



BRÜCKE

Zeitschrift für Selbsthilfe
im Landkreis Saalfeld-Rudolstadt

30. Jahrgang – August 2025

Haftungsausschluss

Die Redaktion übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen/Artikel. Haftungsansprüche gegen die Redaktion, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Redaktion kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Die Redaktion behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

Die Selbsthilfegruppen tragen für ihre bereitgestellten Artikel die Verantwortung.
Alle Bilder und Fotos sind urheberrechtlich geschützt.

INHALT

-  **Prolog**
-  **Brücken**
-  **SHG Frauen nach Krebs**
-  **Selbsthilfe im Café Waage**
-  **„Zu“**
-  **„Ich habe überlebt“**
-  **SHG Mobbing und Diskriminierung**
-  **„Von einer, die auszog, das Gewinnen zu lernen“**
-  **SHG Psyche im Fokus**
-  **DGM – Selbsthilfe für Muskelkranke**
-  **SHG Posttraumatische Belastungsstörung**
-  **SHG Hoffnung nach verlorenen Leben**
-  **SHG LongCovid, Postcovid & Postvac**
-  **Orangerietreffen der Selbsthilfegruppen**
-  **SHG Blinde und Sehbehinderte**
-  **SHG ADHS – Autismus – Spektrum**
-  **SHG Anonyme Alkoholiker**
-  **Weihnachten für Einsame**
-  **„Mein Vater ist der Weihnachtsmann“**
-  **SHG Gesprächskreis**
-  **SHG Tinnitus**
-  **SHG Gemeinsam stark gegen Krebs**
-  **SHG Alkoholabhängige und Angehörige**
-  **SHG Lebensfreude**
-  **SHG Morgenrot**
-  **SHG Blaues Kreuz Saalfeld**
-  **Selbsthilfepreis Thüringen – vdek**
-  **Selbsthilfegruppen Landkreis Saalfeld-Rudolstadt**
-  **Rückblick**
-  **Gruppenleiterrat**

LIEBE LESER,
LIEBE LESERINNEN,

PROLOG

Prolog zur Ausgabe 2025 der Selbsthilfezeitschrift „Brücke“ des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt

Selbsthilfe ist weit mehr als nur ein Begriff – sie ist ein Fundament der Gemeinschaft, ein lebendiges Zeichen von Mut, Zusammenhalt und gelebter Solidarität. In ihr finden Menschen Kraft, neue Perspektiven und den wertvollen Austausch mit Gleichgesinnten.

In der aktuellen Ausgabe der „Brücke“ möchten wir genau diesem Engagement eine Plattform bieten. Hier erzählen Menschen ihre Geschichten, berichten über Herausforderungen und Erfolge und zeigen, wie wichtig Selbsthilfegruppen für das persönliche Wohlbefinden und das soziale Miteinander sind.

Jeder Schritt in der Selbsthilfe ist ein Schritt zu mehr Selbstbestimmung, zu mehr Hoffnung und zu mehr Verbindung. Selbsthilfe bedeutet, sich nicht allein zu fühlen, sondern sich mit anderen auf Augenhöhe zu begegnen – in Vertrauen, Respekt und gegenseitiger Unterstützung.

Lassen Sie uns gemeinsam Brücken bauen: zwischen Erfahrung und Ermutigung, zwischen Herausforderung und Lösungen, zwischen Menschen, die sich gegenseitig Halt geben. Möge diese Ausgabe inspirieren, stärken und Wege eröffnen – für jede und jeden, der oder die sich auf die Reise der Selbsthilfe begibt.

Herzlich willkommen zur neuen Ausgabe der „Brücke“!

Christian Stiehler

Amtsarzt und Leiter Gesundheitsamt

SVLFG
Landwirtschaftliche
Krankenkasse



die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.



Wir bedanken uns bei diesen Sponsoren, welche es ermöglichen, die Brücke zu drucken und finanziell den Selbsthilfetag unterstützen.



Brücken

Was ein Fluss in Teile schneidet,
Mag kühner Brückenschwung verbinden.
Hohe Kunst, die Augen weidet,
Symbol für alles Überwinden.

Brücken hin zum Nächsten dort,
Oft schwer zu bauen und begeh'n.
Brücken hin zum fremden Wort,
Sie tragen dich zum Weltversteh'n.

Trotzen Pfeiler nicht den Wellen,
Verschlingen Fluten Stützen, Streben,
Schlagt neue Brücken, auf Gesellen!
Verbundenheit gehört zum Leben.

Ingo Baumgartner

Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs“

Als ich am 30.09.2013 die Diagnose Brustkrebs erhielt, stürzte eine Welt für mich zusammen.

Ab da gab es nur noch Angst, Resignation, Unsicherheit und der Wunsch, es zu überleben. Ich bekam Chemotherapie, Operation und Bestrahlung, das volle Programm. Mir ging es schlecht und ich fühlte mich allein. Im Verwandten- und Bekanntenkreis war ich die Einzige mit einer Krebserkrankung.



Im November 2013, nach meiner ersten Chemotherapie, lag ich nur im Bett. Ich erinnerte mich daran, dass es eine Selbsthilfegruppe für krebserkrankte Menschen gibt. Ich rief im Krankenhaus

Saalfeld Gynäkologie an und bekam von einer Schwester die Nummer der Selbsthilfegruppe. Ich rief die Nummer an und eine nette Frau redete mit mir. Sie sagte, ich weiß genau, wie es Ihnen geht, Sie kommen vom Bett gerademal auf die Toilette und zurück. Danach müssen Sie sich wieder ausruhen. Das entsprach genau meinem Zustand. Ich weinte vor Rührung und Erleichterung. Sie lud mich zum nächsten Treffen der Gruppe ein. Ich sagte zu. Endlich Hoffnung. Am Tag des Treffens war ich aufgeregt. Ich kannte niemanden, was werden mir die Leute erzählen, und was soll ich ihnen sagen? Als ich den Raum betrat mit meiner Perücke, waren da an die 12 Frauen. Sie waren alle sehr nett und stellten sich vor, genau wie ich. Am Anfang habe ich noch zu allen „Sie“ gesagt. Ich war mit Anfang 50 die Jüngste. Es war ein schöner Nachmittag. Ich brauchte nicht viel von meiner Erkrankung zu erzählen. Ich konnte Fragen stellen. In der Gruppe erzählen sie aber nicht von Krankheiten, außer man fragt. Es war ein zwangloses Beisammensein. Das hat mir gut gefallen und ich fühlte mich dazugehörig

und ernst genommen. Seit dem bin ich dabei. Ich bin gut durch die Behandlungen gekommen und konnte jederzeit jemanden anrufen bzw. Kontakt aufnehmen.

Nach meiner Krebserkrankung ging ich wieder arbeiten. Ich konnte nicht an jedem Treffen teilnehmen, aber wenn ich es schaffte und frei hatte ging ich hin. Wir sind eine gute Gruppe, in der Respekt und Freude vorhanden sind. Wir haben schon sehr viel unternommen. Zusammen haben wir ein Wellness-Wochenende verbracht. Wir waren im Erfurter Zoo und haben Weihnachtsmärkte besucht.

Gemeinsam haben wir Bustouren nach Altenburg sowie an den Störnthaler See bei Leipzig gemacht. Viele Grillpartys und Geburtstagsfeiern auf der Terrasse oder im Garten werden gefeiert. Im Sommer treffen wir uns öfters in Cafés und Parks zum Eis essen und Kaffee trinken. Wir haben noch viele Pläne. Über neue Mitglieder freuen wir uns immer. Dabei gibt es auch, wenn möglich, Mitfahrgelegenheiten. Zum Geburtstag wird Kuchen und/oder



belegte Brötchen mitgebracht. Es ist immer was bei uns los. Wir basteln oft, wie zum Beispiel Herzkissen für Patientinnen oder auch Deko. Zur Weihnachtsfeier gibt es ein Schrottwichteln,

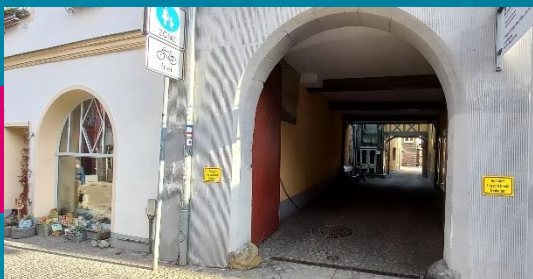
welches immer ein großer Spaß ist.

Ich bin froh und dankbar, dass es diese Selbsthilfegruppe gibt und würde sie jedem Krebserkrankten empfehlen.

Monika Zenker

Kontakt zur Gruppe:

Birgit Großmann
0 15 15 / 9 26 10 97
hickbit@web.de



Selbsthilfe im Café Waage

Informationen rund um
die Selbsthilfe
Brudergasse 11 in Saalfeld

Selbsthilfe – Gemeinsam Stark

Was ist Selbsthilfe?

Menschen mit ähnlichen Problemen oder Erkrankungen helfen sich gegenseitig.

Was macht eine Selbsthilfegruppe?

Austausch:

Reden, zuhören, verstanden werden

Gemeinschaft:

Niemand ist allein mit seinem Problem

Tipps & Infos:

Praktische Hilfe für den Alltag

Mut machen:

Zusammen Wege finden

Wichtig:

Selbsthilfe ersetzt keine Therapie – sie ergänzt sie auf wertvolle Weise.

Mitmachen lohnt sich!

Immer Montags
Von 14:30 Uhr
bis 16:30 Uhr



Das Projekt wird

gesponsert von der:

AOK PLUS

Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

Kontakt: glr.shg@online.de

Projekt: „Selbsthilfe im Café Waage“

Der Gruppenleiterrat rief im November 2024 jenes Projekt ins Leben. Es soll helfen, das Menschen ihren Weg in die Selbsthilfe finden. Auch, um zu erfahren, was Selbsthilfe ist und bewirken kann. Dieses Projekt soll Berührungsängste nehmen und ein unterschwelliges Angebot für Betroffene und deren Angehörigen darstellen.

Dazu sitzen Montags immer zwei Vertreter aus unterschiedlichen Gruppen vor Ort und teilen ihre eigenen Erfahrungen mit Interessierten. Diese Vertreter wechseln jede Woche. Interessierte können dann sich Informationen rund um die Arbeit der Selbsthilfe holen.

All dies findet in einer gemütlichen und lockeren Atmosphäre statt. Die Anonymität wird versichert. Nichts muss gesagt werden, was das Gegenüber nicht möchte.

Mit dem Projekt „Café Waage“ wollen wir den Menschen helfen, die krank oder beeinträchtigt sind oder Angehörige haben, die hierzu gehören. Natürlich bietet diese Plattform auch den Austausch für die Angehörigen von Betroffenen an.

Unsere Helfer sind selbst Betroffene und Mitglieder verschiedener Gruppen. Die Anwesenden berichten hier, was sich für sie durch die Selbsthilfe verändert hat. Das soll es den Interessierten leichter machen, den Weg zu einem unverbindlichen Informationsgespräch zu finden.

Wichtig ist: *hier wird informiert, nicht beraten!*

Im Café Waage liegen Broschüren aus, welche gerne auch dort bestellt werden können. Diese Bücher liefern rund um die Selbsthilfe alle wichtigen Informationen. Weiterhin finden Interessierte Flyer aus den unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen und eine Liste aller aktuellen Selbsthilfegruppe liegt vor Ort.

Interessierte können Gespräche führen und selbst nach Bedarf einen Informationszettel ausfüllen. Dann nimmt entweder der Gruppenleiterrat oder die entsprechende Selbsthilfegruppe mit den Interessierten Kontakt auf.

Wenn es eine Selbsthilfegruppe nicht gibt, werden Informationen gesammelt und dies führt dann eventuell zu einer Neugründung. Auch dabei helfen wir gerne.

Unser Ziel ist es, Betroffenen Hoffnung zu machen, dass es Möglichkeiten und Wege gibt, mit ihrem Schicksal besser klar zu kommen.

An dieser Stelle möchten wir allen fleißigen freiwilligen Helfern danken. Ohne Euch wären all diese Erfolge nicht möglich geworden. Eure verschiedenen Stärken beweisen, dass unsere Überzeugungen richtig sind.

Annette Zemitzsch – Ilona Nepold – Sven Körner

Zu

Ich war immer dein **Zu**.

Wenn ich gelacht hab, war ich **Zu** laut oder **Zu** glücklich.

Wenn ich geweint habe, wollte ich **Zu** viel Aufmerksamkeit.

Wenn ich draußen war, war ich **Zu** lang unterwegs oder **Zu** weit weg oder meine Freunde waren **Zu** schlecht.

Ich hab immer **Zu** wenig gelernt.

Zu viel gelogen.

Meine Zeichnungen waren immer **Zu** traurig oder **Zu** schlecht.

Ich hab immer **Zu** viel gegessen und **Zu** viel gewogen, aber **Zu** wenig Sport gemacht.

Wenn ich nicht mehr rausgegangen bin, war ich **Zu** faul oder **Zu** dramatisch.

Ich war immer **Zu** für dich!

Dabei wollte ich einfach nur mich selbst finden und genug sein.



Ich habe überlebt

Ich habe überlebt, und vor allem habe ich dich überlebt. Du hast mir jeden Tag gesagt, ich sei wertlos und nicht gut genug. Jahrelang und irgendwann hab ich dir geglaubt, weil ich ein Kind war und du der Erwachsene. Du hast mich gedemütigt und irgendwann hab ich angefangen, mich selbst zu hassen und zu verletzen. Ich habe mich verletzt, um die Schmerzen, die du mir seelisch zugefügt hast, nicht mehr zu spüren. Mit jedem Schnitt wurde es tiefer, bis ich nicht mehr aufhören konnte. Als du es gesehen hast, hast du mich ausgelacht und bloßgestellt. Du hast die ganze Familie eingeladen, um zu zeigen, schaut, was die tolle Willow wieder gemacht hat. Und ich stand einfach nur da wie erstarrt. Ich habe geweint und du hast mich ausgelacht für meine Tränen.



Ich war nicht perfekt für dich, das war ich nie und werde es auch nie sein. Ein Jahr nachdem ich ausgezogen bin, trage ich immer noch die Schmerzen in mir, die du mir zugefügt hast.

Ich heile, aber es tut verdammt weh und du lebst dein Leben einfach weiter, als wenn nichts gewesen wäre, als hättest du mich nicht kaputt gemacht.

Doch ich hör immer noch deine Stimme, oder spüre deine Blicke auf mir.

Durch dich bin ich paranoid geworden. Ich blicke mich ständig um, weil ich das Gefühl habe, dass du hinter mir stehst oder mich irgendwo aus irgendeiner Ecke anschaut und verurteilt.

Ich war noch ein Kind, aber dir war das egal.

Verfasser beider Texte möchte anonym bleiben!

Selbsthilfegruppe Mobbing und Diskriminierung

10 Jahre Selbsthilfegruppe



Stolz blicken wir auf zehn Jahre Gruppenarbeit zurück. Eine bewegende Zeit. Von Jahr zu Jahr lerne ich immer wieder neue Seiten des Mobbing kennen und bin jedes Mal aufs Neue schockiert, wie sich die Qualität und Quantität dahingehend entwickelte. Es ist furchtbar mitzuerleben, in welchem Zustand das ein oder andere Gruppenmitglied zur Gruppe findet. Menschen, welche einfach an einem Punkt im Leben ankamen, welcher ihnen von ihrem Umfeld, von anderen Menschen, aufgedrückt wurde. Ein Tagesablauf mit Qual, egal ob physisch oder psychisch. Das Bewusstsein, dass es Menschen gibt, die den Zerfall eines anderen Menschen in Kauf nehmen, empfinde ich immer wieder als belastend und emotional stark bewegend. Oft überfiel auch mich das Gefühl, nicht mehr der Gruppe gewachsen zu sein, weil das Leid so stark spürbar und sichtbar ist.

Für mich persönlich entstand eine Entwicklung dahingehend, zu lernen mich abzugrenzen und mich selbst zu schützen, ohne die Gruppe im Stich zu lassen. Somit konzentriere ich mich stark auf das Positive innerhalb der Gruppe und dies sind einerseits die Gruppenstunden, welche bei uns unglaublich intensiv, lebendig und abwechslungsreich sich durch unsere Gruppenmitglieder gestalten.

Andererseits sind wir dabei, wenn sich das Leben eines Gruppenmitgliedes endlich wieder in eine Richtung entwickelt, wobei sie/er Lebensmut, Freude und Stabilität wiederfindet. Dies zu erleben und zu begleiten ist immer wieder ein Erlebnis, welches für neue Gruppenmitglieder oder in sich Gefangene, Hoffnung mit sich bringt. Jeder geht seinen eigenen Weg, seine eigenen Schritte, mit eigenem Schritttempo.

Dankbar bin ich auch für die Einblicke in das Leben jedes Einzelnen, in das Vertrauen, was hierbei mit- und entgegengebracht wird.

An dieser Stelle möchte ich diesmal ein großes Kompliment an unsere Gruppe richten, denn wir haben trotz Leid, Schmerz, Verlust, Enttäuschungen, Entbehrungen so viel Gutes miteinander erleben dürfen und dies stärkte unsere Gruppe sowie jeden Einzelnen unglaublich.

Ich kann sagen, dass mich die zehn Jahre Gruppenarbeit stark forderten und förderten. Mich fördern und entwickeln half.

Dieses Jahr erlebte auf Grund des zehnjährigen Bestehens viele Höhepunkte.

Ausflug Dresden zum 10jährigen Bestehen

Ein Großteil unserer Gruppe fuhr geschlossen für vier Tage nach Dresden. Ein unglaubliches Erlebnis, kein Streit, kein Stress einfach nur eine gute Zeit mit den passenden Menschen. Wir besuchten u. a. die Frauenkirche, das blaue Wunder und machten eine Schiffsfahrt. Höhepunkt wurde der Besuch des Hygienemuseums.



Das Museum übertraf unsere Vorstellungen. Das Hygienemuseum informiert über alle mögliche Erkrankungen, über Wissenschaft, Medizin, deren Entwicklung und vieles mehr. Unglaublich beeindruckend, informativ und hochinteressant. Selbst über psychische Erkrankungen, mit denen wir teilweise betroffen sind, erfuhren wir Wissenswertes und Neues.

Viele Stunden verbrachten wir und hätten noch länger bleiben wollen, wenn wir dann nicht so erschöpft gewesen wären.

Jederzeit wiederholen wir gerne diesen Ausflug, denn alles schafften wir nicht. Irgendwann lässt die Aufmerksamkeit leider nach. Jedenfalls ist es ein Ausflug, welchen wir jeden empfehlen können.



Grillsommerfest zum 10jährigen Bestehen

Das gönnten wir uns, eine kleine/große Feier. Jeder beteiligte sich an der Vorbereitung, für das leibliche Wohl wurde mehr als genug gesorgt. Das Wetter passte optimal und die Stimmung war super. An jenem Tag ließen wir alle Sorgen einfach mal los. Die Gedanken waren im „Hier“ und „Jetzt“.



Durch den Austausch außerhalb der Gruppenräume lernten wir interessante Seiten unseren Gegenübers kennen. Es war ein freies Gefühl. Der Nachmittag/Abend zeigte uns, dass wir als Gruppe eng zusammengewachsen sind und einige verbringen Zeit auch außerhalb der Gruppentreffen gerne miteinander. Was gibt es besseres in der Selbsthilfe, als eine solche Entwicklung?

Neben diesen beiden besonderen Ereignissen gestaltete die Gruppe freizeitlich noch so manch anderes. Einige der Frauen sind mit bei den monatlichen „Mädelstreffen“ dabei. Gruppenmitglieder nehmen regelmäßig an den Austausch der Selbsthilfegruppen in der Orangerie teil. Außerdem beteiligte sich unsere Gruppe bei den Veranstaltungen zum Interessenaustausch der Selbsthilfegruppen, wie z. B. Minigolf, Kegeln oder einen Ausflug nach Jena ins Planetarium und den botanischen Garten. Gerne gehen wir zusammen Kaffeetrinken oder Abendessen. Hier zeigt es sich deutlich, dass Selbsthilfearbeit viel mehr ist. Sie verbindet Menschen.

Organisatorisches

In den zehn Jahren hat sich die Gruppe gefunden. Sie stellt für Betroffene einen sicheren Ort dar. Denn alles, was im Rahmen der Selbsthilfegruppe besprochen wird, bleibt auch dort. Wir treffen uns einmal wöchentlich. Das Alter ist egal. Nicht nur Betroffene, auch Angehörige können sich an uns wenden. Alles im anonymen Rahmen. Die Gruppe schützt sich durch Gruppenregeln. Bei groben Verstößen eines Mitgliedes gegen diese Regeln trennen wir uns leider

konsequenterweise, besonders zum Schutz der anderen, von diesem Mitglied.

Bei Bedarf holen wir uns u. a. Ärzte, Anwälte, Psychologen oder auf den Betroffenen bezogene spezifische Fachkräfte in die Gruppe. Wir versuchen Lösungen und Rat zu finden. Aber wichtig ist die mentale Unterstützung, da zu sein, zuzuhören, verstehen, um den Betroffenen wieder einen Halt zu geben. Sich selber wiederzufinden. Gern wird das Angebot für Übungen zur Steigerung des Selbstwertgefühles angenommen.

Für alle Fragen könnt Ihr
Euch hier hin wenden:

Kontakt:

Annette Zemitzsch
01 52 / 28 74 73 50

eMail:

shg-md@selbsthilfegruppe-mobbing-diskriminierung.de
oder glr.shg@online.de



Weitere Informationen findet Ihr auf unserer Homepage
<http://www.selbsthilfegruppe-mobbing-diskriminierung.de>



Von einer, die auszog, das Gewinnen zu lernen

„Wenn Sie gehen, werden Wir alle verlieren.“

Das war einer der letzten Sätze, den ich von der Chefin hörte, nachdem ich zum wiederholten Male um Hilfe bat. Name, Firma, Bereich spielen keine Rolle. Es geschieht hundertfach im Landkreis, tausendfach in Thüringen, in Ämtern, Handel, Gesundheitswesen und Schulen.

Einfach überall.

Mobbing > psychische Gewalt durch wiederholtes Schikanieren, Quälen und Verletzen.

Es gibt Die, die leiden. Oftmals auch körperlich. Manchmal still und leise, manchmal laut und mit unglaublich viel Energie. Es gibt Die, die Wegschauen, um nicht selbst zwischen die Räder zu kommen, und Die, die Mitmachen und davon Profitieren wollen.

Ich litt, bin gegangen und habe verloren.

Mein Job war weg, alle Energiereserven aufgebraucht, soziale Kontakte weitestgehend eingeschlafen. Ich hatte keine Routinen, keinen Tagesablauf und (gefühlte) keine Zukunft. Vieles war im Lauf der Jahre liegengeblieben, wartete darauf abgearbeitet zu werden. Mir fehlte jedoch die Kraft dazu. Mein Fokus lag darauf, mir Hilfe zu suchen.

Es folgten unzählige Telefonate und Mails, Terminanfragen und Hilfersuche. Wöchentlich erzählte ich meine Geschichte, erfuhr viel Verständnis jedoch wenig konkrete Hilfe. Am Tiefpunkt angekommen kostete mich jedes Telefonat unendliche Reserven. Jedes Treffen eines Kollegen trieb mir den Schweiß auf die Stirn, gelegentlich reichte schon der Gedanke daran.

Dann landete ich in der Selbsthilfe Saalfeld / Gruppe Mobbing und Diskriminierung.

Noch vor meiner Mitgliedschaft bekam ich Tipps zur Suche eines Therapeuten. Weitere Ärzte und Berater gesellten sich dazu. Nach fast einem Jahr habe ich nun alle nötigen Berufsstände zusammen, um mich beruflich neu aufzustellen.

Aber Deutschland wäre nicht Deutschland, wenn es so einfach wäre. Derzeit spielen die Sozialkassen mit mir „Schwarzer Peter“ und die

diversen Gutachter wetzen ihre Messer. Es wird sich wohl noch ein Weilchen ziehen.

Ich sehe diesen Irrsinn als meinen derzeitigen Job. Er ist besser als der alte und mit viel Humor, gerade noch zu ertragen.

Wer bis hierher gelesen hat, Chapeau. Der grandiose Teil kommt jetzt.

In diesem Jahr hatte ich endlich mal Zeit für mich!

Anfangs fiel es mir echt schwer, aber mittlerweile füllen sich die freien Tage wirklich von selbst. Ich konnte tausend tolle Dinge ausprobieren, Interessen ausbauen und einzelne Arbeiten echt genießen. Mein aufgeräumter Kleiderschrank würde jeden Autisten erfreuen, Wohnung und Auto gleichen nicht mehr einem Hausstaubmilbenschutzgebiet. Dass ich das noch erleben darf :).

Die Familie rutschte zusammen, komatöse Freundschaften wurden erfolgreich wiederbelebt, neue Erinnerungen und Routinen geschaffen. Ich musste mich nicht mehr täglich als Mensch verkleiden, obwohl ich mich wie ein Zombie fühlte. Und auch, wenn mein Körper noch manchmal rebelliert, der Blutdruck plötzlich steigt wie die Temperatur im Schnellkochtopf, der Alptraum in HD läuft und einzelne Gliedmaßen Pogo tanzen, so nimmt mich das nicht mehr so mit.

Wir waren noch nie die Schnellsten. Mein Körper und ich gehen da d'accord.

In der Selbsthilfe, besonders in Annettes Selbsthilfegruppe Mobbing und Diskriminierung, wurde ich super aufgefangen.

Und wer jetzt an einen Haufen heulender Luschen im Mobbing-Opferstyle denkt, liegt kolossal daneben. Es ist ein Sammelsurium toller Menschen, herrlich humorig, unkonventionell und effizient. Wenn es mal wirklich eng wird, ist schneller jemand zur Stelle, als Verona „Da werden sie geholfen“ stammeln kann. Bei allen anderen findet sich immer ein offenes Ohr. Neben den Gesprächsrunden gibt es, auf Wunsch natürlich, Selbsthilfenachmittage in der Orangerie.

Gern auch mit Gästen aus diversen Ämtern. Das nenn ich mal den direkten Weg!

Ausflüge, Kegeln für Die, die mal gelüftet werden müssen oder wollen.
(Liebe Annette, wie wäre es eigentlich mal mit Axtwerfen?)

Berater*innen, montags im Kaffee Waage. Mal denen helfen, die in derselben Suppe sitzen. Selbsthilfe kann so vielseitig sein. Tiefgreifend und wegweisend, anstrengend und notwendig, manchmal lustig oder zotig.

Ich feiere euch! Wäre Selbsthilfe anerkannte Lohnarbeit, hätte ich meine Bewerbung schon abgegeben.

Das ganze Programm ist übrigens therapeutisch verordnet und dient der Genesung.

Deshalb nun ein Loblied auf all Jene, die hierzu beigetragen haben.

Ich danke den Kollegen, die sich selbst die Nächsten waren, durch Ineffizienz glänzten, ihre Aufgaben auf andere abwälzten, weder Rückgrat noch Haltung besaßen, dafür reichlich dramaturgische Kreativität und schauspielerisches Geschick.

Ein Hoch auf die Kollegin mit der Empathie eines Backsteins und ihre despektierliche Antwort auf alle Beschwerden:

„Such dir therapeutische Hilfe, vielleicht liegt es ja an Dir.“

Bester Tipp ever!

Dank auch an die Chefin, die einfach nicht helfen wollte.

Ohne euch hätte ich dieses tolle Jahr nie erlebt, viele großartige Menschen nicht kennengelernt und Chancen ungenutzt verstreichen lassen.

Ich habe mein Leben zurück gewonnen.

Die im vorliegenden Artikel verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf weibliche, männliche und diverse Personen, Einhörner, Trolle und Dachse. Auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

Jane Doe!



Psyche im Fokus - Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Psychische Erkrankungen betreffen viele Menschen – vielleicht auch dich. Doch du musst diesen Weg nicht alleine gehen. Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Raum, indem wir einander zuhören, uns austauschen und Kraft geben können. Hier darfst du deine Gedanken und Gefühle teilen, ohne Angst vor Kritik oder Bewertung haben zu müssen. Alles was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch dort.

Alle zwei Wochen treffen wir uns für etwa 1 ½ Stunden, um gemeinsam zu reden, zuzuhören und uns gegenseitig Kraft zu geben. Die Gestaltung unserer Treffen liegt in der Hand aller Mitglieder. Jeder kann Ideen und Vorschläge einbringen, damit die Gruppe ein Ort wird, an dem sich alle wohl und verstanden fühlen. Neben Gesprächen planen wir auch gemeinsame Aktivitäten, die den Zusammenhalt stärken.

Es erfordert Mut, den ersten Schritt zu gehen. Doch genau dieser Schritt könnte der Anfang einer positiven Veränderung sein.

Du bist herzlich eingeladen, uns kennenzulernen – unverbindlich, ganz ohne Druck und in deinem Tempo. Gemeinsam schaffen wir einen Ort, der Mut macht, Hoffnung schenkt und neue Wege eröffnet.

Wir freuen uns auf dich !

Melde dich gerne über:
Selbsthilfekontaktstelle
Landkreis Saalfeld – Rudolstadt
0 36 71 / 82 36 74
gesundheitsamt@kreis-slf.de

oder direkt bei uns:
shg.psyche.im.fokus@gmail.com

oder über den Gruppenleiterrat: glr.shg@online.de





DGM
Landesverband
Thüringen

Selbsthilfe für Muskelkranke

Wir sind der größten Selbsthilfeorganisation für Menschen mit muskulären Erkrankungen in Deutschland, der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e.V., angeschlossen und sind deren Kontaktstelle im Raum Saalfeld/Rudolstadt.

Internetseite:

www.dgm.org

Zu unseren Beratungsschwerpunkten gehören z.B.

- ich zeige, dass ich es kann, Studieren und Lernen mit Handicap
- Pflegestärkungsgesetz, Leben mit Assistenz
- Verbesserung der Pflege, Pflegehilfsmittel
- Vermittlung von Fortbildungen für Physiotherapeuten
- Betreiben einer Facebook-Gruppe:
Deutsche Gesellschaft Muskelkranker Thüringen e.V. und eine
Seite auf der Homepage der DGM:

www.dgm.org/landesverband/thueringen



Viele Sorgen von Ratsuchenden können wir als selbst Betroffene aus eigenen Erfahrungen verstehen und wertvolle Informationen weiter geben.

Dazu sind unsere regelmäßigen Treffen im Landesverband Thüringen vorgesehenen.

Veranstaltungen im Jahr 2025

09.05. bis 11.05.2025

ALS Wochenende Mitteldeutschland

im Schlosshotel „Am Hainich“ in Behringen

Mitgliederversammlung des Landesverbandes Thüringen

Thementage

Jahresabschlussveranstaltung

Patientenakademien zu unterschiedlichen Themen(Jena)

Die Termine und Einladungen zu den verschiedenen Veranstaltungen werden zeitnah gesondert auf der Homepage veröffentlicht.

www.dgm.org/landesverband/thueringen

Wir empfehlen Publikationen, Angebote zum Probewohnen mit Behinderung und Beratung zu baulichen Veränderungen. Wir vermitteln und haben gute Verbindungen zum hauptamtlichen Beraterteam in Freiburg.

Sie können sich

telefonisch unter 036736/234999

und schriftlich an uns wenden oder einen persönlichen Termin mit uns vereinbaren.

E-Mail:

Jutta.Starke@dgm.org

oder

Franziska.Starke@dgm.org

Unsere Beratungsangebote sind grundsätzlich kostenfrei.

Wenn Sie die Arbeit und Anliegen unseres Verbandes unterstützen möchten, können sie Mitglied der DGM werden, dann erhalten sie 4 mal im Jahr die Mitgliederzeitschrift den "Muskelreport".

Wir würden uns freuen, wenn auch gerade junge Betroffene oder Angehörige sich in unsere Arbeit im Landesverband Thüringen mit einbringen würden.

Experten schätzen, dass in Deutschland über 100.000 Menschen von neuromuskulären Erkrankungen betroffen sind. Derzeit sind 800 verschiedene Erkrankungen bekannt, die Mehrzahl ist erblich bedingt und leider bis heute noch immer nicht heilbar.

Internetseite: www.dgm.org



SHG Posttraumatische Belastungsstörung

Gemeinsam stark:

Meine Erfahrung mit der Selbsthilfegruppe für PTBS

Im Jahr 2022, nach meinem zweiten stationären Aufenthalt in der Fachklinik in Stadtroda, habe ich einen wichtigen Schritt für meine seelische Gesundheit gemacht. Ich bin einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) beigetreten. Rückblickend war das eine der besten Entscheidungen meines Lebens.

Wenn man mit PTBS lebt, fühlt man sich oft allein – unverstanden, überfordert, abgekapselt vom “normalen” Alltag. Therapie ist wichtig, keine Frage. Aber die Begegnung mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, hat für mich eine ganz andere Qualität. In der Gruppe muss ich nichts erklären, nichts beschönigen – wir verstehen einander, auch ohne viele Worte.

Unsere Treffen sind geprägt von gegenseitigem Respekt, Ehrlichkeit und einem geschützten Raum, in dem jede*r sein darf, wie er oder sie ist. Wir sprechen über Ängste, Rückschläge und Fortschritte, aber auch über alltägliche Dinge, die Mut machen und Hoffnung geben. Manchmal reicht es schon, zu wissen: *Ich bin nicht allein.*

Ich habe gelernt, dass Selbsthilfe mehr ist als ein Gesprächskreis. Sie bedeutet, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen – und zugleich Teil einer Gemeinschaft zu sein, die trägt. Jeder bringt etwas mit: Erfahrungen, Perspektiven, ein offenes Ohr. Und jeder darf nehmen: Trost, Rat oder einfach das Gefühl, gesehen zu werden.

Für mich ist die Selbsthilfegruppe ein fester Anker geworden. Ein Ort der Stabilität in einem oft herausfordernden Alltag. Ich wünsche mir, dass mehr Menschen den Mut finden, sich auf diesen Weg einzulassen. Denn gemeinsam ist vieles möglich – auch mit einer Diagnose wie PTBS.

*Bei Interesse melden Sie sich in der
Kontaktstelle des Gesundheitsamtes*

Telefon 0 36 71 / 82 36 74

oder

Per eMail – glr.shg@online.de



**Kreissparkasse
Saalfeld-Rudolstadt**

Die SHG wurde von der KSK finanziell gesponsert



Selbsthilfegruppe Hoffnung nach verlorenem Leben

Liebe Eltern,

wenn ihr den Flyer unserer Gruppe in der Hand haltet, ist euch das Schlimmste widerfahren, was Eltern passieren kann. Wir möchten euch unsere herzliche Anteilnahme in tiefer Verbundenheit übermitteln.

Wir sind Eltern von der Selbsthilfegruppe „Hoffnung nach verlorenem Leben“ und möchten euch mit unseren Erfahrungen zur Seite stehen und euch unterstützen. Es werden Situationen und Entscheidungen auf euch zukommen, die ihr bisher nicht kanntet.

Zum Abschied ...

Es gibt die Möglichkeiten, dass ihr euer Baby 36h mit nach Hause nehmen könnt, um euch in Ruhe zu verabschieden. Dies muss mit dem Bestatter abgesprochen sein. Gern stehen wir euch bei der Auswahl eines Bestatters persönlich mit unseren Erfahrungen zur Seite.

Für Kinder mit einem Gewicht unter 500 Gramm (Sternenkinder) könnt ihr zwischen zwei Möglichkeiten wählen:

- ihr veranlasst selbst über ein Bestattungsinstitut die Beisetzung eures Kindes in einem Einzelgrab
- ihr entscheidet euch für die Sammelbeisetzung im Sternenkinder-Gedenkfeld

Für Kinder mit einem Gewicht über 500 Gramm besteht eine Bestattungspflicht durch die Eltern. (z.B. Sarg, Urne, Grüne Wiese, Seebestattung)

Denkt darüber nach, ob und welche Bedeutung eine Bestattung sowie ein Ort des Gedenkens für euch haben könnte. Der Sarg kann von außen selbst gestaltet werden.

Bei einer Feuerbestattung kann man einen kleinen Teil der Asche für Schmuck verwenden. Auch hier würden wir uns mit euch zusammensetzen und einige Dinge berichten, wenn ihr das möchtet.

Manchmal ändern sich die Empfindungen innerhalb weniger Stunden oder Tage. Lasst euch diese Zeit.

Ihr könnt am Tag der Bestattung einen Brief ins Grab legen oder einen Luftballon steigen lassen.

Bei finanziellen Bedenken könnt Ihr euch an das Sozialamt oder an die Schwangerenberatung wenden.

Wir wünschen euch, dass ihr auf dem Weg der Trauer Menschen findet, die euch verstehen und begleiten. Sehr gern könnt ihr zu unserem nächsten Selbsthilfegruppentreffen kommen.

Ihr seid jederzeit herzlich willkommen.

Zur Erinnerung ...

Möchtet ihr schöne Erinnerungsfotos von eurem Baby dann fragt Hebammen oder Schwestern, ob sie einen Sternenkinderfotograf bestellen können. Diese Fotografen arbeiten ehrenamtlich und es kommen keinerlei Kosten auf euch zu. Auch wenn es euch merkwürdig erscheint, es sind die einzigen Erinnerungen, die man mit nach Hause nehmen kann.

Bitte überlegt euch, ob die Großeltern oder die Geschwisterkinder das Baby sehen wollen. Dies kann auch noch beim Bestatter geschehen.



Sternenkinder

Kontaktkreis für Eltern,
die ein Kind durch
Fehlgeburt, Frühgeburt, Totgeburt oder
im ersten Lebensjahr verloren haben.

Hier findet Ihr Hilfe und Unterstützung

Klinikseelsorger

Pfarrer Christian Sparsbrod

Tel. 036714559431

Selbsthilfegruppe Hoffnung nach verlorenem Leben

Katja Moecke

Tel. 01622738137

Schwangerenberatung in der ThüringenKlinik

Tel. 03671520793



Selbsthilfegruppe Long COVID, Postcovid und Postvac

Wir haben uns im Herbst 2022 gegründet und sind als Selbsthilfegruppe ein selbstorganisierter Zusammenschluss von Menschen, die das gleiche Problem oder Anliegen in Bezug von Longcovid, Postcovid und/oder Postvac haben. Wir möchten dagegen etwas unternehmen, um damit besser umzugehen und zu lernen! So lernen wir miteinander und voneinander und machen uns gegenseitig MUT!

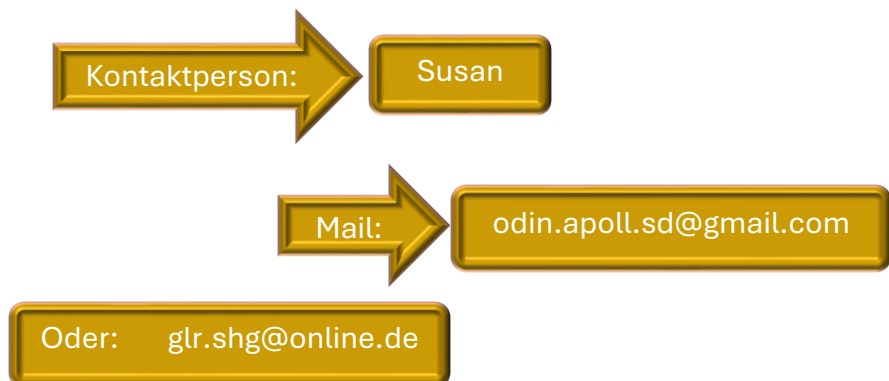
Die persönlichen Treffen finden 1x im Monat statt und wir haben eine WhatsAppGruppe, um uns auszutauschen!

Als Arbeitsgruppe geben wir uns Tipps, Tricks und teilen negative und positive Erfahrungen mit und über die Krankheit sowie mit Behörden, Krankenkassen, Rentenversicherung und Ärzten.

Ob Betroffene mit Longcovid, Postcovid und/oder Postvac alle sind willkommen! Wir machen keinen Unterschied, durch welchen Weg die Krankheit kam.

Nach jedem Gruppentreffen wird eine kleine Zusammenfassung geschrieben, so dass die, die nicht teilnehmen konnten, informiert werden.

Bei Interesse ermöglichen wir die erste Kontaktaufnahme über folgende



Orangerie Saalfeld

Treffen der Selbsthilfegruppen in der Orangerie in Saalfeld am 18.06.2025



Bezüglich der Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander, fand am Mittwoch, dem 18. Juni 2025, das regelmäßig stattfindende Treffen der Selbsthilfegruppen in der Orangerie statt. Es wurde, wie jedes Mal, ein gemeinsames Buffet genossen, wobei jede Gruppe dazu einen Teil beisteuerte, wie beispielsweise selbstgebackenen Kuchen, Obst- oder Gemüsespieße mit verschiedenen Dips und vieles mehr.

Begonnen wurde der Nachmittag mit der gemeinsamen Vorbereitung der Zusammenkunft. Zuerst hielt Herr Michael Marbach, Vertreter der Freiwilligen Agentur als Teil der Lebenshilfe, einen Vortrag. Nach dem gemeinsamen Genuss von Speis und Trank, folgte eine Vorstellungsrunde. Hier



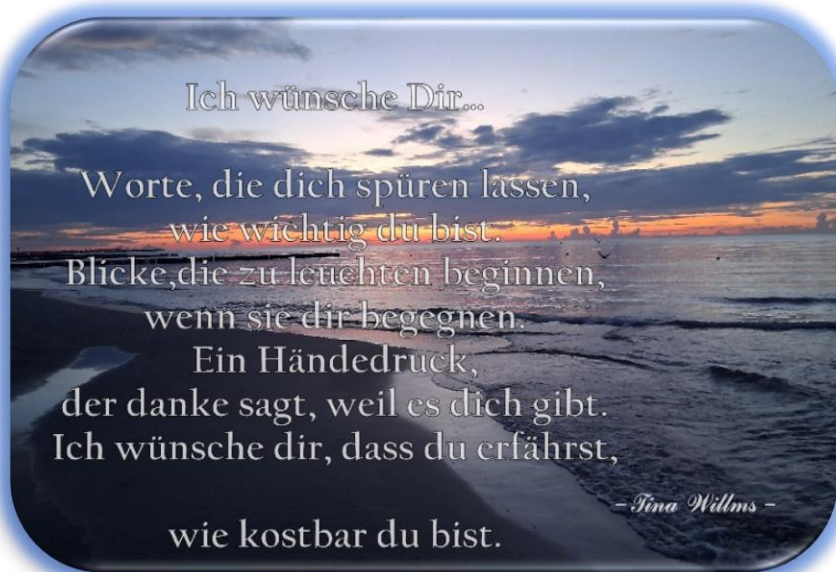
bekam jeder Teilnehmer die Möglichkeit sich und seine Selbsthilfegruppe vorzustellen sowie bei Bedarf Anfragen an andere Gruppen oder unseren Gruppenleiterrat zu stellen. Dieses Angebot wurde von allen Anwesenden genutzt und führte zu intensiven Ge-sprächen. Da unser Treffen zum ersten Mal unter der Woche stattfand und nicht, wie gewohnt, am Wochenende, konnten sogar Gruppen teilnehmen, die sonst keine Zeit haben. Dies erhöhte den Austausch neuer Informationen und sorgte ebenfalls zum Wachstum der Vernetzung. Es ist immer wieder schön, neue Gesichter und

Lebensgeschichten kennenzulernen. Jeder Teilnehmer des Treffens bekommt den Raum etwas zu sagen, wobei aber niemand muss. Unser Konzept fundiert auf Freiwilligkeit und Akzeptanz eines Jeden, was immer wieder zu einer wunderbaren Atmosphäre sorgt.

Meist werden auch Gäste geladen, welche zu vorherigen Organisationstreffen, sogenannte „SH-Meetings“, ausgewählt werden. Somit werden auch immer wieder neue Unterstützer der Selbsthilfe im Landkreis aktiv involviert. Wir möchten unseren Gästen zeigen, dass wir eine moderne Gemeinschaft sind, die sich untereinander mit Rat und Tat, auch in privaten Belangen, zur Seite steht.

Unser Gast am Mittwoch war Frau Petra Badiei-Müller - Psychologin in der Klinik Bergfried in Saalfeld. Wir erlebten Frau Badiei-Müller sehr aufgeschlossen und konnten im Anschluss an unsere gemeinsame Gesprächsrunde, auch noch im Einzelnen auf Sie zugehen und Anliegen besprechen. Wir danken Frau Badiei-Müller für ihr Engagement. So verging der Nachmittag wie im Flug und wir verbrachten einige schöne Stunden.

Anna-Maria Leithiger



Orangerie – Treffen der Selbsthilfegruppen untereinander

Die ersten Treffen fanden im Jahr 2024 statt. In diesem Jahr trafen wir uns schon dreimal. Ein viertes Treffen ist in Planung und soll im Oktober stattfinden.

Hier wird allen Selbsthilfegruppen und ihren Mitgliedern der Raum zum Austausch untereinander unter Ausschluss der Öffentlichkeit gegeben. Es zeigte sich bisher, dass sich jeder aktiv an den Treffen beteiligte. Interessant war untereinander festzustellen, wie jede Gruppe einzeln arbeitet. Überraschend wie identisch teilweise Gruppenaustausch funktioniert und auf der anderen Seite, wie unterschiedlich andere Gruppen wiederum ihr Gruppenleben gestalten. Es ist einfach vielfältig, interessant, unterschiedlich und doch oft identisch. Die Treffen werden in den Selbsthilfegruppen immer beliebter. Wir hatten bisher im Landkreis nie eine so große Vernetzung untereinander. Ein aktives Kennenlernen und das in einem Umfeld, welches sich harmonisch und voller Interesse gestaltet. Für das leibliche Wohl wird immer besonders gut gesorgt und jeder trägt seinen Anteil daran. Gemeinschaftliches Vorbereiten der Treffen in der Orangerie sowie abschließend die Ordnung wieder herzustellen, trägt zu weiteren Gesprächen untereinander bei. Es ist alles ungezwungen und mitunter ein Stück kurz mal weg vom Alltag und den Krankheiten, welche uns zusammenbrachten. Auch wenn diese trotzdem präsent sind, zeigt es sich, dass jeder seinen Weg gefunden hat oder noch dabei ist, sich zu arrangieren. Es ist einfach ein Leben in der Selbsthilfe hautnah.



Treffen

vom

12.04.2025

Der Gruppenleiterrat ist jedes Mal bemüht, Gäste einzuladen, einerseits um ihnen die Selbsthilfe und die Menschen, welche dahinterstehen, näher zu bringen, andererseits, um die Selbsthilfe immer mehr zu vernetzen. Gäste kommen unter anderem aus dem politischen Bereich, aus dem Gesundheits- sowie Sozialwesen. Sehr gerne laden wir auch ehemalige Engagierte ein. Wie zuvor im Artikel, durften wir dieses Jahr unter anderem auch unseren Saalfelder Bürgermeister Dr. Kania, den Leiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes Herrn Dauskardt und den Amtsleiter des Gesundheitsamtes Herr Stiehler. Jeder einzelne Gast hörte interessiert bei der Vorstellung der einzelnen Selbsthilfegruppenmitglieder zu. Hinterher nahm sich jeder die Zeit, um Fragen zu beantworten, Anregungen zu erhalten oder einfach nur um ein Gespräch zu führen.

Somit freuen wir uns schon heute auf weitere interessante Treffen in der Orangerie.

Annette Hemmisch

Die Orangerie wurde 2025 von der AOKPLUS finanziell unterstützt.



Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.



Selbsthilfegruppe Blinde und Sehbehinderte

Ich sehe nicht, wie du so siehst –

Ich sehe auch was du so siehst

*Ich sehe nicht, wie du so siehst!
Ich sehe nur zum Teil, was Du so siehst
Ich sehe Dunkel, ich sehe Hell,
ich sehe Farben kräftig und matt,
und habe Fragen darüber manchmal satt.
Ich spüre draußen den warmen Sonnenschein,
doch gehe ich da lieber nicht allein.
Es ist morgens und es beginnt, an der Tür zu klopfen,
dann bekomme ich meine ersten Augentropfen,
sie sollen mir helfen beim Sehen und Gehen,
und sollen mir die Nebel von den Augen wehen.
Doch ich suche auch das Oben und Unten,
und um mich die Winkel und Ecken,
in denen sich meine Enkel können prima verstecken.*

*Ich sehe nicht wie du so siehst!
Ich kann's aber nicht richtig beschreiben,
ich hoffe nur, dass es wieder besser wird,
so kann es doch nicht bleiben.
Schau ich durch den Sucher vom Handy für ein Foto,
so sehe ich die Dinge in großer Breite,
doch vor dem Fernseher sitzend, beim Sport oder so,
bewege ich meinen Kopf ständig von einer zur anderen Seite.
Die nächste Augen-OP kann mir die Hoffnung zur Besserung bringen,
bis dahin muss ich mich zum Geduldig sein zwingen.
Doch was kommt dann? Ich kann es nicht sehen!
Ich kann meine Gefühle im Moment oft nicht verstehen.
Die Zukunft von gestern ist heute zum Teil schon Vergangenheit,
doch was hält die wirkliche Zukunft für mich noch bereit?*

Was seh' ich dann, was du so siehst?

Ich will

*Ich will wieder wie vorher sehen,
ich will wieder frei und unbeschwert gehen.
Ja, ich will, ich will,
doch ich warte und stehe still.
Die Augenärzte sind mit dem Operationsergebnis
und Heilungsprozess zufrieden,
aber mir ist nur noch eine viel geringere Helligkeit,
in einem sehr engen Sehwinkel geblieben.
Ich taste mich vorwärts und taste mich
wieder zurück ins Leben,
ich will ja, ich will ja mein Bestes geben.
Ich merke die Ungeduld ist mein ständiger Begleiter.
Was kann ich nur tun, wie geht 's mit mir weiter?
Ich komme mir, vor als ob ich
durch einen unscharfen Türspion sehe,
mir fehlt das nahe Umfeld,
das ist das Neue, was ich noch nicht verstehe.
Dauernd passieren mir kleine Missgeschicke,
auch ohne schwer zu heben, schnell zu laufen oder,
dass ich mich bücke.
Die Dinge langsamer angehen,
fällt mir unsagbar schwer,
aber ich will mein vorheriges Ich wiederfinden,
ja, das will ich so sehr.
Wenn ich in Zukunft mehr als warten
und stille stehen will,
müssen meine Begleiter wohl Umsicht
und Geduld heißen,
und das, was ich will,
werde ich so bestimmt schaffen,
ich werde mich anstrengen,
und werde es mir und Euch beweisen.*

Gudrun Hoffmann

SHG der Blinden und Sehbehinderten der KO SLF/RU

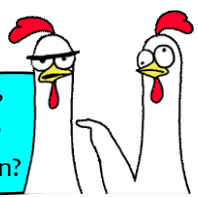
Jeder will individuell sein, aber wehe, jemand ist anders...

Selbsthilfe für neurodivergente Menschen im ADHS – Autismus – Spektrum

ADHS
DEUTSCHLAND e.V.
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

(ADHS = Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung)

Seit Sommer 2024 besteht nun auch in unserem Landkreis eine Selbsthilfegruppe für neurodiverse Menschen im ADHS-Autismus-Spektrum. Neurodiversität, was ist das eigentlich?



Ist das eine Krankheit?
Geht das wieder weg?
Kann ich mich anstecken?

Menschen sind vielfältig und Neurodiversität beschreibt die natürlichen Unterschiede im Denken, Fühlen und Handeln von Menschen. Als neurodivers wird eine von der gesellschaftlichen Norm abweichende Wahrnehmung und Gehirnfunktion betrachtet, weshalb in diese Gruppe verschiedene neurologische Entwicklungsstörungen wie Autismus, ADHS, Lese-Rechtschreibschwäche, Rechenschwäche und Integrationsstörungen sensorischer Reize zählen. Spektrum besagt, dass auch hier Vielfalt besteht und dass Symptome, Ausprägung und Therapiebedarf sehr unterschiedlich sein können. Deshalb sind auch Hochbegabung, innovatives Denken, Erfindungsreichtum und eine ausgeprägte Kreativität unter neurodiversen Menschen nicht selten.



Wenn wir früher ADHS hatten, haben wir eine geknallt gekriegt und waren wieder gesund.

Neurodivergente Menschen sind nicht krank, können aber sehr wohl durch die Dysfunktion bestimmter Hirnareale in ihren Alltagsaufgaben eingeschränkt sein. Am ehesten ist dies vergleichbar mit einem anderen „Betriebssystem“. Leider macht dieses Betriebssystem es seinen Nutzern nicht immer leicht, sich gesellschaftlichen Anforderungen anzupassen. Je nach Lebensabschnitt, Umweltbedingungen, sozialen Herausforderungen und persönlicher Begabung können Schwierigkeiten im Miteinander, in der Bildung oder am Arbeitsplatz dennoch lange kompensiert werden. Besonders hochfunktionale Menschen, vor allem Mädchen und Frauen erhalten dadurch erst im Erwachsenenalter oder nach



Der will doch nur Aufmerksamkeit, deshalb heißt es ja so!

erfolglosen Heilungsversuchen anderer psychischer Erkrankungen eine Diagnose im ADHS-Autismus-Spektrum.



Eltern brauchten unsere Namen nicht an ihr Auto kleben, man kannte uns.

Typische Begleiterkrankungen können schon im Kindesalter auftreten und sich durch Tics, Schlafstörungen, Neurodermitis, übertriebene Ängste, Verdauungsprobleme, Allergien und Neigung zu Krampfanfällen bemerkbar machen. Im Erwachsenenalter entwickeln Betroffene nicht selten einen Burnout, Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen oder andere psychosomatische Erkrankungen.

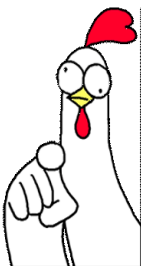
ja

- ☺ wir können sehr herausfordernd sein, manchmal verträumt, leicht irritierbar, unsere Stimmung kann sich schlagartig verändern
- ☺ wir können Langeweile nicht ertragen, Untätigkeit macht uns krank
- ☺ wir sind schnell überfordert und Selbstorganisation ist nicht unsere Stärke, denn jeder Reiz kann eine Kettenreaktion ungewollter Emotionen auslösen
- ☺ wir haben oft einen ungebremsen Redefluss, sprechen aus, noch ehe der Gedanke richtig zu Ende gedacht werden konnte und wir handeln nicht immer diplomatisch, weil Ehrlichkeit und Gerechtigkeitssinn für uns an erster Stelle stehen
- ☺ wir sind Chaosprinzess*innen, Traumtänzende und Powerkanonen, die gut Dinge verlegen und nie genug Input kriegen können
- ☺ unser Alarmsystem ist immer scharf geschaltet, weshalb wir allem Aufmerksamkeit schenken müssen

ADHS ist keine Krankheit, sondern ein Sozialisationsdefizit. (Gerald Hüther)



Meine Gedanken sind wie Glitzer – unkontrollierbar und überall.



Nein,

wir wollen nicht so sein, wir haben uns nicht ausgesucht, so zu ticken. Nein, wir haben kein Sozialisationsdefizit, an dem unsere Eltern und Pädagogen Schuld tragen. Wir haben die Erfahrung gemacht, uns nicht so zeigen zu dürfen, wie wir sind und viele Ohrfeigen, Ausgrenzung, Beschämung und andere „Erziehungsmaßnahmen“ einstecken müssen.

Jeder ist begabt. Aber wenn du einen Fisch danach beurteilst, ob er auf einen Baum klettern kann, wird er sein ganzes Leben glauben, dass er dumm ist. (Albert Einstein)

Nein, es macht keinen Spaß, immer ins Fettnäpfchen zu treten und sich falsch zu fühlen. **Nein**, wir erleben die Extreme unserer Gefühle nicht als Hype. Wir leben eher wie im Schleudergang der Waschmaschine und fahren ohne Sicherung beständig Gefühls-Achterbahn **und** wir arbeiten hart an uns, dort das Gleichgewicht nicht zu verlieren. Wir

haben gelernt, uns zu verbergen, zu maskieren und dabei die ein oder andere Lücke gefunden, wo wir unsere Talente ausleben können. **Ach ja**, wir haben einige Eigenschaften, die in bestimmten Kontexten von Vorteil sind und die unsere Gesellschaft bereichern können. Auch das macht uns aus.

Neurodiversität ist nicht ansteckend, keine Sorge. Aber wir würden uns freuen, möglichst viele neurotypische Menschen mit unserer kindlichen Neugier und jugendlichen Energie, unserer kreativen Produktivität und mit unserem scharfsinnigen Humor zu infizieren.

Wir sind eine Regionalgruppe des ADHS Deutschland e.V. Als Selbsthilfevereinigung setzen wir uns dafür ein, Vorurteile gegenüber Menschen mit ADHS und Autismus abzubauen, das Selbstvertrauen der Betroffenen zu stärken und ihre Inklusion in die Gesellschaft zu fördern.



Es kann manchmal viele Jahre und Anläufe dauern, bis man seine Leute gefunden hat, aber am Ende lohnt es sich immer.

Die Gruppe richtet sich an selbst betroffene Menschen und deren

Angehörige mit ADHS und/oder Autismus mit und ohne Diagnose. Wir sind bunt gemischt, weil wir glauben, dass gerade die Vielfalt unterschiedlicher Altersgruppen, Familienbeziehungen und Lebenswelten uns voneinander profitieren lassen. Wir treffen uns einmal monatlich in Präsenz zum Austausch und einmal monatlich online zum Info-Abend mit vorher vereinbartem Thema. An diesem Abend sind auch nicht Betroffene und Interessierte herzlich willkommen.

Noch immer im Aufbau ist unsere Junge Gruppe ADHS, in der sich Kinder und Jugendliche mit ihrer Diagnose vertraut machen können, sich austauschen und hilfreiche Strategien im Umgang mit der Erkrankung erlernen können.

Gern unterstützen wir auch Fachkräfte, die mit Menschen im ADHS-Autismus-Spektrum arbeiten oder arbeiten wollen.

Kontakt

Evelyn Biehl

Tel. +49 1590 6427373

Mail: Kontakt.slf-ru@adhs-deutschland.de

Web: www.adhs-deutschland.de

oder über die Selbsthilfe Kontaktstelle des Landkreises



JUNGE GRUPPE IM AUFBAU

Bist du zwischen 10 und 14 Jahre alt und hast die Diagnose ADHS erhalten?

Willst du mehr über ADHS wissen und dich mit anderen darüber austauschen? Hast du Bock auf kreatives Schreiben, Zeichnen und Gestalten?

Dann ist unsere

Junge Gruppe ADHS

vielleicht das Richtige für dich.

Melde dich bei Interesse!

Kontakt.slf-ru@adhs-deutschland.de

Die Anonymen Alkoholiker



Präambel der AA

AA ist eine Gemeinschaft von 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. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Da alle Mitglieder selbst Alkoholiker sind, haben sie ein besonderes Verständnis füreinander. Sie haben diese Krankheit – den Alkoholismus – am eigenen Leibe verspürt und in der Gemeinschaft gelernt, sie zum Stillstand zu bringen, indem sie Tag für Tag ganz ohne Alkohol leben. Die Gemeinschaft AA behauptet nicht, sie hätte die einzige Lösung für das Alkoholproblem gefunden. Sie ist auch keine Abstinenzbewegung.

Die Anonymen Alkoholiker sind Männer und Frauen, die entdeckt und eingestanden haben, dass der Alkohol ein Problem für sie geworden ist. Sie bilden eine weltweite Gemeinschaft, in der sie einander helfen, nüchtern zu werden und zu bleiben. Jeder, der den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören, ist den AA willkommen. Die Gemeinschaft AA ist keine religiöse Vereinigung. Jeder Anonyme Alkoholiker ist frei, sich seine persönliche Meinung über den Sinn des Lebens zu bilden.

Im Prinzip ist niemand vor der Krankheit Alkoholismus gefeit. Deswegen findet man in der Gemeinschaft AA Menschen jeden Alters, jeder Nationalität und jeden Standes. Sie kommen aus den verschiedensten sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Verhältnissen. Es gibt Angehörige jeden Glaubens, aber auch Atheisten oder Agnostiker, die das AA-Programm für sich annehmen. Allen gemeinsam ist nur der Wunsch mit dem Trinken aufzuhören.

Die Anonymen Alkoholiker treffen sich regelmäßig, um ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen. Diese Gruppentreffen heißen Meetings. Im Allgemeinen werden sie an jeweils gleicher Stelle ein- oder mehrmals wöchentlich zu festgelegten Zeiten abgehalten. Durch den ständigen Kontakt mit den

genesenden AA-Freunden, dem Gefühl der Gemeinschaft, kann der Zwang zum Trinken durchbrochen werden.

Für einen Alkoholiker, der ein Leben ohne Alkohol führen will, genügt es nicht, dass er das „erste Glas“ stehen lässt. Er braucht ein Programm für sein zukünftiges Leben. Die Anonymen Alkoholiker haben ihr „Programm“ in „zwölf Schritte“ eingeteilt.

Der Erste Schritt:

„WIR GABEN ZU, DASS WIR DEM ALKOHOLOL GEGENÜBER MACHTLOS SIND UND UNSER LEBEN NICHT MEHR MEISTERN KONNTEN“

ist die notwendige Voraussetzung für einen neuen Anfang. Die übrigen elf Schritte sind Empfehlungen gewonnen aus bitteren Erfahrungen unzähliger Alkoholiker, die dem Einzelnen helfen sollen, sein nüchternes Leben einzurichten – zu genesen.

Die Anonymität ist der Gemeinschaft ein hohes Gut. Jeder, der sich an AA mit der Bitte um Hilfe wendet, muss sicher sein, dass seine Identität und sein Problem in AA bleiben. Deswegen sprechen sich die Mitglieder mit Vornamen an und interessieren sich nicht für die Stellung des anderen im öffentlichen Leben. Es werden keine Akten oder Mitgliederlisten geführt.

Die Gemeinschaft AA ist keine medizinische Organisation, verabreicht keine Medikamente und bietet keine psychiatrische Beratung. Sie bietet keine Sozialdienste an, stellt weder Unterkunft noch Verpflegung, Kleidung, Arbeit oder Geld zur Verfügung. Die Gemeinschaft AA unterhält keine Krankenhäuser, Heime oder Sanatorien und leistet keine Krankenpflege. Sie hilft dem Alkoholiker nüchtern zu bleiben, so dass er für all diese Dinge selbst sorgen kann.

Die AA-Gruppen, die als Gesamtheit die Gemeinschaft AA bilden, sind in sich völlig selbstständig. Durch eigene Spenden tragen sie auch die entstehenden Kosten. AA-Gruppen, wie auch die Gemeinschaft als Ganzes, lehnen Unterstützung die von außen kommt, ab, da selbst wohlgemeinte Spenden zu Abhängigkeiten vom Spender führen können.

Treffen der Anonymen Alkoholiker im Landkreis

Rudolstadt
Breitscheidstraße 118
jeden Donnerstag:
um 19:30 Uhr



Weitere AA-Gruppen
in Erfurt, Gera, Jena,
Weimar und Suhl.

Weihnachten für Einsame

Sponsoren, ehrenamtliche Helfer und Unterhalter gesucht!

Hier spielt das Alter, der Status oder der finanzielle Hintergrund keine Rolle!

Zum zweiten Mal in diesem Jahr soll in Saalfeld eine ganz besondere Weihnachtsfeier stattfinden. Kriterium der Einladung ist bei ihr nicht die Bedürftigkeit. Sondern es geht darum, Menschen zu erreichen, die an den Weihnachtsfeiertagen allein sind und sich einsam fühlen. Einsamkeit kann gerade zur Weihnachtszeit ein so quälendes Gefühl sein, dass sie schwerwiegende Folgen bis hin zum Suizid haben kann. Nicht nur ältere Menschen haben mit der Einsamkeit zu kämpfen, auch junge Leute, sowie Paare, können sich einsam fühlen.

Die Feier findet am 2. Weihnachtsfeiertag statt. Es gibt eine Kaffeetafel, kleine kulturelle Beiträge mit einen abschließenden gemeinsamen Abendessen. Die Feier bietet Raum zum Kennenlernen und für Gespräche.

Bei Interesse oder wenn Sie jemanden kenne, dem diese Veranstaltung dringend gut tun würde:

Ansprechpartner:

0 15 22 / 8 74 73 50

oder

Annette Zemitzsch

glr.shg@online.de

Auch ehrenamtliche Helfer und Musiker/Künstler werden noch gesucht und können sich gerne unter dieser Nummer melden.

Oder sind Sie bereit als Sponsor zum Gelingen der Veranstaltung beizutragen? Wir sind für alles offen, egal ob Lebensmittel, Getränke, Deko, finanzielle Stütze, Gutscheine usw. Auch gerne Anregungen und Ideen.

Spendenkonto: Konto der Stadtverwaltung Saalfeld/Saale
Bei der Kreissparkasse Saalfeld-Rudolstadt:

IBAN DE82 8305 0303 0000 0000 60

BIC HELADEF1SAR

Cod. ZG 4.3678.0001-Spende für soziale Zwecke

*Spenden-
quittungen
werden
ausgestellt.*

*Das Projekt wird unterstützt durch die Stadt Saalfeld,
Bürgermeister Dr. Kania und Herrn Mielke.*

Wir bedanken uns bei allen Unterstützern von 2024

Geldspenden

Forstbetrieb Ulrich Röppischer * Grit Möller * Steffi Grau * Monika Zenker * Prof. Dr. med. Igor Alexander Harsch * Jennifer Priebe * Sylvia Bergk * Stadtwerke Saalfeld GmbH * Versicherungsbüro Martina Ina Stöckigt * Kreissparkasse Saalfeld-Rudolstadt * Frau Dipl. Psych. Barbara Dressel * Angelika Krüger * Dr. med. Sebastian Mohr * Ramona Epperlein * Doreen Wydmuch * Allianz Rainer Backhaus * Sandra Randszu * Sonnen-Apotheke/Claudia Peipe

Sachspenden

Fleischerei

* Büchner
* Landfleischerei
Kleingeschwenda

Brauerei

* Rolschter Brauhaus
* Braukeller Zur Pörze
* Watzdorfer
Erlebnisbrauerei

Bäckerei & Konditorei

* Schöler * Wagner
* Räthe * Nestlermühle
* Kaffeehaus Wenzel

Saalfeld

Thüringen Klinik * Tegut * Manja Faber/Eisbahn * Restaurant Athen * Getränkewelt * Rosi Binder/Keramik im Tor * Firma Renke und Müller * Historische Vereinigung Saalfeld e.V. & Schützenverein Beulwitz 1991 e.V.

Rudolstadt

Freizeittreff Regenbogen * Verschmückt & Zugenäht * Friseur Ludwig * Sonnenapotheke/Frau Möller

Unterwellenborn

Markus Truppel/Jigger – Cafe*Bar*Lounge

Kaulsdorf

Markgrafen Getränkemarkt

Programm

Sieglinde Beier-Camara und Michael Beier
Klassische Musik

Didiplay
One Man Show

Christian Backert
Gitarre

Karola Voß
Lesung

Irina Kiesel und Josephine Zemitzsch – Gesang

Außerdem kam der Erlös des „Saalfelder Weihnachtsbüchlein 2024“ als Spende für das Weihnachtsprojekt zugute. Feierlich überreicht wurde die Spende von Bürgermeister Dr. Kania an Annette Zemitzsch am 2. Dezember 2024 im Heimatmuseum.

Besonderer Dank geht an alle Helfer, die privat von sich aus es erst überhaupt möglich machten, dass der 26.12. mit vollem Erfolg verwirklicht wurde. Lieben Dank für die große Bereitschaft tatkräftig am 23./26. und 27.12.2024 bei der Umsetzung mitzuwirken. Ohne sie wäre dies nicht möglich gewesen!

Mein Vater ist der Weihnachtsmann

Wissen Sie, ich habe sehr lange gedacht, das ich allein dastehe.

Dass es niemanden gibt, der so ist wie ich. Der das hat durchstehen müssen. Diese Ungewissheit. Dieses seltsame Gefühl, anders zu sein. Nirgendwo hinzugehören. Ich bin ohne Vater aufgewachsen. Ich weiß dass ich da nicht der einzige bin. Dass es im großen Buch alleinerziehender Mütter viele tragische seltsame und dunkle Geschichten gibt. Für mich aber war es immer besonders schlimm. Sie hat mir nie gesagt, wer er war. Bis ich zehn war, hieß es immer >>Dein Vater ist der Weihnachtsmann<<. Der natürlich nie Zeit für mich hatte. Weil er das ganze Jahr mit Geschenkelogistik und Betragensbuchführung beschäftigt war. Und wenn er Weihnachten dann doch kurz mal vorbeischaute, war, weil er ja weiter musste, auch nie viel Zeit für ein anständiges Vater-Sohn-Gespräch. Zumal ich darüber hinaus natürlich auch merkte, wie er sich jedes Jahr aufs Neue veränderte. Und dass der Bart nicht echt war. Meistens zumindest. An dem hatte ich nämlich schon mit zwei gezogen. Mit vier war es dann aber plötzlich ein echter gewesen. Mit fünf wieder nicht. Ebenso mit sechs. Und als ich mit sieben schließlich aus einer verlässlichen Quelle erfuhr, dass es den Weihnachtsmann gar nicht gab, fiel ich aus allen Wolken.

Obwohl ich dafür in der Schule mehr als einmal ausgelacht und verprügelt wurde, verteidigte ich meinen Glauben an den Weihnachtsmann doch hart. Weil ich es mir einfach nicht leisten konnte, auch noch diesen homöopathischen Rest der Idee einer Vaterfigur zu verlieren.

Erst nachdem unser Nachbar, Herr Hilbrecht, mir gestanden hatte, sowohl mehrmals mit meiner Mutter geschlafen als auch einige Male den Weihnachtsmann bei uns gespielt zu haben, verlor ich mit elf Jahren, wesentlich später als mein gesamtes Umfeld, meinen Glauben an den Weihnachtsmann. Wobei besagtes Geständnis in mir zunächst die Hoffnung keimen ließ, dass mein Vater womöglich doch real und schlussendlich einfach unser Nachbar war. Bis ich nachrechnete, wann er über uns eingezogen war und feststellte, dass ich, damit alles passte, mit vier auf die Welt hätte gekommen sein müssen.

Die folgenden Jahre waren schlimm für mich. Meiner Mutter gelang es schlussendlich zu schweigen, bis ich 15 war. Als sich dann aber unschuldige Neugier für halbhochprozentige Mischgetränke und unbeholfen alkoholgestützte Sexualität in mir zu entfalten begannen, sah sie sich doch genötigt, jenes Gespräch mit mir zu führen, das sie all die Jahre erfolgreich vermieden hatte.

So wurde ich endlich mit der unrühmlichen Geschichte meiner Zeugung und der Wahrheit über meinen Vater konfrontiert. Und erfuhr, dass ich tatsächlich weder geplant, noch im Rahmen irgend einer Beziehung oder auch nur im Lauf einer romantischen Liebesnacht, sondern vielmehr als glühweinbasierter Unfall mit einem Unbekannten am Rande irgend eines namenlosen Weihnachtsmarktes gezeugt worden war. Weshalb ich meiner Mutter für die weit wohlklingendere Weihnachtsmannvariante im Nachhinein wirklich dankbar war.

Dennoch hatte ich all die Jahre unter dem Glauben gelitten, dass der Vater den ich nicht hatte, niemand geringeres als der Weihnachtsmann war. Ihr zufolge hatte er

allerdings zumindest Bart und Kostüm getragen, sei auf dem Markt einer von zehn Spätschichtbescherern und somit zumindest nicht ganz nicht der Weihnachtsmann gewesen. Was für mich allerdings bloß ein kleiner Trost war.

Jedenfalls fühlte meine Mutter sich nun, da ich offenbar ins rechte Alter kam, berufen, mir endlich die ganze Wahrheit zu erzählen. Und gleichsam um mein Leid der vergangenen Jahre, wie auch die Tatsache wissend, dass sie es nicht allein würde tilgen können, hatte sie sich im Vorfeld eingehend über anderweitige Möglichkeiten informiert und reichte mir, kaum dass ich mich aus ihrer tröstlichen Umarmung löste, mit unsicherem Lächeln eine Karte. Darauf stand inmitten einer unsäglichen Weihnachtsclipartansammlung die Adresse der SGGBBK. Der Selbsthilfegruppe *Glühweingezeugter bedingt besinnlicher Kollateralschäden*. Menschen, die meiner Mutter zufolge genau wussten, wie ich mich fühlte. Weil sie die gleichen Probleme wie ich hatten und seit Jahren miteinander redeten und zusammen Dinge unternahmen, um durch gemeinsame Erfahrungen das Stigma jener, in den tosenden Fluten der ewigen Glühweingezeiten hinfortgeschwemmter Erzeuger zu kompensieren.

Tatsächlich sah ich in dieser Karte die ernsthafte Chance für einen Austausch, den ich mir nicht entgehen lassen konnte. Wollte. Würde. Aber nichts hätte mich vermutlich auf das vorbereiten können, was mich schließlich unter der angegebenen Adresse erwartete. Was zum einen an der Größe besagter Gruppe lag: Beim ersten Treffen, das ich besuchte, traf ich dort mehr als zwei Dutzend besinnlicher Kollateralschäden an. Und staunte nicht schlecht, als ich erfuhr, dass die Gruppe schlussendlich in jeder, über einen Weihnachtsmarkt mittlerer Größe verfügenden Stadt zumindest eine Anlaufstelle hatte. Was im Nachhinein natürlich völlig nachvollziehbar ist. Allein, wenn man bedenkt, dass hierzulande jährlich 50 Millionen Liter Glühwein über den vorweihnachtlichen Tresen gehen. Und dass die Moral des Durchschnittsmenschen einer psychologischen Studie der Universität Drunkborough zufolge, nach einem halben Liter im gleichen Maß sinkt, wie seine Beischlafbereitschaft steigt. Meines Erachtens scheinen da 30 Kollateralschäden pro Weihnachtsmarkt durchaus realistisch. Wobei freilich in der Restalkoholperipherie vermutlich auch von einer gewissen Dunkelziffer ausgegangen werden kann.

Es brauchte einige Treffen, bis ich herausfand, dass offenbar keine der anderen Mütter hinsichtlich des fehlende Vaters auf die Idee mit dem Weihnachtsmann gekommen war. Was immer aber den anderen auch erzählt worden war, eines verband uns doch alle: Wir waren besinnlich beschwipst im vorweihnachtlichen Zwielficht, hinter wackeligen Buden zum Klang einer Weihnachtsliedwiederholungsschleife, im Schatten überteuerter Handwerkskunst und dem Dunst feierlich geschmückter Fressbuden gezeugt worden, hatten quasi den Geist der Weihnacht mit der Muttermilch eingesogen, waren ein halbes Leben lang im Ungewissen gelassen worden und hatten dabei doch immer gespürt, dass tief in uns etwas war, das uns von anderen Menschen unterschied.

Wir waren Außenseiter, wie sie wohl einzig andere Außenseiter zu verstehen vermögen. Wobei es der Selbsthilfegruppe der AAKGB (*Abkömmlinge außer Kontrolle geratener Betriebsfeiern*) etwas an Würde und der Gruppe der OEG (*Osterexzessgezeugten*) des Mangels an traditionellem österlichem Alkoholausschank wegen, an Mitgliedern

mangelte.

Mit der Zeit erfuhr ich mehr über die Mysterien der Glühweingeburten.

Über die Jahre hatte es wohl auch immer wieder Versuche gegeben, den Folge des wüsten Treibens am Rande der Besinnlichkeit Einhalt zu gebieten. Auf manchen Märkten hatte man zwischenzeitlich etwa mit jedem fünften Glühwein ein Kondom rausgegeben. Wobei fünf Glühwein einfach mal gepflegten zwei Promille entsprechen, was dann halt eben wieder ein Problem ist. Weil man von jemandem, der nicht einmal mehr seinen eigenen Namen buchstabieren kann, keine komplexen motorischen Handlungen erwarten sollte.

Innerhalb der Gruppe gab es natürlich auch ein internes Ranking, bei dem es um den Trunkenheitsfaktor der Mutter zum Empfängniszeitpunkt ging. Quasi darum, wer von uns der hochprozentigste Weihnachtsengel war. Was in meinen Augen natürlich völlig absurd gewesen wäre, wenn meine Mutter mit ihren 2,4 Promille damals nicht ganz vorn gelegen hätte. Was mich quasi zum Auserwählten machte. Und das über Jahre. Ich war quasi der Famose unter den Besonderen.

Was den Rest angeht, darf ich natürlich nicht ins Detail gehen. Weil es am Ende eine Selbsthilfegruppe und das Ganze sehr intim ist. Was immer dort aber im Laufe der Jahre geschehen ist: Diese Gruppe hat mir die Augen geöffnet. Ich bin nämlich tatsächlich nicht nur nicht allein. Auch das Stigma unter dem ich zu leiden glaubte, ist, wie ich dort gelernt habe, in Wirklichkeit etwas vollkommen anderes: ein Geschenk. Der Geist der Weihnacht, der in mir lebt. Und der weitergetragen werden muss. Wir besinnlichen Kollateralschäden sind am Ende im weitesten Sinne so etwas wie Weihnachtsengel, die unerkannt in Eurer Mitte wandeln. Und unsere Aufgabe ist es, Euch in jener kurzen Zeit zwischen Rausch und Nüchternheit an etwas zu erinnern.

Wir sind Botschafter der Liebe. Und ich habe eine Aufgabe. Eine hehre, bedeutsame Aufgabe. Nicht so profan wie etwa die der Sternsäuer. Nein. Mein Vater ist der Weihnachtsmann. Und ich bin auf der Welt, um euch an die Botschaft der Liebe zu erinnern. Weshalb ich gleich auch gehen, mich am Rande des Weihnachtsmarktes betrinken und auf eine Gelegenheit warten werde, den Geist der Weihnacht weiterzureichen.

Falls Ihrerseits Interesse besteht: Sie finden mich am Glühweinstand neben den Schlottwitzer Schwippbogenschnitzern.

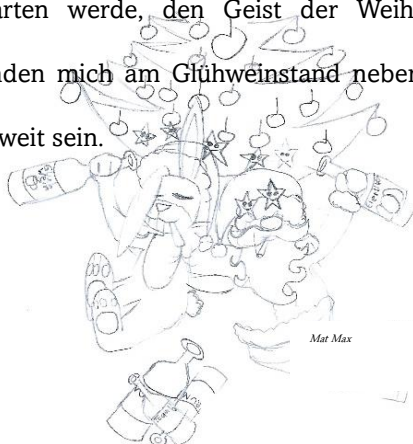
In einer halben Stunde dürfte ich dann soweit sein.

Bis dann.

Und fröhliche Weihnachten.

Christian von Aster

*Deutscher Schriftsteller,
Regisseur und Drehbuchautor*



Selbsthilfegruppen einfach mal auf humoristische Art und Weise betrachtet.
Denn wir haben mit Sicherheit nicht den Spaß am Leben oder den Humor verloren!

Selbsthilfegruppe

Gesprächskreis

Unsere Angebote

- **Regelmäßige Gruppentreffen**
- **Gegenseitige Unterstützung**
- **Informations- und Erfahrungsaustausch**
- **Gemeinsame Freizeitaktivitäten**
- **Zugewandte Gesprächspartner**
- **Geschützte Atmosphäre**
- **Gemeinschaftsgefühl**
- **Hilfe bei der Lösungssuche**
- **Gäste aus Medizin und Therapie**
- **Reden, Lachen und Trost**
- **Verschwiegenheit nach außen und Diskretion**



Die Angebote gelten für alle Erwachsenen
mit psychischen Beeinträchtigungen
(Depression, Angst, Zwang, Panik),
die nach seelischen Krisen einen neuen Anfang suchen oder
Vorsorge treffen möchten.

Wir treffen uns jeden zweiten Dienstag
um 16:00 Uhr
in Unterwellenborn.

Nähere Informationen:

per eMail: glr.shg@online.de oder

über die Kontaktstelle der Selbsthilfegruppe: 0 36 71 / 82 36 74

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Selbsthilfegruppe Tinnitus Saalfeld

Informationen zur Selbsthilfegruppe „Tinnitus“ Saalfeld

Der lateinische Begriff >Tinnitus< (Klingeln, Geklingel) umschreibt Geräusche, die in den Ohren oder auch im Kopf wahrgenommen werden, ohne dass eine erkennbare externe Schallquelle existiert. Die Geräusche umfassen oft ein ständiges Pfeifen, Rauschen, Brummen, Klingeln und hindern so die Geschädigten am gesellschaftlichen Leben aktiv teilzunehmen. Das individuelle seelische Befinden bestimmt, inwieweit Tinnitus mehr oder weniger verarbeitet wird. Während sich die Einen mit Tinnitus arrangieren können, haben andere das Gefühl, in den Wahnsinn getrieben zu werden. Je mehr das Bewusstsein um den Tinnitus kreist, desto stärker wird der Effekt.

Wird Tinnitus zu einer kaum noch ertragbaren Belastung, liegt dies an der Verbindung der psychischen Beeinträchtigungen mit dem Geräusch zu einem unlösbaren Komplex.

Depressionen, Schlafprobleme und Ängste entstehen und führen oft zur sozialen Isolation.

Bei dauerhaftem Tinnitus wird meist eine Kombination verschiedener Maßnahmen eingesetzt. Information und Beratung sind ein wichtiger Bestandteil, ebenso Entspannungstechniken, Hörgeräte, orthopädische und kieferorthopädischen Therapie. Die Auflösung nervöser Spannungszustände und ein herabgesetztes Tinnitus-Bewusstsein helfen, den störenden Charakter der Ohrgeräusche spürbar zu mindern. Gegenwärtig gibt es aber keine medizinischen Methoden, welche die Ohrengeräusche mindern, bzw. erfolgreich unterbinden.

Deshalb empfehlen Hals-Nasen-Ohren-Ärzte allen Patienten dringend in einer Selbsthilfegruppe mitzuarbeiten.

Denn hier wird für das Leiden Verständnis gezeigt und im Erfahrungsaustausch die individuell besten persönlichen Methoden ausgetauscht, welche das Leben mit dem Tinnitus einigermaßen erträglicher machen.

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe beschäftigen sich u.a. mit Veröffentlichungen in der Fachzeitschrift: „Tinnitus Forum“ und mit

dem Einsatz von technischen Hilfsmitteln, wie Rauscher , Elektrotherapie, Magnettherapie und Reflexmassagen. Sie nehmen an Entspannungsübungen teil.

Zum Treffen der Mitglieder der Selbsthilfegruppe sind Gäste herzlich willkommen

Wann: Jeden 1. Mittwoch im Monat
14:30 Uhr

Wo: In der Arbeiterwohlfahrt
Lutherstr. 8 in Saalfeld

Ansprechpartner: Helmut Henschel
Telefon: 0 36 71 / 3 32 56

Weitere Informationen: Deutsche Tinnitus-Liga e.V.
Postfach 21 03 51
42353 Wuppertal

Oder per Mail an: glr.shg@online.de

Liebe Bürgerinnen und Bürger

Wir laden Sie recht herzlich ein, an unseren Zusammenkünften teilzunehmen.

Wir freuen uns, wenn sie uns besuchen!



Gemeinsam stark gegen Krebs

Ich durfte einen sehr angenehmen Nachmittag mit dieser Selbsthilfegruppe verbringen. Sie beeindruckte mich stark und ich freue mich, dass ich die Mitglieder kennenlernen durfte. Sie nahmen mich sehr warmherzig und offen auf. Trotz des schweren Themas verbrachte ich bei ihnen einige schöne Stunden. Ich fühlte mich unglaublich wohl und willkommen. Alle öffneten sich sehr ehrlich für das Interview und jenen Artikel.

Diese Krankheit trägt viele negative Seiten, welche mir bisher nicht bewusst waren und damit meine ich nicht nur das Krankheitsbild. Prägend fand ich das Wort „**allein**“, weil es in den Stunden sehr viel Raum einnahm.



Durch die Krankheit verlieren Betroffene sehr viele Freunde. Aber Neue kommen hinzu. Oft werden diese im Krankenhaus gefunden. Leidensgenossen! Teilweise können Freunde, Bekannte und Kollegen mit der Krankheit nicht umgehen, da sie für diese die Bedeutung trägt:

„Krebs bedeutet tot“.

Aber die Betroffenen leben noch und wollen leben und dies so normal wie möglich. Ehemalige Bekannte wechseln schonmal die Straße oder schauen ins Schaufenster. Bloß nicht gesehen werden. Oft sieht man das Unbehagen an der Körpersprache seines Gegenübers. Klar können sie mit der Erkrankung nur schwer umgehen. Aber die Betroffenen haben sich doch nicht verändert, sie sind „nur“ krank.

Einige von ihnen empfinden zu wenig bis keine Unterstützung. Fühlen sich einfach alleine gelassen, weil Menschen mit ihrer Krankheit Berührungsängste haben. Dabei leben sie selbst mit Todesangst. Jene geht nicht einfach weg. Trotzdem empfinden sie sich selbst als lebensbejahend und dies fühlte ich bei ihnen. Natürlich gibt es Tage, da reicht es, erzählen sie. Da können sie einfach nicht mehr. Aber wenn sie auf ihre Krankheit angesprochen werden, reden sie darüber. Denn sie ist Bestandteil ihres **Lebens**. Oft erleben sie Nachfragen vom Umfeld und wenn sie darüber sprachen, kam oft die bittere Gewissheit, dass nur die Neugierde bedient werden sollte. Dabei würde manchmal einfach nur

ein Anruf reichen, ein unbefangenes Gespräch, oder die Frage nach einem Spaziergang.

Dafür berichtet kaum eine über negative Erfahrungen innerhalb der Familie. Natürlich muss die Familie da reinwachsen! Ich hörte positive Erfahrungen, wie sich Familienmitglieder kümmern und sorgen.

Jede erzählte mir einen Teil ihres Lebens. Ich kämpfte so manches Mal. In der Gruppe ist so gut wie jede Krebsart vorhanden: Eierstock, Lunge, Bauspeicheldrüse, Vulva...

Anna erzählt, dass sie bis an ihr Lebensende Chemo bekommt, da der Krebs in allen Knochen steckt. Immer Tabletten und eine monatliche Spritze. Trotzdem sitzt sie mit mir zusammen und lacht mit uns.

Dann ist da Patrizia, sie hat seit 21 Jahren Krebs und das gleich mehrere Arten. Sie wirkt sehr ausgeglichen, auch als sie mir erzählt, dass sie auf der Straße sogar schon direkt, wegen ihrer Haare, auf ihre Krankheit angesprochen wurde. Patrizia würde ich als die gute Seele der Gruppe bezeichnen. Obwohl sich jede andere Frau auch aktiv einbringt.

Steffi meint: wenn andere erfahren, was ich für einen Krebs habe, denken alle, ich sterbe morgen. Ungefähr so: „Das wars!“ Dabei arbeite ich wieder 25 Stunden. Trotz unzähliger Behandlungen und stationäre Aufenthalte. Selbst als der Amtsarzt meine Diagnose las, meinte er mir gegenüber: „Da ist man eigentlich tot!“ **NÖ!** Ich bin ja noch nicht tot, ich sitze gerade hier! Meine Diagnose Bauspeicheldrüsenkrebs wurde vor drei Jahren gestellt.

Unter anderem höre ich hier Äußerungen, wie:

„Ich bin eine Ganzkörperbaustelle!“

„Fettleber durch Chemo – da hätte ich auch trinken können!“

„Wir wollen auch noch leben und nicht nur verzichten!“

Aber jede Einzelne möchte normal behandelt und nicht auf ihre Krankheit reduziert werden. Natürlich machen die Schmerzen viel mit einem. Und dann höre ich:

„Wir sind stolz, dass wir noch da sind! Was wir überstanden haben!

Alles, was noch kommt ist ZUGABE!“

Sie berichten über die anderen negativen Seiten ihrer Erkrankung und ich bin erschüttert, wie sie von unserem System in Stich gelassen werden. Oft bekommen sie kaum Hilfe, fühlen sich überfordert und alleine gelassen. Sie wünschen sich mehr Unterstützung, gerade wenn es um Anträge geht, u. a. bezüglich der EU-Rente. Beratung kommt bei vielen zu kurz, fast alles müssen sie selber erarbeiten. Wenn die Diagnose gestellt ist, stellt sich oft das Gefühl ein, damit alleingelassen zu werden.

Es sind so viele „kleine“ Dinge, welche sie wegstecken, was mich unfassbar macht. Beispielsweise negative Reaktionen von den Ärzten:

„Chemo macht keine Schmerzen!“
„Chemo macht den Körper nicht kaputt!“
„Chemo greift nicht die Knochen an!“

Die Frauen begegnen diesen Äußerungen mit Hohn.

Gabi bekam die Chemo bei einem anderen Arzt und als sie dann zur Nachsorge ging, bekam sie zu hören: „Gehen Sie dorthin, wo Sie die Chemo hatten!“ Ihr verständlicherweise eigenes Empfinden – auch hier geht es nur ums Geld, denn die Chemo bringt mehr als die Nachsorge.

Hinzu kommt, dass sie viele Kosten selber tragen müssen, als ob die Krankheit nicht schon Strafe genug ist. Z. B. Knochendichtemessung, für die Chemo müssen sie ernsthaft die Zuzahlung tragen und diverse Medikamente, welche sie benötigen, müssen sie selber kaufen. Traurig, dass es Therapien gibt, welche aber nicht angewendet werden, weil damit eben kein Geld verdient wird. Dafür eben mit Chemo und/oder Operationen.

Stumpfen die Ärzte mit der Erkrankung ab?

Selbst bei Krebserkrankung wird von den Ärzten viel auf die Psyche geschoben. Viele leiden lange Zeit unter Schmerzen und erst wenn der Krebs diagnostiziert wird, nimmt man sie ernst. Einige berichten auch davon, wenn der Krebs rausoperiert ist, oft ein Allein-Gefühl besteht.

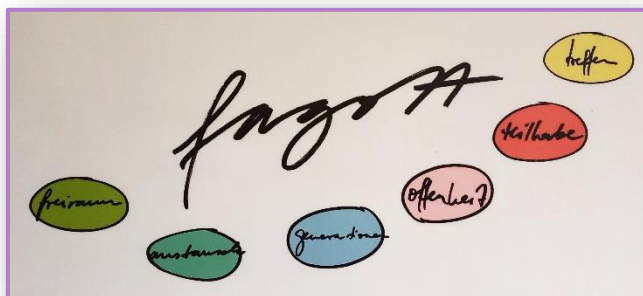
Denn Rausgeschnitten = gut!

Es gibt keinen Psychoonkologen und Psychiater sind kaum greifbar.

Ich höre Wut, Enttäuschung und wieder das Gefühl des Alleingelassen, alles klar vorgetragen. Dies betrifft besonders die Forschung. Ich kann den Ärger

verstehen, besonders, als das Thema Corona auftritt. Da lief alles sehr schnell und die Krebsforschung stagniert.

Aber natürlich berichten sie auch über positive Erlebnisse. Darunter unsere Saalfelder Klinik, einige sammelten dort positive Erfahrungen. Unglaublich beeindruckend fand ich die Erzählungen über lustige Episoden im Krankenhaus oder bei Ärzten.



Sie nennen ihren Gruppenraum „Fagott“. Der Ort hier bedeutet für alle Gemeinschaft und Freundschaft. Sie helfen und stützen sich gegenseitig, wie es eben in der Selbsthilfe sein sollte.

Die Gruppe hat keine zeitliche Begrenzung bei ihrem Treffen. Sie reden hier über alles, nichts wird ausgelassen. Eben nicht nur über ihre Erkrankungen, sondern über alle alltäglichen Dinge und/oder Familienangehörige, Austausch über Medikamente, Behandlungsmöglichkeiten, Ärzte. Wichtig ist für alle das „Zuhören“. Über WhatsApp findet eine aktive Kommunikation statt. Besonders wenn ein Mitglied vor einer Operation steht, hilft die Whats-App-Gruppe. Motivieren die Betroffene, dass sie nicht alleine ist, an sie gedacht wird, Infos über die Operation werden ausgetauscht und wenn diese überstanden ist, erfolgt darüber die Benachrichtigung und Unterstützung.

Der Optimismus in jener Gruppe zieht mich mit. Trotzdem hat verständlicherweise jeder seine depressiven Tage. Tage, wo kaum Kraft da ist. Erschöpfung. Schwäche. Doch dies ist auch in Ordnung. Es gehört dazu und manchmal muss man sich kurzzeitig rausnehmen.

Die gegenseitige Stütze findet nicht nur in der Gruppe, sondern auch im privaten Bereich statt. So besuchen sie sich gegenseitig, gehen Kegeln, treffen sich im Garten, dabei richten sie sich natürlich immer nach der Erkrankung. Denn verständlicherweise geht vieles nicht mehr so wie früher. Einschränkungen sind eben da. Besonders als Mitglieder verstarben und der Verlust sie belastete, stützten sie sich gegenseitig.

Meinungen über ihre Gruppe:

„Ich finde unsere Gruppe, so wie sie ist, gut!“

„Eine gute Mischung, es passt!“

„Ich freue mich immer auf unsere Gruppe!“

Dies sind nicht nur so gesagte Worte, ich spüre dies hier deutlich.

Zum Treffen zu erscheinen ist nicht verpflichtend. Dies ist vollkommen in Ordnung. Negative Erfahrung mit Gruppenmitgliedern gab es bisher noch nie.

Gemeinsam stark

stimmt hier: Jeder trägt Optimismus und dies wird in die Gruppe gegeben.

Genauso der Halt untereinander.

Das ist die Stärke dieser Gruppe!

Manche kommen nicht in die Gruppe, weil es ihnen zu viele Leute sind, dann kümmert sich Patrizia um sie.

Schon am Telefon, zur Terminabsprache, überraschte mich Patrizia sehr positiv, wir lachten sehr viel. Patrizia ist für mich eine unglaublich bemerkenswerte Frau. Sie gründete 2018 die Gruppe. So wie die Gruppenmitglieder sie bezeichnen, durfte ich sie kennenlernen. Ein unglaublich positiver Mensch. Sie wird geschätzt, durch ihre liebenswerte, direkte und offene Art. Sie half schon vielen Gruppenmitgliedern.

Neue Gruppenmitglieder sind immer willkommen, egal welche Krebserkrankung oder welches Stadium, egal ob Männer oder Frauen. Sie wundern sich, dass bisher keine Männer gekommen sind. Das wird aber gern gesehen. Selbst an jener Stelle mag ich ihren Humor, denn eine äußerte:

„Die Männer dürfen uns Kaffee
kochen und

bei schönem Wetter können sie für uns
braten!“

Die Gruppe ist ebenso offen für Angehörige.



Durch einen Artikel in der OTZ und den Allgemeinen Anzeige fanden sich einige neue Gruppenmitglieder. Eine meinte:

„Ich habe mich hier gleich gut aufgehoben gefühlt -
da musst Du hin, dass brauchst Du!“

Ich kann jeden Betroffenen nur empfehlen, den Weg zu dieser Gruppe zu finden und um eigenen Erfahrungen zu sammeln. Hier spürte ich eine Gemeinschaft. Locker, offen, erfrischend. Ich durfte viel lachen, dies hätte ich hier nie erwartet oder gewagt. Ich mag es nicht anders bezeichnen, aber der Humor ist klasse, spontan und spitz!

Alle gaben mir das Gefühl dazuzugehören und ich komme immer wieder gern.

Ich danke jeder Einzelnen für den unglaublichen Nachmittag und ihr Vertrauen.

Kontakt:

Patricia
01 73 / 3 24 17 42

*Anmerkung der Redaktion:
Die Namen wurden geändert.
außer von Gruppenleiterin Patricia!*

- Jane Austen -

(1775-1817)



**Das uns eine Sache fehlt,
sollte uns nicht
davon abhalten,
alles andere zu genießen.**



Selbsthilfegruppe **„Alkoholabhängige & Angehörige“**

Wochenendseminar der Selbsthilfegruppe
„Alkoholabhängige & Angehörige“
mit der Partnergruppe
„Alkohol- und Medikamentenabhängige“
aus Bielefeld unter dem Motto
„In der Gemeinschaft sind wir stark“

Heute möchte ich vom Wochenendseminar mit unserer Partnergruppe „Alkohol- und Medikamentenabhängige“ aus Bielefeld berichten. Es fand 2025 unter dem Motto **„In der Gemeinschaft sind wir stark“** in Bielefeld statt. Unsere Partnergruppe hat uns im Mai 2025 zu diesem Seminar eingeladen. Wir einigten uns auf den Termin vom 1. Mai bis 4. Mai. Von der Selbsthilfegruppe „Alkoholabhängige & Angehörige“ nahmen 5 Mitglieder daran teil. Es fand ein reger Erfahrungsaustausch auf dem Gebiet der Suchtselbsthilfe statt. Weiterhin führten wir interessante Gespräche über suchtrelevante Themen mit den Mitgliedern unserer Partnergruppe.

Gemeinsam besuchten wir die
Bernhard- Salzmann- Klinik in
Gütersloh.

Dort wurden wir über neue
Therapieansätze für die
Alkoholkrankheit aufgeklärt.

Zum Abschluss besuchten wir
das Museum und der Park
Kalkriese Varusschlacht im Osnabrücker Land in Osnabrück.



Dieses Wochenendseminar war für uns und unsere Partnergruppe sehr
lehrreich und interessant.

Wir treffen uns

Jeden Donnerstag
17:30 Uhr

Am Blankenburger Tor 18
07318 Saalfeld

Kontakt unter: Tel. 0 36 71 / 61 58 73 oder 0 36 71 / 53 01 44

Mit freundlicher Unterstützung der **AOKPLUS** Thüringen 

Selbsthilfegruppe "Lebensfreude"

für Angehörige psychisch kranker Menschen in Saalfeld

In Saalfeld gibt es eine wertvolle Anlaufstelle für Angehörige von psychisch kranken Menschen: die Selbsthilfegruppe "Lebensfreude". Diese Gruppe bietet einen geschützten Raum, in dem sich Betroffene einmal im Monat zu Gesprächen treffen können.

Hier finden Angehörige nicht nur Verständnis, sondern auch Unterstützung und Austausch mit Gleichgesinnten.

Die Treffen der Selbsthilfegruppe sind geprägt von Offenheit und Empathie. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, ihre Erfahrungen zu teilen, Sorgen zu besprechen und sich gegenseitig Mut zuzusprechen. Oftmals fühlen sich Angehörige von psychisch kranken Menschen isoliert und überfordert. Die Gruppe hilft, diese Einsamkeit zu überwinden und ein Netzwerk von Unterstützung aufzubauen.

Ein besonderes Highlight im vergangenen Jahr war der Besuch des Klosteradvents in Saalfeld. Dieser Ausflug bot den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe nicht nur die Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen, sondern auch, sich in einer besinnlichen Atmosphäre zu entspannen und neue Kraft zu tanken. Der Klosteradvent, mit seinen festlichen Ständen und der besinnlichen Stimmung, war eine willkommene Abwechslung und förderte den Zusammenhalt innerhalb der Gruppe.

Wer Interesse hat, die Gruppe kennenzulernen oder mehr über die Treffen zu erfahren, ist herzlich eingeladen, sich zu informieren und teilzunehmen.

*Gemeindepsychiatrische Kontakt- und Beratungsstelle
der Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein gGmbH*

Selbsthilfegruppe „Morgenrot“

Ein Angebot der Begegnung und des Austauschs für Menschen mit Psychiatrieerfahrung in Saalfeld.

Die Selbsthilfegruppe "Morgenrot" wurde mit dem Ziel gegründet, Menschen, die ähnliche Herausforderungen durchleben, zusammenzubringen. Hier können die Teilnehmer in einem vertrauensvollen Umfeld über ihre Erlebnisse sprechen, Ängste und Sorgen teilen und sich gegenseitig ermutigen.



Diese Gruppe richtet sich an Menschen mit Psychiatrieerfahrung und bietet einen geschützten Raum, in dem Betroffene ihre Erfahrungen teilen, Unterstützung finden und gemeinsam an ihrer Genesung arbeiten können.

Die Gruppe trifft sich wöchentlich am Dienstag ab 16:30 Uhr in den Räumen des Café Waage in der Brudergasse in Saalfeld. Sie bietet nicht nur Raum für Gespräche, sondern auch für gemeinsame Aktivitäten, wie z.B. gemeinsames Kochen und Spielenachmittage, die das Wohlbefinden fördern.



Ein unvergesslicher Ausflug in den Zoo Leipzig.

Ein besonderes Ereignis im letzten Jahr war der Ausflug in den Zoo Leipzig. Dieser Ausflug wurde von den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe organisiert und war ein großer Erfolg.

Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit, die vielfältige Tierwelt zu entdecken und einen erlebnisreichen Tag zu erleben.

Die Rückmeldungen der Teilnehmer waren durchweg positiv. Viele berichteten, dass der Ausflug ihnen neue Energie gegeben hat und sie sich durch die gemeinsamen Erlebnisse noch stärker verbunden fühlten. Solche Aktivitäten sind für die Mitglieder von "Morgenrot" von großer

Bedeutung, da sie nicht nur zur Entspannung beitragen, sondern auch das Gefühl der Zugehörigkeit stärken.

Die Selbsthilfegruppe "Morgenrot" ist mehr als nur ein Treffpunkt – sie ist ein Ort der Hoffnung und des Miteinanders. In einer Welt, die oft von Stigmatisierung und Missverständnissen geprägt ist, setzt sich die Gruppe für Akzeptanz und Verständnis ein.



Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Wenn Sie Interesse an

der Selbsthilfegruppe „*Morgenrot*“
oder
der Selbsthilfegruppe „*Lebensfreude*“

haben, dann melden sie sich gerne unter:

Gemeindepsychiatrische Kontakt- und Beratungsstelle
der Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein gGmbH
Brudergasse 18
07318 Saalfeld
Tel.: 03671 52565110
E-Mail: GKBS.SLF@diakonie-wl.de

Diakonie 

| diakoniestiftung

| weimar bad lobenstein

| gemeinnützige gmbh

Selbsthilfegruppe Blaues Kreuz Saalfeld

BERICHT BLAUKREUZGRUPPE SAALFELD ÜBER ZWEI AUSFLÜGE

Unsere Blaukreuzgruppe Blaues Kreuz Saalfeld trifft sich jeweils wöchentlich montags um 19.00 Uhr in der Landeskirchlichen Gemeinschaft Saalfeld in der Hüttenstraße 4. Nach der Corona-Zeit waren wir auf der Suche nach neuen Räumlichkeiten und sind zu den Wurzeln zurückgekehrt, wo diese Selbsthilfegruppe Blaues Kreuz ins Leben gerufen wurde.



Wir unterhalten uns und ziehen Resümee. Auch kommen Themen nicht zu kurz, wo sich verschiedene Gruppenteilnehmer bereit erklären, diese zu halten. Auch machen wir Gruppenarbeit und kommen dabei ins Gespräch und führen Diskussionen. Seit etlichen Jahren führen wir mit der Blaukreuzgruppe Kassel eine Patenschaft und somit ist es zur Tradition geworden, dass wir uns Himmelfahrt gegenseitig besuchen. Einmal fährt Saalfeld nach Kassel und ein andermal kommen die Kasseler nach Saalfeld. Dieses Jahr waren die Saalfelder in Kassel zu Besuch und besichtigen die Löwenburg im Park Willhelmshöhe.

Wir unternehmen viel miteinander und so waren wir am letzten Junisamstag zu einer gemeinsamen Wanderung zur BabaJaga-Hütte unterwegs. Wir fuhren mit den Autos bis zur Wendeschleife in Knobelsdorf und wanderten dann alle gemütlich zur BabaJaga-Hütte. Dort angekommen, tranken wir Kaffee und aßen selbstgebackenen Kuchen, welcher von einigen Gruppenmitgliedern

gebacken wurde. Zum Transport vom Kaffee und Kuchen hatten wir einen Bollerwagen, welcher bei unseren Ausflügen mit zur Standardausrüstung gehört.

In dieser Hütte hängt ein sehr schöner Spruch, den ich euch nicht vorenthalten will.

Er stammt von E. von Rein:

Baba Jaga

„Ein Hüttlein steht am Waldesrand,
erbaut in meisterlicher Hand.

Sie lädt zur stillen Freude ein,
im Wald da muss es auch so sein.

Ein kleines Hexlein wohnt in Ihr,
beschützt die Natur mit ihrem Getier.

Siehst sie recht selten und kannst sie meist nur erlauschen,
denn man hört sie nur durch das Waldesrauschen.

Behüte ihr Häuschen und verlasse es rein,
dann lädt sie Dich auch gern wieder ein.“

Von dieser Hütte hatten wir einen sehr schönen Ausblick in die nähere Umgebung gehabt und auch das Wetter hat mitgespielt. Es war herrlicher Sonnenschein. Zum Abschluss dieser Wanderung belohnten wir uns mit der Einkehr bei Dr. Wok in Saalfeld.

Renate Thiele

Kontakt: [Renate Thiele](#)

eMail: befreitsein.8@yahoo.com

oder glr.shg@online.de





Am 22.10.2024 wurde zum fünften Mal der Thüringer Selbsthilfepreis in Erfurt verliehen. Diese Auszeichnung erfolgt alle zwei Jahre durch die Ersatzkassen in Thüringen.

Die Festveranstaltung würdigt damit die Solidarität, das Engagement und zeigt, dass Selbsthilfe mittlerweile eine unverzichtbare Stütze für die unterschiedlichsten Menschen mit ihren Problemen und Krankheiten geworden ist. Selbsthilfe hat sich als Gesundheitsversorgung etabliert.

„In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit ähnlichen Krankheiten, die sich gegenseitig unterstützen. Allein aus diesem Grund ist die Selbsthilfe in Thüringen nicht mehr weg zu denken. Die Ersatzkassen bedanken sich für dieses selbstlose und aufopferungsvolle Engagement.“

Michél Henkel,

Vorsitzender des Landesausschusses der Ersatzkassen in Thüringen, KKH



Mit freundlicher Genehmigung © vdek

Dieses Mal erhielten vier Selbsthilfegruppen und fünf Einzelpreisträger diese Würdigung. Neben Gera und Jena u. a. kam die Auszeichnung, wie schon im Jahr 2020, wieder einmal nach Saalfeld. Diesmal an eine andere Selbsthilfegruppe. Dies zeigt, dass es nicht unbemerkt bleibt, wenn Menschen sich für andere Menschen stark machen. Es macht auch deutlich, dass sich in unseren Landkreis bezüglich der Selbsthilfe seit einigen Jahren so manches getan hat.

Silke Erdmann, aus der Selbsthilfegruppe Depression, durfte stolz die Ehrung entgegennehmen. Sie ist ein Gesicht der Selbsthilfe unseres Landkreises, welcher mittlerweile mehr als 50 Selbsthilfegruppe der verschiedensten Themen benennen kann.

In Thüringen gibt es mittlerweile 1.500 registrierte Selbsthilfegruppen. Thüringenweit zählen wir 22 Selbsthilfekontaktstellen, welche den Selbsthilfegruppen zur Seite stehen. Weiterhin finden Selbsthilfegruppen Unterstützung bei der „Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V.“ (LaKoST)

„Die jüngste Verleihung des Thüringer Selbsthilfepreises hat erneut gezeigt, dass Selbsthilfe ein unverzichtbarer Teil der Gesundheitsversorgung in Thüringen ist. Wir bedanken uns bei allen in der Selbsthilfe Tätigen und besonders bei den Preisträgerinnen sowie Preisträgern für ihr Engagement innerhalb der Selbsthilfearbeit.“

Dr. Arnim Findeklee, Leiter der vdek-Landesvertretung in Thüringen



Annette Zemitzsch

IM LANDKREIS SAALFELD-RUDOLSTADT FINDEN SIE SELBSTHILFEGRUPPEN ZU FOLGENDEN THEMEN:

- Abstinenzclub
- ADHS-Autismus-Spektrum
- Adipositas
- Alkoholabhängige und deren Angehörige
- Angehörige Suchtkranker und Suchtgefährdeter
- Anonyme Alkoholiker
- Angehörige psychisch Kranker
- Autismus
- „Blaues Kreuz“ Bad Blankenburg
- „Blaues Kreuz“ Saalfeld
- Blinde und sehbehinderte Menschen
- Chronischer Schmerz
- Demenz
- Depressionen
- Elternkreis der Lebenshilfe
- Eltern suchtgefährdeter und suchtabhängiger Kinder
- Frauen nach Krebs
- Gehörlosen Seniorengruppe
- Gemeinsam stark gegen Krebs
- Gesprächskreis für psychisch kranke Erwachsene
- Heitere Gedächtnisspiel für SeniorInnen
- Herz – Kreislauf – Geschädigte
- Hoffnung nach verlorenem Leben / Sternenkinder
- Körperbehinderte Saaletal e.V.
- „Lebensfreude“ Angehörige psychisch kranker Menschen
- Longcovid, Postcovid und Postvac
- Lymph- / Lipödem
- Mobbing und Diskriminierung
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Multiple Sklerose
- Muskelkranke
- Osteoporose
- Ostthüringer Gehörlosenverein Saalfeld 1957 e.V.
- Parkinson-Dschungel-Wüste

- Posttraumatische Belastungsstörung
- Psyche im Fokus - Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Psychiatrieerfahrene SHG „Morgenrot“
- Psychiatrieerfahrene SHG „Vier Jahreszeiten“
- Rheumatiker Rudolstadt
- Rheuma Liga
- Schlafapnoe
- Suchtkranke und Suchtgefährdete
- Tinnitus
- Ungewollt Kinderlos

Nähere Informationen erhalten Sie unter der
Kontaktstelle des Gesundheitsamtes.

0 36 71 / 82 36 74

Ihr Ansprechpartner bei den Selbsthilfegruppen
Gruppenleiterrat der Selbsthilfegruppen

E-Mail: glr.shg@online.de

Rückblick

30

30 Jahre Brücke

Sie halten die Jubiläumsausgabe der Brücke in der Hand. 30 Jahre – 30 Ausgaben – 30 Mal gefüllt mit interessanten Artikeln der verschiedensten Selbsthilfegruppen aus unserem Landkreis. Eine Zeitschrift, bei der von Jahr zu Jahr eine positive Entwicklung zu sehen ist. Genauso positiv entwickelt sich die Selbsthilfe in unserem Landkreis. Die Brücke wird gefüllt mit Artikel diverser Selbsthilfegruppen und nachdenklichen Beiträgen.

Die vorliegenden Artikel zeigen die Lebendigkeit und Vielfältigkeit der Selbsthilfe. Mitunter wird über den Alltag der Gruppe berichtet, wie sie arbeitet und funktioniert. Wie Menschen voneinander lernen, profitieren, kurz gesagt, sich austauschen innerhalb eines vertrauten sicheren Raumes. Einem Platz, der Menschen miteinander vereint, die im Grundsatz, dass selbe Problem mit sich tragen.

Wir haben eine beeindruckende Vielfalt an Themen, welche Betroffene in Selbsthilfegruppen bewegt. Hier finden sich Menschen, so unterschiedlich, das sie im alltäglichen Leben aneinander vorbeilaufen würden. Aber in den Gruppen bringt sie identisches Leid, Krankheit und Erfahrungen zusammen.

Dann wiederum berichten einige Artikel über Ausflüge, Feiern und das Zusammenwachsen der Gruppenmitglieder und Selbsthilfegruppen.

In Vorbereitung auf die vorliegende „Brücke“ begab ich mich wieder in Selbsthilfegruppen, um Interviews genau darüber zu führen. Ich erlebte in den Gruppen viel Berührendes/Bewegendes. Ich erhielt Einblick in die Gruppenarbeit und führte manchmal diverse Einzelgespräche. In der Summe erlebte ich einzelne Personen und Gruppen, die mir ihre verwundete und/oder verletzte Seite zeigten. Die andere Seite wurde mir auch gezeigt: was eben Selbsthilfe bewirkt: sie gibt Lachen wieder, Lebensfreude, Sicherheit, ja sogar Vertrautheit. Selbsthilfe ist unglaublich vielfältig, egal ob im physischen oder psychischen Bereich gearbeitet wird.

Der Gruppenleiterrat und die zusammenarbeitenden Selbsthilfegruppen können stolz sein auf unsere Erfolge in der Arbeit der Selbsthilfe des vergangenen Jahres. Unser Hauptziel am Anfang war eine bessere Vernetzung der Gruppen untereinander sowie das Erreichen von Betroffenen, die den Weg zur Selbsthilfe noch nicht gefunden haben. Es geht darum, Möglichkeiten zur Verbesserung im Umgang mit den Erkrankungen aufzuzeigen, eigene Erfahrungen zu vermitteln und bestenfalls neue Mitglieder oder Selbsthilfegruppen zu finden.

So möchten wir die gemeinsamen Treffen in der Orangerie mit den Mitglieder der verschiedenen Selbsthilfegruppen nicht mehr missen. Die Gruppen und ihre Mitglieder lernen sich immer besser kennen, führen fleißig Erfahrungsaustausch durch und entwickeln neue Ideen für die weitere Zusammenarbeit. Zurzeit steht hier meist das Projekt Café Waage im Mittelpunkt.

Außerdem organisiert der Gruppenleiterrat unterschiedlichste Interessenaustausche, wobei Mitglieder aus mehreren Selbsthilfegruppen treffen sich und gemeinsame Unternehmungen organisieren. Im vergangenen Jahr fanden Ausflüge nach Jena und in den Tierpark nach Gera statt. Wir waren kegeln oder Minigolf spielen. Hinzu kommen die Selbsthilfe-Meetings und die Unterstützung bei Projekten einzelner Gruppen.

Durch all dies sind viele Menschen aus unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen eng aneinander gerutscht. Wir freuen uns auf einander. Der Austausch ist intensiv und interessant. Wir lernen voneinander, nehmen Ideen für die eigene Gruppe mit.

Auch, wenn wir gesundheitlich beeinträchtigt sind, müssen wir kein Schattendasein fristen. Wir haben das Recht, schöne gemeinsame Stunden zu verbringen. Dabei können wir unsere Stärken, Kenntnisse, Erfahrungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten mit nutzen und einbringen.

Wenn wir euch mit der vorliegenden „Brücke“ neugierig gemacht haben, nehmt zu uns Kontakt auf über unsere eMail glr-shg@online oder besucht uns montags im Café Waage!

Annette Lemitzsch

Ilona Nepold

Iven Körner

30

Gruppenleiterrat

Vielen stellt sich immer noch die Frage, wer ist der Gruppenleiterrat und was macht er?

Historie Gruppenleiterrat

Der Gruppenleiterrat wurde 2018 in Rudolstadt von Martina Pürzel, damalige Kontaktstellenleiterin, im Gesundheitsamt Rudolstadt, gegründet. Grund: der Rat sollte der Unterstützung und Ergänzung der Kontaktstelle dienen. Der Gruppenleiterrat bestand zu jener Zeit aus drei Gruppenleitern verschiedener Selbsthilfegruppen:

Hans Joachim Frost / SHG Lebertransplantierte; Michael Weidt / SHG Freundeskreis

Annette Zemitzsch / SHG Mobbing und Diskriminierung

Anfang 2024 verabschiedeten sich Herr Frost und Herr Weidt offiziell aus dem Gruppenleiterrat.

30.07.2024

Am 30.07.2024 wurde im Landratsamt bei einer Sitzung der Gruppenleiter der Selbsthilfegruppen und der Vertretung der Kontaktstelle, Frau Beyer, der Gruppenleiterrat neu legitimiert und auf Dauer bestätigt. Protokoll wurde geführt. Die Abstimmung erfolgte einstimmig:

Annette Zemitzsch / SHG Mobbing & Diskriminierung; Sven Körner / SHG PTBS

27.08.2024

Aufgrund der großen Unterstützungsleistung wurde Ilona Nepold durch Wahl und einstimmige Abstimmung, drittes Mitglied des Gruppenleiterrates. Protokoll liegt vor.

Ziele des Gruppenleiterrates:

Wir als Gruppenleiterrat sehen uns als Interessenvertreter aller Selbsthilfegruppen, die mit uns zusammenarbeiten möchten. Unser Ziel ist es, so viele Betroffene wie möglich zu erreichen. Wir arbeiten mit den Gruppen an eigenen Projekten und versuchen die Selbsthilfegruppen untereinander zu vernetzen. Der Gruppenleiterrat ist aber auch Ansprechpartner für Menschen, welche eine geeignete Selbsthilfegruppe für sich suchen.

Mit unseren Ideen und Aktivitäten wollen wir die gemeinsame Arbeit und Geselligkeit in den Selbsthilfegruppen in unserem Landkreis vorwärts bringen und fest etablieren. Der Gruppenleiterrat ersetzt nicht, sondern ergänzt die Kontaktstelle. Eine enge Zusammenarbeit ist gewünscht.

Kontakt: glr.shg@online.de

*Annette Zemitzsch
Ilona Nepold – Sven Körner*

Kontakt und weitere Informationen zu den einzelnen
Selbsthilfegruppen erhalten Sie über die Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen des Gesundheitsamtes Saalfeld-Rudolstadt.

Telefon: 0 36 71 / 82 36 74

oder

glr.shg@online.de

Impressum:

Herausgeber: Gruppenleiterrat der Selbsthilfegruppen
im Landkreis Saalfeld-Rudolstadt
Annette Zemitzsch
Ilona Nepold
Sven Körner

Redaktion: Annette Zemitzsch
Ilona Nepold

Redaktionsschluss: 22. August 2025

Satz/Gestaltung: Annette Zemitzsch

Druck: Druckerei Kurt Ost Saalfeld
Offset- und Digitaldruck

Auflage: 1.000 Stück