

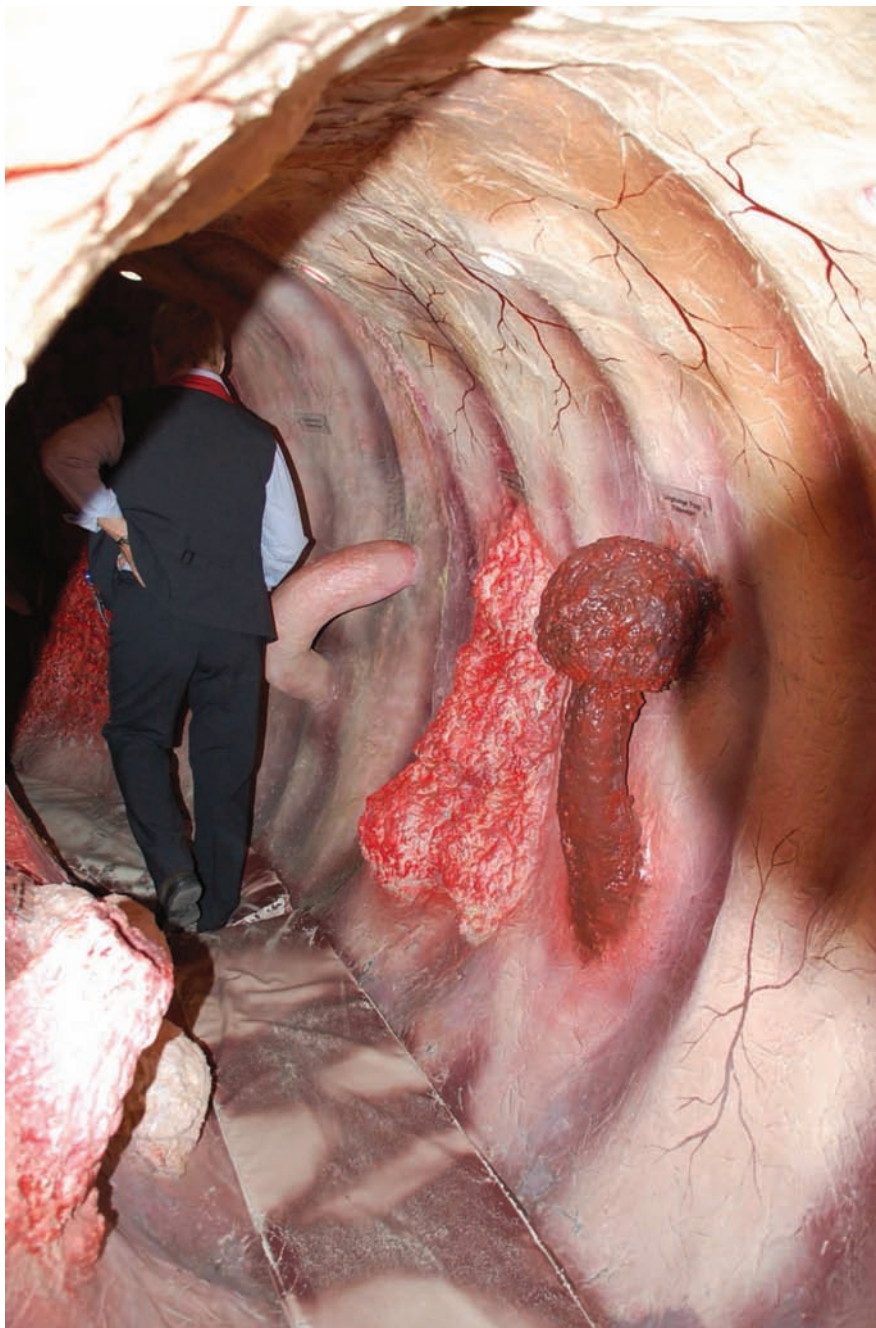


Stadt Leipzig

Schlagzeile

Zeitschrift der Selbsthilfe in Leipzig

03 / 2010



In dieser Ausgabe:

Sehnsucht nach dem Licht – Das Phänomen Nahtoderfahrung – Seite 4

Neue Wege finden in der „Männerrunde“/ Rubrik „Selbsthilfegruppen stellen sich vor“ – Seite 7

Neugründungen und Mitgliedersuche – Seite 7

Aktivitäten von Selbsthilfegruppen bunt gemischt – Seite 10

Buchtipps: „Und plötzlich ohne Kind“ von Petra Hohn / Bundesverband verwaiste Eltern – Seite 19

Foto: Blick in ein Darmmodell

Selbsthilfegruppen in Leipzig – Themenübersicht

ADS, ADHS, AIDS, Abhängigkeit, Adipositas, Aggressionen, Akne inversa, Akustikusneurinom, Allergie, Alzheimersche Krankheit, Amputierte, Angehörige, Angst, Anorexie, Aphasie, Arthrose, Asperger-Syndrom, Asthma, Augenerkrankungen, Ausgebranntsein, Autismus, Anti-D-Schädigung,

Beziehungsabhängigkeit, Bipolare Störung, Borderline, Borreliose, Brustkrebs, Bulimie, Burnout,

Chiari Malformation, Chorea Huntington, CIDP, Colitis ulcerosa, Coming out, COPD, Cystische Fibrose,

Darmerkrankung, Darmkrebs, DDR-Gesundheitsgeschädigte, Deletionssyndrom 22q11, Demenz, Depression, Diabetes, Dialyse, Down-Syndrom, Drogen, Dyskalkulie, Ektodermale Dysplasie,

Eltern, Emotionale Probleme, Emotionale Erschöpfung, Endometriose, Epilepsie, Essstörungen, Fibromyalgie, Fetale Alkoholspektrumsstörung,

Gendefekt, Guillain-Barre-Syndrom (GBS), Gehörlose, Geistig- und Mehrfachbehinderung, Gewalt,

Hämophilie, Hauterkrankungen, Hepatitis C nach Anti-D-Schädigung, Herzfehler (angeborener), Herzoperierte, Herzrhythmusstörung, Herztransplantation, Hirnschädigungen, Hirntumor, HIV-Erkrankung, Hochbegabung, Hörschäden, Huntington, Hydrocephalus,

Inkontinenz, Intersexualität, Intoleranzen,

Kinderlähmung, Kinderlosigkeit, Kleinwuchs, Kontakthemmung, Krebs,

Lebertransplantierte, Lesbische Menschen, Leukämie, Lungentransplantierte, Lupus Erythematodes, Lymphangioliomyomatose (LAM),

Magenkrebs, Magersucht, Manisch-depressive Erkrankung, Medikamente, Messie-Syndrom, Migräne, Mobbing, Morbus Becherew, Morbus Crohn, Morbus Huntington, Mukoviszidose, Multiples Myelom, Multiple Sklerose,

Neurodermitis, Nierentransplantation,

Parkinson, Pflegende Angehörige, Phenylketonurie, Plasmozytom, Poliomyelitis, Polyarthritis, Progressive supranukleare Blickparese, Prostatakrebs, Psoriasis, Psychische Erkrankungen, Psychosen, Pulmonale Hypertonie,

Rechenschwäche, Restless legs Syndrom, Rheuma, Sarkoidose,

Scheidung, Schilddrüsenerkrankung, Schizophrenie, Schlafstörungen, Schlaganfall, Schlafapnoe, Schmerzen, Schmetterlingsflechte, Schuppenflechte, Schwerhörige, Schwule Menschen, Sex-und Liebessüchtige, Sjögren-Syndrom, Sklerodermie, Skoliose, Sorgerecht, Soziale Phobie, Spaltträger, Spina bifida / Hydrocephalus, Sprachfehler, Stasi-Haft-Opfer, Stoffwechselerkrankungen, Stomaträger, Stottern, Sucht, Suizid, Syringomyelie,

Tinnitus, Transplantation, Transsexualität, Trauer, Trennung, Tumor,

Umgangsrecht,

Väter,

Zöliakie, Zwangsadoption

Inhaltsverzeichnis

Impressionen aus der Selbsthilfearbeit 2010	2
SKIS – Selbsthilfekontakt- und -informationsstelle	3
Wir werden 20	4
Sehnsucht nach dem Licht	4
Aktiv bleiben trotz Depressionen	5
Wir stellen uns vor	5
Rheumaliga Sachsen, Arbeitsgemeinschaft Leipzig, Selbsthilfegruppe Fibromyalgie-Syndrom	5
Deutsche Sarkoidose Vereinigung e. V., Gesprächskreis Sarkoidose Leipzig	6
Alzheimergesellschaft Sachsen e.V., Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz	6
Neue Wege finden in der „Männerrunde“ des WEGE-Vereins	7
Neugründungen	7
Eltern mit Depression	7
Vollwaisen	8
Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse	8
Opfer von Zersetzungsmaßnahmen der Stasi	8
Mitgliedersuche	9
Tourette-Syndrom	9
Suche Betroffener für weitere Themen	9
Informationen für Selbsthilfegruppen	10
Wegweiser für den Internetauftritt	10
Selbsthilfefreundlichkeit	10
Aktivitäten	10
Borreliose-Betroffene treffen Mitarbeiter der Uni Leipzig	10
Medizinstudenten bei Borreliosekranken	11
PC-Kurs an der Seniorenakademie	11
Ausflug nach Jöhstadt	12
Leipziger Parkinsonkranke auf Entdeckungstour	13
Liegt Migräne in den Genen?	14
Besuch Reha-Klinik Masserberg	14
Harmonie - II. Messe für Naturheilkunde, Alternativmedizin, Traditionelle Chinesische Medizin, Ganzheitsmedizin, Lebensberatung und Lebenshilfe	15
Zoo-Ausflug	16
Traditionelle chinesische Teezeremonie	16
3. Leipziger Selbsthilfe- und Angehörigentag	17

„Novemberleuchten 2010“, Kulturveranstaltung zum Leben und Wirken (manisch-) depressiver Künstler

18

Sarkoidosebetroffene wieder im Gespräch

19

Buchtipps

19

„Plötzlich ohne Kind“ von Petra Hohn, Bundesverband Verwaiste Eltern

19

Termine

20

Impressionen aus der Selbsthilfearbeit 2010





Fotos: Klass

SKIS – Selbsthilfekontakt- und -informationsstelle

Selbsthilfe speist sich aus dem Engagement von Betroffenen und ist ein Geben und Nehmen. Sie ist für viele Menschen eine wertvolle Unterstützung, um Krankheit, Behinderung oder psychosoziale Probleme besser bewältigen zu können. In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit gleichem oder ähnlichem Kontext. Ihre Mitglieder begegnen sich freiwillig und sind gleichberechtigt. Sie bestimmen Themen und Inhalte ihrer Treffen eigenständig und unabhängig.

Selbsthilfe trägt dazu bei, Lebensqualität zu verbessern und neuen Mut zu schöpfen. Manchmal werden die Probleme nicht kleiner. Aber in einer Gemeinschaft können sie leichter ausgehalten werden. In Selbsthilfegruppen besteht ein hoher Informationsgrad und ein großes Erfahrungswissen über das jeweilige gemeinsame Thema. Jeder kann sich in der Selbsthilfe beteiligen oder engagieren.

Die Selbsthilfekontakt- und -informationsstelle (SKIS) am Leipziger Gesundheitsamt informiert und berät zu Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen (SHG). Alle Bürger, die aufgrund einer Krankheit, einer Behinderung oder einer Problemlage Interesse an einer Mitarbeit, sowie an Hilfe und Unterstützung haben, können in bestehende Selbsthilfegruppen vermittelt werden. Sollte es vor Ort keine geeignete Gruppe geben, so können Kontakte außerhalb der Region, bundes- und europaweit vermittelt werden.

Selbsthilfegruppen, die sich neu zusammen finden, werden bei Bedarf bei der Gründung begleitet. Bestehende Gruppen unterstützt die SKIS in ihrer Arbeit.

Kontakt: Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS
Friedrich-Ebert-Str. 19 a
04109 Leipzig
Tel.: 0341 123-6755
Fax: 0341 123-6758
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
Internet: www.leipzig.de/selbsthilfe

Ansprechpartnerin: Ina Klass
Sprechzeit: dienstags 9:00 – 12:00 Uhr, 14:00 – 18:00 Uhr und nach Vereinbarung
Erreichbarkeit: Straßenbahnlinien 1, 2, 8, 14 bis zur Haltestelle „Westplatz“
 Straßenbahnlinie 9 und Buslinie 89 bis zur Haltestelle „Neues Rathaus“
 Zum Gebäude besteht ein barrierefreier Zugang.

Wenn Sie sich über regionale Angebote der Selbsthilfe im Land Sachsen informieren möchten, können Ihnen die sächsischen Selbsthilfekontaktstellen alle notwendigen Auskünfte erteilen. Die Kontaktdaten der sächsischen Kontaktstellen erfahren Sie in der SKIS oder finden Sie im Internet unter www.selbsthilfe-in-sachsen.de. Für die bundesweite Suche ist www.nakos.de zu empfehlen.

Wir werden 20

Die Geschichte der Selbsthilfebewegung Deutschlands reicht mindestens bis in das 19. Jahrhundert zurück, als Guttempler, Blaues Kreuz, der Kreuzbund oder auch der Deutsche Allergie- und Asthmabund aus einer Selbstbetroffenheit von Menschen die ersten Selbsthilfevereinigungen gründeten. In Leipzig ist übrigens die zweitälteste Selbsthilfegruppe der Welt aktiv, der 1. Leipziger Schwerhörigenbund 1864 e. V.. Der Grundgedanke, dass sich Betroffene miteinander als Experten in eigener Sache – bei einer Erkrankung, einer Behinderung oder eines Problems – im gegenseitigen Erfahrungsaustausch helfen und unterstützen können, wird noch heute, auch bei uns in Leipzig, gelebt.

Inspiziert von eigenen Ideen, von westlichen Initiativen oder aus dem weiteren deutschsprachigen Raum, gründeten sich Anfang der 1990er Jahre in Leipzig eine Reihe von Selbsthilfegruppen. Einige von ihnen begehen mittlerweile ihr 20jähriges Bestehen und blicken auf eine lange Zeit von Aktivitäten zurück, von denen viele Menschen profitierten.



Festveranstaltung Rheumaliga, Arbeitsgemeinschaft Leipzig.
Foto: Klass



Festveranstaltung Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew,
Selbsthilfegruppe Leipzig. Foto: Klass

Herzlichen Glückwunsch und ein Danke für die enorme Arbeit, die in dieser Zeit geleistet wurde.

Sehnsucht nach dem Licht

Markus Garling, Leipziger Gruppe für Nahtoderfahrene in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Nahtoderfahrung e. V.

Das Phänomen der Nahtoderfahrung – Was verbirgt sich dahinter?

Unter dem Begriff der Nahtoderfahrung (Abk.: NTE, Synonyme: Todes-Nähe-Erfahrung [TNE], Nah-Todes-Erfahrung, near-death-experience (NDE)), wird ein Erlebnisphänomen verstanden, das vor allem durch die Veröffentlichung von Raymond A. Moody's Buch *Life After Life* 1975 seither großes Aufsehen erregte und sehr populär wurde. In diesem Buch veröffentlichte Psychiater und Philosoph, der sich eingehend mit Forschungen um den Grenzbereich zwischen Leben und Tod (der Thanatologie) auseinandersetzte 150 Fälle und gab ihnen den noch heutige geläufigen und vielfach gebrauchten Namen: near-death-experience, z. dt. Nahtoderfahrung.

„Schätzungsweise vier Millionen Menschen in Deutschland haben mindestens einmal nach einem Unfall, bei schwerer Krankheit, bei einer Geburt oder ganz spontan ein außergewöhnliches Erlebnis, das ihr weiteres Leben mit prägt. Zu den häufigsten Kennzeichen gehören:

- Schwebbeerlebnis mit Beobachtung des eigenen Körpers (Außerkörper-Erfahrung, AKE)
- Lichtvision, oft personalisiert und am Ende eines Tunnels
- außerordentliche Glücksgefühle
- Lebensfilm, Begegnung mit Verstorbenen Freunden oder Verwandten
- Enttäuschung über die „Rückkehr“
- verändertes Leben ohne Angst vor dem Tod“

Zitat von Prof. Dr. rer. nat. Günter Ewald, Bochum

Doch gegenüber einer allgemeinen Popularität und Faszination, die dieses Thema in der Öffentlichkeit und in den Medien sowie unter Forschern und Wissenschaftlern ausgelöst hat und ausübt, lässt sich erkennen, dass sich die Biografie, das Leben und der Alltag eines Menschen nach einer NTE aus ganz unterschiedlichen Gründen, radikal verändert. Vor allem dann, wenn eine Nahtoderfahrung im Rahmen eines psychosomatischen Traumas auftritt und der

oder die Betroffene zudem in eine bewusste, auf ihn zukommende, unausweichliche Todesnähe gerät (im Gegensatz zu einer spontanen oder durch meditative Übungen hervorgebrachten Erfahrung). Hieraus erhielt der Begriff 'Nahtoderfahrung' oder Todesnähe-Erfahrung seine eigentliche Bedeutung.

In entscheidendem Maße wird die Auseinandersetzung des Erlebten von dem Umfeld mit bestimmt, in dem sich der Nahtoderfahrene nach einer NTE wiederfindet. Daraus folgt ein sehr individuelles Integrationspektrum der Erfahrung in das Leben der Betroffenen.

Dass kann von einer zeitlich nahen Integration und Rekonvaleszenz bis dahin reichen, dass die betroffenen Personen ein Leben lang nicht darüber reden können und unter Umständen sogar an Depressionen leiden. Dieser Integrations- und Verarbeitungsprozess kann Zeiträume von Jahren bis Jahrzehnten annehmen, bis man erstmals offen oder öffentlich darüber sprechen kann. Die Leipziger Gruppe bietet in erster Linie Nahtoderfahrenen und ihren Angehörigen, sowie Eltern von Kindern mit Nahtoderfahrenen einen geschützten Raum, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Neben diesem geschützten Raum für Nahtoderfahrene, veranstaltet die Gruppe vierteljährlich öffentliche Vorlesungen für Interessierte und Menschen, die in Todesnähe Erfahrungen gemacht haben.

Grundsätzlich gilt, dass es nicht die klassische NTE und auch nicht die klassische Verarbeitung des Erlebten gibt. Reden wir über Nahtoderfahrenen (NTE), so reden wir über ein Phänomen, das sich kaum in Worten fassen, von daher nur bruchstückhaft bzw. annäherungsweise umschreiben lässt und noch weniger in Zahlen ausgedrückt werden kann. Der Prozess der Auseinandersetzung mit dem Erlebten ist ausgesprochen individuell und unterschiedlich schwierig. Er verläuft eben sowenig linear wie zielgerichtet ab, da dies von den auslösenden Faktoren der NTE (s.o.) und von der Art und Tiefe der Erfahrung (Stichwort: positive / negative NTE), von den intraindividuellen Besonderheiten der betroffenen Person vor und nach der NTE abhängt.

Kontakt: Markus Garling, Tel.: 0341 5293105
E-Mail: Lgn2009@hotmail.de
www.netzwerk.nahtoderfahrung.de

Aktiv bleiben trotz Depressionen

Helmut Stein, Selbsthilfegruppe (SHG) Depressionen-Ängste-Schlafstörungen

Depressive Menschen gehören in eine fachkundige psychiatrische Beratung und benötigen gegebenen-

falls noch einen Psychotherapeuten. Aber auch körperliche Aktivierung gehört ins Standardprogramm bei der Therapie dieser Erkrankungen. In der Depression sollten sie, auch wenn es schwer vorstellbar ist, an gewohnten Aktivitäten festhalten. Die Depression kann eine Antriebsstörung erzeugen, die all dem im Wege zu stehen scheint. Oft ist es hilfreich, sich dann mit Freunden oder Bekannten zu solchen Aktivitäten zu verabreden und sich so selbst in die Pflicht zu nehmen. Dies wird nicht immer in allen Stadien der depressiven Störung gelingen, kann aber deutlich zur Besserung beitragen. Die Selbsthilfegruppe „Depressionen-Ängste-Schlafstörungen“ bietet dazu seit längerem ein kostenloses Angebot an: Jeden Mittwoch 16:00 bis 17:00 Uhr laden wir Interessierte in die ASB-Begegnungsstätte „Kregeline“ in der Stötteritzer Straße 28 ein. Nancy und Melanie, Übungsleiterinnen und Sportstudentinnen von der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig versuchen mit attraktiven Spielen, Gymnastik, Entspannungstechniken und Übungen aus der kommunikativen Bewegungstherapie vorhandene Beschwerden in erträglichem Rahmen zu halten und weiteren Krankheitsschüben, Episoden oder späteren Demenzerkrankungen vorzubeugen. Regelmäßige Bewegungen können nachweisbar positiv auf Psyche, Gedächtnis und Wahrnehmungsfähigkeit einwirken. Um Depressions- und Alterserkrankungen entgegenzuwirken, können solche Methoden entscheidend dazu beitragen, Kranke zu aktivieren und ihr Verhalten und Erleben positiv zu entwickeln. Symptome wie Orientierungs-, Koordinations- und Aufmerksamkeitsstörungen, Antriebslosigkeit und Bewegungsunlust können diese Methoden ebenfalls positiv abbauen. Schwerpunkt dabei ist das Verhalten und Erleben in der Gruppe, die Kommunikation und die Förderung von geistigen und körperlichen Fähigkeiten, ohne Überforderung und Frustration auszulösen.

Kontakt: Helmut Stein, Tel.: 0341 8612302

Wir stellen uns vor



Rheumaliga Sachsen,
Arbeitsgemeinschaft Leipzig,
Selbsthilfegruppe Fibromyalgie-Syndrom

Das Fibromyalgie-Syndrom ist eine chronische generalisierte Schmerzerkrankung des rheumatischen Formenkreises (es ist kein Weichteilrheuma). Fibromyalgie heißt übersetzt Faser-Muskel-Schmerz.

Um den vielfältigen nicht einheitlichen Ursachen der Erkrankung Rechnung zu tragen, wird der Begriff Fibromyalgie-Syndrom gewählt. Im Jahr 2005 erhielt

die Fibromyalgie ihre eigene Codierung: ICD-10-GM 79.7 und gehört damit zu „Sonstige Krankheiten des Weichteilgewebes“. (Die ICD-10 wird zur Verschlüsselung von Diagnosen in der ambulanten und stationären Versorgung eingesetzt.)

Ich möchte hier nicht auf die Beschwerden eingehen. Zur Zeit ist die Erkrankung nicht heilbar, aber man kann sie mit verschiedenen Therapien lindern. Ein Medikament, das allen Betroffenen hilft, gibt es nicht. Jeder muss mit seinem Arzt individuell für sich die richtige Strategie festlegen.

Sie wissen als Fibromyalgie-Patient, dass die Komplexität der Erkrankung für Nichtbetroffene nur schwer zu erfassen ist. Wirklich verstanden fühlen wir uns nur von „Unseresgleichen“. Es wird Ihnen nur gelingen, die Erkrankung anzunehmen und mit der Erkrankung zu leben, wenn Sie über sie informiert sind. Da kann eine Selbsthilfegruppe (SHG) nützlich sein.

Ich bin eine Fibrofrau, die seit zehn Jahren, davon fast sechs Jahre als Gruppenleiterin Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen hat. Zur Zeit leite ich eine kleine Gruppe, die im dritten Jahr besteht. Wenn Sie ernsthaftes Interesse an einer aktiven Mitarbeit in dieser Gruppe haben, können Sie mit mir telefonischen Kontakt aufnehmen. Es kann auch eine unabhängige für sich selbst verantwortliche Gruppe gegründet werden. Ihre Angehörigen können sich als Gäste beteiligen; vielleicht fällt Ihnen dann der Entschluss, sich einer Gruppe anzuschließen oder eine neue zu gründen, leichter.

Bitte rufen Sie mich nicht an, wenn Sie spezielle medizinische Fragen und Probleme haben. Ich kann dazu keine Stellung nehmen.

Kontakt: Tel.: 0341 2524998



Deutsche Sarkoidose Vereinigung e. V.,
Gesprächskreis
Sarkoidose Leipzig

Sarkoidose ist eine
Systemerkrankung

(Erkrankung des ganzen Körpers) und gehört zu den seltenen Erkrankungen. Dabei kommt es zur Bildung von Granulomen (mikroskopisch kleine Bindegewebsknötchen), die sich überall im Körper manifestieren und dann zu Störungen der jeweiligen Organfunktionen führen können. Hauptsächlich ist die Lunge betroffen, aber auch Herz, Nieren, Leber, Augen, Haut, Nerven, Muskeln und Knochen können betroffen sein.

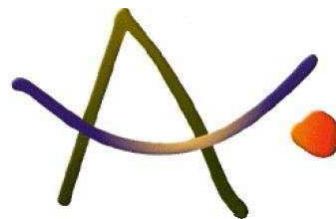
Man nennt die Sarkoidose auch den „Clown der Inneren Medizin“ aufgrund der vielen Gesichter und Erscheinungsformen. Viele Ärzte kennen sich damit nicht aus und es ist schwer, entsprechende Spezialisten für diese Krankheit zu finden. Hinzu kommt die Diskrepanz, dass die Patienten äußerlich oft völlig gesund aussehen trotz der Schwere der Krankheit. Mitunter dauert es Jahre, bis man endlich eine Diagnose erhält. Auf 100.000 Menschen kommen 40 bis 50 Betroffene.

Die Ursachen der Erkrankung sind noch nicht erforscht. Deshalb gibt es keine spezielle Therapie. Das Mittel der Wahl ist hier das Kortison, das die Entzündung im Körper reduzieren soll. Die Verlaufskontrollen sind auch aufgrund der Medikation sehr engmaschig, so dass viele Arztbesuche notwendig sind.

Wir möchten uns gegenseitig zu stützen, Erfahrungen auszutauschen, unser Selbstvertrauen zu stärken, Mut im Umgang mit der Krankheit zu finden und zur Vermittlung wichtiger Informationen, z. B. über aktuelle Möglichkeiten von Diagnostik, Therapien, Verlaufskontrollen. Wir freuen uns auf Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Kontakt: Andrea Busch, Tel.: 0341 2499407
E-Mail: andrea.busch@gmx.de

Alzheimergesellschaft Sachsen e.V.,
Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz



Die Alzheimergesellschaft Sachsen e.V. engagiert sich für Menschen mit Demenz, dabei sollen die pflegenden Angehörigen auch in

Leipzig mehr Unterstützung erfahren. „Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, pflegende Angehörige bzw. Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu unterstützen“, so die Regionalleitung für Leipzig – Frau Kasprick. Aus diesem Grunde sollen bis zum Ende des Jahres in jedem Stadtteil von Leipzig Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz entstehen.

Im Leipziger Zentrum sowie in Grünau sind bereits in diesem Jahr zwei neue Selbsthilfegruppen entstanden. In beiden Selbsthilfegruppen können nach vorheriger Rücksprache die betroffenen Angehörigen kostenfrei während der Zeit der Selbsthilfe betreut werden.

Kasprick weiter: „Selbsthilfegruppen dienen zur Entlastung aber auch zur Neubewertung von Lebenssituationen. Eine Anerkennung für die Pflege von Angehörigen erfahren die meisten nur selten, Die Selbsthilfegruppe dient zum Kraft tanken und um schöne Dinge einfach mal wieder zu entdecken. Sei es ein gemeinsamer Museumsbesuch oder eine gemütliche Tasse Kaffee. Pflegende Angehörige sollen schlicht ein wenig entlastet werden.“

Die Alzheimergesellschaft Sachsen e. V. sucht engagierte Leipziger Einrichtungen bzw. Träger in den verschiedenen Stadtteilen, um möglichst vielen betroffenen Angehörigen in ihrer Wohnortnähe einen solchen Austauschort anbieten zu können. Bei Interesse melden Sie sich bei der Regionalleitung, Frau Kasprick, Lysann unter Tel.: 0341 2308174

SHG Leipzig Zentrum: Treff jeden letzten Montag im Monat, Beginn 18:00 Uhr, advita Tagespflege „Am Waldplatz“, Jahnallee 10, 04109 Leipzig
Kontakt: Frau Bohne, Tel. 0341 2306876

SHG Leipzig Grünau: Treff jeden zweiten Dienstag im Monat, Beginn 16:00 Uhr, AWO Seniorenzentrum „Clara Zetkin“, Brambacher Str. 89, 04207 Leipzig
Kontakt: Herr Stolle, Tel. 0341 4271102

Neue Wege finden in der „Männerrunde“ des WEGE-Vereins



J. Eck,
Selbsthilfegruppe Väter,
Söhne und Partner psychisch kranker Menschen

Schon seit längerem steigt in den entwickelten Ländern die Anzahl von psychischen Krankheiten stetig an. Betroffen hiervon sind natürlich auch die Angehörigen und Freunde der Erkrankten. Um denen Rat und Hilfe zu geben, wurde 1995 der Verein für Angehörige und Freunde psychisch kranker Menschen WEGE e.V. gegründet, in dem betroffene Familien umfassend begleitet werden.

Die Unkenntnis und Ratlosigkeit, die Ängste und Verzweiflung im Zusammenhang mit psychischen Störungen sind sehr groß und gehen einher mit Scham- und Schuldgefühlen. Einen Armbruch muss man vor niemandem verstecken, dagegen sind seelische Krankheiten bei vielen Menschen ein unbekanntes Terrain, worüber vor allem Männer nicht gern sprechen möchten. Wer will schon in die Nähe des „Unnormalen“ gerückt werden?

Da bietet der Verein eine Oase der Erkenntnis und Erleichterung, denn Ärzte haben für Angehörige keine Zeit, in Internetforen fühlt sich nicht jeder zu Hause. Also sind die Kontakte im WEGE-Verein mit betroffenen Familienangehörigen eine der ganz wenigen Orte, um die großen und kleinen Fragen und Probleme ansprechen zu können. Da jeder nur seine eigene Geschichte mit seinem schweren Krankheitsbild kennt, ist es überraschend, wie viele Gemeinsamkeiten es mit anderen Familienschicksalen gibt.

Einer der vielen angebotenen „WEGE“ ist der „Erfahrungsaustausch für Väter, Söhne und Partner psychisch kranker Menschen“. Wir treffen uns alle zwei Monate in einem Vereinszimmer in der Lützner Straße 75 und können über alles reden, Kraft tanken, Grenzen ziehen und neue Lebensfreude gewinnen. Vor allem sind die Erfahrungen und Hinweise von gestandenen Vätern für jeden „Neuling“ äußerst lehr- und hilfreich.

Obwohl die Lebenserfahrung an sich mit dem Alter zunimmt, steht man mit einer psychischen Erkrankung in der Familie ganz am Anfang und das ist besonders für einen Mann eine ganz spezifischen Herausforderung. Wir müssen uns mit medizinischen Aspekten beschäftigen und psychosoziale Angebote finden. Aber auch Fragen zu Ausbildung und zukünftigen Lebensführung des kranken Kindes sind existenziell und erledigen sich eben nicht von selbst. Jeder Bereich ist eine kleine Wissenschaft für sich. Wir merken immer wieder, wie unerschöpflich der Gesprächsstoff ist. Nicht zuletzt, weil sich das Umfeld wandelt, an das sich unsere psychisch kranken Familienangehörigen anpassen müssen.

Bei den Gesprächsrunden kommt das Abschweifen ins Private nicht zu kurz. Es gibt außer dem Austausch über psychosoziale WEGE auch handfeste „Männerthemen“ aber auch Koch- oder Ausflugstipps – und wir sind unter uns Männern: es gibt keine Zensur!

Kontakt: Thomas Rücker, Tel.: 0341 24689095
WEGE e.V., Lützner Str. 75, 04159 Leipzig

Neugründungen

Eltern mit Depression

Für Menschen mit einer Depression gibt es verschiedene Angebote, um sich Rat, Unterstützung und Hilfe zu holen. Bewährt hat sich besonders der Austausch mit anderen Menschen in Selbsthilfegruppen oder ähnlichen Gesprächsrunden. Hier teilen Menschen etwa eine Erkrankung oder ein Schicksal. Für Menschen mit Depressionen hat sich diese Form der

gegenseitigen Unterstützung besonders bewährt. Immer mehr depressive Menschen haben Kinder, dies zeigt zumindest die Statistik der Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle AURYN im WEGE e.V.

Wer Kinder hat, kann sich jedoch nicht nur um sich (und seine Erkrankung) kümmern, sondern muss auch einen geregelten Tagesablauf gewährleisten und für die Bedürfnisse und Belange der Kinder Zeit und Kraft finden. Dies ist oftmals eine große Herausforderung für betroffene Eltern. Aus diesem Grunde soll es ab März 2011 eine neue Selbsthilfegruppe geben, in der sich Eltern mit einer Depression austauschen wollen.

Die Gruppe wird jeweils am 1. und 3. Montag im Monat in den Räumen der Beratungsstelle AURYN stattfinden. Zudem können die Kinder parallel dazu in einem freundlich eingerichteten Sport- und Beschäftigungsraum spielen und werden dabei liebevoll betreut.

Kontakt: über Wege e. V., Familienberatungsstelle Aurnyn, Lützner Str. 75, 04177 Leipzig
Tel.: 0341 4785899
E-Mail: aurnyn@wege-ev.de



Vollwaisen

Foto: © Caroline Daum / pixelio.de

Die neu zu gründende SHG sucht junge Erwachsene, die sowohl Mutter als auch Vater verloren haben und ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen

austauschen wollen. Wenn man plötzlich die elterlichen Begleiter ins erwachsene Leben verliert und das Leben als Erwachsener gerade begonnen hat, wiegt dieser Verlust oft schwerer, als wenn er dem erwartungsgemäßen Lauf der Zeit folgt. Das Gefühl, „allein in der Welt zu sein“ ist mit vom gleichen Leid Betroffenen vielleicht etwas leichter zu ertragen und zu leben. Gleichzeitig darf aber auch der Blick auf das (Weiter-)Leben im Hier und Heute nicht verloren gehen.

Kontakt: über SKIS, Tel.: 0341 123-6755

Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse

Joachim Horcher, TEB Selbsthilfegruppe

Der Gegenstand unserer Selbsthilfeorganisation TEB sind Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse mit dem Schwerpunkt Krebs der Bauchspeicheldrüse. Über uns und unsere Aktivitäten können Sie sich auf unserer Homepage unter www.teb-selbsthilfegruppe.de näher unterrichten.

Aufgrund verschiedener Nachfragen wollen wir in Kürze eine Regionalgruppe Leipzig und Umgebung gründen. Die Vorbereitungshandlungen sind im Gange. Interessenten können gern Kontakt aufnehmen.

Kontakt: Joachim Horcher, Haller Str. 18,
74405 Gaildorf
Tel.: 07971 601903 oder 0176 65881296
E-Mail: ManiHorcher@web.de

Opfer von Zersetzungsmaßnahmen der Stasi

Johanna Ellsworth / Stasiopfer-Selbsthilfe e. V.

Die Stasiopfer-Selbsthilfe e. V. sucht Opfer von Zersetzungsmaßnahmen, um das Thema „Zersetzung“ aufzugreifen. Geplant ist, eine Petition beim Bundestag einzureichen, damit Opfer von Zersetzungsmaßnahmen des ehemaligen Ministerium für Staatssicherheit (MfS) nach Möglichkeit Wiedergutmachung erfahren können. Ebenso besteht ein Interesse an der Gründung einer Leipziger Selbsthilfegruppe, um hier Erfahrungen auszutauschen und die Bewältigung des Alltages zu kommunizieren.

Das Thema ‚Zersetzung‘ wurde bisher von der Bundesregierung ignoriert. Für Opfer dieser perfiden Form der Zerstörung ihrer Seele, ihrer Gesundheit und ihres Lebenswegs – oft auch ihrer Familien und sozialen Kontakte – besteht bislang kein Entschädigungsanspruch. Es gibt keinen Verband, in dem sie sich zusammengeschlossen haben. Offiziell existieren diese Opfer gar nicht.

Doch mittlerweile gibt es zahlreiche Schriften und Werke über Zersetzung (siehe Wikipedia, Dr. Sandra Pingel-Schliemann, Dr. Hubertus Knabe, Jürgen Fuchs, Klaus Behnke usw.).

Zersetzung wurde in den Siebziger Jahren an der Juristischen Hochschule der Staatssicherheit wissenschaftlich als Methode entwickelt und verfeinert, um unbequeme DDR-Bürger wirksam kaputt machen zu

können, ohne dass das Ausland oder auch nur die Umwelt des Opfers es merkte. Die Stasi nannte diese systematische Form des Psychoterrors, den man heute als eine Mischung aus Bespitzelung, Stalking, Mobbing und Rufmord bezeichnen würde, auch ‚operative Psychologie‘. Dafür wurden psychologische Erkenntnisse, wie man kranke Seelen heilen kann, einfach umgekrempelt, um gesunde (und DDR-kritische) Seelen krank zu machen. Durch Zersetzung sollten die Zielpersonen jahrelang so in ihrem ganzen Leben erschüttert werden, dass sie dadurch buchstäblich in den Wahn – oder letztendlich in den Selbstmord – getrieben werden konnten. Es wurde an der Universität Potsdam sogar ein Studiengang eingeführt, in dem ehrgeizige Mitarbeiter des MfS lernen konnten, wie man einen ‚operativen Vorgang‘ anlegen und entwickeln konnte, um auf diese Weise einen Menschen zu zerstören.

Die einzelnen „bewährten anzuwendenden“ Maßnahmen umfassten den gesamten beruflichen und privaten Bereich eines Menschen. Dazu gehörten Rufmord und Verleumdungen (wobei eine Mischung aus wahrer und unwahrer Gerüchte über das Opfer verbreitet wurde, die nicht nachprüfbar, nicht widerlegbar und dadurch glaubhaft waren), Kriminalisierung und Verhaftungen durch die Volkspolizei, eine künstliche Erzeugung von Zweifeln an der eigenen Wahrnehmung (z.B. indem Mitarbeiter des MfS regelmäßig in die Wohnung des Opfers eindringen und dort Möbel oder Gegenstände verstellten, ohne Einbruchspuren zu hinterlassen), die Bestellung von Waren und Schaltung von Kleinanzeigen oder Kontaktanzeigen im Namen des Opfers, anonyme Briefe und Telefonanrufe, der Einsatz von so genannten ‚Romeos‘ oder ‚Julias‘ zur Abwerbung des Partners, um die Ehe und Familie zu zerstören. Auch wiederholte Sachbeschädigungen am Eigentum des Opfers gehörten dazu. Um ein Persönlichkeitsprofil des Opfers erstellen und es dadurch so gezielt wie möglich zersetzen zu können, wurden Telefonate abgehört und Briefpost abgefangen.

Zur Ausführung dieses Psychoterrors, der mittlerweile als eine der grausamsten Foltermethoden gilt, wurden Personen im Umfeld des Opfers eingesetzt, darunter Ärzte, Behördenmitarbeiter, Jugendliche, Kollegen, Freunde, Nachbarn und sogar Verwandte des Opfers. Diese Verbrechen an der Menschlichkeit und Menschenwürde sind trotz der ‚unantastbaren Würde des Menschen‘ laut unserem Grundgesetz auch nach der Wende nicht geahndet worden. Die seelischen, gesundheitlichen und finanziellen Wunden der Opfer blieben bislang unbehandelt. Zersetzung löst zwangsläufig ein schweres Trauma bei dem Opfer aus, doch es wurden bisher auch keine Psychologen spezifisch weitergebildet, um diese Art von Trauma zu erkennen und zu behandeln. Den meisten Ärzten und Psychologen ist noch nicht einmal bekannt, was Zersetzung

ist und dass diese Psychowaffe in der DDR jahrelang und tausendfach eingesetzt wurde.

Das will die Stasiopfer-Selbsthilfe e.V. nach dem Motto „besser spät als nie“ ändern. Zersetzungsoffer werden daher gebeten, sich zu melden. Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Kontakt: Harry Hinz, 1. Vorsitzender
Tel.: 05404 9190824 oder 030 6555271

Mitgliedersuche

Tourette-Syndrom



Das Tourette-Syndrom (TS) ist eine neuropsychiatrische Erkrankung, die durch Tics charakterisiert ist. Bei den Tics handelt es sich um weitgehend

unwillkürliche, rasche, meistens plötzlich einschließende Bewegungen, die immer wieder in gleicher Weise auftreten können, aber nicht rhythmisch sind und auch im Schlaf vorkommen können. (Quelle: Tourette Gesellschaft Deutschland e. V.)

Es werden Betroffene gesucht, die Interesse an der Mitarbeit in einer SHG für Menschen mit Tourette-Syndrom haben, um Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Kontakt: Lars Gruschka, Tel.: 0176 82117784
E-Mail: shg-leipzig@tourette-gesellschaft.de

Suche Betroffener für weitere Themen

- Aneurisma
- Bandscheibenprobleme
- Borderline-Mütter
- Borderline, Angehörige
- Diagnosefehler
- Essstörungen (Bulimie, Anorexie)
- Kinderlosigkeit
- Krebserkrankung, jüngere Frauen
- Lungenfibrose
- Multiple chemikalische Sensibilität
- Opfer von körperlicher Gewalt, Frauen
- Restless Legs

Kontakt: SKIS, Tel.: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de

Informationen für Selbsthilfegruppen

Wegweiser für den Internetauftritt



Der Verlag der Stiftung Mitarbeit gibt einen Wegweiser heraus, der Vereinen, Selbsthilfe- und Bürgerinitiativen nützliche Informationen zum erfolgreichen Internetauftritt vermittelt. Die Broschüre kann über das Internet

www.mitarbeit.de/publikationen bestellt oder im Buchhandel unter der ISBN-Nr. 978-3-941143-09-8 erworben werden.

Selbsthilfefreundlichkeit

Die Projektgruppe „Selbsthilfefreundliche Arztpraxis“ traf sich bis Ende des Jahres mehrmals. Sie besteht aus Mitgliedern verschiedener Selbsthilfegruppen und wird von der SKIS moderiert. Die Projektgruppe hat das Ziel, Kooperationen aufzunehmen, die der Umsetzung des Projektes dienlich sind und Materialien zu erarbeiten, die es Selbsthilfegruppen erleichtert, mit Arzt- und Therapeutenpraxen zusammenzuarbeiten.

In der Zwischenzeit hat sich Herr Dr. Cebulla von der Kreisärztekammer Leipzig bei den niedergelassenen Ärzten wohlwollend für das Projekt eingesetzt. Geplant ist, auch mit der Kassenärztlichen Vereinigung Kontakt aufzunehmen und um Unterstützung anzufragen.

Selbsthilfegruppen, aber auch Ärzte, Therapeuten und Praxisteams sind herzlich eingeladen, an dem Projekt mitzuwirken.

Informationen: SKIS, Tel.: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de

Aktivitäten

Borreliose-Betroffene treffen Mitarbeiter der Uni Leipzig

Gerd Schlegel, Uwe Teichgräber / Borreliose-Selbsthilfegruppe Leipzig



Foto: Borreliose-Selbsthilfegruppe Leipzig

Im Weiterbildungsangebot der Universität Leipzig war in diesem Jahr ein Seminar zum Thema „Die Borreliose-Selbsthilfegruppe Leipzig stellt sich vor“ ausgeschrieben. Im Operativen Zentrum des Universitätsklinikums trafen wir im April auf interessiertes Personal. An eigenen Krankheitsbeispielen zeigten wir auf, was man bei der Borreliosevorbeugung beachten muss, was bei der Diagnostik und Therapie falsch gemacht werden kann und welche Auswirkungen das für die Betroffenen hat. Weiterhin berichteten wir über die bereits elfjährige Tätigkeit unserer Selbsthilfegruppe.



Foto: Borreliose-Selbsthilfegruppe Leipzig

Die aufmerksamen Zuhörer und Zuhörerinnen hatten in ihrem Arbeitsfeld bisher keinen Bezug zur Borreliose. Sie konnten sie ihr Allgemeinwissen durch den Vortrag und der anschließenden Diskussionsrunde gut erweitern.

Kontakt: Gert Schlegel, Tel.: 0341 3382155
E-Mail: borreliose-leipzig@gmx.de

Medizinstudenten bei Borreliosekranken

Uwe Teichgräber und Gert Schlegel / Borreliose-Selbsthilfegruppe Leipzig

Wie in jedem Jahr fanden sich wieder Medizinstudenten des 3. und 4. Studienjahres in unserer SHG ein, um sich ein Bild von unserem Tagungsablauf und von den derzeitigen Nöten der Borreliosekranken machen. Wir erhoffen, dass sich dadurch ein besseres Verständnis zwischen Medizinern und Patienten entwickelt. Wir hielten Informationsmappen über das Leben der Selbsthilfegruppe und über Gefahren durch Zecken bereit. Ein Student, der vordem selbst von Borreliose betroffen war und nun geheilt ist, interessierte sich sehr für unsere Krankengeschichten und erzählte im Gegenzug die seine. Aus seinem Bericht war folgendes für uns wichtig:

Sein Vater ist Arzt. Und so wurde vom Zeckenstich an ohne Verzögerungen mit Fachwissen an die Krankheit herangegangen, rechtzeitig und richtig behandelt, und nachdem als erforderlich erkannt, Anschlussbehandlungen vorgenommen. Es wurden weitere Spezialisten konsultiert und zu den üblichen Labortests auch ein spezieller Test herangezogen, so dass mit Sicherheit alle eventuellen Probleme erkannt und beseitigt werden konnten.



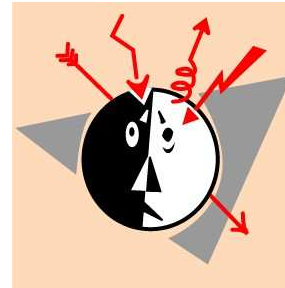
Foto: Borreliose-Selbsthilfegruppe Leipzig

Wir würden uns wünschen, mit den Studenten noch viel mehr in dieser fruchtbaren Art ins Gespräch zu

kommen und laden sie in diesem Sinne auch weiterhin zu Hospitationen in unsere Selbsthilfegruppe ein.

Kontakt: Gert Schlegel, Tel.: 0341 3382155
E-Mail: borreliose-leipzig@gmx.de

PC-Kurs an der Seniorenakademie



Brigitte Kämmler,
Selbsthilfegruppe
Migräne & Schmerzen

In einer Selbsthilfegruppe gibt es viel zu organisieren, vor allem dann, wenn man sich entscheidet, auch nach außen aktiv zu werden. Da ist es nützlich, über einige PC-Kenntnisse zu verfügen, die die Arbeit erleichtern. Wir suchten nach einem günstigen Anbieter und fanden die Aktiven Senioren Leipzig e. V., die Computerkurse für Senioren durchführen.

Man muss nicht in Vorkasse gehen, sondern es wird nur das bezahlt, woran man teilnimmt. Es wird Rücksicht auf jeden genommen, auch auf diejenigen, die keine Vorkenntnisse haben. Alles wird erklärt, vom An- bis zum Ausschalten des Computers und das, was dazwischen liegt. Man fühlt sich aufgehoben und nicht außerhalb dieser Welt.

Mit viel Geduld widmet sich der Kurs dem Grundprinzip, den Teilnehmern die Angst vor der Computerwelt zu nehmen und den Mut zu vermitteln, sich an dieses Medium heranzuwagen. Es wird die Tastatur, der Bildschirm und das Betriebssystem erläutert. Das Schreiben von Texten, das Speichern und das Anlegen von Ordnern auf dem PC wird erklärt.



Foto: Selbsthilfegruppe Migräne & Schmerzen

Auch Kurse für Fotobearbeitung, E-Mail-Programme und Excel (Tabellenkalkulationsprogramm, wenn man zum Beispiel die Finanzen der Selbsthilfegruppe verwaltet) sind im Kursangebot der Aktiven Senioren.

Sehr hilfreich fand ich, dass uns der Kursleiter Herr Friedrich vermittelte, worauf man beim Computerkauf achten sollte bezogen auf die Technik und die Programme. Maximal acht Personen können an einem Kurs teilnehmen und trotzdem sind die Kosten überschaubar. Man kann während der Zeit des Kurses auch Mitglied des Vereins werden. Damit wird ermöglicht, dass man alle Angebote entweder kostenlos bzw. für eine geringere Gebühr als Nichtmitglieder nutzen kann. Die Mitgliedschaft kann man auch auf die Zeit eines solchen Kurses beschränken. Zur leiblichen Versorgung gibt es eine Cafeteria im Haus, wo man kostengünstig zu Mittag essen kann.

Ich kann diese Kurse allen, die sich heute noch nicht an den PC heranwagen, aber grundsätzlich interessiert sind, empfehlen. Sie sind sehr nützlich, nicht nur zur Bewältigung anstehender Verwaltungsarbeit.

Kontakt: Renate Scheer, Tel.: 0341, 6400309
E-Mail: shgmigraene_schmerzen@yahoo.de

Ausflug nach Jöhstadt

Katrin Bandel, Selbsthilfegruppe „Klitzeklein – Alltag mit Frühchen“

KLITZEKLEIN
ALLTAG MIT FRÜHCHEN

Seit nunmehr einem Jahr gibt es in Leipzig die Selbsthilfegruppe „Klitzeklein“, für Eltern mit frühgeborenen Kindern unterschiedlichen Alters. So kommen zu den Treffen Eltern, deren Baby noch in der Klinik ist, aber auch Eltern deren Frühchen bereits zur Schule geht.

Als Frühchenmutter und Neonatalbegleiterin moderiere ich die Gruppe und stelle bei jedem Treffen fest, wie wichtig es für die Eltern ist, über die anstrengende Klinikzeit zu berichten und Erfahrungen auszutauschen. In regelmäßigen Abständen finden Gesprächskreise zu den von den Eltern gewählten Themen statt. In den zurückliegenden Treffen sprachen wir zum Beispiel über eine spezielle Kur für Eltern von frühgeborenen Kindern und über das Thema Kriterien für die Einschulung.



Foto: Selbsthilfegruppe Klitzeklein

Als Höhepunkt in diesem Jahr, habe ich im September eine Familienfreizeit im Erzgebirge organisiert. Hier haben wir in einem Workshop den persönlichen Ist-Stand zum Trauma Frühgeburt erarbeitet. Dieser war für die Eltern sehr anstrengend und emotional. Aber wie sagte schon Dr. K.Sarimski: „Der Schlüssel zur Heilung ist die Erinnerung und das Aussprechen von Trauer und Schmerz.“

An einem weiteren Abend konnten die Eltern bei einem autogenen Training mit Phantasiereise entspannen.



Foto: Selbsthilfegruppe Klitzeklein

Mit den schon größeren Frühchen besuchten wir einen Freizeitpark und fuhren mit der Pressnitzalbahn.



Foto: Selbsthilfegruppe Klitzeklein

Und natürlich blieb viel Zeit zum individuellen Austausch unter den Eltern.

Hierzu berichtet Familie M. im Interview: „Marie wurde in der 25,6ten Schwangerschaftswoche (SSW) geboren, durch ein erstes Treffen bei Klitzeklein erfuhren wir vom geplanten Ausflug. Aber zuerst waren die Informationen wichtiger, was nach der Klinikentlassung auf uns zukommt. Als wir uns zu Hause ganz gut eingespielt hatten und es Zeit war, mal wieder das Nest zu verlassen, haben wir uns recht schnell entschlossen mitzufahren. Wir haben die freie Zeit und den Austausch über die Kinder sehr gut gefunden und freuen uns schon auf die nächsten Treffen. Vielleicht ist Marie dann nicht mehr die Jüngste und es haben sich uns andere frisch gebackene Frühcheneltern mit ihren Babys angeschlossen.

Familie L. berichtet: „Ein schönes Wochenende verbrachten wir mit unserem Sohn (26te SSW, 495g) im Rahmen der ersten Frühchenelternreise, die von Klitzeklein Leipzig organisiert wurde. Gemeinsam mit sechs anderen Familien, die das Schicksal „Frühgeburt“ miteinander verbindet, genossen wir die urige Atmosphäre des Schullandheimes Jöhstadt, sowie den gemeinsamen Ausflug in den Freizeitpark Plohn.

Eine derartige Möglichkeit, Erlebtes auszutauschen oder einfach mal über die alltäglichen Probleme zu sprechen, gab es bisher nicht. Dies war unter anderem ein Grund für uns, diese Wochenende gemeinsam zu verbringen. Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen und zur Aufarbeitung des Erlebten bot ein Gesprächskreis am Freitag Abend. Unser Sohn ist jetzt schon vier Jahre. In dieser Zeit haben wir einen gewaltigen Schritt in der Verarbeitung der Frühgeburt und im Umgang mit unserem „Frühchen“ genommen. Und nutzten die Gelegenheit, uns mit Eltern gleichaltriger Kinder auszutauschen, wie z. B. wo gibt es Mützen in Babygröße, die nach Vierjährigen aussehen oder wie man noch mehr Kalorien in die Mahlzeiten bekommt. Andererseits wollten wir denjenigen Mut machen, die den Weg noch nicht soweit gegangen waren.

Wir möchten auf diesem Weg allen Organisatoren vor allem Frau Bandel Danke sagen und hoffen auf eine Wiederholung im nächsten Jahr.“

Insgesamt kann ich sagen, dass es die Arbeit und Mühen gelohnt hat, eine Selbsthilfegruppe für Frühcheneltern in Leipzig zu gründen und selbstverständlich werde ich im nächsten Jahr wieder eine Familienfreizeit organisieren.

Tschüss sagt auch Hanna!



Foto: Selbsthilfegruppe Klitzeklein

Kontakt: Katrin Bandel, Tel.: 0160 98292025
Susanne Schoof, Tel.: 0177 4808325

Leipziger Parkinsonkranke auf Entdeckungstour



Renate Adler, Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (dPV), Regionalgruppe Leipzig

Wer Leipzig aus der Zeit vor 1989 kennt, kann sich an die Fassaden, Dächer, Fenster u.ä. erinnern, die in einem miserablen Zustand waren. Seitdem wird dieses unter Einsatz erheblicher Mittel Zug um Zug beseitigt. Viele Gebäude, Warenhäuser, Theater, Sportstätten und Wohnhäuser wurden rekonstruiert, saniert oder entstanden neu. Leipzigs Stadtbild gehört zu den schönsten unter den Großstädten Deutschlands.

Eine Möglichkeit, diese gute Entwicklung Leipzigs kennen zu lernen, besteht in der Nutzung von Stadtrundfahrten. Dafür stehen mehrere Linien zur Verfügung. Von der Regionalgruppenleitung Leipzig der dPV wurde die „Große Stadtrundfahrt“ gebucht. Das Interesse an dieser Fahrt war seitens der Parkinsonkranke so groß, dass schon nach kurzer Zeit die Plätze vergeben und der eingesetzte Doppelstockbus bis auf den letzten Platz belegt war.

Wir danken herzlich der Sparkasse Leipzig, die uns die Stadtrundfahrt sponserte.

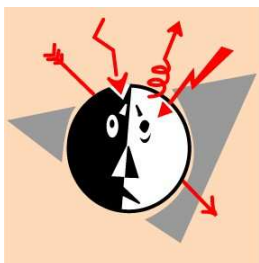
Am Bus-Parkplatz Osthalle des Hauptbahnhofs begann die Rundfahrt. Es zeigte sich sehr schnell, dass wir mit der Busbesetzung großes Glück hatten. Nicht nur, dass unser Busfahrer, Herr Seidler, seinen Bus sicher durch die vielen Baustellen Leipzigs brachte,

auch Christine, die routinierte Reiseleiterin, wusste mit so mancher Insider-Story der langen Geschichte Leipzigs ihre Gäste spannend und humorvoll zu unterhalten.

Vom Hauptbahnhof über den Augustusplatz, vorbei an Oper, Gewandhaus und Neuem Rathaus, ging es weiter über den Ring nach Gohlis. Im Innenhof des Zoos sah man die riesige Kuppel von Gondwanaland, der größten Freilufthalle Deutschlands. Leider war uns der Blick zum schmucken Gohliser Schlösschen durch eine Baustelle versperrt. Statt dessen war der Blick frei zum Schillerhaus, wo der Dichter die Inspiration zum „Lied an die Freude“ hatte. Eine Augenweide – die wunderschön sanierten Gründerhäuser im Waldstraßenviertel. Die Fahrt führte weiter vorbei am imposanten Gebäude des Bundesverwaltungsgerichts sowie an den zu Wohnungen und Gewerberäumen mit vielen kleinen Kneipen umgestalteten Häusern. Diese stellen vor allem für Studenten einen besonderen Anziehungspunkt dar. Damit hat die Südvorstadt ihr eigenes Flair erhalten.

Am Völkerschlachtdenkmal gab es eine kurze Pause zum Vertreten der Füße. Anschließend ging es weiter am Gelände des MDR, wo die Serie „In aller Freundschaft“ gedreht wird, vorbei am Panometer mit seinem weltgrößten 360-Grad-Panorama (Amazonien „Zauberbilder der Natur“), am „Alten Messegelände“ zur Nationalbibliothek (ehemals Deutsche Bücherei), deren Neubau wie ein aufgeschlagenes Buch aussieht. Vorbei an der Russischen Gedächtniskirche und dem Bayerischen Bahnhof ging die Fahrt zum Ausgangspunkt zurück.

Kontakt: Max David, Tel.: 0341 4283294
Fax: 0341 3301471
E-Mail: webmaster@parkinson-leipzig.info
www.parkinson-leipzig.info



Liegt Migräne in den Genen?

Renate Scheer und Brigitte Kämmler,
Selbsthilfegruppe Migräne & Schmerzen

Auch 2010 startet die Selbsthilfegruppe Migräne & Schmerzen wieder durch, denn noch immer gibt es 9,3 Millionen Bundesbürger, die täglich ihr Schicksal Migräne meistern müssen. Liegt die Migräne in den Genen? Nach wie vor ist Aufklärung das große Thema, ob bei Veranstaltungen der MigräneLiga oder unserer Öffentlichkeitsarbeit.



Foto: Klass

Die erste Veranstaltung 2010 für unsere Selbsthilfegruppe war die Haus-Garten-Freizeit Messe. Am Gemeinschaftsstand der SKIS war unsere Gruppe an acht Messetagen präsent. Es zeigte sich immer wieder in Gesprächen, dass Menschen, die nicht an Migräne leiden, diese Erkrankung nicht nachvollziehen und noch weniger verstehen können, weshalb jemand wegen „ein paar Kopfschmerzen“ überhaupt auf solche fatalen Gedanken kommen kann: „... ich kann nicht mehr, am liebsten würde ich Schluss machen...“, wenn der Schmerz im Kopf wieder einmal die Oberhand gewinnt und die Hölle beginnt. Schnell wird man „in die Ecke“ gestellt und als Hypochonder und nicht belastbar abgestempelt. Mangelndes Verständnis, das die Verzweiflung bei den Betroffenen noch erhöht, den Druck verstärkt und letztlich den hilflosen Griff zur Packung mit den starken Schmerzmitteln zur Regel macht.

Es hat sich mit den Jahren rumgesprochen, dass unsere SHG vielseitig informiert, z. B. wie man Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen kann, um den chronisch gewordenen Schmerzen die Stirn zu bieten.

Danke sagen wir Frau Klass und dem Team von der SKIS für die ständige Unterstützung. Ein großes Dankeschön gebührt auch Frau Böhme und dem ganzen Messteam, die für alle anfallenden Probleme immer eine Lösung parat haben.

Kontakt: Renate Scheer, Tel.: 0341, 6400309
E-Mail: shgmigraene_schmerzen@yahoo.de

Besuch Reha-Klinik Masserberg

Achim Viète, Selbsthilfegruppe „Onkologie I“

In den frühen Morgenstunden im Mai 2010 begab sich die Selbsthilfegruppe „Onkologie I“ mit 25 Per-

sonen auf eine Tagesfahrt mit Bus in die Reha-Klinik Masserberg. Es fand ein Empfang und eine Führung durch die einzelnen Gesundheitsbereiche der Klinik mit der Verwaltungsleiterin statt.



Foto: Selbsthilfegruppe Onkologie

Ein anschließender Vortrag durch den Chefarzt, Dr. med. Günzel, im Kinosaal der Klinik befasste sich mit den Aufgaben der Klinik sowie deren spezifischen Reha-Maßnahmen.

Er gab den anwesenden Mitgliedern der Selbsthilfegruppe Onkologie I noch sehr viele Hinweise und wertvolle Tipps, wie nach einer onkologischen Erkrankung die Möglichkeiten einer gezielten Reha-Maßnahme genutzt werden können.



Foto: Selbsthilfegruppe „Onkologie I“

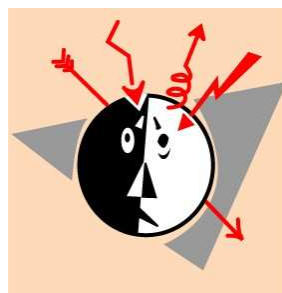
Beim gemeinsamen Mittagessen im Speiserestaurant der Klinik wurden verschiedene Speisen angeboten.

Trotz schlechten Wetters (Nebel und Nieselregen) nahm die Selbsthilfegruppe die Gelegenheit wahr und absolvierte einen Spaziergang durch den Thüringer Wald. Mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken in der klinikeigenen Cafeteria verweilten wir noch bis zur Rückfahrt. (Das Mittagessen und das Kaffeetrinken wurde durch die SHG finanziert, ebenso ein Teil der Buskosten).

Nach der Ankunft in Leipzig gab es gleich die Fragen: „Wann geht es wieder wohin?“. Der Tag war für alle Teilnehmer ein besonderes Erlebnis und hat wieder neuen Lebensmut geschaffen.

Kontakt: über Haus Leben Leipzig, Frau Mimus
Tel.: 0341 9092850
E-Mail: tumorberatung@sanktgeorg.de

Harmonie - II. Messe für Naturheilkunde, Alternativmedizin, Traditionelle Chinesische Medizin, Ganzheitsmedizin, Lebensberatung und Lebenshilfe



Renate Scheer und Brigitte Kämmler, Selbsthilfegruppe Migräne & Schmerzen

Die ausgesprochene Einladung von Frau Kleiner, an der Harmoniemesse in Leipzig 2010 teilzunehmen, ist ein großes Dankeschön wert. Ein Motto unserer Selbsthilfegruppe laute:

„Geh du vor...“, sagte die Seele zum Körper,
„... auf mich hört er nicht, vielleicht hört er auf dich.“
„Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für dich haben“, sagte der Körper zur Seele.
(Ulrich Schaffer)



Foto: Selbsthilfegruppe Migräne & Schmerzen

Wir stellten auf dieser Messe nicht nur unsere Gruppe und die MigräneLiga an einem eigenen Stand vor, sondern auch das große Lotussystem. Lotus Qi Gong (Qi Gong) bedeutet „Arbeit oder Umgang mit der Lebensenergie“. Sanfte Bewegungen sind ein Weg zu mehr Gleichgewicht in unserem Körper, das wir als Migränebetroffene besonders gebrauchen können. Da wir hier „Neuland“ betreten haben, unterstützte uns Renate Muth aus Dresden. Es war eine

tolle Erfahrung, dass die Gespräche um unser Krankheitsbild damit eine ganz andere Dimension bekamen. Jedes Gespräch war sehr individuell. Vor Ort etwas mitzunehmen, was man selbst für sich tun kann, hat allen eine neue Sichtweise vermittelt. Wir werden uns bemühen, dies weiter auszubauen; der Anfang ist jedenfalls gemacht.



Foto: Selbsthilfegruppe Migräne & Schmerzen

Frau Kleiner lud uns auch zur Harmoniemesse nach Dresden ein, die dort im Oktober 2010 zum ersten Mal stattfand. Wir haben schon einige sehr positive Rückmeldungen bekommen, das macht uns immer wieder Mut, mit unserem Krankheitsbild in die Öffentlichkeit zu gehen, obwohl es für uns nicht immer einfach ist. Zu oft werden wir belächelt und gefragt: „Ist Migräne überhaupt eine Krankheit?“ Seit neun Jahren leistet unsere Selbsthilfegruppe dazu Aufklärung. Danke an alle, die uns bei dieser Aufgabe unterstützen.

Kontakt: Renate Scheer, Tel.: 0341 6400309
E-Mail: shgmigraene_schmerzen@yahoo.de

Zoo-Ausflug

A. Baumann, Sklerodermie Selbsthilfe e. V.,
Regionalgruppe Leipzig

Es muss nicht immer weit weg sein, denn auch in der näheren Umgebung gibt es lohnende und schöne Ausflugsziele. So besuchte unsere Gruppe im Juni 2010 den Leipziger Zoo.

Wir trafen uns am Haupteingang. Beim Rundgang luden viele Bänke zum Verweilen ein. Einige unserer Mitglieder sind nicht mehr so gut zu Fuß und nahmen diese kleinen Ruhepausen gern an. Obwohl uns viele Tiere aus der Fernsehserie „Elefant, Tiger und Co“ bekannt sind, war es doch schön, diese auch mal wieder hier zu sehen.

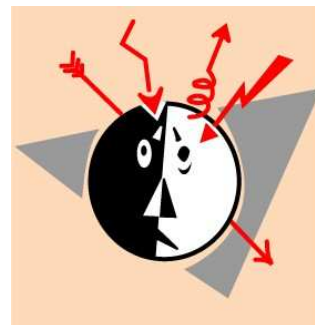


Foto: Selbsthilfegruppe Sklerodermie

Den Abschluss unseres Ausfluges bildete ein gemeinsames Mittagessen, wo auch persönliche Gespräche nicht zu kurz kamen. Für alle waren es erlebnisreiche Stunden.

Kontakt: Annelies Baumann, Tel.: 0341 9801480
www.sklerodermie-selbsthilfe.de

Traditionelle chinesische Teezeremonie



Renate Scheer,
Brigitte Kämmler,
Heidi Schlauch,
Selbsthilfegruppe
Migräne & Schmerzen

Ein Artikel in der
„Leipziger Volkszeitung“
über das Konfuzius-
Institut in der Otto-

Schill-Straße 1 weckte unsere Aufmerksamkeit und Neugier. Nach einem Telefonat mit Herrn Linus Schlüter trafen sich Frau Kämmler und Frau Scheer mit dem jungen Mann und erfuhren bereits bei diesem kurzen Gespräch viel Neues. Herr Schlüter führt für Interessierte eine traditionelle chinesische Teezeremonie durch. Wir verabredeten einen Abend für unsere Gruppe.

Das Ende nehme ich vorweg, bevor Frau Heidi Schlauch berichtet: Alle teilnehmenden Gruppenmitglieder einte die Meinung: wir haben einen tollen Abend erlebt und dabei viele neue Dinge erfahren dürfen.

Hier nun die Eindrücke von Heidi Schlauch:

„Unsere Gruppentreffen finden in der Regel in den Räumen der AOK PLUS statt.

Am 08.09.2010 trafen wir uns ausnahmsweise in der Otto-Schill-Straße. Ich wusste nicht, was uns erwar-

tet. Mit Handschlag wurden wir freundlich von Herrn Schlüter begrüßt. Er erklärte uns, seit 2008 befindet sich das Konfuzius-Institut in Leipzig und gibt Einblicke in die chinesische Kultur, lehrt die Sprache und bietet viele unterschiedliche Vorträge, Diskussionsrunden und Ausstellungen. Als Höhepunkt des Abends erlebten wir im kleinen Kreis von neun Personen die traditionelle chinesische Tee-Zeremonie und vieles über deren Geschichte. Drei Stunden vergingen dabei wie im Flug.



Foto: Selbsthilfegruppe Migräne & Schmerzen

Viel Spaß bereitete der Ablauf der Zeremonie. Auf dem Boden stand ein kleiner Behälter, auf dem Tisch ein wunderschönes Tablett mit einer Öffnung. Auf dem Tablett waren sehr kleine Schälchen und Kännchen angeordnet. Der erste Teeaufguss wird auf das Tablett gegossen und fließt in den Behälter unter dem Tisch. Laut Legende übergibt man dies den Göttern. Wir können es als Schönheitspflege verwenden oder auch als Gießwasser für die Pflanzen nutzen.

Über die Verwendung des Tees, dessen Aufbewahrung und Zubereitung gibt es viel zu erzählen. Man kann den Tee bis zu dreimal aufbrühen, je nach persönlichem Geschmack. Die Haltbarkeit liegt bei ein bis maximal eineinhalb Jahren.



Foto: Selbsthilfegruppe Migräne & Schmerzen

Wir haben an diesem Abend viel gelernt, erfahren, gekostet und gelacht. Gong Fu Cha – „die genussvolle Art Tee zu trinken“ – werden wir in Zukunft bestimmt beherzigen und auch weiter empfehlen. Vielen Dank für die gute Idee, diesen Gruppenabend so zu gestalten.“

Kontakt: Renate Scheer, Tel.: 0341, 6400309

E-Mail: shgmigraene_schmerzen@yahoo.de

3. Leipziger Selbsthilfe- und Angehörigentag



Günter Lotze, GBS
Landesverband Sachsen

Es ist nun schon zur Tradition geworden, dass die Stadt Leipzig in Zusammenarbeit mit der Universität Leipzig (Koordinierungs- und Beratungsstelle Pflegevernetzung, kurz KoBeS) zum Selbsthilfe- und Angehörigentag im November jeden Jahres ins neue Rathaus einladen. Frau Klass vom Gesundheitsamt begrüßte die zahlreich erschienen Teilnehmer auf das Herzlichste.



3. Selbsthilfe- und Angehörigentag, Eröffnung. Foto: Klass

Der Bürgermeister und Beigeordnete für Jugend, Soziales und Gesundheit Prof. Dr. Fabian wünschte allen Organisatoren und Teilnehmern ein gutes Gelingen. Im Anschluss daran konnte man sich in verschiedenen zweistündigen Seminaren über den neuesten Stand der Themen, wie z. B.:

- Rechtsicherheit für Betroffene und Angehörige
- Der informierte Patient
- Hilfen nach dem Sozialrecht für pflegebedürftige Menschen und Angehörige
- Selbsthilfe und Arztpraxis in Kooperation
- Persönliches Budget
- Spenden, Sponsoring und Stiftungen

weiterbilden und sein Wissen vertiefen.

Die Seminare fanden von 11:00 – 13:00 und 14:00 – 16:00 Uhr statt. In der Zeit dazwischen, die „Zeit der Begegnung“, kam es in der Wandelhalle, wo sich zahlreiche Selbsthilfegruppen und -vereine vorstellten, zu vielen informativen Gesprächen. Nicht zu vergessen das Info-Material der Stadt Leipzig über ihre Dienste und Angebote.



3. Selbsthilfe- und Angehörigentag, Seminar „Selbsthilfe und Arztpraxis in Kooperation“ mit Herrn Stahn, KVB. Foto: Klass

Ich hatte mich für das Seminar „Rechtssicherheit für Betroffene und Angehörige“ am Vormittag und „Selbsthilfe und Arztpraxis in Kooperation“ für Nachmittag eingetragen. Dies war für mich völliges Neuland. Herr Stahn, Fachreferent der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern (KVB), erläuterte dieses Modellprojekt, welches in Bayern erfolgreich durchgeführt wird. Auf Einzelheiten hier einzugehen, würde zu weit führen. Ein Beispiel möchte ich gern erwähnen, den „KVB-Referentenpool“: Die KVB hat einen Referentenpool von Ärzten eingerichtet, dessen Mitglieder Selbsthilfegruppen vor Ort besuchen und zu bestimmten Themen referieren und beraten. Dieses Serviceangebot ist in der Regel kostenfrei. Das Projekt fand großen Anklang bei allen Teilnehmern und es wurde beschlossen, in Leipzig etwas Ähnliches zu starten.

Nachdem das rechtliche Infomaterial verstaut war, trat ich die Heimreise an, mit im Gepäck viele neue Anregungen. Mit einem Dankeschön an die Organisatoren und der Hoffnung, kommendes Jahr wieder dabei zu sein.

Kontakt: Günter Lotze, Tel.: 03435 930225
E-Mail: gue-lotze@t-online.de
www.gbsinfo.de

„Novemberleuchten 2010“, Kulturveranstaltung zum Leben und Wirken (manisch-) depressiver Künstler



Christel Römer,
Selbsthilfegruppe
„LebensWert“

Am 26. November 2010 konnten wir nun zum zweiten Mal die Veranstaltung „Novemberleuchten“

durchführen. Vorbereitende, Mitwirkende und Helfer waren ehrenamtliche Mitstreiter des Leipziger Bündnisses gegen Depression, der Selbsthilfegruppe „LebensWert“, Freunde und Sympathisanten. In einer warmen und herzlichen Atmosphäre, die wir in der Stötteritzer „Scheune“ durch liebevolle Details und eine begleitende Bilderausstellung von Betroffenen schaffen konnten, fühlten sich die Besucher sehr wohl.

Mit einem unterhaltsamen Programm konnten Einblicke in Leben und Wirken berühmter Künstler aus den Bereichen Literatur, Musik und Malerei gewonnen werden. Großen Spass bereitete dem Publikum und den Mitwirkenden der gemeinsame Vortrag des „Zauberlehrlings“ von Goethe.



Vermittlung zu Gunsten der Arbeit
des Leipziger Bündnisses gegen Depression
www.buendnis-depression.de/depression/leipzig.php
Tel. 0341-9724472



Auch Kay, unser Musiker, verstand es, das Publikum in seinen Bann zu ziehen und heiter zu stimmen.

Anheimelnd wurde es bei der von Christina vorgetragenen Geschichte „Die Lichter“ von Andersen. Zum Abschluss gab uns Herr Schütte vom Lene-Voigt-Verein einen Einblick in das Leben Lene Voigts und las Kurzgeschichten und Gedichte in Sächsisch. Insgesamt war es wieder ein gelungener Abend und die Mitwirkenden waren sehr zufrieden, dass sich die doch etwas stressige Vorbereitungszeit gelohnt hat. Alle bekundeten den Wunsch, auch im Jahr 2011 den November wieder leuchten zu lassen.

Kontakt: Christel Römer, Tel.: 0170 2022106
E-Mail: shg.lebenswert@gmx.de

Sarkoidosebetroffene wieder im Gespräch



Andrea und Jens Busch,
Deutsche Sarkoidose
Vereinigung e. V.,
Gesprächskreis Sarkoidose
Leipzig

Im Dezember 2010 fand unsere Auftaktveranstaltung zur Wiederbelebung des Leipziger Sarkoidose-Gesprächskreises statt. Wir verschickten rechtzeitig Einladungen und schrieben auch einen längeren Artikel für die LVZ, der bereits im November in voller Länge gedruckt wurde. Auf diesen Artikel hin kamen sehr viele Anrufe von Erkrankten, die froh sind, dass es auch andere Betroffene in Leipzig gibt und die sich nun endlich einmal miteinander austauschen können. Auch Angehörige riefen an und erzählten von ihrer Überforderung, dem Partner zu helfen. Uns stand also eine Veranstaltung mit vielen Teilnehmern bevor. Natürlich waren wir deshalb sehr aufgeregt.

Der „Wettergott“ hat es dann doch nicht so gut mit uns gemeint. In ganz Sachsen gab es Schneestürme mit Verwehungen bei minus zehn Grad. Am Vortag kamen die ersten Absagen wegen des Wetters und am Veranstaltungstag noch mehr Absagen. Viele fragten, ob die Veranstaltung bereits abgesagt sei und ob ein neuer Termin feststünde. Werden überhaupt welche kommen? Sitzen wir alleine da? Das machte uns schon große Sorgen. Dann noch die Frage: Wird es die Ärztin, die als Referentin eingeladen war, bis nach Leipzig schaffen? Sie hat einen sehr langen Anfahrtsweg, war aber fest eingeplant. Auch ein Vorstandsmitglied unseres Vereines, Herr Kaiser, wollte uns unterstützen und sollte die Rollups mitbringen, auch er mit einem langen Anfahrtsweg. Alles ging gut. Beide waren pünktlich zur Veranstaltung da. Ein sehr großer Stein fiel uns vom Herzen.

Erst kamen nur einige wenige Personen, aber plötzlich waren alle Plätze besetzt und wir mussten noch

Stühle dazu holen. Trotz des wirklich widrigen Wetters waren wir 23 Personen.

Herr Kaiser begrüßte alle sehr herzlich, stellte sich und unseren Verein kurz vor. Dann stellten wir uns vor und ich sprach über meine Wünsche und die gemeinsamen Ziele. Anschließend sprach Frau Dr. Schröder über die Sarkoidose allgemein und beantwortete zahlreiche Fragen sehr ausführlich, was für alle Teilnehmer wichtig war. Sie konnten endlich einmal Fragen stellen und bekamen eine Antwort. Das ist bei Sarkoidose leider recht selten. So fand gleichzeitig ein reger Erfahrungsaustausch statt. Im Anschluss beantwortete die Ärztin noch Fragen unter vier Augen.

Zwei Stunden vergingen wie im Fluge. Es war trotz der widrigen Wetterlage ein voller Erfolg. Optimistisch schauen wir nun ins Jahr 2011.

Kontakt: Andrea Busch, Tel.: 0341 2499407
E-Mail: andrea.busch@gmx.de
www.sarkoidose.de

Buchtipp

„Plötzlich ohne Kind“ von Petra Hohn, Bundesverband Verwaiste Eltern

Wenn Eltern plötzlich wieder nur ein Paar sind, weil



sie ihr einziges Kind verloren haben, fallen sie in eine unendliche Leere und Verlassenheit. Sie fühlen sich amputiert, verlieren jeden Sinn im Leben, stoßen sich überall an Grenzen wund und müssen schwere Krisen aushalten. Viele drohen daran zu zerbrechen.

Petra Hohn hat das alles selbst erlebt. Doch die innere Verbundenheit mit ihrem verstorbenen Kind hat ihr geholfen, einen neuen Lebensweg zu finden. Seit 2006 ist sie die 1. Vorsitzende des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland. Jetzt gibt sie mit diesem Buch eine einfühlsame Hilfe auf dem Weg aus dem Labyrinth der Trauer.

Die Stärke und das Besondere dieses Buches ist, dass Petra Hohn zwei wesentliche Aspekte verbindet. Der erste ist ihre eigene existenziell erfahrene Geschichte. Diese stellt sie aber nicht in den Mittelpunkt,

sondern macht sie zur glaubwürdigen Grundlage, aus der überhaupt wieder Hoffnung wachsen kann. Der zweite Aspekt resultiert aus der Arbeit der Autorin als Trauerbegleiterin, bei der sie vor allem verwaisten Eltern und Geschwistern zur Seite steht, und im Netzwerk des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. Daher kennt sie die vielfältigen Todesumstände und geht jeweils auf die Besonderheiten in der Auswirkung auf die Trauer ein, von Säuglingstod, Fehl- und Frühgeburten über Krankheit und Behinderung, Unfall und Gewalt, Suizid und Vermisst-Sein. In wenigen Sätzen werden „Fälle“ mit Protagonisten skizziert, die den Leser sofort fesseln, allein durch die sachliche, aber nicht emotionslose Darstellung.

Weder Betroffenheits- noch Helfersyndrom haben hier eine Chance, sich zu verselbstständigen. Die Schonungslosigkeit, mit der Petra Hohn sozialen Phänomenen auf den Leib rückt, etwa Problemen in der Partnerschaft und im Umfeld der Trauernden, und mit der sie auch Veränderungen in Persönlichkeit und Verhalten von Trauernden registriert, mögen für manche selbst Betroffenen keine leichte Lektüre sein. Wie aber Leserreaktionen zeigen, fühlen sich viele gerade dadurch angesprochen. Sogar Menschen mit Verlusterfahrungen, die auf den ersten Blick andere Ursachen haben, signalisierten, dass sie sich zutiefst verstanden wissen, beispielsweise in ihrer Angst vor Alter und Einsamkeit. Das Buch ist geprägt von eigener Verletzlichkeit, von Toleranz und vor allem von Hoffnung und der Gewissheit, dass es sich lohnt, weiterzuleben.

Konkrete Hilfen, etwa beim Umgang mit verwaisten Eltern, in Selbsthilfegruppen, durch Rituale, durch den Glauben sowie Kontaktadressen und Literaturempfehlungen runden die Hilfestellung ab.

(Rezension von Beate Bahnert, Vorstandsmitglied / Schriftführerin und Pressesprecherin im Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.)

Das Buch ist im Buchhandel erhältlich unter ISBN 978-3-579-06820-6.

Termine

Betroffene beraten Betroffene und deren Angehörige

Multiple Sklerose:

Jeden 2. Donnerstag im Monat

von 14:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS,
Friedrich-Ebert-Str. 19 a

Info: SKIS, Ina Klass, Tel.: 0341 123-6755

Depression:

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

von 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS,
Friedrich-Ebert-Str. 19 a, 04103 Leipzig

Info und Anmeldung:

SKIS, Ina Klass Tel.: 0341 123-6755

Jeden 2. Dienstag im Monat

von 13:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Verein zur Wiedereingliederung psychosozial
geschädigter Menschen, Oberdorfstr. 15,
04299 Leipzig

Info und Anmeldung: Tel.: 0341 8612302

Morbus Bechterew:

Jeden zweiten Dienstag im Monat

16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Rheumazentrum Leipzig am Uniklinikum,
Liebigstr. 22a, 04103 Leipzig
(Haus am Park 1. Etage, Zimmer 132 und
139)

Impressum

Herausgeber: Stadt Leipzig
Der Oberbürgermeister
Dezernat für Jugend, Soziales,
Gesundheit und Schule
Gesundheitsamt

Verantwortlich: Dr. Regine Krause-Döring

Redaktion: Ina Klass

Mitarbeit: Christel Römer

Foto Umschlagseite: im Darmmodell bei einer Veranstaltung der Deutschen Morbus Crohn und Colitus Ulcerosa Vereinigung e. V. in
Kooperation mit der Universität Leipzig . Ina Klass

Redaktionsschluss: 20.12.2010

Druck: Stadt Leipzig, Hauptamt Zentrale Vervielfältigung

Die Inhalte der Beiträge aus den Selbsthilfegruppen repräsentieren nicht immer die Meinung des Gesundheitsamtes.

Die Zeitschrift wird finanziell unterstützt mit Fördermitteln der Gesetzlichen Krankenkassen Sachsens.

