung und das Reaktionsvermögen (sehr wichtig beim Autofahren) kann eingeschränkt sein. Deshalb ist immer das Gespräch mit dem behandelnden Arzt über die zu erwartende Prognose zu suchen und die Einschätzung des Arztes zu befolgen. Der Arzt macht seine Einschätzung aktenkundig. Er kann eine gute Entwicklung oder negative gesundheitliche Einschränkungen prognostizieren.

Mit dem behandelnden Arzt sollte auch die Wirkung einer regelmäßigen Medikamenteneinnahme auf die Fahrtauglichkeit besprochen werden.

Es ist auf jeden Fall besser, sich rückzuversichern, ob man noch fahrtauglich ist, ehe etwa ein Unfall passiert.

Ein Gutachten erstellen Neurologen mit verkehrsmedizinischer Qualifikation, Arbeits- und Betriebsmediziner, Rechtsmediziner, Amtsärzte, Ärzte in Begutachtungsstellen für Fahreignung und Fachärzte mit verkehrsmedizinischer Qualifikation. Möglicherweise empfiehlt Ihr Arzt zusätzlich ein neuropsychologisches und/oder ein augenärztliches Gutachten.

Eine weitere Möglichkeit der Überprüfung der Fahrtauglichkeit ist der DEKRA Mobilitäts-Check, der eine neutrale Empfehlung gibt, was man noch bzw. nicht mehr darf. Fahrschulen, Automobilverbände und Selbsthilfegruppen helfen ebenfalls weiter. Auch mit Behinderungen kann man wieder als Autofahrer am Straßenverkehr teilnehmen, wenn eventuelle Umbauten am Fahrzeug dies ermöglichen. Die eigene Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmer sollte immer gewährleistet sein.

Zum Thema „Schlaganfall-Helfer“: Betroffene helfen und schließen damit Versorgungslücken referierte Stefan Stricker, Deutsche Stiftung Schlaganfallhilfe e.V.

Das Netzwerk Schlaganfall-Helfer besteht seit zwei Jahren. Die Stiftung schult die



Zu „Schlaganfall und Führerschein“ referierte Dr. Klaus Richter, Leiter der Begutachtungsstelle für Fahreignung, DEKRA.
Fotos: Verein

ehrenamtlichen Schlaganfall-Helfer und Helferinnen in der ambulanten Schlaganfall-Nachsorge. Die Akut-Versorgung nach einem Schlaganfall ist sehr gut, aber die Versorgung danach, wenn der Patient nach Hause kommt, ist schwierig, weil Angehörige oft nicht wissen, wie sie mit dem Betroffenen umgehen sollen.

Anliegen der Schlaganfall-Helfer ist es, Betroffene in ihrer Persönlichkeit zu stärken, Hilfe leisten bei Behörden, Betroffene aus der Isolation führen (häufig sind Alleinstehende betroffen), Hilfe für Angehörige bieten, die z.T. überfordert sind mit einem Schlaganfallpatienten und sie stärken die Selbsthilfegruppen durch Hilfe zur Selbsthilfe. Schlaganfall-Helfer sollen aktiv als Mensch helfen, motivieren, ermutigen, unterstützen, begleiten, zuhören, Ansprechpartner sein.

Schlaganfall-Helfer können sowohl Interessierte als auch selbst Betroffene sein.

Ziel ist es, Hilfe und Unterstützung zur Selbsthilfe zu geben, Betroffene wissen zu lassen, wo und wie sie Hilfe bekommen und die soziale und gesellschaftliche Teilhabe fördern.

Schlaganfall-Helfer werden geschult zu Reha, Selbsthilfe, Kommunikation, Sozialrecht und Betreuungsrecht. Sie besuchen Stroke Units, Kliniken und Reha-Einrichtungen.

Geplant ist der flächendeckende Einsatz von Schlaganfall-Helfern, denn ihre Arbeit ist sehr wichtig, wenn die klinische Versorgung und Reha-Maßnahmen abgeschlossen sind und die Patienten wieder in ihr häusliches Umfeld zurückkehren.

Neben körperlichen Einschränkungen nach einem Schlaganfall leiden viele Schlaganfallpatienten an depressiven Störungen. Diese werden noch viel zu wenig diagnostiziert. Die Post-Stroke-Depression findet in letzter Zeit deshalb immer mehr Beachtung.

Dr. Robert Pusch, OA der Klinik für Psych-

iatrie am HBK, betonte die Bedeutung der Behandlung von Depressionen nach einem Schlaganfall.

Ein Drittel aller Schlaganfall-Patienten erleiden innerhalb der ersten fünf Jahre nach dem Schlaganfall eine Depression und das Risiko für einen 2. Schlaganfall steigt.

Die neurobiologischen Störungen sind unmittelbare Folge des Schlaganfalles, der Hirnschädigung. Die Neubildung der Nervenzellen ist gestört.

Wie die körperliche Reha sollte auch die Behandlung der Depression nach dem Schlaganfall erfolgen. Ursachen der Depression sind u.a. familiäre Belastung, depressive Vorerkrankungen, weibliches Geschlecht, Hirnschädigung, die Art der Krankheitsbewältigung, der Verlust der Selbstständigkeit, die krankheitsbedingte Umstellung im Leben.

Neben der Akuttherapie gewinnt die Behandlung von Depressionen immer mehr an Bedeutung. Sie sollte möglichst schnell nach einem Schlaganfall erfolgen. Klinische Eindrücke des Pflegepersonals sind wichtig für die Depressionsdiagnose.

Eine frühzeitige Behandlung durch Psychotherapie und medikamentöse Behandlung gewinnt immer mehr an Bedeutung. Antidepressiva fördern die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit der Patienten. Deutliche Erfolg bei der Heilung sind möglich.

Schlaganfall-Patienten sollten auch selbst tätig werden, sich an Psychotherapeuten wenden und Angebote auch annehmen. Die Motivation durch Ärzte, Pfleger, Angehörige und Helfer ist eine Herausforderung bei der Bewältigung der Folgen von Schlaganfällen.

Auch 2019 wird es wieder einen Schlaganfalltag geben, so die Zusicherung von Chefarzt Dr. Stefan Merkelbach.

E.L.



Klaus-Dieter Buchelt, Selbsthilfegruppe „Schlaganfall“ Zwickau, mit Zwickaus Oberbürgermeisterin Dr. Pia Findeiß

„Stumme Schreie“

Obwohl mein Vater elend am Alkohol zugrunde ging und ich mir damals als Kind geschworen hatte, nie so zu werden wie dieser fremde böse Mann, musste ich 20 Jahre später feststellen, dass ich in die gleichen Fußstapfen trat:

Zu meiner Konfirmation naschte ich Erdbeer- und Eierlikör, heimlich natürlich im Keller. Während der Gymnasialzeit erlebte ich auf einem „Schülerball“ meinen ersten Filmriss. Und immer schwor ich mir hinterher: „Nie wieder Alkohol!“

Nach dem Abitur, im Vorpraktikum für mein geplantes Bergbaustudium, kam der Bergmannsfusel, der „Kumpeltod“, ins Spiel. Die bestandenen Examina an der Moskauer Universität wurden mit Trinkfestspielen gefeiert: Mehrere „Sto Gramm“ wurden auf „Ex“ geleert.

Beim Praktikum in Sibirien, fast am nördlichen Polarkreis, war nur „Samogonka“ (Selbstgebrannter mit ca. 80 %) erhältlich. Und dieser wurde mit Sekt gemischt, um den „Samogonka“ trinkfreudiger zu gestalten.

Nach 5 ½ Jahren wieder daheim heiratete ich aus Liebe und weil Töchterchen Katharina unterwegs war. Obwohl ich ein treusorgender Ehemann und Vater sein wollte, musste ich mit Schrecken feststellen, dass ich die liebgewonnenen Gewohnheiten des Trinkens mit in die Ehe nehmen musste.

Nach 8 Jahren wurde die Ehe geschieden. Für mich gab es keinen Grund zur Umkehr. Ich setzte meinen Weg auf zerbrechlichen und gläsernen Brücken fort. Ich war dem Suff willenlos ausgeliefert, verspürte ein unabweisbares Verlangen. Sogar die Kräfte meines Verstandes wurden ausgeschaltet.

Ich merkte immer deutlicher, dass ich mich einem Fiasko näherte. Mein physischer und psychischer Ruin stand unmittelbar bevor. Ich konnte mit eigener Kraft aus diesem todbringenden Teufelskreis

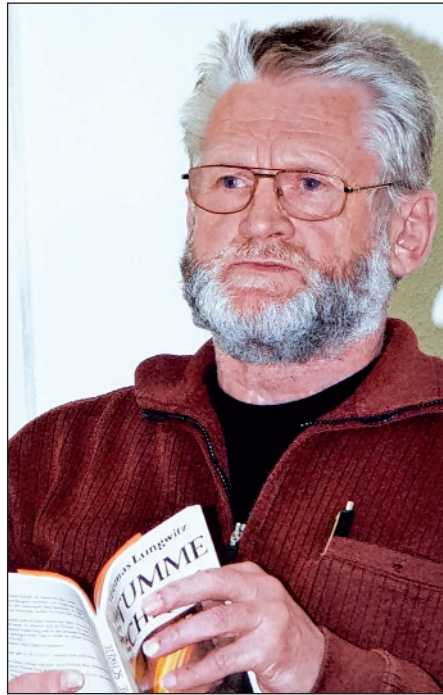


Foto: privat

nicht mehr ausbrechen. Auch drei gescheiterte Suizidversuche brachten keine Erlösung! Ich fiel tiefer und immer tiefer. Und doch merkte ich, dass ich in die aufzufangenden Arme unseres Gottes fiel. Ich verstand, dass es auf dieser Erde keinen hoffnungslos verlorenen Alkoholkranken gibt.

Neuanfang

In Elbingerode wurde ich entgiftet und seelisch und körperlich wieder aufgebaut. Während meines Aufenthaltes fand im Kirchsaal eine Evangelisation statt. Thema „Gott hat auch die Menschen lieb, die verachtet, ausgestoßen, verrufen und schwach sind.“

Laut, ganz laut rief ich: „Gott, wenn es dich wirklich gibt, dann befreie mich von diesem Elend, von dieser scheußlichen

Gebundenheit!“

Im Laufe der nächsten Wochen und Monate erfuhr ich immer wieder seine Liebe und seine Kraft. Ich erlebte, wie eine zentnerschwere Last von meinem Herzen und meinem Körper fiel, begriff m e i n Versagen und meine Schuld. Dankbar bemerkte ich meine Freude und den inneren Frieden, den ich nach unzähligen Anläufen wiedergefunden hatte. Meine Angst und meine Verzweiflung waren vertrieben. Christus hatte mir einen Neuanfang geschenkt, eine neue „Geburt“. Dann begann das Leben noch einmal neu!!!

Thomas Lungwitz

Hinweis: Das Buch „Stumme Schreie“ kann über den Verein „Gesundheit für alle“ e.V. bestellt werden.



Fotolia freshidea

Ein Mensch erster Klasse

Wenn du einem geretteten Trinker begegnest,
dann begegnest du einem Helden.

Es lauert in ihm schlafend der Todfeind.

Er bleibt behaftet mit seiner Schwäche
und setzt seinen Weg fort durch die Welt der Trinkunsitten
in einer Umgebung, die ihn nicht versteht;
in einer Gesellschaft, die sich berechtigt hält,
in jämmerlicher Unwissenheit auf ihn herabzuschauen
als auf einen Menschen zweiter Klasse,
weil er es wagt, gegen den Alkoholstrom zu schwimmen.

Du sollst wissen:

Er ist ein Mensch erster Klasse!

Friedrich von Bodelschwingh der Ältere
6. März 1831 – 2. April 1910

Einigkeit, Dienst, Genesung

Wenn Du trinken möchtest, so ist das Deine Sache, wenn Du damit aufhören möchtest, unsere gemeinsame.

Christian hatte eine ganz normale deutsche Säufelrubbahn hingelegt, erster Kontakt mit Alkohol mit 15 Jahren, der erste Vollrausch zur Schulabschlussparty. Über Jahre hinweg trank er völlig unauffällig, zumindest war das der äußere Eindruck. Irgendwann waren Bier und Wein nicht mehr nur Genussmittel. Deren dämpfende Wirkung nutzte er immer öfter, um Enttäuschungen, Verletzungen oder andere Belastungen wegzutrinken. Ein Schicksalsschlag trieb ihn endgültig der Sucht in die Arme.

Die Anästhesistin Angelika hätte es besser wissen müssen! Betäubungsmittel waren ja ihr Handwerkszeug. Die OP-Dienste waren oft ziemlich stressig und es wurde ihr zur Gewohnheit, sich mit dem einen oder anderen Piccolo-Fläschchen zu belohnen. Dummerweise ging es irgendwann nicht mehr ohne. Nur die Sektflaschen, die sie inzwischen vor und während des Dienstes nötig hatte, waren größer geworden. Das blieb nicht verborgen und ihre Vorgesetzten mussten sie entlassen.

Es war nicht das erste Mal, dass Thomas auf der Intensivstation aufwachte. Sein Filmriss war auch diesmal komplett. Die Ärzte sagten, er hätte 5 Promille gehabt. Sein Glück war, dass er im Vollrausch auf dem Bauch zu liegen kam und er so nicht an seinem Erbrochenen erstickte. An ein Leben ohne Alkohol konnte er sich schon längst nicht mehr erinnern.

So oder ähnlich lauten die Storys betroffener Alkoholiker. Auch wenn es hinsichtlich ihrer Lebensgeschichten, des Bildungsweges und der Erwerbstätigkeit grundverschiedene Menschen sind, eines

eint alle: Alkohol wurde für sie zum täglichen Begleiter und irgendwann ging es nicht mehr ohne. Sie konnten mit dem Alkohol nicht mehr umgehen, vielmehr beherrschte das Rauschgift ihr tägliches Denken und Handeln. Der Abstieg nahm seinen Lauf, die Gesundheit nahm Schaden, die Leistungsfähigkeit und der Antrieb gingen verloren und damit stand die Kündigung ins Haus. Familien und Beziehungen zerbrachen, Verwahrlosung setzte eine – der soziale Abstieg war im vollen Gange und am persönlichen Tiefpunkt stand eine Entscheidung an: entweder der tödlich verlaufenden Krankheit „Alkoholismus“ ihren Lauf lassen – oder Hilfe suchen.

Neben den professionellen Angeboten der Suchthilfe sind die verschiedenen Formen der Selbsthilfe ein wesentlicher Baustein zurück ins Leben. Dabei sind die „Anonymen Alkoholiker“ eine Gemeinschaft von betroffenen Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Wesentlich auf dem Weg in die Genesung ist der erste Punkt des 12-Schritte-Programmes: „Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.“ Wir „Anonyme Alkoholiker“ nennen diesen Schritt die Kapitulation. Es ist die Erkenntnis und das bedingungslose Eingeständnis, dass ich gegenüber dem Alkohol machtlos bin. Jeder Betroffene findet bei den „Anonymen Alkoholikern“ ausschließlich Betroffene, die entweder auch auf dem Weg in die Trockenheit sind oder



schon einige 24 Stunden zufrieden trocken leben. Egal wie, er trifft bei den „Anonymen Alkoholikern“ auf Menschen, die seine Situation genau kennen, weil sie Ähnliches selbst erlebt und erlitten haben.

Bei den „Anonymen Alkoholikern“ wird nichts mehr als 24 Stunden im Voraus geplant. Nur für 24 Stunden gilt es, gut für sich zu sorgen und das erste Glas stehen zu lassen. Denn wenn das gelingt, muss das zweite, fünfte oder zehnte nicht getrunken werden. Und wenn diese 24 Stunden bewältigt sind wartet ein neuer Tag mit neuen 24 Stunden. Bei dieser Tippeltappeltour ist es gut, Weggefährten zu haben, die den Weg in eine zufriedene Abstinenz schon einigermaßen kennen. Die Freunde in den AA-Gruppen sind dafür da.

Es ist klug, trocken und nüchtern zu sein und es ist leichter trocken zu bleiben, als trocken zu werden.

Die Gruppen der „Anonymen Alkoholiker“ haben dafür offene Türen, offene Ohren und offene Arme.

In Zwickau treffen sie sich: mittwochs, 19:00 Uhr, in den Räumen der Wohnungslosenhilfe bei der Stadtmission Zwickau e.V., Römerstraße 11

Ein Gesprächskreis für hochsensible Menschen

„Ein Meditationslehrer erzählte von einem Mann, der nichts mehr zu tun haben wollte mit dem Stress des Lebens. Er zog in eine Höhle, um dort bis ans Ende seiner Tage zu meditieren, Tag und Nacht. Aber bald schon kam er wieder heraus. Das Geräusch des tropfenden Wassers in der Höhle hatte ihn fertig gemacht. Die Moral von der Geschichte: Stress wird zumindest gewissermaßen immer da sein, gerade, wenn wir sehr sensibel sind. Was wir brauchen ist ein neuer Weg, mit diesen Stressoren umzugehen“, Zitat nach Elaine N. Aron, (Psychologin und Sachbuchautorin hauptsächlich zum Thema „Hochsensibilität“).

Was ist Hochsensibilität? Während derzeit Medizin und Therapie und auch die Gesellschaft sich im Unklaren sind, wie man das Thema „Hochsensibilität“ und dessen Folgeerscheinungen einordnet, haben Betroffene ihren eigenen Weg gefunden. Jenseits von Diagnosen empfinden sich Menschen, die als „hochsensibel“ gelten bzw. sich als solches wahrnehmen, inzwischen berufen, mit diesem Persönlichkeitsaspekt umzugehen.

Auch der Schritt in die Selbsthilfe wird gewagt, um sich mit anderen Betroffenen darüber auszutauschen, wie ein Leben als „Highly Sensitive Person“ (HSP) die persönliche Umwelt und deren Informationen

und Anforderungen zu verarbeiten sind und ihnen damit gleichzeitig entgegenzutreten.

Seit November 2017 haben sich Betroffene zu einem „HSP-Kreis“ in Zwickau-Eckersbach zusammengefunden und treffen sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch.

Mehr Informationen zum „HSP-Kreis“ Zwickau können bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau erfragt werden unter: Tel.: 0375 4400965 E-Mail: zwickau-verein-gesundheit@gmx.de

Was mir Selbsthilfe bedeutet

Ich kann mich noch gut an den Tag vor 15 Jahren erinnern, an welchem bei einem mir sehr nahestehenden Menschen eine schwere psychische Erkrankung diagnostiziert wurde. Zunächst schien mir der Boden unter den Füßen zu schwinden.

Vorher hatte ich mich mit psychischen Erkrankungen nicht beschäftigt. Jetzt aber sog ich alles auf, was mir Wissen über diese Erkrankung vermittelte: Ursachen, Verlauf, Prognose.

Über verschiedene Kontakte wurde ich Mitglied in einer Zwickauer Selbsthilfegruppe und ich merkte, dass es neben der festgestellten Diagnose noch viele andere psychische Erkrankungen inklusive Mischformen von solchen gibt. Regelmäßig besuchte ich die Treffen der Gruppe, tauschte Erfahrungen mit anderen betroffenen Angehörigen aus. Unter anderem hörten wir Arztvorträge oder besuchten Veranstaltungen anderer Selbsthilfegruppen.

Bei einer solchen Veranstaltung wurde ich 2005 Mitglied des Landesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker in Sachsen e.V. (LApK). Die damalige Vorstandsvorsitzende des LApK und weitere anwesende Vorstandsmitglieder imponierten mir durch ihr Auftreten, ihre Erfahrungen und ihre Mut machenden Äußerungen so, dass ich spontan Mitglied im Landesverband wurde.

Ich besuchte viele Veranstaltungen und Angebote des LApK und fühlte mich in meinem Leid verstanden und aufgefangen. Es entwickelten sich Freundschaften, die bis heute halten.

Von den Veranstaltungen, die mir persönlich sehr gut getan haben, möchte ich zwei nennen. Diese sind auch heute noch im Angebot des Landesverbandes. Da ist zunächst das „Auszeit-Wochenende“. In angenehmer Atmosphäre in einer sächsischen Herberge können die Teilnehmer etwas für sich selbst tun, sich entspannen, fachsimpeln, einfach vom sonst recht stressigen Alltag etwas Abstand gewinnen. Betreut wird dieses Wochenende von einer Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Die zweite Veranstaltung, auf die ich etwas näher eingehen möchte, findet in diesem Jahr zum 20. Mal im Hotel Kloster Nimbschen bei Grimma statt. Am ersten Tag steht Psychoedukation auf dem Programm. Es geht um das Rückfallrisiko bei Psychosen aus dem schizo-

phrenen Formenkreis und um Affektive Störungen (manisch-depressive Erkrankungen). Dafür stehen uns seit Jahren Fachärzte aus verschiedenen Kliniken zur Verfügung. Am zweiten Tag werden die Krankheitsbilder aus der Sicht der Betroffenen und ihrer Angehörigen beleuchtet.

Es gibt auch Veranstaltungen zum Thema „Achtsame Sprache - mit unseren psychisch erkrankten Angehörigen in schwierigen Situationen besser sprechen“, zu sozialrechtlichen und juristischen Problemen (z.B. Bundesteilhabegesetz, Vorsorgevollmacht, Behindertentestament, Betreuung u.a.).

Ich habe von all dem vermittelten Wissen sehr profitiert (und profitiere noch heute davon).

Von einer anfänglich „nehmenden“ Betroffenen bin ich auch zu einer „gebenden“ geworden und arbeite seit 2010 im Vorstand des Landesverbandes, der seinen Sitz in Leipzig hat, mit. Als unsere ehemalige Vorsitzende nach langer, schwerer Krankheit im vergangenen Jahr verstarb, konnte sie in dem Wissen von uns gehen, dass es in ihrem Sinne weitergehen wird. Das hatte ich ihr versprochen. So wurde ich im vergangenen November zur neuen Vorsitzenden des LApK gewählt. Der neue Vorstand arbeitet gut zusammen.

Unser sächsischer Landesverband ist zusammen mit den anderen Landesverbänden Mitglied im Bundesverband der Angehörigen psychisch kranker Menschen e.V. (BAPK). Jährlich treffen sich

die Vertreter aus den Landesverbänden in einem Bundesland (In diesem Jahr ist Thüringen Gastgeber.), um über die nächsten Aufgaben zu beraten.

Die Themen sind vielfältig. So ging/geht es u.a. darum, wie psychisch kranke Menschen in den ersten Arbeitsmarkt integriert werden können, wie Stigmatisierung vermieden werden kann, wie die Behandlung von psychisch kranken Menschen, welche krankheitsuneinsichtig sind, garantiert werden kann, wie generell die Behandlung psychisch kranker Menschen trotz fehlender Fachärzte gewährleistet wird.

Wir sind noch lange nicht dort, wo wir ankommen möchten, nämlich, dass psychisch kranke Menschen genau eine solche Wertschätzung erfahren wie Menschen mit einer körperlichen Erkrankung.

Der Austausch von Erfahrungen aus den einzelnen Bundesländern stärkt uns in der Hoffnung, dass wir unserem Ziel ein Stück näher kommen können. Denn nur gemeinsam sind wir stark und können wünschenswerterweise Politiker dazu bringen, mehr für unsere psychisch erkrankten Familienmitglieder zu tun. Es geht u.a. um Gesetzgebung.

Wenn Sie sich weiter zu den Anliegen des Landesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker in Sachsen e.V. informieren möchten, dann laden wir Sie ein, unsere Internetseite www.lvapk-sachsen.de zu besuchen.

Carmen Könitzer



Die Selbsthilfegruppe „Gemeinsam gegen Rückenbeschwerden“ stellt sich vor:

Die SHG besteht seit September 2009. Ihr gehören 27 Mitglieder im Alter von 60 bis 87 Jahren an. In der Selbsthilfegruppe haben sich Menschen zusammengefunden, die alle unter diversen Rückenbeschwerden leiden, sei es Osteoporose, Probleme mit der Wirbelsäule oder den Bandscheiben, auch Rheuma ist ein wichtiges Thema.

Zu den SHG-Mitgliedern gehören ebenfalls einige Familienangehörige mit gleichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen. In der Gruppe herrscht ein sehr familiärer Umgang, alle kennen und mögen sich.

Die Gruppenmitglieder wissen um die krankheitsbedingten Probleme der anderen auch aus eigener Erfahrung und können sich gut in deren Lage hineinversetzen.

In der Selbsthilfegruppe fühlen sich alle wie eine Familie. Zusammenhalt und gegenseitiges Verständnis und Rücksichtnahme werden großgeschrieben. Dabei geht es nicht nur um die Krankheit, sondern auch um die Bewältigung privater Probleme.

Die Gruppe baut jeden Einzelnen wieder auf, gibt Hilfe und Selbstvertrauen.

Durch die Gespräche untereinander lernen die Mitglieder mit ihrer Krankheit und deren vielen Erscheinungsformen besser umzugehen.

Jeder Einzelne konnte feststellen, dass er nicht allein unter Rückenbeschwerden leidet, sondern auch andere davon betroffen sind.

In Gruppen- und persönlichen Gesprächen wird über Therapien, Ärzte, Medikamente und Kur- und Heilerfolge diskutiert und was der jeweiligen Person gut geholfen hat beim Umgang mit ihren Rückenbeschwerden.

Die Mitglieder führen auch außerhalb der Gruppentreffen sehr viele private Telefongespräche, die organisatorische und private Dinge betreffen. Keiner wird allein gelassen und das wissen die Mitglieder sehr zu schätzen. Besonders für die Alleinstehenden unter den Gruppenmitgliedern ist es wichtig, Kontakte mit den anderen Mitgliedern zu pflegen, nicht nur über die Krankheit zu reden, sondern sich auszutauschen, Neues zu erfahren und sich zu informieren. Für viele Al-



Foto: Verein

leinstehende ist die SHG ein Familienersatz geworden.

Die Mitglieder der SHG fühlen sich als große Gemeinschaft und beteiligen sich auch deshalb alle gern an der Gestaltung des Gruppenlebens. Gemeinsamkeit wird dort großgeschrieben. Bei den Gruppentreffen geht es nicht nur um Krankheiten. Spaß und Freude an gemeinsamen Unternehmungen fördern den Zusammenhalt unter den Mitgliedern.

Jeder hilft mit, ein abwechslungsreiches Programm für die Gruppentreffen zu gestalten.

Ein fester Bestandteil der SHG-Treffen ist die Warmwassergymnastik im Johannisbad mit anschließender Gesprächsrunde in der KISS. Sie findet jeden letzten Mittwoch im Monat statt.

Bewegung tut gut – das wissen alle, die schon viele diverse Therapien hinter sich haben. Deshalb findet sich die SHG jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat zur Rückengymnastik unter Anleitung eines Therapeuten ein, was von den Mitgliedern aus eigener Tasche finanziert wird.

Zu den Gruppentreffen jeden 2. Mittwoch des Monats wird versucht, zu einem interessanten Thema entsprechendes Fachpersonal zu gewinnen. Das muss nicht immer ein medizinisches Thema sein.

Vorträge von Ärzten und Apothekern werden genutzt, um mehr über die entsprechenden Probleme und ihre Heilmöglichkeiten zu erfahren.

Im September jeden Jahres gehört

die Teilnahme am „Orthopädie-Tag“ in der Vogtlandklinik in Bad Elster zum festen Programm.

Gemeinsame Unternehmungen sind für die Gruppe sehr wichtig. So organisierte die SHG im Juni vergangenen Jahres einen Ausflug in die „Waldpension“ in Giegeggrün mit Waldwanderung und Grillen, was den von Rückenbeschwerden geplagten Mitgliedern einiges abverlangte, aber dennoch sehr viel Spaß bereitete. Auch gemeinsames Feiern, wie z.B. die obligatorische Weihnachtsfeier zum Jahresabschluss wird mit viel Liebe und Elan von den SHG-Mitgliedern vorbereitet und gestaltet. All das trägt zu einem engen Zusammenhalt in der Gruppe bei.

Die SHG besteht derzeit aus überwiegend älteren Mitgliedern. Doch sind junge Interessenten jederzeit herzlich willkommen.

Wer Interesse hat, der melde sich bitte in der KISS, die dann den Kontakt zur Selbsthilfegruppe herstellt.

Die SHG „Gemeinsam gegen Rückenbeschwerden“ bedankt sich herzlich beim Landratsamt und den Krankenkassen, welche die Arbeit der SHG finanziell gut unterstützen und ohne deren Hilfe und Unterstützung eine so abwechslungsreiche und produktive Arbeit der Selbsthilfegruppe nicht möglich wäre.

*Ilona Heinig, Ansprechpartnerin
der SHG „Gemeinsam
gegen Rückenbeschwerden“*

Wichtige Telefonnummern

Polizei	110	Behindertenbeauftragte der Stadt Zwickau	0375 835346
Feuerwehr + Rettungsdienst	112	Behindertenbeauftragte des Landkreises Zwickauer Land	0375 4402-21054 0375 4402-21056
Zentrale Behörden-Nr. Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr	115	Vertrauliche Geburt	0800 4040020
Sperrung des Bankkontos	116116	Babyklappe HELIOS Klinikum Aue, Gartenstraße 6, 08280 Aue Station F, Ebene 0, Ostseite des Klinikums, im Erdgeschoss	03771 58-0
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117	Verein KARO e.V., Am Unteren Bahnhof 12, Eingang Holbeinstraße, 08527 Plauen	03741 276851 0173 9755374
Apothekennotdienst	0800 0022833	Babykorb Klinikum Chemnitz gGmbH, Frauenklinik, Flemmingstraße 4, 09116 Chemnitz	0371 333-0
Giftnotruf	0361 730730	Schuldnerberatung Caritas Zwickau e.V., Reichenbacher Straße 36, 08056 Zwickau	0375 3903834 0375 3903838
Gewalt gegen Frauen/Männer	0800 116016	Offene Sprechzeit Di. + Do. 10:00 – 12:00 Uhr	0375 3903845 0375 3903851
Frauennotruf Stadt Zwickau	0173 9479789	Arbeiterwohlfahrt (AWO), KV Zwickau e.V., Reichenbacher Straße 67, 08056 Zwickau	0375 2047538
Frauen in Not Zwickauer Land	0176 21018722 0176 21018723	Suchtberatung ADU Selbsthilfe e.V., Walther-Rathenau- Straße 6, 08058 Zwickau	0375 212631
Bundesweites Opfertelefon	116006	Caritas Zwickau e.V., Reichenbacher Straße 36, 08056 Zwickau	0375 3903834 0375 3903838
Telefonseelsorge evangelisch katholisch	0800 1110111 0800 1110222	Offene Sprechzeit Do. 10:00 – 12:00 Uhr	0375 3903845 0375 3903851
SeeleFon – Telefonische Beratung des Bundesverbandes der Ange- hörigen psychisch Erkrankter Menschen e.V. (BApK) Mo. – Do. 10:00 – 12:00 + 14:00 - 20:00 Uhr Fr. 10:00 – 12:00 + 14:00 – 18:00 Uhr	0228 71002424	Wohnungslosenhilfe der Stadtmission Zwickau e.V. Römerstraße 11, 08056 Zwickau	0375 501910
Weißer Ring	0151 55164646	Städtische Notübernachtung Planitzer Straße 6 – 8, 08056 Zwickau 18:00 – 8:00 Uhr Telefon 17:45 – 8:00 Uhr	0375 2048954
Opferhilfe Sachsen e.V.	0375 3031748		
Kinder- und Jugendtelefon Mo. – Sa. 14:00 – 20:00 Uhr	0800 1110333 116111		
Elterntelefon Mo. – Fr. 9:00 – 11:00 Uhr Di. – Do. 17:00 – 19:00 Uhr	0800 1110555		
„ELISA“, Ökumenischer Hospizdienst für Zwickau und Umgebung	0375 3903844 0160 95288619		

Die Aufstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

Persönliche Telefonnummern

_____	_____
_____	_____
_____	_____