Stadt Leipzig

Schlagzeile

Zeitschrift der Selbsthilfe in Leipzig 01/2019

GESUNDES LEIPZIG

skis
Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Gesundheitsamt

Gruppen und Angebote der Selbsthilfe in Leipzig

A

Achalasie, ADS, ADHS, AIDS, Adipositas, Adoption, Akne inversa, Akustikusneurinom, Alkoholabhängigkeit, Alleinerziehende, Allergie, Alpha1-Antitrypsinmangel, Alzheimer-Erkrankung, Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Amputierte, Angehörige, Angelman, Angst, Anorexie, Aphasie, Arthrose, Asexualität, Asperger-Syndrom, Asthma, Ataxie, Augenerkrankungen, Auszubildende, Autismus

B

Balint, Bauchspeicheldrüse, Beziehungsabhängigkeit, Bipolare Störung, Binge Eating, Blinde, Borderline, Borreliose, Bulimie

C

Chiari Malformation, Chorea-Akanthozytose, CIDP, Colitis ulcerosa, Coming out, COPD, Cystische Fibrose, Co-Abhängigkeit

D

Darmerkrankung, Defibrilator-Implantation, Deletionssyndrom 22q11, Demenz, Depression, Diabetes, Dialyse, Down-
Syndrom, Drogen, Dyskalkulie

E

Ehlers-Danlos, Ektodermale Dysplasie, Eltern, Endometriose, Epilepsie, Essentieller Tremor, Essstörungen, Esssucht

F

Fibromyalgie, Fetale Alkoholspektrumsstörung, Frühgeborene

G

Gehörlose, Glaukom, Granulomatose mit Polyangiitis (GPA), Guillain-Barré-Syndrom (GBS)

H

Haft, Hämophilie, Hämochromatose, Hauterkrankungen, Herzfehler angeborener, Herzkammerflimmern, Herzinfarkt, Herztransplantation, Hirnschädigungen, HIV-Infektion, Hochbegabung, Hochsensibilität, Homosexualität, Hörschäden, Huntington, Hydrocephalus, Hypophyse

I

Inkontinenz, Internetsucht, Intersexualität, Intoleranzen

K

Kanülenkinder, Kinderlähmung, Kinderlosigkeit/ Kinderwunsch, Kleinwuchs, Krebs, krebskranke Kinder, Kriegsenkel

L

Lebererkrankungen, Lebertransplantierte, Legasthenie, Lesbische Menschen, Leukämie, Levine-Critchley-Syndrom, Lichtgesundheit, Lipödeme, Lungenerkrankungen, Lungentransplantierte, Lupus Erythematodes, Lymphangioleiomyomatose (LAM), Lymphödeme, Lymphome

M

Magersucht, Manisch-depressive Erkrankung, Marfan-Syndrom, Medikamentenabhängigkeit, Messie-Syndrom, Mobbing im Arbeitsprozess, Morbus Basedow, Morbus Bechterew, Morbus Crohn, Morbus Wegener, Mukoviszidose, Multiples Myelom, Multiple Sklerose, Muskelerkrankungen, Myasthenie

N

Nahtod, Nebennierenerkrankungen, Neurodermitis, Neurofibromatose, Nieren

P

Parkinson, Pankreatektomierte, PCA (Posteriore cortikale Atrophie), Pflegende Angehörige, Phenylketonurie, Plasmozytom, Poliomyelitis, Polyarthritis, Polygamie, Polyneuropathie, Progressive supranukleare Blickparese (PSP), Psoriasis, Psychische Erkrankungen, Pulmonale Hypertonie

R

Resilienz, Rheuma, Rollstuhlfahrer

S

Sarkoidose, Scheidung, Schizophrenie, Schilddrüsenerkrankungen, Schlafstörungen, Schlaganfall, Schlafapnoe, Schmerzen, Schmetterlingsflechte, Schuppenflechte, Schwangerschaftsabbruch, Schwerhörige, Schwule Menschen, Seelische Probleme, Sehbehinderte, Sex- und Liebessüchtige, Sexueller Missbrauch, Sexueller Missbrauch in DDR-Heimen, Sklerodermie, Skoliose, Sorgerecht, Soziale Phobie, Spaltträger, Spielsucht, Spina bifida/ Hydrocephalus, Sprachstörungen/Sprachfehler, Stillen, Stimmenhören, Stomaträger, Studenten, Sucht, Suizid, Syringomyelie

T

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

U

Umgangsrecht, Unterstützte Kommunikation

V

Vaskulitis, Väter, Verwaiste Eltern und Geschwister, Verlassene Großeltern

Z

Zöliakie, Zwänge, Zystennieren

Weitere Angebote zu seltenen Erkrankungen in Leipzig und Sachsen auf Anfrage in der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle Leipzig (siehe Seiten 32/33).

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

das nächste *„Selbsthilfe bewegt!“* steht unmittelbar bevor.

Besuchen Sie uns am 11. Mai 2019 auf dem Campus Jahnallee 59.

Sie sind herzlich eingeladen, Selbsthilfegruppen kennenzulernen, Bewegungsangebote auszuprobieren oder Turniere zu erleben. Neu ist in diesem Jahr der Infobus *„Herzenssache Lebenszeit“*. In einem alten amerikanischen Schulbus wird ganz aktuell zu Themen, wie Schlaganfall, Dialyse, Herzerkrankungen und Diabetes informiert. Natürlich gibt es passend dazu Bewegungsangebote für Schlaganfallbetroffene, Diabetes- und Herzkranke. Oder entspannen Sie in unserem Selbsthilfecafé. Mehr dazu in diesem Heft.

Unsere neuen Postkarten sind da! Drei tolle Motive sollen zum Zugreifen animieren und für die gemeinschaftliche Selbsthilfe werben. Ein paar davon gibt es noch bei „Selbsthilfe bewegt!“

Bleiben Sie neugierig und schauen Sie doch mal in unser neues Heft.

Herzlichst,

Ina Klass
Sozialarbeiterin

Das Wort, das dir hilft,
kannst du dir nicht selber sagen.

aus Afrika

Foto: Youssef Naddam, Unsplash

Postkartenmotive der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS), zu beziehen über die SKIS, Ina Klass, Kontakt siehe Seite 33

Inhalt

Grußwort	1
Schlaganfallhelferin unterstützt und ermutigt	4
Von der Schwierigkeit, als chronisch Kranker erwachsen zu werden – Transitionscoaches helfen dabei	6
Von der „Hubschrauber-“ in die Erwachsenenmedizin – Zur Aufgabe der Selbsthilfe in der Transitionsmedizin aus Sicht der JUNGEN DGM *(Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e. V.)*	8
Kraft tanken und Visionen entwickeln – Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2019	10
Selbsthilfe bewegt! 2019	12
Infobus „Herzenssache Lebenszeit“ in Leipzig	16
Neugründungen und Suche nach Mitstreitern	22
Versorgung im Patienteninteresse	26
Wirksamkeit der Sucht-Selbsthilfe im Kooperationsprojekt „Regenbogen“	28
GKV-Gemeinschaftsförderung Sachsen	31
SKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle	32
Impressum	33

Ute Helmstedt, Schlaganfallhelferin. Foto: Dagmar Grundmann

Schlaganfallhelferin unterstützt und ermutigt

Guten Tag! Ich heiße Ute Helmstedt und bin Mitglied der *„Selbsthilfegruppe für Menschen mit erlittenen Hirnschäden durch Schlaganfall, Unfall oder Krankheit“*. Meine Hirnschädigung erlitt ich durch einen Schlaganfall, der mich im November 2012 ereilte. In die Selbsthilfegruppe trat ich 2014 ein.

Als feststand, dass ich nicht mehr arbeiten kann, hatte meine Selbsthilfegruppe eine Idee. Ich sollte als Schlaganfallhelferin ehrenamtlich Menschen beraten und begleiten, die das gleiche Schicksal wie ich erlitten haben.

Seit 2016 stellt mir der Jugend- und Altenhilfeverein in Paunsdorf in der Goldsternstraße 9 ein Büro zur Verfügung. Das ist sogar barrierefrei. So habe ich einen festen Anlaufpunkt. **Meine Sprechzeiten sind immer am letzten Montag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr. Ich komme auch zu euch nach Hause, falls ihr euch nicht traut oder ihr nicht kommen könnt.**

Ich informiere und berate, gebe Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen oder vermittle in andere Angebote. Wir können Erfahrungen austauschen. Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich euch ermutigen für die nächsten Schritte. Und wir können den Kontakt zu unserer Selbsthilfegruppe gemeinsam suchen. Ihr könnt euch auch die Website unserer Selbsthilfegruppe anschauen: www.selbsthilfe-hirnschaedigung-le.de

Es werden keine therapeutischen, pflegerischen oder vergleichbare Leistungen erbracht. Es kann nur Hilfe zur Selbsthilfe gegeben werden. Diese Tätigkeit ist ehrenamtlich.

Ute Helmstedt
Schlaganfallhelferin

KONTAKT

Telefon: 0152 58522329
E-Mail: ute.helmstedt@gmx.de
www.selbsthilfe-hirnschaedigung-le.de

Fünf Minuten Hilfe sind besser als zehn Minuten Mitleid.

aus Armenien

Foto: Roman Kraft, Unsplash

Von der Schwierigkeit, als chronisch Kranker erwachsen zu werden – Transitionscoaches helfen dabei

Anna baut Brücken

Anna ist Transitionscoach. Sie hilft, chronisch kranken jungen Menschen in der Erwachsenenmedizin anzukommen. Ihre Niere und ihre Bauchspeicheldrüse sind transplantiert. Sie war bereits als Kind chronisch krank. Heute ist sie Anfang 30.

SKIS: *Anna, Transitionscoach – das hört sich ziemlich sperrig an.*

Anna: Ja, ein kompliziertes Wort, wenn man nicht weiß, was dahinter steckt. Ein Transitionscoach begleitet chronisch kranke Kinder in den medizinischen Erwachsenenbereich. Eines der Hauptthemen ist dabei, versorgende Strukturen zu finden.

SKIS: *Warum bist du eigentlich ein Transitionscoach und was steckt dahinter?*

Anna: Das war eine Folge meiner Diplomarbeit zum Thema Adoleszenz*. Und die noch nicht vergessene Kindheit als chronisch Kranke. Der Adoleszenzbereich dehnt sich heute bis Mitte 30. Das merke ich an mir und an Leuten, mit denen ich in Kontakt trete. Sie wissen nicht, wo sie hin sollen.

Und als chronisch kranke Jugendliche fehlte mir selbst eine Begleitung beim Erwachsen-Werden. Die Eltern lassen ungern los, und noch weniger gern, wenn ihr Kind chronisch krank ist. Das ist mir verständlich. Ich engagiere mich ja auch in der Selbsthilfe. Aber auch dort ist die Altersstruktur nicht immer passend. Ältere haben andere Probleme, vielleicht auch weniger Zukunftsängste.

SKIS: *Transitionscoach ist ein Zungenbrecher. Können wir den abkürzen als TC?*

Anna: Klar!

SKIS: *Wie kann ich mir eine Begleitung vorstellen?*

Anna: Also zum Beispiel die Kinderdialyse: Es gibt neben dem medizinischen Personal Sozialarbeiter, Lehrer, Psychologen. Die Ärzte sind freundlich und offen – irgendwie anders eben. Es ist bunt. Es sind Spielsachen da. Auch Eltern werden angesprochen. Man fühlt sich um- und nicht nur versorgt.

Mit dem 18./20. Lebensjahr wechselt man in die Erwachsenendialyse. Dort ist es steril, keine Sozialarbeiter, der Arzt kommt kurz vorbei. Du bist viel mehr auf dich allein gestellt. Das Personal hat eher eine Kontroll- und Überwachungsfunktion. Das Psychosoziale wird vernachlässigt. Die Schwestern schauen, dass alles richtig funktioniert und sind bei Notfällen da.

**Adoleszenz beschreibt den Lebensabschnitt zwischen der späten Kindheit und dem Erwachsenenalter. [...] Die Adoleszenz umfasst nicht nur die physische Reifung zum Erwachsenen, sondern vor allem auch die seelische und psychische Entwicklung zum selbständigen, verantwortungsbewussten Erwachsenen. (Stangl, 2019).*

Verwendete Literatur
Stangl, W. (2019). Adoleszenz. Werner Stangls Psychologie News. https://psychologie-news.stangl.eu/76/adoleszenz (2019-04-27).

Foto: Arvin Chingcuangco, Unsplash

Jetzt kommt der TC ins Spiel. Man kann bereits in der Kinderdialyse gemeinsam mal die Erwachsenendialyse besuchen, mit dem Personal sprechen, die Zimmer anschauen, den Übergang vorbereiten, in dem man z. B. schon mal die Wege abgeht. Die Psyche vorbereiten, indem man mal eine Dialyse auf der Erwachsenenstation ausprobiert. Weil ich auch das Personal vor Ort kenne, arrangieren wir das gemeinsam. Weiter geht's mit dem Alltag. Wenn zum Beispiel die Ausbildung ansteht, wie kann die Dialyse eingeordnet werden? Oder, wenn ich auf Party möchte, was dann?

SKIS: *Hast du dafür eine Schulung oder Ausbildung absolviert?*

Anna: Um TC zu werden kann man an der Kindernetzwerk-Akademie in Berlin ein Seminarwochenende besuchen. Es gibt noch zu wenig junge Erwachsene, die TC werden wollen. Ich finde das eine schöne Aufgabe. Dort lernt man zum Beispiel Sozialrechtliches. Oder lernt zu verstehen, was es bedeutet, die Kinder „abzuholen". In Rollenspielen wird aufgezeigt, welche Auswirkungen eine chronische Erkrankung auf Geschwisterkinder und sie Partnerschaft der Eltern hat.

Bei einem TC-Seminar lernte ich viele betroffene Eltern kennen. Sie neigen eher zur Überbehütung. Ein TC kann erklären, dass chronisch kranke Jugendliche/junge Menschen auch ganz normale Bedürfnisse haben, zum Beispiel lange schlafen, abends auszugehen, mit Freunden länger verabreden. Oder einfach etwas ausprobieren wollen und zu riskieren.

Eltern überschütten uns oft mit „Hast du das schon ..., und deine Medikamente ..., und vergiss nicht ..." ... „Du musst dem Arzt alle Fragen stellen, damit du der Mama alles erzählen kannst." Gefühlt wird man eher unselbstständig gehalten. Wir machen uns selbst auch viele Gedanken um die Familie.

SKIS: *Können sich auch Eltern an dich wenden?*

Anna: Ein TC sollte Eltern UND Kinder betreuen. Die Möglichkeiten sind sehr vielseitig.

SKIS: *Vielen Dank das Gespräch.*

KONTAKT

c/o Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS), Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Von der „Hubschrauber-“ in die Erwachsenenmedizin – Zur Aufgabe der Selbsthilfe in der Transitionsmedizin aus Sicht der JUNGEN DGM

Anmerkung der Redaktion: DGM = Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e. V.

Kindheit und Jugend waren unbeschwert, die Schule ist geschafft, die erste große Liebe ist gefunden: Einen besseren Start ins Erwachsenenleben kann es doch nicht geben. Diese „Normalität“ trifft aber nicht auf alle jungen Menschen gleichermaßen zu. Treten bereits im ersten Lebensabschnitt Erkrankungen auf, die sich auch noch im Laufe der ersten 20 Lebensjahre verschlechtern, beeinflusst dies das Leben des betroffenen Kindes bzw. Jugendlichen enorm. Die Auseinandersetzung mit der Krankheit kostet Überwindung, erfordert Mut, Ausdauer und macht ein starkes persönliches Umfeld zur wichtigsten Voraussetzung. Auch Eltern, Großeltern und Geschwister haben einen großen Anteil am Zurechtkommen mit der Erkrankung – die Erkrankung betrifft somit die ganze Familie. Es kommt vor, dass Geschwister unter der fehlenden Fürsorge der Eltern leiden, weil viel Zeit in die Pflege des kranken Kindes geht.

Ein Ansprechpartner, der mitunter das ganze Kindes- und Jugendalter der Familie miterlebt, ist der Kinderarzt. Der Kinderarzt stellt einen wichtigen Pfeiler im System Familie dar, wenn Kinder mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen zu versorgen sind. Nicht nur deshalb sind umfangreiche Kenntnisse der Entwicklungspsychologie mit wichtigen Meilensteinen der kindlichen Entwicklung notwendig. Vielmehr nimmt der Kinderarzt eine dirigierende, managende Rolle ein: Er bzw. sie begleiten die Familie durch wichtige Etappen, beispielsweise in der Frage nach der bestmöglichen Schulform. Es werden Unterstützungen, wie Hilfsmittel oder begleitende Therapien organisiert und bereitgestellt. Darüber hinaus werden durch spezielle ambulante Versorgungsmodelle, wie den sozialpädiatrischen Zentren (SPZ), weitergehende und ergänzende Unterstützungsmöglichkeiten freigesetzt, die u. a. durch die Sozialarbeiterin, der Physio- oder der Ergotherapeutin gewährleistet werden.

Doch was passiert mit dem Erwachsenwerden? Nicht nur der Kinderarzt fällt weg, mit ihm womöglich auch ein komplett behütendes Hilfesystem. Nun ist Selbstständigkeit gefragt, Wege müssen selbst gegangen, Unterstützungen allein eingefordert werden. Die Wege zwischen Ärzten, Therapeuten und dem Sanitätshaus werden länger und vielfach umfangreicher. Erwachsen sein heißt also: Regie über sich führen können! Der Übergang zwischen dem Jugendlichen und dem Erwachsenen ist weitaus mehr als nur der 18. Geburtstag. Es geht dabei um den notwendigen Bedarf eines koordinierten Übergebens, eines vorbereitenden Begleitens von einem behüteten zu einem für sich selbst sorgenden Patienten. Damit sind sowohl rechtliche, soziale und psychologische Prozesse von großer Bedeutung. Besonders der Ablöseprozess zwischen Eltern, die sich viele Jahre um ein behindertes/chronisch krankes Kind gekümmert haben, erfordert Feingefühl und Zeit.

An dieser Stelle ist die sogenannte Transitionsmedizin von enormer Bedeutung. Transition heißt im weitesten Sinne „Übergang“ und meint im medizinischen Kontext die Übergabe von der Kinder- und Jugend- in die Erwachsenenmedizin. Dabei gibt es verschiedene Herangehensweisen und Versorgungskonzepte. Wichtig ist dabei, dass schon früh, unter Umständen mit dem 14./15. Lebensjahr begonnen wird, den Jugendlichen aktiv in den Entscheidungsfindungsprozess bei Versorgungsfragen einzubeziehen und diese Entscheidungen von Seiten der Professionellen und von Seiten der Eltern zu akzeptieren. Die Jugendlichen werden so Gestalterinnen und Gestalter ihrer eigenen Gesundheit. Denn das ist der Ausgangspunkt der Erwachsenenmedizin: Die kompetente Patientin bzw. der kompetente Patient.

In Leipzig gibt es zwei sozialpädriatische Zentren (SPZ), eines am Universitätsklinikum und eines am Klinikum St. Georg. Das sind interdiziplinäres Einrichtungen, die Familien mit chronisch kranken Kindern unterstützen und teilhabeorientiert arbeiten. Mögliche Unterstützungen, die das SPZ nicht geben kann, können Selbsthilfegruppen geben: Sie beraten aus erster Hand – von Betroffenen zu Betroffenen. In Selbsthilfekontaktstellen sind Selbsthilfegruppen aus vielen unterschiedlichen Bereichen sind dort gelistet. Es lohnt sich daher, dort nach passenden Gruppen oder Selbsthilfeverbänden zu fragen. Die Mitarbeiterinnen helfen gerne.

André Neutag, Referent auf dem Transitionskongress 2018 in Münster. Foto: Gesellschaft für Transitionsmedizin e. V.

In Leipzig gibt es eine Jugendgruppe der DGM. Junge Betroffene zwischen Schule und Beruf unterstützen sich gegenseitig, wenn es um Fragen der Hilfsmittelversorgung, des Übergangs von der Schule in die Ausbildung oder in das Studium oder um die erste große Liebe geht. Wenn du bereit bist, dich einzubringen oder wenn du andere junge Leute kennenlernen möchtest, dann schreib uns. Übrigens hat die JUNGE DGM für ihre Arbeit auf dem Transitionskongress ein Preisgeld in Höhe von 500€ erhalten.

KONTAKT

André Neutag,
Jugendbeauftragter im
LV Sachsen der
Deutschen Gesellschaft
für Muskelkranke e. V.

Telefon: 0176 80006116
E-Mail: andre.neutag@dgm.org

Kraft tanken und Visionen entwickeln – Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2019

Bild Seite 12: Zum Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2019 in Duderstadt kamen rund 70 junge Selbsthilfeaktive. Foto: NAKOS

Bild Seite 13: Die Teilnehmenden diskutierten über neue Projekte und planten gemeinsame Vernetzungsaktivitäten. Foto: NAKOS

Von lokalen Selbsthilfegruppen zur bundesweiten Bewegung: Unter dem Motto *„Zusammen mehr!“* trafen sich vom 1. bis 3. März 70 junge Selbsthilfeaktive im Alter zwischen 18 und 35 Jahren zum Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2019 im niedersächsischen Duderstadt. Ihr Ziel: Erfahrungen austauschen, voneinander lernen und Pläne für eine stärkere Zusammenarbeit schmieden.

Die Teilnehmenden engagieren sich in unterschiedlichen Selbsthilfegruppen und -vereinigungen und zu vielen verschiedenen Themen wie ADHS, Ängste und Depressionen, Morbus Crohn, Multiple Sklerose und Muskelerkrankungen, Soziale Phobie, Stottern oder Sucht. Trotz ihrer Verschiedenheiten haben sie alle in ihren Selbsthilfegruppen einen Ort gefunden, in dem sie verstanden und akzeptiert werden, in dem sie sich ausprobieren und miteinander wachsen können. Und deshalb eint sie auch der Wunsch, ihre Erfahrungen an andere weiterzugeben und sich für diese Form der gegenseitigen Unterstützung stark zu machen.

Gemeinsam diskutierten sie über Chancen und Rahmenbedingungen der jungen Selbsthilfe und entwickelten neue Projektideen. So soll aus der bisher eher informellen Zusammenarbeit ein bundesweites Netzwerk entstehen, das die lokalen Strukturen bündelt und koordiniert.

Unter dem Titel „Kongress Junge Selbsthilfe 2022“ wurde zudem die Planung einer öffentlichkeitswirksamen Fachveranstaltung in Angriff genommen. Und mit Hilfe eines „Erfahrungsexperten-Pools“ wollen die jungen Selbsthilfeaktiven ihre Kompetenzen einsetzen, um beispielsweise in Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen andere junge Menschen auf die Chancen von Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen und in der Öffentlichkeit für mehr Toleranz, Vielfalt und Inklusion zu werben.

Wie auch bei den vergangenen Bundestreffen Junge Selbsthilfe berührte die große Offenheit und Akzeptanz, mit der die Teilnehmenden aufeinander eingingen. Genauso wie auch durch die Kreativität und Leidenschaft, mit der Visionen entwickelt und konkrete Umsetzungsschritte erarbeitet wurden. „Als ich hierherkam, kannte ich niemanden“, sagte eine Teilnehmerin, „und jetzt gehe ich und habe Freunde gefunden“. Ein anderer Teilnehmer erklärte: „Jetzt habe ich wieder Kraft für zu Hause getankt.“ „Wir haben hier in kurzer Zeit Unglaubliches auf die Beine gestellt“, hieß es weiter. Und: „Ich bin in meinem Tun vor Ort bestätigt worden“.

Die dreitägige Veranstaltung war von einem jungen Organisationsteam in Zusammenarbeit mit der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) durchgeführt und vom AOK-Bundesverband gefördert worden.

In Deutschland sind Schätzungen zufolge rund 3,5 Millionen Menschen in bis zu 100.000 Selbsthilfegruppen aktiv. Sie helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv. Zwar sind junge Menschen in Selbsthilfegruppen eher unterrepräsentiert – es gibt jedoch eine zunehmende Zahl von Selbsthilfegruppen, in denen sich junge Menschen untereinander über Erkrankungen, psychische Probleme oder Krisen austauschen und gemeinsam nach Lösungen suchen. So sind auf dem NAKOS-Portal für junge Selbsthilfe unter *www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de* fast 900 junge Gruppen gelistet.

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) ist die bundesweite Informations- und Vermittlungsstelle im Feld der Selbsthilfe in Deutschland. Sie arbeitet zu grundsätzlichen Fragen der Selbsthilfearbeit, der Selbsthilfeunterstützung und -förderung.

Weitere Informationen: https://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/bundestreffen-2019

Quelle: Pressemitteilung NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, Berlin, 4. März 2019

KONTAKT

Miriam Walther, Ruth Pons und Claudia Otte (NAKOS)

Telefon: 030 310189-84
E-Mail: junge-selbsthilfe@nakos.de

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Eindrücke vom Aktionstag „Selbsthilfe bewegt! 2018“, alle Fotos: LRmotto

Band „Trockenrock“ Foto: Simone Zimmermann

Selbsthilfe bewegt! 2019

Bei *„Selbsthilfe bewegt!“* treffen sich engagierte Menschen aus ganz Leipzig. Sie vermitteln mit Kultur-, Informations- und Bewegungsangeboten Freude, Spaß, neue Ideen und Perspektiven. Sie zeigen, was trotz Einschränkungen noch möglich ist. Hier kann man sich auf Augenhöhe austauschen.

Lust auf ein Turnier? Der *„Cup of Pearl“* wird bereits zum 12. Mal ausgetragen. Aber auch Volleyballer und Rollifahrer können sich miteinander messen. Kleine und große Fans des Deutschen Sportabzeichens werden sich in verschiedenen Disziplinen erproben.

Erstmals dabei ist in diesem Jahr der Infobus *„Herzenssache Lebenszeit“*. Hier geht es um die Themen Diabetes, Herz, Schlaganfall und Niere.

Wussten Sie, dass es in Leipzig etwa 340 Selbsthilfegruppen zu vielen gesundheitlichen und sozialen Themen gibt? Sie bieten die Chance, besser mit den eigenen Problemen umzugehen, neue Wege zu gehen, Sorgen zu teilen und sein eigenes Potenzial zu entdecken. Chronische Erkrankungen und Lebenskrisen muss man nicht allein bewältigen. – Einige der Leipziger Selbsthilfegruppen können Sie bei *„Selbsthilfe bewegt!“* treffen.

Jeder ist eingeladen, sich einen guten Tag mit anderen zu gönnen, gemeinsam um Punkte und Tore zu kämpfen, mal etwas Neues auszuprobieren oder einfach nur neugierig zu sein.

„Selbsthilfe bewegt! 2019“
am 11. Mai 2019 von 9:30 bis 15:30 Uhr
DHfK-Campus an der Jahnallee

Eindrücke „Selbsthilfe bewegt! 2018“ Fotos: Simone Zimmermann

VERANSTALTER

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS), REHASPORT Leipzig e. V., Universität Leipzig, Institut für Gesundheitssport und Public Health

Die Veranstaltung wird gefördert durch die ikk classic, DAK, BARMER, Techniker Krankenkasse und AOK PLUS.

Veranstaltung im Rahmen von #MissionInklusion – Die Zukunft beginnt mit dir, ***Aktionswoche*** zum Europäischen Protesttag für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung ***vom 3. bis 11. Mai 2019***

www.gemeinsam-packen-wir-das.de

Lageplan Campus Jahnallee

Ablauf am 11. Mai 2019:

9:30 Uhr	**Eröffnung** „Selbsthilfe bewegt!“ Vorplatz Ernst-Grube-Halle
10:00-14:00 Uhr	**Turniere**
10:00-14:00 Uhr	**Bewegungs- und Sportangebote**, **Infostände** der Leipziger Selbsthilfe
10:00-14:00 Uhr	**Selbsthilfecafé** und **Kinderbetreuung**
14:00-15:30 Uhr	**Siegerehrung** und **Abschluss** mit der Band *„Trockenrock“* und Theater *„Selbst & Los“*

Cup of Pearl – Pokale, Foto: LRmotto

ANGEBOTE

Turniere:
- Cup of Pearl (Fußballturnier)
- Volleyball
- Rollstuhlbasketball (als Streetball) – Sportrollstühle vorhanden
- Rollstuhlrugby – Sportrollstühle vorhanden

Weitere Angebote:
- Infostände Selbsthilfegruppen
- Selbsthilfecafé
- Suchtparcours
- Musikband *„Trockenrock“*
- Kinderbetreuung mit Abnahme *„Flizzy“* (Kindersportabzeichen)
- Bonusstempelaktion der Krankenkassen
- Infobus „Herzenssache Lebenszeit“
- Torwandschießen

Eine Probepackung Theater:
- „Wir plaudern aus dem Nähkästchen“ oder „Locker vom Hocker“

Bewegungs- und Sportangebote:
- Gehirnjogging und Parcourstraining für Schlaganfallpatient*innen
- Yoga „Ich hab‘ Rücken“
- Alltagsfitness
- Mitmachangebote: Tischtennis, Badminton, Federball und Goalball
- Fit im Sitzen für Schlaganfallpatient*innen
- Abnahme Deutsches Sportabzeichen, auch für Menschen mit Behinderungen
- Tai Chi/Qi Gong: Im Alltag Ruhe finden
- Klangschalenmassage
- Tai Chi für Lymphpatienten: Panta Rhei – Alles Fließt
- Rhythmische Gymnastik
- Atemtraining: durch ... Atmen
- Atemtraining: Atem bewegt
- Diabetessport
- Herzsport
- Torwandschießen

Wo? Siehe Lageplan links.

ANMELDUNG
für die Infostände und Bewegungsangebote

Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS),
Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de

ANMELDUNG
für Turniere

E-Mail:
selbsthilfe-bewegt2019@web.de
Fax: 0341 96276670

KONTAKT
(allgemein)

Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS),
Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Infobus „Herzenssache Lebenszeit“ in Leipzig

Wir machen uns stark in Sachen Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Nierenerkrankungen als Folgeproblematik. Der Infobus der Initiative *„Herzenssache Lebenszeit“* hält auf seiner Deutschlandtour am 11. Mai 2019, 10:00 - 14:00 Uhr, bei *„Selbsthilfe bewegt!“* auf dem Campus Jahnallee 59 in Leipzig (Gelände der ehemaligen DHfK).

Mehr als 425 Millionen Menschen weltweit leiden an Diabetes. Über 212 Millionen von ihnen werden nicht diagnostiziert. Bis 2045 wird die Zahl der Menschen mit Diabetes voraussichtlich auf 629 Millionen weltweit steigen. Typ-2-Diabetes ist die häufigste Form von Diabetes und für etwa 90% aller Diabetesfälle in Ländern mit hohem Einkommen verantwortlich. Diabetes ist eine chronische Erkrankung, die auftritt, wenn der Körper das Hormon Insulin nicht ausreichend produziert oder die Körperzellen nicht mehr ausreichend darauf reagieren.[1]

Aufgrund von Diabetes-assoziierten Begleiterkrankungen wie hoher Blutzucker, Bluthochdruck und Fettleibigkeit, sind kardiovaskuläre Erkrankungen mögliche Folgeerkrankungen.[2,3] Patienten mit Typ-2-Diabetes entwickeln zwei bis vier Mal häufiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Menschen ohne Diabetes.[3] Im Jahr 2017 verursachte Diabetes weltweit vier Millionen Todesfälle und Herz-Kreislauf-Erkrankungen waren die Hauptursache.[1] Weltweit sind etwa 50% der Todesfälle bei Patienten mit Typ-2-Diabetes auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen.[4,5]

Herzinsuffizienz, auch Herzschwäche genannt, ist eine häufig auftretende Folgestörung vieler Erkrankungen des Herzens, bei der das vom Herzen geförderte Blutvolumen zur Sicherstellung seines Bedarfes nicht ausreicht. Sie kann rasch zum Tode mit vorheriger schwerer Leistungsminderung führen. Weltweit haben ca. 26 Millionen Menschen eine Herzinsuffizienz. Auch ist Herzinsuffizienz die Hauptursache für Krankenhauseinweisungen in Europa und den Vereinigten Staaten. Jährlich werden über eine Million Menschen aufgrund von Herzinsuffizienz aufgenommen.[6]

Eine Diabeteserkrankung bei einem Patienten im Alter von 60 Jahren kann die Lebenserwartung im Vergleich zu einem Menschen ohne Diabetes um bis zu sechs Jahre verkürzen. Eine Diabeteserkrankung und ein Herzinfarkt oder Schlaganfall in der Historie bei einem Patienten im Alter von 60 Jahren kann die Lebensdauer sogar um bis zu 12 Jahre im Vergleich zu jemandem ohne diese Erkrankungen verkürzen.[7]

Vor dem Hintergrund der steigenden Tendenz der Erkrankungszahlen und dem erheblichen Risiko ür Folgeerkrankungen ist leicht erkennbar, dass eine gezielte Aufklärung notwendig ist über die Zusammenhänge zwischen Diabetes und kardiovaskulären Erkrankungen wie Schlaganfall, Vorhofflimmern, Herzinfarkt oder Herzinsuffizienz. Insbesondere da bekannt ist, dass 40% der Menschen ihr Wissen über Diabetes als schlecht oder nicht vorhanden einschätzen.[8]

Die umgesetzte bundesweite Aufklärungskampagne *„Herzenssache Lebenszeit“* setzt genau hier an: Experten vermitteln im direkten Kontakt notwendiges Wissen und fördern das Risikobewusstsein. Denn wer sein persönliches Risiko kennt und eine gezielte Vorbeugung wie ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige Bewegung umsetzt, kann Risikofaktoren für eine Erkrankung vermeiden, seine Lebenszeit verlängern und nicht zuletzt seine Lebensqualität erhöhen.

Dr. Regine Krause-Döring, Amtsleiterin: „Durch die Beratung der Menschen vor Ort möchten wir dazu beitragen, Schlaganfälle zu verhindern.“

Birgit Härtle, Projektleiterin der Aufklärungskampagne *„Herzenssache Lebenszeit“* bei Boehringer Ingelheim ergänzt: „Es ist gerade die übergreifende Zusammenarbeit von Fachärzten, Kliniken, Herstellern, Selbsthilfegruppen, Politikern und Verbänden, die unsere Aufklärungsarbeit erfolgreich macht. Nur gemeinsam können wir die Bevölkerung für die Erkrankungen wie Herzinsuffizienz, Schlaganfall und Diabetes nachhaltig sensibilisieren.“

Grafik: Boehringer Ingelheim

Bundesweite Aufklärungskampagne „Herzenssache Lebenszeit“ *von Boehringer Ingelheim, Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe (SDSH), Stiftung „Der herzkranke Diabetiker“ (DHD), Deutsche Stiftung für chronisch Kranke (DSCK), Deutsche Diabetes-Stiftung (DDS), Deutsche Diabetes Hilfe (diabetesDE), Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe (VDBD), Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M), Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG), Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE), Deutsche Nierenstiftung (DNS), Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK), Deutsche Herzstiftung (DHS), Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft (DSG), Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) sowie Adipositas Stiftung Deutschland (ASD)*

Quellen zum Text auf Seite 16

1 *International Diabetes Foundation. Diabetes Atlas 8th Edition. Abrufbar unter: http://www.diabetesatlas.org. Zuletzt aufgerufen: Sept. 2018.* **2** *World Health Organisation. Diabetes: Fact Sheet no. 312. Abrufbar unter: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/#. Zuletzt aufgerufen: Sept. 2018.* **3** *World Heart Federation. Diabetes as a Risk Factor for Cardiovascular Disease. Abrufbar unter: www.world-heart-federation.org/cardiovascular-health/cardiovascular-disease-risk-factors/diabetes. Zuletzt aufgerufen: Sept. 2018*
4 *Morrish NJ et al. Mortality and Causes of Death in the WHO Multinational Study of Vascular Disease in Diabetes. Diabetologia 2001; 44: 14-21* **5** *Einarson TR, Acs A, Ludwig C, et al. Prevalence of cardiovascular disease in type 2 diabetes: a systematic literature review of scientific evidence from across the world in 2007–2017. Cardiovasc Diabetol 2018; 17: 83* **6** *Ambrosy AP et al. The Global Health and Economic Burden of Hospitalizations for Heart Failure. J Am Coll Cardiol 2014; 63: 1123-33* **7** *The Emerging Risk Factors Collaboration. Association of Cardiometabolic Multimorbidity With Mor-tality. JAMA. 2015; 314: 52-60* **8** *Journal of Health Monitoring 2018 3 (S3): 23*

Quelle: *Boehringer Ingelheim*

Das gibt‘s am Infobus in Leipzig:
(Stand 29.3.2019)

- **Selbsthilfegruppen/Selbsthilfeangebote** zu den Themen Hirnschäden, Schlaganfall, Niere, Dialyse, Aphasie, Diabetes, Herz, Defibrillator
- **Informationsangebote** zu Sozialleistungen, Schluckbeschwerden, Physiotherapie, Ernährung
- **Tests** zu Schlaganfall-Risiko, Blutdruckmessung

INFORMATION

Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS),
Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Vorträge:
(Stand 29.3.2019)

- Sozialleistungen (Krankengeld/Rente u. a.)
- Naturheilkunde nach Schlaganfall
- Schluckbeschwerden nach Schlaganfall – Hintergründe und Möglichkeiten der Behandlung
- Physiotherapie nach Schlaganfall
- Ernährungsberatung
- Aphasietherapie nach Schlaganfall

Spezielle Bewegungsangebote:
- Herzsport, Diabetessport, Gehirnjogging & Parcourstraining für Schlaganfallpatienten, Fit im Sitzen für Schlaganfallpatienten

Am 11. Mai 2019 in Leipzig
zum Selbsthilfetag *„Selbsthilfe bewegt! 2019“*
auf dem DHfK-Campus Jahnallee
9:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Fotos rechts:
Eindrücke von
„Selbsthilfe bewegt! 2018“
Fotos: Simone Zimmermann

Wer anderen hilft,
der hilft sich selbst.

Alfred Selacher

Foto: Mayur Gala, Unsplash

Foto: Bonnie Kittle, Unsplash

Neugründungen und Suche nach Mitstreitern

Gesucht:
Junge Menschen mit Multipler Sklerose

Mit Vollgas ins Leben und ausgebremst durch die Diagnose Multiple Sklerose (MS): wie soll es weitergehen mit Ausbildung, Studium, Familiengründung oder Versorgung der schon bestehenden Familie? Mit diesen Fragen möchte sich die in Gründung befindliche Selbsthilfegruppe für junge MS-Betroffene beschäftigen.

KONTAKT

c/o Selbsthilfekontakt- und
Informationsstelle (SKIS), Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Gegründet:
Stammtisch Leipzig für Frauen mit Ängsten und Depressionen

Gemeinsam weniger allein fühlen, Erfahrungen austauschen und gemeinsam etwas unternehmen, dafür werden Frauen zwischen 35 und 48 Jahren gesucht. Zum Stammtisch treffen sich Frauen, die mit ihren Ängsten und Depressionen besser umgehen lernen möchten.

KONTAKT

E-Mail: stammtischleipzig@gmx.de.

Gesucht:
Eltern geistig behinderter Kinder

Hallo liebe Eltern, mein Name ist Herr Richter. Ich lebe zusammen mit meinem 6-jährigen Sohn hier in Leipzig. Mein Sohn ist lustig, frech und absolut liebenswert. Ein richtig toller Junge. Zudem hat er aber auch eine geistige Behinderung und Sprachentwicklungsstörung. Das macht es mir im Alltag manchmal schwer. Vor allem die Verständigungsprobleme bereiten mir manchmal Sorge. Wie erkläre ich ihm komplexe Inhalte? Was mache ich, wenn ich merke, dass er traurig ist – er es mir aber nicht mitteilen kann?

Genau zu diesen Themen wünsche ich mir einen Austausch mit anderen Eltern, die ähnliche Probleme zu Hause haben.

Welche Probleme haben Sie im Umgang mit ihrem Kind? Was funktioniert gut? Welche Fragen stellen Sie sich manchmal? Welche Ängste und Sorgen begleiten Sie im Alltag? Wie sprechen Sie mit ihrem Kind über Gefühle und innere Konflikte? Welche Freizeitangebote nutzen Sie und ihr Kind?

In Leipzig gibt es aktuell noch keine Elterngruppe zu dieser Thematik. Gern würde ich mich aber über Probleme und Lösungen austauschen, neue Ideen entwickeln und Erfahrungswerte austauschen. Fühlen Sie sich angesprochen? Schreiben Sie mir!

KONTAKT

E-Mail: richter.behinderte.kinder@gmail.com

Jetzt auch in Paunsdorf:
Depressionsselbsthilfegruppe

Immer wieder das Gedankenkarussel im Kopf, ständig müde und kaputt, zu nichts mehr richtig Lust und an nichts mehr wirklich Spaß haben, sich einsam und allein fühlen, das können Merkmale einer Depression sein. Im Rahmen der neu gegründeten Selbsthilfegruppe treffen sich Gleichbetroffene regelmäßig zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch.

Es haben sich gleich mehr als 20 Interessenten für das erste Treffen angemeldet. Daher bildet sich bereits eine zweite Gruppe im Stadtteil.

KONTAKT

c/o Selbsthilfekontakt- und
Informationsstelle (SKIS),
Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Gesprächskreis für erwachsene Kinder:
verbleibende Zeit mit den Eltern gemeinsam gut nutzen

Sie befinden sich in Ihrer zweiten Lebenshälfte. Ihre Eltern verändern sich und benötigen mehr Unterstützung. Die Rollen verändern sich. Das verunsichert und stellt neue Anforderungen mitunter an die ganze Familie. Wie können Sie mit dieser Situation und mit sich selbst gut umgehen? Wie kann es gelingen, die verbleibende Zeit gut gemeinsam zu nutzen?

Der (abendliche) Gesprächskreis „Wenn die Eltern älter werden“ stellt sich diesen Fragen. Interessierte sind eingeladen, sich miteinander auszutauschen und sich gegenseitig Rat und Hilfe zu geben.

KONTAKT

c/o Selbsthilfekontakt- und
Informationsstelle (SKIS),
Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Selbsthilfegruppe:
für junge Diabetiker Typ 1

Die in Gründung befindliche Selbsthilfegruppe sucht noch Mitstreiter. Die neue Gruppe lädt ein, sich miteinander auszutauschen, mehr über die eigene Krankheit zu erfahren, über persönliche Belastung zu sprechen und sich gegenseitig zu unterstützen.

KONTAKT

c/o Selbsthilfekontakt- und
Informationsstelle (SKIS),
Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
www.leipzig.de/selbsthilfe

Unerfüllter Kinderwunsch

Manchmal erfüllt sich der Wunsch nach einem eigenen Kind lange Zeit nicht. Auch der Weg zur Behandlung in einer Kinderwunschklinik und andere Versuche, schwanger zu werden, führen nicht immer zum Erfolg. Das Hoffen und Warten auf die ersehnte Schwangerschaft lässt Familien verzweifeln. Immer wieder steht die Frage nach dem WARUM.

In einer zu gründenden Selbsthilfegruppe möchten Menschen mit noch unerfüllten Kinderwunsch gemeinsam Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig Mut machen, sich den Druck nehmen und ein offenes Ohr füreinander haben.

KONTAKT

E-Mail: schwangerwerdenistsoschwer@web.de

Selbsthilfegruppe für Menschen mit bipolarer Erkrankung im Leipziger Westen

Stimmungsumschwünge von der Manie zur Depression – damit leben Menschen mit bipolarer Erkrankung. In der in Gründung befindlichen Selbsthilfegruppe tauschen sich Betroffene über die Achterbahn ihrer Gefühle aus. Sie möchten lernen, Frühwarnzeichen besser wahrzunehmen und mit dem Alltag besser umzugehen.

Die Gruppe trifft sich im Moment im Leipziger Westen.

KONTAKT

c/o Selbsthilfekontakt- und
Informationsstelle (SKIS),
Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
www.leipzig.de/selbsthilfe

„Mutterwege“ – Gesprächsgruppe für Frauen mit Krisen während und nach der Geburt

Der Weg in die Mutterschaft. Selten geradlinig, sondern oft über Umwege. Wir müssen Berge ersteigen. Hindernisse überwinden. Manchmal verlaufen wir uns. Fühlen uns allein, unverstanden oder schuldig. Egal wie du dabei fühlst – wir begleiten uns gegenseitig auf dem Weg, zum Beispiel bei Mutter-Kind-Trennung nach der Geburt, einem Geburtstrauma oder einer Depression. (Quelle: Elisa Karpe)

KONTAKT

Elisa Karpe

Telefon: 0176 72156824
E-Mail: geburtausdermitte@posteo.de

https://www.pangea-praxis.de/pangea/angebote/gespraechs-und-selbsthilfegruppe-mutterwege/

Es ist dein Weg –
manche können ihn mit dir gehen,
aber keiner kann ihn für dich gehen.

Rumi

Foto: John Salzarulo, Unsplash

Foto: rawpixel.com, Pexels

Versorgung im Patienteninteresse

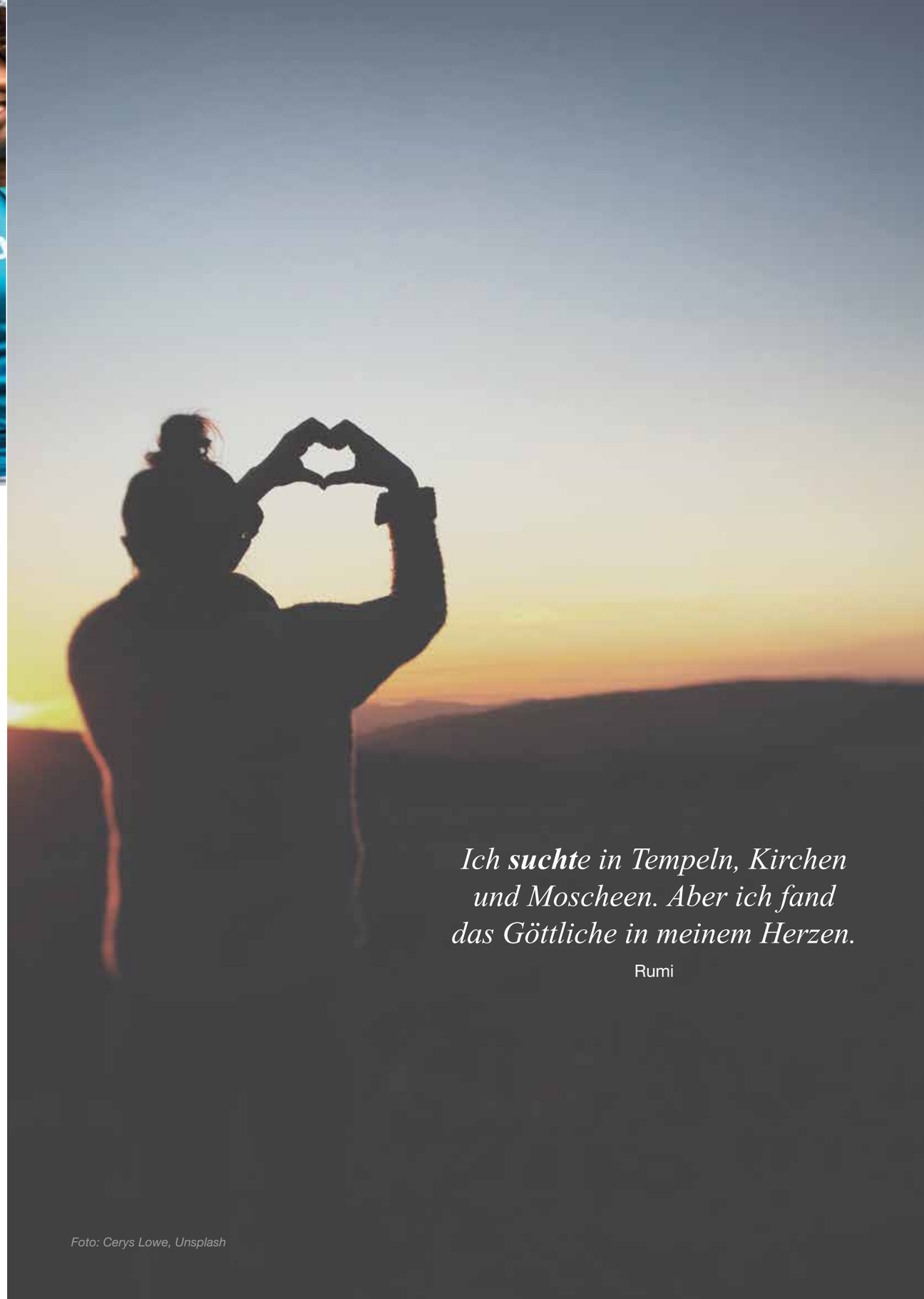
Für eine gute Versorgung mit Ärzten, Psychotherapeuten und Zahnärzten zu gewährleisten, sind ehrenamtliche Patientenvertreter beispielsweise beratend in den Gremien der Kassenärztlichen Vereinigungen aktiv. Damit diese ihre Aufgabe gut bewältigen können, sind sie auf Informationen der unterschiedlichen Patientengruppen angewiesen. Dabei interessiert die Patientenvertreter, wo fehlen Fachärzte, Ärzte für eine spezialfachärztliche Behandlung, Psychotherapeuten usw.

Jeder der dazu fundierte Angaben machen kann, sollte diese Informationen zur Verfügung stellen. Die Patientenvertreter sind zum Beispiel über die SKIS erreichbar.

KONTAKT

c/o Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS),
Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
www.leipzig.de/selbsthilfe



Ich ***sucht****e in Tempeln, Kirchen und Moscheen. Aber ich fand das Göttliche in meinem Herzen.*

Rumi

Foto: Cerys Lowe, Unsplash

Wirksamkeit der Sucht-Selbsthilfe im Kooperationsprojekt „Regenbogen“

Die Selbsthilfe hat im Gesundheitswesen mittlerweile eine große Bedeutung erlangt. Eine wichtige und bekannte Form der Selbsthilfe sind die Selbsthilfegruppen. Neben diesen bietet die Sucht-Selbsthilfe im Kooperationsprojekt *„Regenbogen“* Leipzig zusätzlich ein Begegnungszentrum mit Café und Sport- und Kreativangeboten sowie das Alkohol-Präventionsprojekt „Wandelhalle Sucht“. Um die Angebote der Sucht-Selbsthilfe näher zu beleuchten und deren Wirksamkeit auf die Nutzer der Angebote darzustellen, führte Mandy Hagemeister, Studentin der Westsächsischen Hochschule Zwickau, im Abstinenzclub des Kooperationsprojektes *„Regenbogen“* Leipzig eine Umfrage im Rahmen ihrer Bachelorarbeit zu diesem Thema durch.

An 108 Personen, die die Angebote der Sucht-Selbsthilfe *„Regenbogen“* nutzen und genutzt haben, wurden Fragebögen ausgeteilt, wovon insgesamt 72 an der Befragung teilgenommen und den Fragebogen ausgefüllt haben.

Die Betroffenen nutzen die Angebote der Sucht-Selbsthilfe im Durchschnitt schon seit sieben Jahren. Sehr beeindruckend ist, dass diejenigen, die innerhalb des ersten Jahres nach ihrem Entschluss, abstinent zu leben, den Abstinenzclub *„Regenbogen“* aufsuchten und nutzten im Durchschnitt nur 0,93 Rückfälle haben. Im Vergleich dazu haben diejenigen, die erst nach einem Jahr und später anfingen, die Angebote der Sucht-Selbsthilfe zu nutzen, im Durchschnitt achtmal mehr Rückfälle.

Ebenso geht die Anzahl der durchlaufenen Entgiftungs- und Entwöhnungstherapien zurück, sobald die Sucht-Selbsthilfe in Anspruch genommen wird. Während im Durchschnitt insgesamt vier Entgiftungen pro Person stattfanden, sind es seit Nutzung der Sucht-Selbsthilfe nur knapp eine. Das entspricht einem Rückgang von etwas mehr als drei Entgiftungen entspricht (Abb. 1).

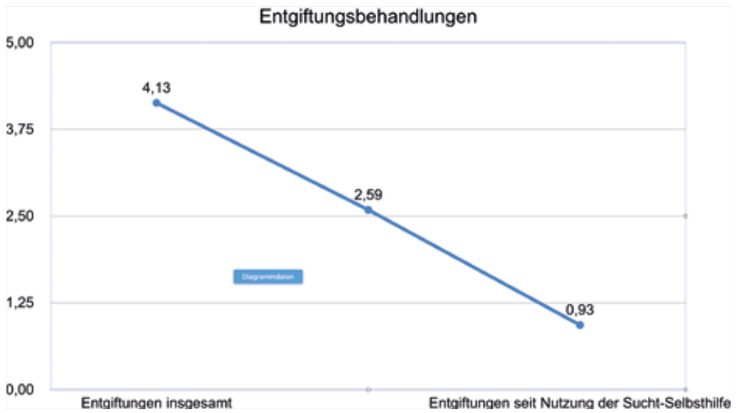


Abbildung 1:
Mittelwerte der Entgiftungsbehandlungen

Mit den Entwöhnungstherapien verhält es sich ähnlich. Insgesamt fanden pro Person im Durchschnitt 1,59 Entwöhnungen statt, seit Nutzung der Sucht-Selbsthilfe nur noch 0,52. Das entspricht einem Rückgang von 1,07 Entwöhnungen (Abb. 2).

Abbildung 2:
Mittelwerte der Entwöhnungstherapien

Des Weiteren fühlen sich die meisten Betroffenen durch die Nutzung der Sucht-Selbsthilfe beruflich, psychisch und sozial stabilisiert (Abb. 3).

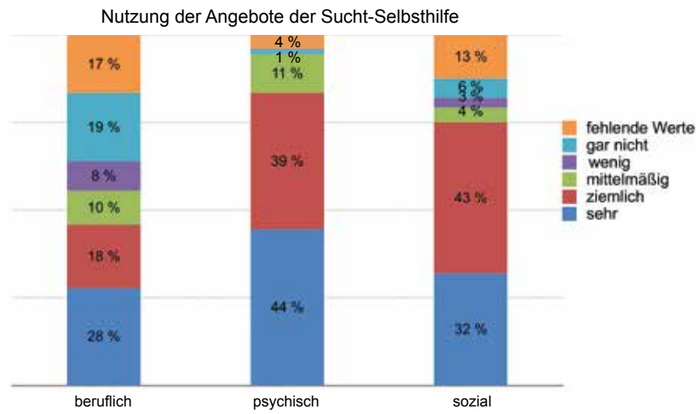


Abbildung 3:
Berufliche, psychische und soziale Stabilisierung

Die berufliche Stabilisierung wird darüber hinaus von der Tatsache unterstrichen, dass die Hälfte derjenigen, die zum Zeitpunkt der Untersuchung einer beruflichen Tätigkeit nachgingen, ihre Tätigkeit während der Nutzung der Sucht-Selbsthilfe aufnahm. Außerdem haben mehr als 60% derjenigen, die schon mal ALG II bezogen haben, während der Zeit, in der sie die Sucht-Selbsthilfe nutzen, das letzte Mal ALG II erhalten, was zusätzlich die berufliche Stabilisierung betont. Die Untersuchung belegt, dass Selbsthilfe die Heilung und Abstinenz von Suchtkranken unterstützt.

Mandy Hagemeister
Studentin der Westsächsischen Hochschule Zwickau

Man fühlt sich in dem Grad lebendig, in dem man in der Lage ist, anderen zu helfen.

John Travolta

Foto: Fabian Blank, Unsplash

GKV-Gemeinschaftsförderung Sachsen

Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen mit gesundheitsbezogener Arbeit werden durch die gesetzlichen Krankenkassen finanziell gefördert. Die Grundlage für diese Förderung ist der § 20 h, SGB V und der *„Leitfaden Selbsthilfeförderung“* in der Fassung vom 20. August 2018.

Für die Selbsthilfeförderung Sachsen werden 2019 pro Mitglied der sächsischen gesetzlichen Krankenkassen 1,13 € eingezahlt.

50 % gehen in die Gemeinschaftsförderung (pauschale Förderung) ein. Die einzelnen gesetzlichen Krankenkassen können die anderen 50 % individuell (projektbezogen) für die Selbsthilfeförderung einsetzten oder sie geben ihren Anteil in die Gemeinschaftsförderung.

Folgende Angaben ohne Gewähr:
(Stand 7.3.2019)

In Sachsen stehen 1.702.390,64 € für die Gemeinschaftsförderung (pauschale Förderung) zur Verfügung. Davon erhalten

- **Selbsthilfegruppen 50 %**
  --> 851.195,32 €
- **Landeverbände 35 %**
  --> 595.836,72 €
- **Selbsthilfekontaktstellen 15 %**
  --> 255.358,60 €

Aus dem Überlauftopf (Rückzahlungen, Restmittel aus vergangenen Jahren) erhalten

- **Selbsthilfegruppen 50 %**
  --> 88.368,03 €
- **Landeverbände 35 %**
  --> 61.857,62 €
- **Selbsthilfekontaktstellen 15 %**
  --> 26.510,41 €

Verteilung gesamt

- **Selbsthilfegruppen**
  939.563,35 € bei 970 Anträgen,
  Antragshöhe 912.484,00 €;
  Restmittel 27.079,35 €
- **Landesverbände**
  657.694,34 € bei 46 Anträgen,
  Antragshöhe 957.807,92 €;
  Fehlbetrag 300.113,58 €,
  Kappung bei 35.000,00 €,
  fester Abzug 25,97 %,
  Auszahlung 657.663,24 €,
  Restmittel 31,13 €
- **Selbsthilfekontaktstellen**
  281.869,01 € bei 12 Anträgen,
  Antragshöhe 355.087,59 €;
  Fehlbetrag 73.218,58 €),
  Kappung bei 35.000,00 € und
  fester Abzug 6,44 %;
  Budget wird ergänzt durch Restmittel
  von Selbsthilfegruppen --> 308.948,36 €;
  Neuer Fehlbetrag 46.139,23 €

Damit ist der Überlauftopf gelehrt.
Insgesamt waren 1.879.126,69 € zu verteilen.

97 Leipziger Selbsthilfegruppen stellten einen Förderantrag. Dafür standen 125.377,66 € zur Verfügung. Diese können bei Förderfähigkeit vollständig ausgezahlt werden.

Selbsthilfegruppen, die Fragen zur Finanzierung ihrer Selbsthilfearbeit haben, können sich an die SKIS wenden.

KONTAKT

Ina Klass

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
www.leipzig.de/selbsthilfe

SKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Die SKIS befindet sich im Gesundheitsamt Leipzig. Foto: Gesundheitsamt

Informationen bekommen, neue Ideen und andere Lösungen finden, Unterstützung und Hilfe erhalten, sich gegenseitig beistehen, sich engagieren, neue Menschen kennen lernen. All das macht Selbsthilfe aus.

In Leipzig gibt es etwa 340 Selbsthilfegruppen und -vereine zu vielen gesundheitsbezogenen und sozialen Themen.

Selbsthilfegruppen und -vereine sind für viele Menschen eine wertvolle Unterstützung, um Krankheit, Behinderung oder psychosoziale Probleme besser verstehen und bewältigen zu können.

Menschen mit gleicher oder ähnlicher Betroffenheit 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 und -vereinen besteht ein hoher Informationsgrad und ein großes Erfahrungswissen über das jeweilige gemeinsame Thema.

Jeder kann sich in der Selbsthilfe beteiligen oder engagieren.

Leipzig verfügt über ein großes Netz an Selbsthilfegruppen und -vereinen. Die SKIS am Leipziger Gesundheitsamt hilft bei der Auswahl eines geeigneten Angebotes.

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen organisieren sich ihr Gruppenleben ehrenamtlich. Nach Bedarf unterstützt die SKIS bestehende Selbsthilfegruppen.

Sie hilft beispielsweise beim Suchen von Treffräumen oder beim Klären von Konflikten. Sie berät, wie die Gruppenarbeit finanziert werden kann und fördert die Kooperation mit Fachkräften.

Wer eine Selbsthilfegruppe gründen möchte, kann sich von der SKIS dabei begleiten lassen. Manchmal ist die richtige Gruppe nicht zu finden. Bei den ersten Schritten zu einer neuen Gruppe hilft die SKIS, zum Beispiel bei der Suche nach weiteren Mitstreitern oder bei der Moderation der ersten Treffen.

KONTAKT

Stadt Leipzig,
Gesundheitsamt, SKIS
Ina Klass

Friedrich-Ebert-Str. 19 a
04109 Leipzig

Telefon: 0341 123-6755
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
www.leipzig.de/selbsthilfe

SPRECHZEITEN

dienstags	09:00 - 12:00 Uhr 14:00 - 18:00 Uhr sowie nach Vereinbarung

ERREICHBARKEIT

Straßenbahnlinien 1, 2, 8, 14 bis zur Haltestelle *„Westplatz“* oder **Straßenbahnlinie 9** und **Buslinie 89** bis zur Haltestelle *„Neues Rathaus“*

Fahrstuhl ebenerdig zugänglich.

skis
Selbsthilfekontakt-
und Informationsstelle

Impressum

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

Verantwortlich:
Dr. Regine Krause-Döring

Redaktion:
Ina Klass

Layout, Satz & Grafik Titel:
Susanne Gläser, www.frau-glaeser.de

Redaktionsschluss:
10.04.2019

Druck:
RT Reprotechnik.de GmbH, Leipzig
www.reprotechnik.de

Auflage:
1.000 Exemplare

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