

SELBSTHILFE

Ausgabe 2021/2022 der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)
des Landkreises Zwickau im Verein „Gesundheit für alle“ e.V.



Junge Selbsthilfe

Foto: Björn Frenzel

In eigener Sache

Liebe Leser*innen unserer aktuellen Ausgabe der Zwickauer Selbsthilfezeitung!

Zwei junge Frauen – ein Krankheitsbild – ein Schicksal. Die beiden haben sich entschlossen aus ihrer Erkrankung kein Geheimnis zu machen. Keine Tabus mehr. Nicht mehr verstecken, sondern sich - trotz allen Widrigkeiten - wieder zurück ins Leben zu kämpfen. Für sich selbst und nicht für andere!

Ja, das kann Selbsthilfe. Es ist uns ein großes Anliegen Ihnen, Werte Leser, dieses Bild zu präsentieren, als Anstoß für den Mut, die Selbsterkenntnis und das Einlassen auf Andere, genau das, was Selbsthilfe ausmacht.

Auch nach 2 Jahren der Corona-Pan-

demie ist die Selbsthilfebewegung weiterhin aktiv. Vielleicht nicht so wie gewohnt, dafür aber immer kreativ und persönlich.

Es sind daraus auch neue Formate der Selbsthilfebewegung entstanden, die Betroffenen, auch in Zeiten von Corona, die Möglichkeiten geben, sich zu begegnen und auszutauschen. Lesen Sie daher in dieser Ausgabe die Erfahrungsberichte zur Alpakawanderung für Betroffene mit psychischen Belastungen und/oder einen Besuch in der Kunst- und Kreativwerkstatt „ZwickMühle“.

Wir freuen uns Ihnen auch in diesem

Jahr wieder eine Auswahl an Artikeln zu bestehenden Selbsthilfeaktivitäten im Landkreis Zwickau zu präsentieren.

Bleiben Sie neugierig auf uns, denn wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen!



Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Zwickau

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

Inhaltsverzeichnis

In eigener Sache	1
Häufige Fragen zu Selbsthilfegruppen	2
Folgende Selbsthilfegruppen haben den Start gewagt	2
Unsere Selbsthilfzeitung	3
Die Kunst- und Kreativwerkstatt „ZwickMühle“	4
Nistkästen der „ZwickMühle“ in Zwickau Planitz angebracht	5
In eigener Sache Teil 2	6
Ambulante Pflege - in Zeiten von Corona	6
Leben mit einer Bipolaren Störung	7
BEL - Beratungszentrum Ess-Störungen Leipzig	8
Ess-Störungen - meine Geschichte	8
Die Selbsthilfegruppe Glaukom hat sich im September 2013 gegründet	10
Wege aus der Sucht	11
Selbsthilfegruppen im Landkreis Zwickau	12
Lebenswelten geben - verschwommene Grenzen	14
Die Selbsthilfegruppe Krebspatienten und Angehörige im Zwickauer Land	15
Wenn die Eltern alt werden	16
Mein Weg aus der Angst-Spirale	17
Leben mit Multiple Sklerose in Corona-Zeiten	18
GBS - CIDP - PNP Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V. LV Sachsen	20
Leben (er)leben mit Depressionen	21
Der Schicksalsbaum	22
Die Tür ins Leben	22
Betroffenensuche zum Aufbau neuer Selbsthilfeinitiativen	23
Wichtige Telefonnummern	24



Impressum

Herausgeber:

Verein „Gesundheit für alle“ e. V.
Zwickau Ehrenamt-Redaktion der
KISS:
Sylvia Kahle, Ralf Neukirchner,
Evelin Liebold, Sandy Wetzel, Sylvia
Zinke, Carmen Hahn, Peter Börsch
Satz: Peter Börsch
Repro/Druck: Druckerei Haustein
Zwickau,
Auflage: 3.000 Exemplare
Redaktionsschluss: 30.10.2021

Gefördert durch den Verband der
gesetzlichen Krankenkassen.

Häufige Fragen zu Selbsthilfegruppen:

Ich möchte mich einer Selbsthilfegruppe anschließen. Wie geht das?

Die Mitarbeiter*innen der KISS Zwickau geben Ihnen zunächst Auskunft darüber, ob es eine bestehende Selbsthilfegruppe zu ihrem Krankheitsbild gibt. In einem Klärungsgespräch erhalten sie Auskünfte, welches Selbsthilfeangebot für Sie in Ihrer persönlichen Lebenslage zutrifft und welche nachfolgenden Schritte Sie unternehmen können, um Kontakt zu einer entsprechenden Selbsthilfegruppe zu erhalten.

Gibt es Selbsthilfegruppen nur für suchterkrankte Menschen?

Nein. Selbsthilfegruppen gibt es für (fast) jedes Krankheitsbild. Die Selbsthilfelandchaft umfasst sowohl chro-

nische Erkrankungen, Behinderungen, psychosoziale Beschwerdebilder, als auch soziale Problemlagen.

Kann ich mich anonym beraten lassen?

Selbstverständlich! Die Mitarbeiter*innen stehen Ihnen auch für anonyme Anfragen stets zur Verfügung und helfen Ihnen eine lösungsorientierte Antwort auf Ihre Anfrage zu finden!

Wie gründet man eine Selbsthilfegruppe?

Sollte es zu Ihrem angefragten Krankheits- bzw. Beschwerdebild noch keine existierende Selbsthilfegruppe geben, gibt es die Möglichkeit, selbst andere Betroffene zur Gründung einer SHG zu suchen. Auch hier stehen Ihnen die Mitarbeiter*innen der KISS

Zwickau hilfreich zur Seite und unterstützen Sie beim Aufbau einer Selbsthilfegruppe.

Welche Kosten fallen für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe für mich an?

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenfrei.

Muss ich die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe irgendwo melden?

Nein! Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe unterliegt keiner Meldepflicht. Weder bei der Krankenkasse, einem Arzt oder einem Therapeuten. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist alleinig ihre private Angelegenheit.

S. Wetzel

Folgende Selbsthilfegruppen haben den Start gewagt:

- „Mittwochsfreunde“ (Alkohol, Medikamente, polytox) in Zwickau
- U.D.O. – Junge Menschen mit Depressionen und Angststörungen in/nach Studium und Ausbildung
- Betroffene von Lärm- und Schallbelästigungen
- Junge Betroffene von CED (Chronisch entzündliche Darmerkrankungen)

Kontakt: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau,
Tel.: 0375 44 00 96 5 oder E-Mail: zwickau-verein-gesundheit@gmx.de

Weitere Betroffenen-Gesuche finden Sie auf Seite 23.

Unsere Selbsthilfezeitung

Seit nunmehr 15 Jahren gibt es jetzt schon unsere Selbsthilfezeitung. Im Jahr 2006 entstand die Idee von ehrenamtlichen Schreibern und den Mitarbeitern der KISS, die Selbsthilfearbeit im Raum Zwickau auf diese Weise bekannt zu machen.

Zu diesem Zeitpunkt gab es schon zahlreiche Selbsthilfegruppen, in der Bevölkerung jedoch auch Unkenntnis, was in diesen Gruppen passiert. Wir wollten aufklären, verschiedene Gruppen zu Wort kommen lassen und damit den Menschen, deren Leben durch Krankheit gezeichnet ist, Mut machen, es mit Selbsthilfe zu probieren.

Dort treffen sich Menschen mit gleichen Problemen und können Rat und Hilfe anbieten und annehmen. Für fast jede Krankheit, körperlich wie auch seelisch, gibt es Angebote. Eine breite Palette nehmen die Suchtkrankheiten ein, gefolgt von Depressionen, verschiedenen Krebserkrankungen, Schlaganfall, MS, Angehörigengruppen ... Schauen Sie einfach im Mittelteil unserer Zeitschrift nach. Es ist ja so, dass sich Angehörige oftmals viel Mühe geben, um mit der Krankheit des Partners, Familienangehörigen oder Freunde klar zu kommen



Redaktionssitzung unter Corona Bedingungen mit Ralf Neukirchner, Sandy Wetzel, Carmen Hahn, Sylvia Zinke und Peter Börsch (v.l.n.r.).

men und zu helfen. In einer Selbsthilfegruppe sind es Leute, die mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben. Da braucht es nicht viele Worte, um sich erklären zu müssen.

Viel haben wir in diesen Jahren zusammengetragen. Jeder hat sich eingebracht, etliche Gespräche in den Gruppen wurden geführt, es gab Berichte von den gemeinsamen Treffen der Selbsthilfegruppen, immer mit interessanten Themen für alle, wir lieben Politiker zu Wort kommen, wie ihre Einstellung zur Selbsthilfe ist und es gab viel Wissenswertes zu Prävention und Vorsorge zu lesen.

Etwa sechsmal jährlich trifft sich die Ehrenamtsredaktion. Es wird ein Konzept erstellt, was wir bringen, unser Angebot soll möglichst vielseitig sein. Textauswahl, Fotos, alles soll stimmig sein. Wenn dann die Zeitung fast fertig ist kommt der Feinschliff – Korrektur lesen. Wir geben uns alle viel Mühe, manchmal „rutscht“ aber auch der eine oder andere Fehler durch. Na ja, perfekt ist keiner, und die breite Masse merkt es meist gar nicht.

Und dann kam das Jahr 2020. In aller Munde, bis heute „Corona“. Das hat

auch was mit der Selbsthilfe gemacht. Abstandsregeln, Kontaktbeschränkungen, Maske, Quarantäne – die Gruppen durften sich über einen langen Zeitraum nicht treffen. Sicher werden trotz allem Kontakte gehalten, unzählige Telefongespräche geführt und doch ist es anders, als wenn man sich in regelmäßigen Abständen treffen kann. Es ist so wichtig, soziale Kontakte aufrecht zu erhalten, manche Leute haben keine Angehörigen mehr und vereinsamen. Das macht was mit der Seele. Und schon jetzt ist abzusehen, dass psychische Gruppen einen enormen Zuwachs erhalten werden. Andere wiederum wird es nicht mehr geben, man hat sich auseinander geliebt und jeder macht mehr oder weniger seins.

Auch für die Gestalter der Selbsthilfezeitung ist es schwierig. Was soll man schreiben, wenn nichts passiert? Und die Worte „Corona“, Inzidenzwert und was noch alles mit dem Thema in Verbindung gebracht wird kann man bald nicht mehr hören.

Gerne würden wir Menschen aus Selbsthilfegruppen gewinnen, die über Selbsthilfe in Coronazeiten schreiben. Oder die daran erkrankt waren und ihre Erfahrungen mit dem Virus weitergeben möchten.

Wir sind und bleiben optimistisch, dass es demnächst wieder normal mit den Selbsthilfegruppen weitergehen kann. Dann gibt es auch wieder genügend Stoff für die nächste Selbsthilfezeitung. S. Z.

SELBSTHILFE

Ausgabe 1/2006 der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) Zwickau im Verein „Gesundheit für alle“ e.V.

Viel Kleingedrucktes von großer Bedeutung

Sie, liebe Leserin und lieber Leser, haben gerade die erste Ausgabe der „SELBSTHILFE“ in die Hand genommen. Vielleicht, weil es Sie interessiert, was man alles unter Selbsthilfe versteht. Oder, weil Sie schon einmal etwas von Selbsthilfegruppen gehört oder gelesen haben. Mit der Herausgabe dieser Zeitung möchten wir Ihnen die Vorteile der Selbsthilfe für alle“ e.V. und die Kontakte und

Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Sie kennen. Informieren Sie sich, was in den Gruppen geschieht, welche Themen sich dort stellen und warum. Wie Sie in Zwickau und Umgebung Hilfe durch Selbsthilfe finden und vielleicht mit dieser Hilfe ein Sie schon lange beschäftigendes eigenes Problem bewältigen können.

Unsere Absicht ist, Ihnen auch in weiteren Ausgaben viele über die Selbsthilfegruppen unserer Stadt und des Landes sowie zu helfen. Es soll eine Vorstellung von den großen Chancen vermittelt werden, die die Selbsthilfegruppen Betroffenen bieten. Die Palette der Themenbreite ist sehr vielfältig. Deshalb ist es nur möglich, einige der Gruppen kurz vorzustellen, über ihre Aktivitäten zu berichten, Erfahrungen zu vermitteln und Fragen zu beantworten. Alle Selbsthilfegruppen, zum Teil mit Ansprechpartner und Telefonnummer, finden Sie auf den Seiten 4 und 5. Darunter sind auch Angebote für Angehörige, die oft genauso dringend Hilfe wie die Betroffenen selbst brauchen. Die Selbsthilfegruppen bieten vielen Patienten 1. Hilfe, egal, ob es um das Thema Alzheimer, um schwere Infektionen oder chronische Krankheiten geht. Doch lesen Sie selbst, wie die Gruppenmitglieder ihre Situation begreifen, wobei die Frauen, Männer, Jugendlichen und Kinder ihre Lebensenergie und Kraft nehmen, die sie dann auch zum Wohle anderer einsetzen.

Dies würde es freuen, wenn wir mit der Zeitung, die ein bescheidenes Anfangen soll, Ihnen oder Ihrem Nahesten oder Bekannten den lang gesuchten Weg zur Selbsthilfe aufzuzeigen. Auf nicht Seiten sehen wir Kleingedrucktes von großer Bedeutung.

Ihre Dr. Astrid Bockhorst



Foto: Die Erschließung der Ressource „SELBSTHILFE“ – ein immer wiederkehrendes Thema in der Kontakt- und Informationsstelle (KISS) Zwickau. So auch im Gespräch der Geschäftsführerin des Vereins „Gesundheit für alle“ e.V. Dr. Astrid Bockhorst mit der Leiterin der KISS, Gabriele Baumann und Gerd-Helmut Himmelfahrt vom Verein „Witwen- und Behindertenvereinigungen“ e.V.

Aus dem Inhalt:

- Kontakt- und Informationsstelle Zwickau
- Selbsthilfegruppen vorgestellt
- Berichte und Fakten
- Interviews zu Corona
- Responder Service auf Seite 4/5
- Selbsthilfegruppen von A bis Z

+++ aktuell +++ aktuell +++ aktuell +++ aktuell +++ aktuell +++
In Deutschland sind etwa drei Millionen Menschen in fast 1100 Selbsthilfegruppen aktiv. Zwei Drittel von ihnen betreffen sich mit Gesundheitsproblemen, die von seltenen Erbkrankheiten bis hin zu Diabetes, wie Bluthochdruck, gehen. Das Beginn der organisierten Selbsthilfe liegt im Anfang des vergangenen Jahrhunderts zurück. Damals kümmerte die gegenseitige Unterstützung der Mitglieder, die Sozialsysteme für sie noch kaum oder gar nicht aufkamen.

Seit den 70er Jahren avancierte die Selbsthilfe zum Lebensgefühl für die Patienten. Finanzierung im Gesundheitswesen, immer mehr lokale Gruppen arbeiten in landesweit agierenden Dachverbänden mit. Und immer mehr Ärzte suchen heute die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen. Seit dem Jahr 2000 sind sogar die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, die Gruppen zu fördern.

Die Kunst- und Kreativwerkstatt „ZwickMühle“

Der Name „ZwickMühle“ steht für Vieles. Als Homage an unsere Stadt Zwickau und als ein Ort an dem neben kreativem Gestalten auch Begegnung und Austausch stattfinden. Sie versteht sich aber auch als Anlaufpunkt für Menschen, die sich in einer besonderen Lebenssituation (in einer Zwickmühle) befinden und gemeinsam mit anderen herauskommen wollen.

Als Projekt der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau ist sie ein Ort der Begegnung für Jedermann, selbsthilfegruppenübergreifend oder einfach nur als Interessent auf der Suche nach gemeinsamer kreativer Freizeitgestaltung in unseren Räumen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Nur für Materialien wird ein Kostenbeitrag erhoben.

Seit nunmehr über einem Jahr wird in der ZwickMühle mit den verschiedensten Materialien gebastelt und gestaltet. Am beliebtesten ist derzeit die Arbeit mit Holz.

In der „Holzwerkstatt“ im Raum 2 ist Andreas Baier der „Chef“. Gemeinsam mit Uwe Kammacher erstellen sie Musterarbeiten, die dann von unseren Gästen als Vorlagen genutzt werden können, um eigene Dinge zu gestalten. So ist inzwischen eine richtige Galerie entstanden. Die Motive sind nach Jahreszeiten sortiert und alle sehr beliebt. Besonders die Kollektion an Nistkästen oder Futterhäuschen für Vögel findet großen Zuspruch. Viele hängen schon in Zwickau und Umgebung und erfreuen ihre Besitzer. Im Raum 3 können diese Arbeiten auch bemalt werden. Hier bietet Carmen Hahn eine Vielzahl von Möglich-

keiten zur farblichen Gestaltung der Holzarbeiten an. Es stehen aber auch andere Materialien zum Gestalten zur Verfügung. So ist zum Beispiel ein großes Sortiment an Steinen zum Bemalen mit allen notwendigen Utensilien vorhanden. Wer möchte kann Malen oder Zeichnen auf Papier oder Leinwänden. Für Klöppelinteressenten ist auch alles Nötige da, ebenso für diejenigen, die bei uns Stricken, Häkeln oder Nähen möchte.

Gerne können auch Arbeiten mitgebracht und bei uns vollendet werden. So hatte z.B. ein Gast seine alten Weihnachtsengel bei uns restauriert und freute sich diese endlich wieder in voller Pracht zu Weihnachten in seinem Wohnzimmer hinstellen.

Im Raum 4 besteht die Möglichkeit sich in gemütlichen Sitzgelegenheiten zu Gesprächsrunden einzufinden oder auch die verschiedensten Brett- und Kartenspiele zu nutzen.

Viel Spaß hatten wir in den vergangenen Monaten auch beim „Kreativ-Brunch“. Immer Mittwochvormittag trafen wir uns im Raum 3 bei einem kleinen Brunch zum gemeinsamen Basteln oder Malen. Es entstanden teils sehr lustige Sachen, wie unsere kleinen bunten Holzelnche für die Weihnachtsdekoration und liebevoll gestaltete Türkränze.

An unserer Aktion „schräge Vögel“ haben sich auch schon viele Gäste der ZwickMühle beteiligt. Die kleinen Holzvögel konnte jeder so bemalen, bekleben und verzieren wie er wollte und seiner derzeitigen Stimmung entsprang.

Fortsetzung Seite 5



Viel Zuspruch findet auch unser Büchererschrank im Eingangsbereich zur ZwickMühle. Ein großer hölzerner Bücherwurm lockt Lesefreudige an. Hier können Bücher entliehen, getauscht oder hinzugelegt werden.

Wir freuen uns auch in diesem Jahr wieder viele Gäste zu empfangen und viele glückliche Stunden gemeinsam zu verbringen!

Text und Fotos: Carmen Hahn

Kontakt:

„ZwickMühle“
Scheffelstraße 44, 08066 Zwickau
Tel. 0162 5171827
oder 0375 4400983



Nistkästen der „ZwickMühle“ in Zwickau Planitz angebracht

In unserer „ZwickMühle“ ist es in den ersten Monaten des Jahres 2021 sehr ruhig gewesen. Dennoch ist einiges entstanden wie zum Beispiel Nistkästen für Vögel. Die meisten von ihnen wurden mit dem unverkennbaren Logo der „ZwickMühle“ versehen. Andreas Baier war hierbei besonders kreativ und gestaltete sie in einer eher seltenen Form wie auch auf dem Foto zu sehen ist.

Um diese Nistkästen so schnell wie möglich im Freien anzubringen, suchten wir nach Partnern, die uns dabei unterstützen könnten. Eine Anfrage beim NABU (Naturbund) Regionalgruppe Zwickau brachte den Erfolg. Mario Fickel vom NABU sagte sofort seine Unterstützung zu. Er kennt mögliche Orte in Zwickau, wo unsere Nistkästen sehr willkommen sind.

So brachten wir, Andreas Baier und Carmen Hahn, Anfang April 2021 gemeinsam mit Mario Fickel auf dem Planitzer Friedhof in Zwickau mehrere Nistkästen an. Weitere Nistkästen

hängen schon in Gärten in Mülsen, der Kleingartenanlage „Am Finkenweg“ in Zwickau oder in Werdau. Sie wurden sofort von den Vögeln bezogen und sorgten für reichlich Nachwuchs vor allem bei den Meisen.

Wir bedanken uns bei allen Beteiligten und freuen uns schon auf viele weitere gemeinsame Aktivitäten in der „ZwickMühle“.

Carmen Hahn



Andreas Baier und Mario Fickel

In eigener Sache Teil 2

Normalerweise präsentieren wir in unserer SELBSTHILFE-Zeitung Berichte von Betroffenen, die von einer Behinderung, einer chronischen Erkrankung bzw. einer Störung betroffen sind. Sie berichten von ihrem schweren Alltag mit allen Einschränkungen aber auch dem Mut, sich dieser Herausforderung zu stellen.

Aber diesmal erreichte uns ein Bericht aus der Altenpflege, hinsichtlich ihrer Herausforderungen während der COVID-19-Pandemie.

Stellvertretend für alle die an vorderster Front um das Wohlergehen für uns Alle kämpfen: die Mediziner, die

Pflegekräfte, die Rettungssanitäter, die Therapeuten, die Sozialarbeiter und die unzähligen nicht genannten helfenden Hände, die unser Gesundheitswesen in der Pandemie noch nicht einmal benannt, haben wir uns entschieden, diesen Hilferuf zu veröffentlichen.

Wir sollten alle nicht vergessen, es sind keine Maschinen, denen wir unsere Angehörigen – unsere Großeltern, Eltern, (Ehe-)Partner, Geschwister, Kinder, Freunde und Liebgewonnene - anvertrauen. Es sind Menschen, wie du und ich die genau so unter der Corona-Pandemie leiden, wie wir alle.

Nur sind sie durch ihre berufliche Tätigkeit gebunden die gesetzlich geregelten Corona-Schutz-Maßnahmen streng einzuhalten.

Es sind keine Maschinen, denen man alles zumuten kann, bis das letzte kleine Rädchen im System bricht. Es ist der Mensch neben Dir, in der Familie, in unserer Gesellschaft und auch seine körperliche und seelische Gesundheit gilt es zu schützen und in diesen Zeiten besonders zu beachten! In Erinnerung an die ca. 115.000 Pflegekräfte, die weltweit in den ersten 16 Monaten der Corona-Pandemie an COVID-19 verstorben sind:

Ambulante Pflege - in Zeiten von Corona

#Stay@Home! Genau das hätten viele Kollegen aus unserer ambulanten Einrichtung gern getan! Aber während Kindergärten schließen und die Betreuung der Schützlinge einfach den Eltern übertragen wird, haben wir einen Versorgungsauftrag und eine Verantwortung unseren Kunden gegenüber, die egal unter welchen Umständen eingehalten werden muss.

Während Betriebe schließen und Menschen auf Abstand gehen, versorgt das Pflegepersonal weiter seine Patienten körpernah. Zu dem täglichen Zeitdruck, dem Personalmangel und den Überstunden, kommt nun auch noch die Angst dazu. Angst sich anzustecken, Angst seine eigene Familie zu gefährden, Angst auszufallen bzw. ausgefallene Kollegen zu ersetzen. Bei infizierten Patienten darf die Wohnung nur noch in Vollschutz betreten werden. Dazu gehört ein Overall, eine Schutzbrille, ein Haarnetz und die Atemschutzmaske. In dieser Montur muss nun die Pflege, wie z.B. das Duschen des Klienten, durchgeführt werden. Es ist mühsam seine Schutzkleidung nach jedem Patienten zu wechseln. Zudem ist es oft unerträglich heiß unter dieser Aufmachung. Aufgrund des Mundschutzes fällt es vielen hochbetagten Menschen schwer, die Pflegekraft zu verstehen. Man schreit immer lauter, nur um letztendlich den Mundschutz doch irgendwann abzunehmen.

Quarantänebescheide flattern ständig in die Einrichtung. Als die Impfungen



noch nicht abzusehen waren, wird ein Mitarbeiter, der im privaten Bereich als Kontakt zu einer infizierten Person gilt, zwei Wochen in Quarantäne gesteckt. Es spielt dabei keine Rolle, ob der Kollege eventuell einen negativen Befund nachweisen kann. Wer macht aber nun die ganzen Dienste? Absagen und die Pflege auf die Angehöri-

gen übertragen geht natürlich nicht. Also arbeiten die Kollegen in Doppelschichten, 12 Tage am Stück, denn das ist ja gesetzlich erlaubt.

Im Sommer sind die Zahlen unten... genau wie unsere Masken.

Bei jedem Husten wird nun ein Schnelltest gemacht, wir haben ja zum Glück genug Zeit... (Anonym)

Leben mit einer Bipolaren Störung

Die Bipolare Störung ist besser bekannt als manisch-depressive Erkrankung also wie Johann Wolfgang von Goethe es beschreibt mit himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt.

Bei mir begann die Erkrankung mit ca. 16 Jahren. Die Ursachen sind nicht ganz genau geklärt. Es besteht eine genetische Veranlagung bei der Erkrankung.

Ich habe nur noch wenig geschlafen und war voller Tatendrang bis zur Selbstüberschätzung. Später hat dann auch mein soziales Umfeld die Veränderung bemerkt. Meine Eltern waren besorgt und mit der Situation überfordert. In der Schule legte ich mich mit Lehrern an und störte den Unterricht, obwohl ich vorher ein fleißiger und unauffälliger Schüler war. Dieser Zustand steigerte sich immer mehr und mein soziales Umfeld wusste nicht wie es mit der Veränderung umgehen sollte. Ich selbst war der Erkrankung auch ziemlich hilflos ausgeliefert. Damals war mir auch nicht bewusst, dass es sich um eine Bipolare Erkrankung handelt. Nach mehreren stationären Aufent-

halten in der Psychiatrie erhielt ich die Diagnose Bipolare Störung und wurde auf stimmungsausgleichende Medikamente eingestellt. Besonders wirkungsvoll ist das Lithiumpräparat bei mir, da es die Spitzen bei den manischen Episoden wegnimmt.

Danach brauchte ich einige Zeit nach meiner dritten manischen Episode bis ich wieder halbwegs normaler Stimmung war. Bei mir folgt auf eine manische Episode meist eine depressive Phase mit Antriebslosigkeit.

Besonders hat mir geholfen, dass ich die Erkrankung akzeptiert habe und mithilfe der Medikamente die Schwankungen ausgleichen kann. Wichtig ist dabei auf sich zu achten und ausreichend zu schlafen, was bei einem Maniker besonders wichtig ist. Durch die regelmäßige Psychotherapie und den gegenseitigen Austausch in der Selbsthilfegruppe bin ich mit der Krankheit besser zurechtgekommen. Die Akzeptanz fällt mir heute manchmal noch schwer. Mir fällt es noch schwer bei Leistungsdruck und hohem Stress mein internes Gleichgewicht zu halten.

Ich stelle meine Bipolare Störung nicht in den Mittelpunkt meines Lebens. Es ist für mich mehr wie eine Charaktereigenschaft mit der ich lebe und gar nicht mehr weiß wie es ohne diese Besonderheit wäre.

Ich habe auch mit meiner Bipolaren Störung (das ist die ärztliche Diagnose) mein Abitur abgelegt, eine Berufsausbildung zum IHK-Bürokaufmann absolviert und meinen Abschluss als Bachelor of Arts noch mit 34 Jahren abgelegt.

Dennoch unterscheidet sich die Erkrankung etwas von der klassischen Depression, da ja diese manischen Episoden und depressive Phasen sich abwechseln.

Zusammenfassend finde ich für mich, dass die Krankheitseinsicht und die Akzeptanz mir sehr geholfen haben mit der Bipolaren Störung zurecht zu kommen. Auf meine Medikamente, die ich lebenslang nehmen werde, konnte ich mich in den letzten 17 Jahren gut verlassen.

Steffen Jenzewski



Fotos: Pixabay

BEL - Beratungszentrum Ess-Störungen Leipzig

BEL ist die bisher einzige, speziell auf das Thema Ess-Störungen ausgerichtete niedrigschwellige Beratungsstelle in Sachsen.

Als erste Kontaktstelle bieten wir sowohl Betroffenen, als auch deren Angehörigen sowie ratsuchenden Fachkräften Informationen, Beratung und Unterstützung an. Neben Aufklärung und Beratung über die jeweilige Form und Symptomatik von Ess-Störungen, umfasst unsere Arbeit die Stärkung der gesunden Anteile der Betroffenen, das Aufspüren von Ressourcen innerhalb des sozialen Umfelds und vor allem die Motivation unserer Klientinnen und Klienten, sich auf die Angebote des bestehenden Versorgungssystems im klinischen und therapeutischen Bereich einzulassen und von dort Unterstützung anzunehmen.

Aus einem umfangreichen Netzwerk heraus vermitteln wir Kontakte zu Selbsthilfegruppen, Therapeutinnen und Therapeuten und alternativen Hilfsangeboten. Wir begleiten beim Übergang von ambulante in stationäre

Therapie und umgekehrt; gemeinsam suchen wir nach der passenden Unterstützung und Therapieform. Wir arbeiten multiprofessionell, fachübergreifend und ressourcenorientiert.

Seit Mai 2017 ist BEL eine eigenständige Projektgruppe der SZL Suchtzentrum gGmbH. Bis 31. März 2020 förderte die AOK PLUS den Aufbau eines Selbsthilfenetzwerkes im Krankheitsspektrum Ess-Störungen – im Rahmen der Schwerpunktförderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe des §20h SGB V. Seit April 2020 sind wir mitfinanziert von Steuermitteln auf Grundlage des vom sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts.

Aktuell arbeiten im BEL 5 Kolleginnen und ein Kollege. Unsere inhaltliche Arbeit ist auf 4 Säulen aufgebaut. Jede für sich ist in ständiger Entwicklung angepasst an den aktuellen Bedarf:

- niedrigschwellige Beratung: persönlich, telefonisch, per Mail, online – die auf Wunsch anonym erfolgen kann



Antonienstr. 15 · D-04229 Leipzig

Fon: 0341/256 990 77

Fax: 0341/256 990 78

post@bel.jetzt

www.bel.jetzt

- Gruppenarbeit, Gesprächsrunden sowie weiterführende Selbsthilfangebote (Gründungs- SHG, Modulgruppe, Tanz und Ausdruck, Ernährung...)
- Schulungen für Fachkräfte und Informations- und Präventionsveranstaltungen in Schulen
- intensive Vernetzung mit Partnern in ganz Sachsen

Bei Bedarf senden Sie uns einfach eine Mail oder rufen uns an.

Ihr Team vom BEL

Ess-Störungen - meine Geschichte

Es begann zum Ende meiner Berufsausbildung. Ich war 18 Jahre alt, 1,63 m groß und wog 58 kg. Eine mit mir befreundete Kollegin wollte etwas abnehmen und wir sprachen über Diäten und anderen Vorgehensweisen um an Gewicht zu verlieren. Damals war dies für mich ohne Bedeutung und ich dachte, du kannst es ja ausprobieren ein paar Pfund zu verlieren. Es war jedoch absolut keine Notwendigkeit. Ich fühlte mich prima und war mit meinem Körper zufrieden. Trotzdem ließ ich mich verleiten mitzuma-

chen. Immer den Gedanken, du kannst jederzeit aufhören. Ab sofort ernährte ich mich nur noch von Obst, Gemüse, fettarmen Quark usw. Meine Angehörigen sahen es zunächst auch nicht tragisch und waren der Meinung es sei nur so ein Spleen. Meine Gedanken und mein Verhalten bestimmten aber immer mehr meinen Tagesablauf. Alles drehte sich nur noch um das Essen. Jedes Gramm wurde genau analysiert und die Kalorien gezählt.

Zu diesem Zeitpunkt hatte meine Ko-

legin längst mit dem Fasten aufgehört und ihr Leben verlief problemlos. Anders war es bei mir. Ich ging zu keinen Familienfeiern mehr und auch andere Anlässe, wo es zu Essen gab, habe ich gemieden. Zu Hause ließ ich keine Gelegenheit aus, meine Familie auszutricksen. Ich schluckte zum Beispiel die Bissen im Mund nicht runter und ging in die Küche und versteckte die Speisen. Sogar das Trinken habe ich mir verboten, da ich gehört hatte, dass Flüssigkeit aufschwimmt. Beim Kochen vermied ich das Salz, da Salz Flüssigkeit im Körper bindet. Ich konnte nicht mehr aufhören.

Irgendwann bemerkten meine Angehörigen das Ganze und waren in großer Sorge. Meine Eltern und mein Mann versuchten mit allen Mitteln mir zu helfen. Es folgten endlose Arztbesuche, Krankenhausaufenthalte, Therapien. Damals war die Magersucht noch nicht so im Gespräch und ich wurde zunächst nur organisch untersucht. Es war alles in Ordnung.

Fortsetzung Seite 9.



Eines Tages hatten wir von einem befreundeten Ehepaar Besuch. Bei einem Spaziergang sagte mir mein Mann, dass er keine dicke Frau möchte. Die Bekannte war etwas mollig. Genau dieser Satz setzte sich in meinen Gedanken fest und ich versuchte noch mehr an Gewicht zu verlieren. Dabei wog ich zu diesem Zeitpunkt nur noch 38 kg und wenn ich mich im Spiegel betrachtete, fühlte ich mich wie eine Tonne. Obwohl mir ein Skelett entgegen sah.

Mein Mann versuchte immer und immer wieder, mir diese Gedanken zu nehmen. Aber mein Inneres befasste sich nur noch mit dem Essen. Ich wog mich mehrmals am Tag, auch nachts. Sobald die Waage etwas mehr anzeigte wurde noch mehr an Nahrung eingespart. Ich konnte mich nicht mehr konzentrieren, fühlte mich schlapp und so kam es zum ersten Zusammenbruch. Vorher musste ich meinen Beruf aufgeben, ich konnte nicht mehr arbeiten.

Ich kam in eine Klinik, welche auf derartige Krankheitsverläufe spezialisiert war. Dort gab es hochkalorisches Essen, vor jeder Mahlzeit gab es 2 Tassen Nährmilch und gegessen wurde unter Aufsicht. Nach den Mahlzeiten musste ich noch 1 Stunde sitzen bleiben, um sicher zu gehen, dass ich nichts verstecke. Ich durfte keinen Kontakt nach außen haben, durfte nicht telefonieren, nicht schreiben und nicht lesen. Ich durfte keine Treppen steigen. Ich weiß noch genau, zum ersten Frühstück lagen 2 große Brötchen auf meinem Teller und dazu ganz viele Beilagen. Für mich ein Horror! Ich schaffte ½ Brötchen. Am 2. Tag war es schon ein Ganzes. Mir wurde klar, wenn du hier rauskommen willst, musst du essen. In kurzer Zeit nahm ich zu und wog 42 kg. Ich habe es nicht mehr ausgehalten und habe mich entlassen lassen. Meine Gefühle hatten sich geändert. Ich habe gegessen, weil ich musste.

Zu Hause habe ich so weitergemacht, wie es in der Klinik war. Es lief auch eine Zeit lang gut und ich konnte mein Gewicht auf 45 kg bringen. Dann kam ich wieder ins Schludern und die Gedanken um das Essen waren wieder mein Begleiter, die Pfunde wurden wieder weniger. Ich war wieder in meinem eigenen Körper gefangen und habe mit extremen Sport begonnen. Ich lief stundenlang, war mit dem Fahrrad unterwegs und



Fotos: Pixabay

ging ganz viel schwimmen.

Bis dahin hat mein Mann immer zu mir gestanden. Unsere Pläne nach der Hochzeit gingen infolge meiner Erkrankung nicht in Erfüllung, unseren Kinderwunsch mussten wir begraben. Mein Mann konnte es schließlich nicht mehr ertragen. So ließen wir uns nach 35 Jahren scheiden.

Ich lebe nun seit 6 Jahren allein und keiner passt mehr auf, wieviel und ob ich überhaupt etwas esse.

Im Januar 2020 wachte ich im Krankenhaus auf und wusste überhaupt nichts mehr. Man sagte mir, dass mich die Polizei nachts völlig erschöpft und unterkühlt aufgefunden hat. Per Notarzt hat man mich ins Krankenhaus gebracht. Ich wusste nicht, dass mich meine Kollegen von der KISS (ich war dort 20 Jahre ehrenamtlich tätig) zu Hause besucht hatten und mir sogar Essen gebracht hatten. Mein Vater wäre mit zwei Krücken an meinem Bett gestanden. Mir war nicht bekannt, dass mein Vater Krücken braucht.

Es fehlen mir 3 Wochen in meinem Leben, an die ich mich nicht erinnern kann. Trotz Nachfrage bei der Polizei konnte mir niemand sagen, was eigentlich passiert ist.

Im Krankenhaus musste ich mich ent-

scheiden, ob ich mir eine Magensonde legen lasse um schnell an Gewicht zuzulegen. Ich habe zugestimmt, da ich einsah, dass dies meine einzige Chance ist, mit dem Leben davon zu kommen. Die Sonde behielt ich auch als ich nach Hause durfte. Ein Pflegedienst unterstützte mich und so konnte ich mein Gewicht allmählich steigern und wiege seit vorigem Jahr konstant 50 kg.

Jetzt, nach einem Jahr, denke ich oft daran, wie vielen Menschen ich, vor allem meinem Mann und meinen Eltern, unsagbares Leid und viel Schmerz angetan habe. Meine Gefühle und meine Gedanken drehen sich nicht mehr um Essen und Trinken. Ich bin mit meinem Körper eins und ich kann mein Leben endlich genießen.

Gabriele Meyer

Wenn auch Sie an einer Essstörung leiden und Austausch mit anderen Betroffenen suchen, dann wenden Sie sich bitte an die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau Tel.: 0375 4400965 oder per E-Mail: zwickau-verein-gesundheit@gmx.de

Die Selbsthilfegruppe Glaukom hat sich im September 2013 gegründet

Durch die Gesundheitsmesse, auf dem der Bundesverband Glaukom Selbsthilfe e.V. (BvGS e.V.) vertreten war, bin ich als Betroffene neugierig geworden und habe mit den Mitarbeiter*innen das Gespräch gesucht. Ich habe viele interessante Informationen erhalten und auch Fragen wurden beantwortet. Unter anderen war es dem Bundesverband ein Anliegen, deutschlandweit ein Netz von Selbsthilfegruppen für Menschen mit Glaukom aufzubauen. Ich wurde gefragt, ob ich mir vorstellen könnte für eine SHG Ansprechpartnerin zu sein. Einmal darüber geschlafen und mein Entschluss stand fest – ich mache das.

Einige Wochen später, kam Frau Helga Kipp vom Bundesverband Glaukom Selbsthilfe e.V. und Leiterin der SHG Glaukom Dortmund zu einem Vortrag in die KISS. Im Vorfeld wurden durch die KISS Betroffene und Interessierte zu diesem Vortrag eingeladen.

Frau Kipp erläuterte in ihrem Vortrag Fragen wie:

- Was ist ein Glaukom, was ist die Ursache?
- Welche Behandlungen und Untersuchungen gibt es?
- Wird eine Operation notwendig?
- Muss ich meine Lebensgewohnheiten ändern?
- Ist Glaukom heilbar? u.v.m.

Anschließend wurden noch Fragen beantwortet und die Gründung einer SHG stand noch einmal im Raum. Ich habe mich bereit erklärt, diese Aufgabe zu übernehmen und wurde einstimmig angenommen.

Die SHG Glaukom Zwickau war „geboren“. Von nun an trafen sich Betroffene regelmäßig jeden 3. Dienstag im Monat von 16.30 Uhr-18.00 Uhr in der KISS in der Scheffelstraße 42. Zwischenzeitlich haben wir unsere Treffen, zu denen ca. 10-12 Mitglieder zusammen kommen, auf jeden 3. Donnerstag im Monat von 15.00 Uhr - 17.00 Uhr verlegt.

Unsere Themen sind vielfältig. Unter anderem, was gibt es Neues und für uns Wichtiges in der Augenheilkunde. Sind neue Medikamente/Augentropfen auf den Markt gekommen und wie tropfe ich richtig? Sowie die Themen Diagnostik, Zusatzdiagnostik, und OP/Laser-Methoden, aber auch Begleittherapien, Entspannungsverfahren und die Ernährung spielen in unserem Alltag als Glaukom Patient eine wichtige Rolle. An manchen Treffen wird aber auch mal über alltägliche Probleme und Anliegen gesprochen. Und natürlich dürfen auch der Spaß und die Freude nicht zu kurz kommen. Das Ziel unserer Gruppe ist es, nach einem jeden Treffen mit neuer Kraft und entspannt

wieder nach Hause zu gehen. Der Glaukom Patient sollte versuchen, Stress, Sorge, Angst, also alles was Druck erzeugt, so gut es geht, aus seinem Leben zu nehmen, da sich dieser sonst auch in den Augen zeigt.

Leider konnten seit März 2020 bedingt durch Corona keine Gruppentreffen mehr stattfinden.

Einige Gruppenmitglieder können seit November 2020 virtuelle Patientenveranstaltungen, angeboten vom Bundesverband, mitverfolgen. Die Mitglieder denen das technisch nicht möglich ist, bekommen den Link zugeschickt. In regelmäßigen Abständen versuchen wir telefonisch in Kontakt zu bleiben, was aber nicht immer einfach ist. Da sich der Altersdurchschnitt unserer Gruppe im höheren Alterssegment bewegt, ist es mit Telefonaten und technischen Mitteln oft schwierig. Das alles kann den persönlichen Kontakt und das Zwischenmenschliche nicht ersetzen. Trotz allem, aufgeben gibt es nicht. Ich werde zu jedem Mitglied den Kontakt halten, um dann in der Zeit wo wieder Gruppentreffen stattfinden können, die gesamte Gruppe begrüßen zu können.

Kommen wir und Sie alle gut durch diese Zeit.

S. Mester



Foto: Pixabay Tsukiko Klyomidzu

Wege aus der Sucht

Süchte, egal welche, sind keine Willensschwäche sondern eine ernst zu nehmende Krankheit. Wer einmal in den Kreislauf einer Sucht (Alkohol, Medikamente, Drogen, Glücksspiel ...) geraten ist, wird das bestätigen.

Doch man kann davon loskommen wenn man an sich arbeitet und sein Leben ändern will.

Wann ist man süchtig?

Die Gedanken drehen sich nur noch um das Suchtmittel, alles andere wird zur Nebensache bis einem schließlich alles irgendwie egal ist. Angehörige, Freunde machen sich schon Sorgen um den Betroffenen, doch wie helfen? Er streitet vieles ab und gelobt Besserung. Doch die Sucht ist stärker. Bei der Krankheit ist es ja so, dass der Mensch bei Entzugs-Symptomen wieder zum Alkohol, Drogen usw. greift, um dem entgegenzuwirken, was ja auch klappt. Nur wird immer eine größere Menge gebraucht damit das auch funktioniert. Dabei ist der körperliche und seelische Verfall nicht mehr aufzuhalten.

Vielleicht merkt er, dass es so nicht weitergehen kann und bittet um Hilfe. Oder es gibt Druck vom Arbeitgeber, Ehepartnern, Kindern. Führerschein weg, Arbeit verloren und die Familie kann und will nicht mehr an die Lügen glauben.

Was nun?

Erst mal informieren, wer helfen kann. Jemanden bitten, ihn zu unterstützen. Ein niedrigschwelliges Angebot ist die Selbsthilfe, dort können die Mitglieder aus eigener Erfahrung sprechen was passiert und Zweifel und Ängste nehmen.

Ein guter Ansprechpartner ist der Hausarzt, man muss sich trauen, ihn

auf das Thema anzusprechen. Noch besser: Die Suchtberatungsstellen. Dort sitzen Profis die genau wissen, wie am besten geholfen werden kann. Der erste und schwerste Schritt ist getan.

Da die meisten Abhängigen ganz tief unten sind, wird zunächst eine stationäre Entgiftung empfohlen. Man kommt in eine Suchtklinik und dem Körper wird das Suchtmittel entzogen. Das geschieht unter ärztlicher Aufsicht und mit entsprechenden Medikamenten, die die schweren Entzugserscheinungen (Zittern, Unruhe, Drang nach dem Suchtmittel und was es noch alles so gibt) lindern.

Ein weiterer Schritt ist, sich mit dem Thema in Einzel- und Gruppengesprächen zu befassen. Es tut gut zu wissen, dass man nicht der Einzige ist dem das passiert ist. Der Austausch unter den Patienten gibt dem recht. Auch wichtig: Es wird wieder Struktur in den Alltag gebracht. Probleme nicht wegtrinken, sondern anpacken und in Ordnung bringen. Langsam wird man wieder der Mensch, der man sein möchte. In der Regel dauert die Entgiftung ca. drei Wochen. Gesundheitliche Probleme sind erst einmal behoben.

Aber wie geht es der Seele?

Sehr oft erfolgt im Anschluss eine Entwöhnungsbehandlung von ca. 12 Wochen (Drogenkonsum länger), ebenfalls stationär in einer Fachklinik. Hier geht es um Fragen wie: „Wann habe ich getrunken?“ „Was kann ich tun in Situationen, wo ich früher getrunken habe?“ Wieder geht es um Struktur im Alltag. Gefühle werden im Tagebuch aufgeschrieben und gemeinsam mit Therapeuten beraten. Anfallende Arbeiten werden erledigt und sinn-

volle Freizeitangebote unterbreitet. In kleinen Gruppen darf man die Klinik für einige Stunden verlassen, später geht es übers Wochenende auf Heimurlaub. So wird man fit gemacht für das Leben danach. Hilfestellungen für soziale Angelegenheiten (Wohnung, Familie, Arbeit, Schulden) gibt es ebenfalls. Nicht zu vergessen die Angebote für Angehörige, auch sie werden mit einbezogen um zu verstehen, was es bedeutet, suchtkrank zu sein. Gut gerüstet und motiviert wird man entlassen.

Wie geht es weiter?

Man will sich ändern, doch das Leben da draußen hat sich nicht geändert. Wieder steht man vor Herausforderungen die man hinkriegen will und muss. Ambulante Beratungsgespräche oder Anschlusstherapien in der Suchtberatung kann man in Anspruch nehmen.

Ein gutes und flächendeckendes Angebot ist auch eine der vielen Selbsthilfegruppen. Hier wird man auf- und angenommen so wie man ist. Die Gespräche, die sich nicht nur auf das Suchtmittel beziehen, tun gut. In schwierigen Phasen ist immer jemand da, und oft hilft schon darüber zu reden. Das A und O der Mitglieder ist dauerhaft trocken zu bleiben, Rückfälle zu vermeiden und wenn mal einer passiert (auch das gehört zur Krankheit) schnellstmöglich wieder Hilfe suchen und annehmen. Man soll sich wohlfühlen in der Gruppe, wenn man unter Zwang hingeht bringt das nicht viel.

Jede Gruppe ist anders – für jeden, der sich wirklich gegen die Sucht entschieden hat, findet sich bestimmt ein passendes Angebot.

S.Z.



Foto: rebcenter-moscow

Selbsthilfegruppen in



Krebserkrankungen

Deutsche ILCO e.V.,
SHG Glauchau

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

SHG „Krebspatienten und ihre
Angehörigen im Zwickauer Land“
Werdau

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

SHG „Hirntumor“ Zwickau

Landesverband der Kehlkopfflosen
– Freistaat Sachsen e.V.,
SHG „Kehlkopfflose“ Zwickau

SHG „Lungenkrebs“ Zwickau

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

SHG „Prostatakrebs“ Zwickau

Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

SHG „Osteoporose“ Crimmitschau

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

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

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

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

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

Rheuma-Liga Sachsen e.V., Ar-
beitsgemeinschaft Zwickau – SHG

Deutsche Gesellschaft für Muskel-
erkrankte e.V. (DGM),
Jugendgruppe Mitteldeutschland

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

ICD Selbsthilfegruppe Chemnitz
und Umgebung (= Patienten mit
Defibrillator)

SHG „Herzsportgruppe“ Glauchau
(3 SHGn)

Defi-Selbsthilfegruppe Zwickau
und Umgebung

SHG „Herzkrankheiten“ Zwickau

Lungenkrankheiten

SHG „Schlafapnoe“ Zwickau

„Pulmonale Hypertonie“
Landesverband Sachsen

Neurologische Erkrankungen

Gesprächsgruppe für Angehörige
von Demenzerkrankten Glauchau

SHG für Angehörige von Alzhei-
mer- und Demenzerkrankungen
Glauchau

SHG „Vergessmeinnicht“
(Angehörige von Demenzerkrankten)
Limbach-Oberfrohna

SHG „MS-Lichtblick“
Limbach-Oberfrohna

SHG für Angehörige von
Menschen mit Demenz Werdau

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

SHG „Multiple Sklerose“
Werdau / Crimmitschau

SHG „Migräne“ Zwickau

SHG „MS - Lebenskünstler“ Zwik-
kau

SHG „Multiple Sklerose“ Zwickau

SHG „Schlaganfall“ Zwickau

SHG „Aktiv im Leben –
trotz Epilepsie“ (sachsenweit)

Deutsche GBS CIPD Initiative e.V.
(Guillain-Barré Syndrom & Poly-
neuropathie),
Regionalgruppe Zwickau

Landesverband Sachsen
Deutsche Dystonie Gesellschaft
e.V., SHG „Dystonie“ Zwickau

„Deutsche Syringomyelie und
Chiari Malformation“ e.V.

Psychischer Formenkreis

SHG „U.D.O.“ Zwickau

SHG „Ängste und Lebenskrisen“
Glauchau

SHG „Gemeinsam statt einsam“
Glauchau

SHG „KraftAkt“ Glauchau

SHG „Menschen mit psychischer
Erkrankung“ Glauchau

SHG „Aufbruch“
Hohenstein-Ernstthal

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

SHG „Frauentagestreff“
Limbach-Oberfrohna

SHG „Hand in Hand“
Limbach-Oberfrohna

SHG „Let's meet“ I
Limbach-Oberfrohna

SHG „Let's meet“ II
Limbach-Oberfrohna

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

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

SHG „Ängste und Depressionen“
Werdau

SHG „Angehörige chronisch psy-
chisch Kranker“ Zwickau

SHG „Angst“ Zwickau

SHG „Ängste und Depressionen –
gemeinsam überwinden“ Zwickau

SHG „Depression –
kein Tabu mehr“ Zwickau

SHG „Einfach leben“ Zwickau

SHG „Einsam – aber nicht allein“
Zwickau

SHG „Hoffnung“ Zwickau (De-
pressionen, Ängste, Schlaganfall,
Suchterkrankungen)

SHG „Lichtblick – Wege aus der
Depression“ Zwickau

SHG „TRIALOG“ Angehörige von
chronisch psychisch Kranken
Zwickau

Sucht

„Blaues Kreuz in Deutschland“
e.V., Begegnungsgruppe
Crimmitschau

Kreuzbund e.V., Dresden –
Meißen e.V., SHG Crimmitschau

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau
e.V., SHG Crimmitschau

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau
e.V., SHG Crinitzberg

SHG Interessengemeinschaft
Suchttrankenhilfe e.V. Gersdorf

Angehörigengesprächskreis für
Alkohol-, Medikamenten- und
Glücksspielabhängigkeit Glauchau

„Blaues Kreuz in Deutschland“
e.V., Begegnungsgruppe Glauchau

Gesprächskreis für Betroffene
(Alkohol, Medikamente) Glauchau

Angehörigengesprächskreis Alko-
hol-, Medikamenten- und Glücks-
spielabhängigkeit
Hohenstein-Ernstthal

„Blaues Kreuz in Deutschland“
e.V., Begegnungsgruppe
Hohenstein-Ernstthal

Gesprächskreise für Betroffene
(Alkohol, Medikamente)
Hohenstein-Ernstthal

SHG „Hoffnung“
Hohenstein-Ernstthal

„Blaues Kreuz in Deutschland“
e.V., Begegnungsgruppe
Kirchberg

m Landkreis Zwickau

Kirchberger Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Langerhessen

Gesprächskreis für Suchtkranke betroffene Frauen Lichtenstein

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Limbach-Oberfrohna

Regionalverband Sucht e.V. Meerane, Wohngemeinschaft für alkoholabhängige, abstinent lebende Bürger

SHG „Hans Stundzig“ Mülsen

„Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Steinpleis

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau e.V., SHG Werdau

SHG Freundeskreis Wiesenburg

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

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

SHG „Anonyme Alkoholiker“ Zwickau

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

SHG „Eltern von suchtkranken Kindern und Jugendlichen“ Zwickau

SHG „Freie Alkoholiker“ Zwickau

Freie Gruppe „Bewusst durchs Leben“ Zwickau

SHG für Alkoholiker und deren Angehörige Zwickau

SHG „Pathologisches Glücksspiel“ Zwickau

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau e.V., SHGn Zwickau

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau e.V., SHG Kindergruppe (Kinder von betroffenen Eltern) Zwickau

Sonstige Erkrankungen

Adipositas-Selbsthilfegruppe Zwickau

SHG „Chronischer Schmerz“ Zwickau-Stadt

SHG „Junge CEDler aus Zwickau“ (Colitis ulcerosa / Morbus Crohn)

„Neues Leben“ SHG für Lebertransplantierte

SHG „Zusammen sind wir stark“ Zwickau (chronische Erkrankungen, Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, psychosomatische Beschwerden)

SHG „Größenwahnsinn“ – Menschen mit und ohne Magen - OP Limbach-Oberfrohna

SHG „Polio“ Zwickau

SHG „Psoriasis“ Zwickau

„Neues Leben“ SHG für Lebertransplantierte

Netzwerk für Hypophysenerkrankungen Sachsen e.V.

SHG „Sklerodermie“ e.V.

Störungen der Sinnesorgane

SHG „Hörgeschädigte“ Glauchau

SHG „Blinden- und Sehbehindertenverband“ KO Zwickau, Ortsgruppe Hohenstein-Ernstthal

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

SHG „Begegnung für Blinde und Sehschwache“ Zwickau

SHG „Blinden- und Sehbehindertenverband“ KO Zwickau

SHG „Glaukom“ Zwickau

SHG „Schwerhörige Menschen im Arbeitsleben“ Zwickau

PRO RETINA Deutschland e.V., Regionalgruppe Chemnitz

Zwergenohr – Chemnitz – Erzgebirge Elternkreis „Hörgeschädigte Kinder“

Behinderte (körperlich / geistig)

„Förderkreis für geistig Behinderte und Angehörige“ Crimmitschau

SHG „Geistig Behinderte“ Crimmitschau

SHG „aufregend anders“ (für Familien mit Kindern mit Down-Syndrom Glauchau / Zwickau

SHG „Behindertenschwimmen“ Glauchau

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

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

SHG „Junge Rollis und Latscher“ Zwickau

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

Spezifische soziale Situationen

SHG „Besondere Kinder in den Familien – gegenseitige Hilfe“ Zwickau (Eltern und Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Entwicklungsstörungen, Autismus-Spektrum-Störung, AD(H)S, Zerebraler Kinderlähmung und Down-Syndrom)

SHG „Auryn-Sternschnuppen“ Glauchau

SHG „Eltern und Kinder mit ADS-/ADHS & Autismusspektrum-Störung“ Zwickau

„Café Pflege-Pause“ (Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige) Zwickau
SHG „Eltern mit autistischen Kindern“ Zwickau

FASD Selbsthilfe Westsachsen

„HSP- Kreis“ Zwickau

SHG „Soziale Phobie in Schuldsituationen“ Zwickau

SHG „Regenbogen“ Hohenstein-Ernstthal

Trauergruppe für verwaiste Eltern des Ambulanten Kinderhospizdienstes Westsachsen e.V.

Offene Trauergruppe für verwaiste Eltern des Caritasverbandes Zwickau e.V.

SHG für Betroffene von Lärm und Schall Zwickau



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

E-Mail:
zwickau-verein-gesundheit@gmx.de

Internet:
www.gesundheit-fuer-alle-zwickau.de
Facebook: Verein „Gesundheit für alle“ e.V. Zwickau

Sprechzeiten:
Dienstag und Donnerstag
10:00 - 12:00 Uhr und
13:00 - 15:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Spenden für die Selbsthilfe

Empfänger:
Verein „Gesundheit für alle“ e.V.
Commerzbank Zwickau
IBAN:
DE32 8704 0000 0705 7490 06
BIC: COBADEFFXXX

Lebenswelten geben - verschwommene Grenzen

Ein Beitrag vom Team der Mobilen Jugendsozialarbeit - Rückblick aus dem vergangenem Jahr

Im Folgenden möchten wir Ihnen einen Einblick in Lebenswelten geben - verschwommene Grenzen.

Unklare Gegebenheiten, das Fernbleiben müssen von Freunden und der Schule, Vereinsamung, Existenzängste, Zukunftsängste, daraus folgender (übermäßiger) Alkoholkonsum und verschwommene Grenzen...

Junge Menschen waren im vergangenen Jahr mehr als sonst konfrontiert damit, sich anpassen zu müssen und sich auf Neues einzulassen. Eine Zeit, die für alle anstrengend und herausfordernd war.

Der Bereich der Mobilen Jugendsozialarbeit des Trägers Gemeinsam Ziele Erreichen e.V. besteht bereits seit 1993. Damals war es noch Teil des Aktionsprogramms gegen Aggression und Gewalt (AgAG) und ist seit 1996 beim heutigen Träger angesiedelt.

Das Team arbeitet, als ein spezifisches Angebot der Jugendhilfe, mit jungen Menschen im Alter zwischen 14 bis 27 Jahren zusammen. Aufgrund des erhöhten Bedarfs und der Präsenz in den Sozialräumen arbeiten die Fachkräfte vereinzelt bereits mit Menschen ab 12 Jahren.

Die Adressat*innen sind Menschen, für die der öffentliche und halböffentliche Raum einen bedeutsamen Bestandteil ihrer Lebenswelt darstellt, da sie sich vorwiegend in diesem aufhalten. Grundsätzlich geht es um eine kompetente Unterstützung. Dabei steht das jeweilige Individuum mit



seinen häufig komplexen Lebensstrukturen und die daraus resultierenden Bedürfnisse im Fokus.

Das Team erschließt persönliche Ressourcen, erweitert die Handlungsspielräume, fördert die Persönlichkeitsentwicklung und wird begleitend bei der Alltagsbewältigung tätig.

Wertschätzender Umgang – Akzeptanz – Niedrigschwellig – flexibel – freiwillig – Schweigepflicht

Als Team wurden wir im vergangenen Jahr unter der bestehenden Corona-Pandemie mit neuen Lebensgeschichten, komplexen Einzelfällen und herausfordernden Tagen konfrontiert. Als Streetworker*in teilt sich unsere Arbeit in mehrere Bereiche auf. Neben der aufsuchenden Tätigkeit in den nördlichen Stadtteilen Eckersbach, Pölbitz, Crossen, Weißenborn, Mosel und weiteren Eingemeindungen, arbeiten wir innerhalb der Einzelfallbegleitung mit verschiedenen jungen Menschen zusammen. Zusätzlich dazu ergeben sich Arbeiten in Gruppen, um besonders gruppendynamische Prozesse voranzutreiben sowie die Planung von größeren Projekten im Gemeinwesen. Gleichwohl hat sich unsere „gewohnte“ Arbeit im Jahr 2020 situationsbedingt gewandelt. Besonders in der Mobilen Jugendsozialarbeit kommt es darauf an, flexibel auf äußere Einflüsse zu reagieren und die

eigene Arbeitsweise bedarfsorientiert anzupassen.

Im Folgenden möchten wir Ihnen einen Einblick in diese Lebenswelten geben, welche sich häufig im öffentlichen Raum, auf Plätzen in Parkanlagen oder spezifischen Treffpunkten abspielen. An dieser Stelle soll nichts dramatisiert werden, sondern eine möglichst genaue Beschreibung erfolgen.

Besonders in den Stadtteilen Eckersbach, in diesem befindet sich auch unser Büro, und Pölbitz kam es innerhalb des Jahres 2020 vermehrt zu Gruppenansammlungen und dem Zusammenströmen von jungen Menschen aus verschiedenen Gebieten. Die bestehenden Cliques wurden durch die neu hinzukommenden Personen durchmischt und teilweise gesprengt. Im Durchschnitt lag die Altersspanne bei 15 bis 22 Jahren. Mit harten Gesetzgebungen konfrontiert und fehlenden festen Strukturen, verloren sie allmählich den Halt. Die Schulen waren geschlossen, der häufig stark gereizte Streit mit Erziehungsberechtigten im Haushalt unausweichlich und der Hang zu Suchtmitteln verstärkte sich. Wie könnte man es ihnen verübeln?

In größeren Gruppen traf man sich außerhalb dieses schwer auszuhaltenden Raums, sprach über persönliche Probleme, stützte sich gegenseitig und reichte die Flasche Wodka weiter. Wir als Streetworker*innen haben noch mehr die Rolle der oft einzigen Ansprechpersonen auf Augenhöhe eingenommen.



seinen häufig komplexen Lebensstrukturen und die daraus resultierenden Bedürfnisse im Fokus.

Fortsetzung Seite 15.

Wöchentlich kam es zu Gesprächen über Zukunftsängste, verlorene Jobs, erhöhten Alkoholkonsum und selbstverletzendes Verhalten. Die Adressat*innen hielten diese persönlichen komplexen Situationen nur schwer aus, da diese sich doch fernab ihrer „Normalität“ einen festen Platz verschafften. Sie verloren die Kontrolle über den eigenen Körper und der bewussten Grenzsetzungen untereinander. Häufig kam es zu Streitereien innerhalb der Gruppen, da meist nur eine Kleinigkeit genügte um den Gegenüber zum „Ausrasten“ zu bringen. Gleichwohl war diese gemeinsame Verbundenheit von höchster Priorität.

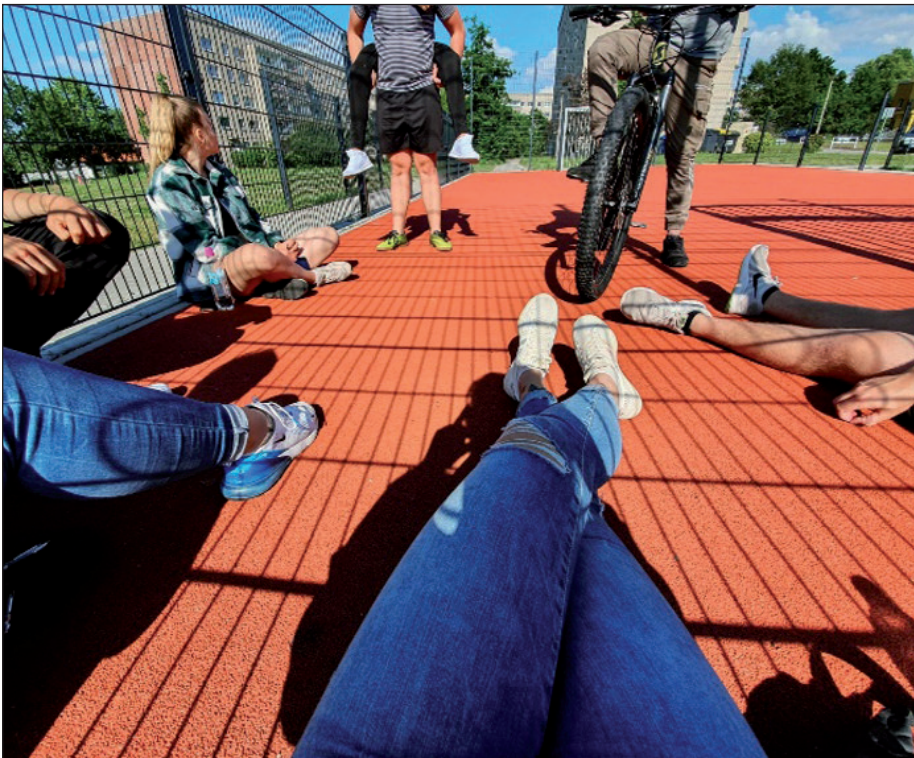
Damit verschaffte sich die erhöhte psychische Belastung ihren Weg in die Köpfe und Körper der jungen Menschen. Viele vereinsamten, gerieten aus dem Sichtfeld und einige gingen verloren. Wohin? Das können wir Ihnen an dieser Stelle nicht sagen. Prägend für das vergangene Jahr waren auch Spannungen innerhalb der Familien. Wir haben es zuvor kurz angesprochen, dass die Menschen mit denen wir arbeiten, von zu Hause geflohen sind, da es dort nur zu Auseinandersetzungen kam. Eltern/ Erziehungs- oder Sorgeberechtigte Personen waren gereizt, überarbeitet, ausgelaugt und häufig genauso halt-

und rastlos wie ihre zu umsorgenden Kinder. Einige Jugendliche berichteten uns davon, dass die Eltern ihnen die Schuld an der Situation gaben. Mit einem alkoholischen Getränk mehr im Blut kam es zu Handgreiflichkeiten. Die Folge für die Jugendlichen war es, Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Diese wurden individuell bestritten und endeten nicht allzu selten in selbstverletzendem Verhalten oder dem Griff zu Suchtmitteln.

Im Jahr 2021 angekommen versuchen wir ein Stück „Normalität“ zurückzugewinnen. Wir planen Projekte gemeinsam mit Gruppen in den bevorstehenden Ferien. Besonders im Einzelfallkontext arbeiten wir gemeinsam mit den Adressat*innen Geschehens auf, versuchen neue Blickweisen zu ermöglichen und gestalten neu entstandene Lebenswelten. Gleichwohl versuchen wir die vergangene Zeit nicht in schwarz oder weiß zu malen, dafür liegen uns die Grauzonen zu sehr am Herzen.

Als Ratschlag für Sie der/die diesen Artikel liest, möchten wir Ihnen folgendes mit auf dem Weg geben. Wenn Sie sich in einer schwierigen Situation befinden und selbst nicht die Kraft finden hinaus zu kommen, nutzen sie die Angebote vor Ort. Achten Sie auf ihr Gegenüber und nehmen sie Veränderungen bewusst wahr.

*Jonas Jenetzky & Lisa-Marie Laqua
Das Team der
Mobilen Jugendsozialarbeit
Träger: Gemeinsam Ziele Erreichen e.V.*



Fotos: „Gemeinsam Ziele erreichen“ e.V.

Die Selbsthilfegruppe „Krebspatienten und ihre Angehörigen im Zwickauer Land“

Wenn ich daran denke, dass wir voriges Jahr noch dachten, Corona ist bestimmt so schnell wieder weg wie es gekommen ist.

Es hat sich anders entwickelt: So sahen wir uns letztes Jahr nur wenige Male, aber auch nicht wirklich entspannt, sondern mit Abstand halten, lüften, Listen führen, kein enges Zusammenstehen und mit Angst. Der persönliche Kontakt ist vollkommen

weggebrochen. So haben wir versucht, mit Briefen und telefonischen Anrufen Zuwendung und Zuspruch zu geben und auf diesem Weg mit den Mitgliedern in Kontakt zu bleiben.

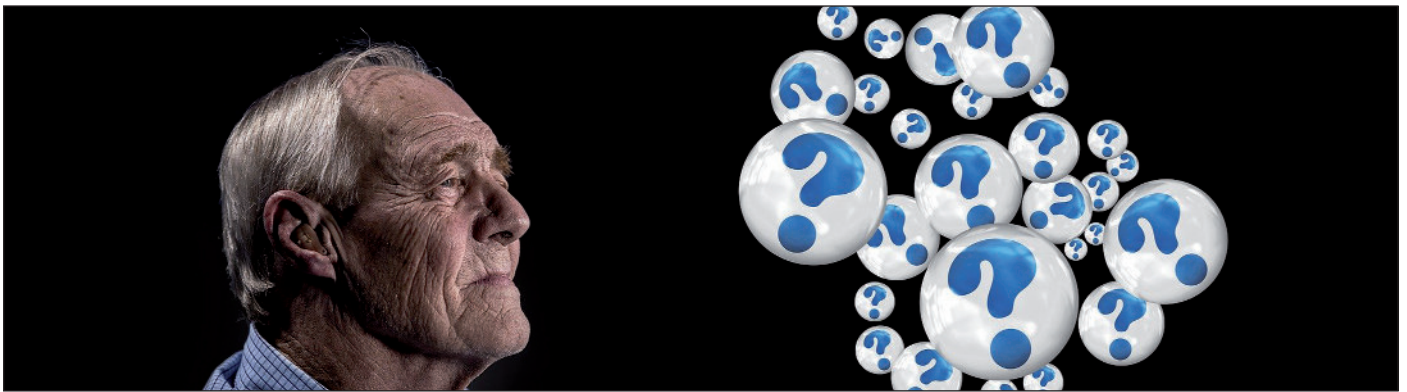
Im Frühjahr, als die Zahlen etwas besser wurden, habe ich einige Mitglieder besucht, mit Maske und mit Abstand. So freuten wir uns, dass wir uns am 23.06.21 zum Wandern im Werdauer Wald treffen konnten.

Es ist für alle eine schwierige Zeit, besonders auch für die Selbsthilfegruppen, wo doch viele der Mitglieder zu einer Risikogruppe gehören.

Mit Blick auf den Herbst und Winter bleibt abzuwarten, ob es wieder zu stärkeren Einschränkungen kommen wird, aber wir wollen weiter in Kontakt bleiben, uns austauschen und wenn möglich uns treffen.

Bärbel Eibisch

Wenn die Eltern alt werden



„Irgendwie haben sich meine Eltern in den letzten Wochen verändert. Sie sind am Telefon zurückhaltend und haben uns auch seit mehreren Wochen nicht zum Kaffeetrinken eingeladen. Frage ich nach, heißt es: Alles in Ordnung! Ich habe so ein komisches Gefühl, dass das nicht ganz stimmt...“

An verschiedenen Stellen merken wir früher oder später, dass unsere Eltern alt geworden sind. Es gibt kleine oder deutlichere Anzeichen dafür. Wer in der Regel nur telefonisch Kontakt hat und dann tatsächlich zu einem Besuch erscheint, erlebt häufig eine andere Realität. Dann ist klar: hier gibt es Veränderungen. Unterstützung und Hilfe werden benötigt. Wir sind „dran“!

Gut beraten sind dann diejenigen, die sich in guten Tagen miteinander mit dem Thema befasst und Vorsorge getroffen haben. Ein paar Stichworte dazu:

- Wo werden wichtige Dokumente aufbewahrt? Chipkarte, Medikamentenplan, Ausweis, ...
- Existiert eine Vorsorgevollmacht? Wo liegt sie? Wer ist bevollmächtigt?
- An welchen Erkrankungen leiden die Eltern? Sind wir über aktuelle Ereignisse informiert? Kennen wir ihre Beschwerden?
- Gibt es eine Patientenverfügung? Wo liegt sie? Ist sie noch aktuell?
- Wie ist die Wohnsituation? Barrierefreiheit? Ist genügend Platz, um daheim gepflegt werden zu können? Sind Hilfsmittel erforderlich?
- Wie ist die Versorgungssituation? Welche Hilfsangebote werden schon genutzt? Was wäre nötig?
- Ist die finanzielle Situation gut? Was kann privat bezahlt werden? Welche Anträge sind zu stellen?
- Wurde über Wünsche zur Bestattung gesprochen? Gibt es Festlegungen dazu? Wurde Geld für die Bestattung zurückgelegt?

Diese Liste ließe sich ohne Weiteres

fortsetzen. Wenn plötzlich ein Ereignis eintritt und die Älteren akut auf das Eingreifen anderer angewiesen sind, ist nicht mehr die richtige Zeit, um die genannten Dinge zu regeln. Auch hier gilt das alte Sprichwort: „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!“ Also: nehmen Sie die – sicher auch unbequemen – Themen in Angriff und sprechen Sie miteinander! Nur wenn wir voneinander wissen, können wir auch gut füreinander sorgen. Treffen Sie nötige Vorkehrungen und Vereinbarungen, holen Sie sich alle benötigten Informationen, nehmen Sie Beratung in Anspruch. Bedenken Sie bei allem, dass Sie nichts über den Kopf der Betroffenen hinweg regeln sollten. Versuchen Sie, sich in deren Lage zu versetzen, dann werden Sie gute Entscheidungen treffen!

Mit freundlichen Grüßen
Leonore Seifert
Pflege- und Demenzberatung |
Kontaktstelle Nachbarschaftshilfe



Mein Weg aus der Angst-Spirale

Jeder Mensch hat vor etwas Angst. Bei mir ist das Gefühl von Angst, seit meiner Kindheit, jedoch so stark ausgeprägt, dass ich eine sogenannte „Angststörung“ entwickelt habe. Zudem habe ich noch mit Depressionen zu kämpfen.

Wenn die Angstzustände plötzlich und unvorbereitet über mich hereinbrechen, dann habe ich starke körperliche Symptome. Ich fühle mich von einer Sekunde auf die andere wie gelähmt. Dazu kommen das heftige Schwitzen, starkes Herzrasen, diese taube Erstarrung und ein verwirrtes Denken, was mich dann völlig handlungsunfähig macht. In der Nacht quälen mich schwere Gedanken und die Schlaflosigkeit. Andere Betroffene berichten, dass sie, von jetzt auf gleich, starke Übelkeitsgefühle, Erbrechen aber auch Durchfall bekommen.

Als die Angst so stark wurde, dass sie jeden Teil meines Lebens ausfüllte und ich mich nicht mehr auf meine alltäglichen Aufgaben konzentrieren konnte, habe ich mich für eine tiefenpsychologische Therapie bei einem Psychotherapeuten entschieden. In den Therapiesitzungen ging es zunächst in Gesprächen zur Ergründung, woher meine starken Angstgefühle kommen. Tatsächlich lagen viele Gründe in meiner Kindheit, was mir zuvor gar nicht bewusst war. Durch die anschließende Verhaltenstherapie lernte ich, wie ich im Alltag, in meinen sozialen Beziehungen oder auch im beruflichen Bereich besser mit meinen Ängsten umgehen kann.

Ich habe diesen Weg nicht ohne eine weitere Maßnahme beschreiten können: Medikamente. Diese haben mir jedoch geholfen, viele angstausslösende Situationen nicht mehr zu vermeiden, sondern mich ihnen zu stellen.

Noch während der Therapie habe ich mich entschieden eine Selbsthilfegruppe für Betroffene von Angststörungen, zunächst in Werdau und dann in Zwickau zu besuchen. Ich habe gemerkt, dass ich nicht alleine mit meiner Erkrän-

kung bin. Die Selbsthilfegruppe hat mich auch aufgefangen, als ich in eine schwere depressive Episode abgerutscht bin. Ich habe dabei gelernt, wie wichtig es ist, TROTZDEM positiv zu denken, sich TROTZDEM auch mal zu belohnen und sich freuen, wenn man eine bisherige Angstsituation erfolgreich gemeistert hat.

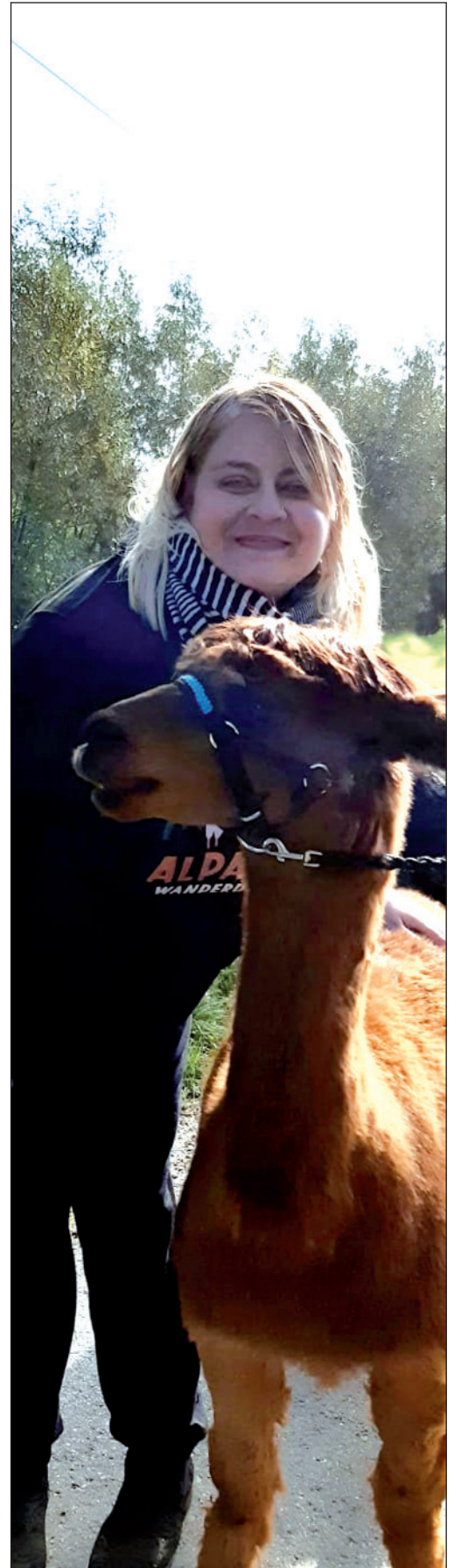
Mir hilft es persönlich z.B. bei meinen Angstzuständen in die Natur zu gehen, achtsam durchzuatmen, meine „Power Musik“ zu hören, etwas scharfes essen, meinen Glauben zu haben, mich einem guten Menschen anzuvertrauen und frei und offen zu reden. Dadurch habe ich auch meine Sprechangst vor anderen Menschen bzw. vor Gruppen abbauen können, was mir mittlerweile sehr viel mehr Selbstsicherheit gibt.

Ich fühle mich in unserer Selbsthilfegruppe sehr wohl und vor allem: verstanden. Die offene und wertschätzende Kommunikation in der Gruppe ist sehr wichtig, aber auch die gemeinsamen Aktivitäten, wie Bowling, Bogenschießen, Grillen, Ausflüge, Töpfern, Kreativtechniken ausprobieren und Entspannungsübungen, helfen uns, wieder Mut für den Alltag zu schöpfen. Denn nach all den Jahren kann ich immer noch viel lernen, um mit meiner Angsterkrankung besser zu leben.

Mittlerweile organisiere ich, ehrenamtlich, beim Verein „Gesundheit für alle“ e.V. das Projekt „Alpaka-wanderung für Menschen mit Angststörungen und Depressionen“ mit. Dabei treffen sich Betroffene, gern auch Angehörige, ca. alle zwei Monate, um in der freien Natur mit den Alpakas für zwei Stunden zu wandern und dabei unsere Ängste und Sorgen des Alltags hinter uns zu lassen.

I. Schellenberg

Sollten auch Sie an Angststörungen leiden und sich einer Selbsthilfegruppe anschließen wollen, dann können Sie sich gerne an die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau wenden.



Fotos: Privat

Kontakt:

Tel.: 0375 4400965 oder per
E-Mail: zwickau-verein-gesundheit@gmx.de

Leben mit Multiple Sklerose in Corona-Zeiten

Jenny ist Mutter eines schulpflichtigen Jungen und seit 2009 an MS erkrankt. Die junge Frau ist Ansprechpartnerin der SHG „MS-Lebenskünstler“ und Mitglied „Die junge Selbsthilfe Zwickau“.

In ihrer SHG haben sich Menschen zusammengefunden, die das gleiche Schicksal verbindet: Sie alle leiden an Multipler Sklerose, einer Immunkrankheit, die das zentrale Nervensystem angreift. Chronisch-entzündliche Prozesse in Nerven, Gehirn und Rückenmark beeinträchtigen das Leben der Betroffenen.

Ist es schon unter „normalen“ Umständen schwierig, das eigene Leben mit MS zu gestalten, so sind unter Corona-Bedingungen die Schwierigkeiten noch viel ausgeprägter.

Nachstehend erläutert Jenny im Gespräch mit Evelin Liebold von der Selbsthilfezeitung, wie sie die Corona-Einschränkungen erlebte und was sie sich für die Zukunft erhofft.

MS ist eine Erkrankung mit vielen Gesichtern. Wie äußert sich die Erkrankung bei Ihnen?

Jenny: Mindestens einmal im Jahr erleide ich einen MS-Schub mit Ausfallerscheinungen wie z.B. nicht gehen können, nicht greifen können, schlecht sehen u.v.m.

Was war und ist für Sie unter Corona-Bedingungen besonders erschwert?

Jenny: Alle geplanten Treffen der SHG-Mitglieder konnten nicht stattfinden. Damit ist eine wichtige Stütze für die Psyche weggefallen. Man konnte sich nicht wie gewohnt mit Freunden treffen, gemeinsam reden, gemeinsam etwas unternehmen. Das steigerte den psychischen Stress. Körperlich bin ich nicht wesentlich eingeschränkter als vor Corona, aber psychisch hat sich für mich einiges verändert. Der psychische Druck stieg enorm,

weil es durch die Kontaktbeschränkungen nicht möglich war, sich mit Freunden oder Familienangehörigen zu treffen. Mir fehlten die Möglichkeiten des sozialen Austausches mit anderen. Ich fühlte mich einsam und total eingeschränkt. Ich war moralisch deprimiert, eine geplante Kur fand nicht statt und muss neu beantragt werden, im Fernsehen ging es nur noch um Corona und das Homeschooling forderte mich total. Die Symptome der MS haben sich bei mir

z.B. Ergo- und Physiotherapie ausgefallen. Das führte bei mir wie auch bei anderen MS-Erkrankten zu Rückfällen in der Beweglichkeit des Körpers, die bis heute nicht aufgeholt werden konnten.

Belasten die Corona-Maßnahmen Ihr Kind und die Kinder Ihrer SHG-Mitglieder?

Jenny: Als Alleinerziehende mit einem schulpflichtigen Kind litt ich besonders unter dem Homeschooling. Ohnehin schon körperlich eingeschränkt musste ich das Kind beschulen und zudem noch irgendwie beschäftigen. Anfangs durften wir ja nicht raus, nicht in die Schule, nicht auf den Spielplatz usw. Das war für mein Kind mindestens genauso schwer wie für mich. Homeschooling musste aber sein – keinen hat es interessiert, wie es einem geht, ob man krankheitsbedingt ausfiel oder sich nicht bewegen konnte. Manche Eltern mit MS haben mehrere Kinder. Die waren noch viel schlimmer dran als ich. Gerade mit Behinderung war es extrem schwer, das normale Leben aufrecht zu erhalten. Hilfe gab es keine. Meine krankheitsbedingten Probleme haben keinen interessiert.

Körperlich eingeschränkt zu sein galt nicht als systemrelevant. Also musste ich wie andere Betroffene auch mein Kind Zuhause betreuen und beschulen. Kita, Krippe und Schule waren ja geschlossen. Körperlich beeinträchtigt, behindert zu sein, ist schon schlimm genug. Aber nicht systemrelevant zu sein – das empfinde ich als unfair. In Corona-Zeiten habe ich lernen müssen, mein Kind dauerhaft zu beschäftigen.

Ich habe erlebt, dass es Kindern sehr zusetzt, keinerlei Kontakte zu anderen Kindern haben zu dürfen, nicht auf dem Spielplatz toben zu können und sogar Zuhause von den Eltern beschult zu werden.



- wie auch bei anderen Betroffenen - teilweise verschlechtert, weil Therapien und Behandlungen nicht in der gewohnten Form stattfinden konnten. Der Reha-Sport ist für mich seit über einem Jahr ausgefallen, weil erst die Fitness-Center geschlossen waren und jetzt nach der Wiedereröffnung der Reha-Sport zu einer für mich ungünstigsten Zeit stattfindet, zu der ich nicht teilnehmen kann. So bleibe ich körperlich weiter eingeschränkt und es gibt wenig Hoffnung auf Verbesserung meiner gesundheitlichen Probleme. Das Gegenteil ist der Fall. Coronabedingt sind Therapien wie

Fortsetzung Seite 19.

Besonders der Schulanfang in Corona-Zeiten war extrem schwierig. Die Schulanfänger hatten es im Lockdown besonders schwer. Sie konnten keine Freundschaften schließen, weil sie sich einfach zu wenig gesehen haben. Die Klasse meines Sohnes musste sich fast ein Jahr nur im Bastelzimmer aufhalten, die andere Klasse durfte sich nur in einem für sie bestimmten Raum aufhalten.

Die Kinder mussten lernen, nur das zu tun, was sie durften, sie konnten nicht mehr wie gewohnt miteinander spielen.

Weil kein Unterricht stattfand, gab es auch keine Schulnoten. Für die Kinder sind alle Schulfeste (Ostern, Weihnachtsfeier) ausgefallen. Dabei hatten sich die Kinder doch schon so darauf gefreut. Es tut einem weh, die Kinder so enttäuscht zu sehen.

So wie mein Kind mussten auch die Kinder der anderen MS-Erkrankten verstehen lernen, warum die Einschränkungen in ihrem Leben sein mussten.

Erstaunt habe ich festgestellt, dass mein Kind doch sehr verständnisvoll auf die Veränderungen in unserem Leben reagierte.

Ich habe versucht, alles positiv zu sehen, um nicht in Depressionen zu verfallen.

Es waren und sind schwere Zeiten, das betrifft alle Mitglieder meiner SHG.

Wie verständnisvoll reagiert Ihr Umfeld auf Ihre MS-Erkrankung?

Jenny: Das Verhältnis ist mal besser, mal schlechter. Oft verstehen Außenstehende wie auch Familienangehörige nicht, dass sich manchmal die körperlichen Befindlichkeiten ändern (Fatigue, Schmerzen, Lähmungsercheinungen, Sehstörungen, Missempfindungen, Spastiken u.a.). So können z.B. Menschen, die mich längere Zeit nicht gesehen haben, nicht verstehen, warum ich gerade im Rollstuhl sitze, obwohl ich doch vor einiger Zeit noch laufen konnte.

Manche fragen: „Warum bist du wegen der MS berentet? Du kannst doch laufen!“

Viele sind der Meinung, wer im Rollstuhl sitzt kann nicht laufen und sind ganz erstaunt, wenn ich z.B. im Supermarkt aus meinem Rollstuhl auf-

stehe, um oben aus dem Regal eine Ware zu entnehmen. Dabei kommt es immer auf meine körperlichen Befindlichkeiten an, ob ich mich mit dem Rollstuhl fortbewegen muss oder am Stock gehen kann.

Manche vergleichen meinen Fall mit anderen und meinen, das wird schon wieder. Diese gutgemeinten Ratschläge bringen mir nichts. Denn bei jedem Erkrankten zeigt sich die MS anders. Es ist die Krankheit der 1000 Gesichter und somit nicht vergleichbar.

Mir ist aufgefallen, dass die Menschen mit Rollstuhlfahrern lauter reden als mit normalen Menschen. Dabei sind wir doch nicht schwerhörig, uns fehlt nur die Kraft zum Laufen. Rollstuhlfahrer werden in der Öffentlichkeit immer noch als „minderbemittelt“ angesehen. Das Unverständnis betrifft auch andere Symptome der MS. Dabei wünscht man sich als Betroffener doch nur Verständnis.

Mein Kind wächst mit meiner Erkrankung auf und kommt damit gut klar.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Jenny: Ich wünsche mir, dass ich, meine Familie und die Mitglieder meiner SHG gesund bleiben, dass man sich endlich wieder mit den SHG-Mitgliedern in der KISS treffen kann, zum Gedankenaustausch, zum Reden und zu gemeinsamen Unternehmungen. Die KISS bietet uns für unsere Treffen einen geschützten Raum, in dem wir reden können und wissen, dass wir uns in unserer krankheitsbedingten Befindlichkeit verstehen. Diese Treffen sind stets ein Lichtblick in unserer Krankheit und wir haben sie so lange schon vermisst.

Ich hoffe, dass wir in diesem Jahr die coronabedingt ausgefallene Weihnachtsfeier des letzten Jahres nachholen können.

Ich wünsche mir, dass die Zahl der Corona-Infizierten sinkt, so dass ein normales Leben wieder möglich ist. Ich wünsche mir, dass die drei wöchentlichen Corona-Tests für die Schüler endlich nicht mehr notwendig sind und unsere Kinder wieder eine normale Kindheit verbringen dürfen, denn sie leiden am meisten unter der derzeitigen Situation.

Ich erwarte, dass man gelernt hat, dass Kinder eine geregelte Kindheit brauchen und der Lockdown für Kinder ganz besonders einschneidende Veränderungen gebracht hat, die die Psyche der Kinder stark beeinflusst haben.

Ich wünsche mir mehr Verständnis und Unterstützung in meiner MS-Erkrankung durch Familie und Gesellschaft. Gerade Rollstuhlfahrer haben es schwer, da viele Einrichtungen noch keinen behindertengerechten Zugang haben. Ein Ratgeber über Zwickau behindertengerechte gesellschaftliche Einrichtungen und Gaststätten z.B. wäre vorteilhaft, damit man sich nicht mühevoll im Internet informieren muss was besonders älteren Menschen teilweise nicht möglich ist.

Was raten Sie an MS Erkrankten in Corona-Zeiten?

Jenny: Unsere SHG ist gern bereit, Fragen anderer Betroffener zu beantworten. Gern nehmen wir auch neue Mitglieder auf.

Wir wollen das in der Öffentlichkeit typische Bild einer SHG ändern: Wir sind kein Stuhlkreis, sondern wir sind eine Gruppe von Menschen, die an MS erkrankt sind. Uns fehlen vor allem junge Menschen, die erst ihre Diagnose bekommen haben und sich informieren wollen. Wir tauschen unsere Erfahrungen aus und geben uns gegenseitig Hilfe und Unterstützung. Auch Angehörige finden in der SHG Ansprechpartner. Für sie ist es wichtig, die Krankheit zu verstehen, denn teilweise ist es für die Angehörigen schlimmer, mit der Krankheit umzugehen, als für die Betroffenen selbst. Die SHG will auch Kinder der an MS-Erkrankten in das Gruppenleben mit einbeziehen.

Wenn auch Sie an Multiple Sklerose leiden und Austausch mit anderen Betroffenen suchen, dann wenden Sie sich bitte an die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau
Tel.: 0375 4400965 oder per E-Mail:
zwickau-verein-gesundheit@gmx.de

Wir stellen uns vor: GBS - CIDP - PNP

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

Landesverband Sachsen

Der Landesverband Sachsen setzt seine Arbeit unter dem Dach des Bundesverbandes Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V. fort.

Unser Verband ist eine Vereinigung von GBS (inklusive Unterformen) – Betroffenen und Angehörigen zur Aufklärung, Betreuung und Information über das GBS und dessen Unterformen, Unterstützung bei der Durchsetzung von Rechten der Mitglieder, Durchführung von Gesprächsrunden und Aufnahme von Kontakten zu REHA-Kliniken, Krankenhäusern, Ärzten und Spezialisten.

Das Guillain - Barré - Syndrom (GBS) ist eine seltene Erkrankung der peripheren Nerven. Charakteristisch beginnt das GBS einige Tage oder Wochen nach einer Infektion mit allgemeiner Schwäche, zunehmenden Empfindungsstörungen und Lähmungserscheinungen in Beinen und Armen. Die meisten Patienten können gesundheitlich wieder hergestellt werden. Das kann jedoch Monate oder auch Jahre dauern.

Beim GBS handelt es sich um eine Autoimmunreaktion des Körpers. Bei einem sehr schnellen Ausbruch der Erkrankung spricht man auch vom akuten GBS (AIDP - Akute inflammatorische demyelinisierende Polyneuropathie). Bei einem langsamen Beginn der Erkrankung und einem langen Verlauf mit Schüben, handelt es sich um die chronische Form des GBS (CIDP - Chronische Inflammatorische Demyelinisierende Polyneuropathie). Es gibt noch weitere Formen von Polyneuropathien, die keine Autoimmunreaktionen sind. Die häufigsten Ursachen sind Diabetes mellitus, Alkoholmissbrauch und ungeklärte Ursachen. Aber auch der Umgang mit Giftstoffen kann zu einer Polyneuropathie führen.

Um den Betroffenen bei der Bewältigung der Krankheit zur Seite zu stehen und die Ärzte bei der Früherkennung zu unterstützen, das Pflegepersonal zu beraten, den Therapeuten in Gegenseitigkeit zu helfen und über die langwierige Krankheit aufzuklären, dafür sind wir da. Dafür stehen wir nach bestem Wissen und Gewissen zur Verfügung.

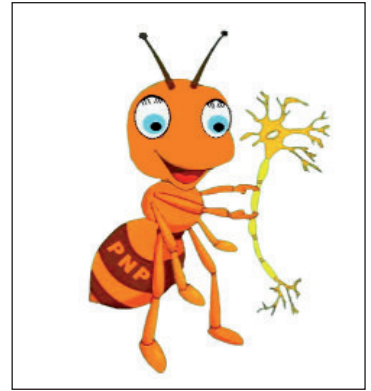
Zur Geschichte des Landesverbandes Sachsen

Am 28. Oktober 2008 hat in Plauen der erste GBS Gesprächskreis Sachsen stattgefunden. Auf Anregung des damaligen Vorsitzenden des Bundesverbandes der Deutschen GBS Initiative e.V. Albert Handelman beschloss Hans Weißflog, Inge Hartmann und Claus Hartmann den Landesverband Sachsen zu gründen.

Die konstituierende Sitzung des Landesvorstandes fand dann am 28. März 2009 in Chemnitz statt. Daran nahmen Elke und Eckhard Schröter, Barbara Schaarschmidt, Inge und Claus Hartmann, Günter Lotze und Hans Weißflog teil.

Seit 2008 führen wir in Sachsen regelmäßig Gesprächskreise durch, nehmen an den vielfältigsten Veranstaltungen der Selbsthilfe teil und arbeiten mit Ärzten und Therapeuten zusammen. Großen Wert legen wir seit Anbeginn auf die Betreuung und Unterstützung von Betroffenen und deren Angehörigen. Dabei sind wir oft auch über die Grenzen von Sachsen hinaus aktiv. Die Zahl der Mitglieder und der zu betreuenden Nichtmitglieder ist von Jahr zu Jahr gestiegen. Wir sind Mitglied der LAG Sachsen Selbsthilfe e.V.

Zum 01. Januar 2021 haben wir uns als Landesverband der Deutschen Po



lyneuropathie Selbsthilfe e.V. mit Sitz in Mönchengladbach angeschlossen. Wir erweitern damit unser Angebot der Selbsthilfe für Betroffene mit Polyneuropathien unklarer Ursache.

Heute sind wir in den Regionen Görlitz, Bautzen, Dresden, Pirna, Freiberg, Chemnitz, Erzgebirge, Plauen, Zwickau, Leipzig, Mittweida, Hoyerswerda und Döbeln mit Ansprechpartnern aktiv.

Es ist uns ein Anliegen mit Selbsthilfegruppen ähnlicher Erkrankungen eine gute Zusammenarbeit zu pflegen und gemeinsam Projekte und Veranstaltungen zu organisieren und durchzuführen.

Wir arbeiten in Sachsen eng mit verschiedenen Einrichtungen und anderen Selbsthilfegruppen zusammen. Unser Dachverband ist die Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V. und wir sind Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Selbsthilfe Sachsen
www.lag-selbsthilfe-sachsen.de/

Fortsetzung Seite 21



Einige unserer Mitglieder im Sommer 2021 bei einem Treffen in Freiberg, im Beisein unseres Vorsitzenden des Bundesverbandes der Deutschen Polyneuropathie Selbsthilfe e.V. Albert Handelman und seiner Frau Monika Willemssen (rechts).

Foto: GBS

Weitere Partner, mit denen wir zusammenarbeiten:

- KISS Dresden

Ansprechpartnerin Frau Gilbricht
www.dresden.de/de/leben/gesund-heit/beratung/selbsthilfe/kiss.php

- KISS Zwickau

Ansprechpartnerin Frau Wetzel
www.gesundheit-fuer-alle-zwickau.de

- KISS Chemnitz

Ansprechpartnerin Frau Geist
www.stadtmission-chemnitz.de

- KISS Leipzig

Ansprechpartnerin Frau Klass
www.leipzig.de/selbsthilfe

- KISS Vogtlandkreis

Ansprechpartnerin Frau Eilenberger
www.vogtlandkreis.de/selbsthilfe

- KISS Mittelsachsen

Ansprechpartnerin Frau Zickmantel-Schmidt und Herr Kießlich
www.kiss-mittelsachsen.de

- SKS Landkreis Bautzen

- Büro Hoyerswerda
 Ansprechpartnerin Frau Bramborg
www.selbsthilfe-landkreis-bautzen.de

- SKS Landkreis Bautzen

- Büro Bautzen
 Ansprechpartnerin Frau Metasch
www.selbsthilfe-landkreis-bautzen.de

Zwei wichtige Partner sind:

- Verein VITAL e.V.

Die Vogtländische Initiative für Teilhabe und Aktives Leben
 Vorsitzender Steffen Marquardt
www.vital-vogtland.de

- Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Zwickau

Vorsitzender Dieter Gallmann
www.gesundheit-fuer-alle-zwickau.de

Wir sind erreichbar über unsere Geschäftsstelle Rembrandtstraße 13b, 09111 Chemnitz, Tel. 0371 44458983, www.pnp-gbs-sachsen.de

Leben (er)leben mit Depressionen

„Mir geht es nicht gut heute, oh, warum? Was ist passiert?“

Wie oft habe ich diese Fragen schon gehört. Und ich kann sie in diesen Momenten einfach nicht beantworten. Es ist nichts passiert, ich weiß einfach nicht, warum es mir nicht gut geht. Ich weiß in diesen Momenten nur, dass ich total müde und überfordert bin mit allem, was auf mich einströmt. Es droht mich zu überrennen. Die einfachsten Dinge kann ich nicht entscheiden. Gehe ich heute zum Einkaufen raus oder komme ich noch ein - zwei Tage hin? Am liebsten würde ich einfach liegen bleiben. Handy aus, lasst mich alle in Ruhe. Ich möchte auch mit niemanden reden, ich kann einfach nicht, weiß nicht was ich sagen soll, wie ich mich fühle. Ich fühle nichts. Es ist einfach nur leer, eine Leere, die selbst auch nicht zu beschreiben ist.

Regelmäßig habe ich immer wieder diese Momente. Manchmal kommen sie plötzlich, manchmal schleichen sie sich ein, was mir aber erst später bewusst wird. Dann waren die Tage oder die Wochen zuvor zu anstrengend für mich und mein Körper sagt Schluss jetzt, Pause!

Dies zu erkennen, rechtzeitig zu erkennen (!) wird mein ewiger Kampf im Leben bleiben. Rechtzeitig im Sinne von nicht zu tief zu rutschen. Ich habe im Laufe meines Lebens mit der Erkrankung „Depression“ bei mir festgestellt, dass es ok ist, ein - zwei, vielleicht auch drei Tage durchzuhängen. Aber dann muss ich, oder sollte ich, mich irgendwie wieder aufrappeln. Das ist oft sehr, sehr schwer. Sei es durch gute Freunde, die auch mittlerweile von mir wissen, dass sie mich mit Ablenkung und keinesfalls mit zu viel Fragerei da herausholen können oder sei es in erster Linie mit Dingen

die mir Freude machen, auch wenn ich im ersten Moment gar keine Freude empfinden kann. Das kommt dann jedoch meist so nach und nach. Und dann klopfe ich mir sinnbildlich selbst auf die Schulter und sage mir, ich habe es wieder geschafft! Es geht mir besser! Eine wichtige Rolle in meinem Leben spielen meine drei Katzen. Sie zwingen mich auch aufzustehen wenn ich eigentlich liegen bleiben würde. Mich um sie zu kümmern bereitet mir sehr große Freude und oftmals reichen meine zwei Hände für diese drei verschmusten Katzen nicht aus. Das Kuscheln mit ihnen tut mir sehr gut und wenn sie sich an mich legen genieße ich jeden Moment mit ihnen.

Ich habe Jahre gebraucht um zu akzeptieren, dass ich Depressionen habe. Dass es eine Krankheit ist und nicht nur mal eine Verstimmung!

Wie oft fragt man sich, wann ist es eine Depression, wann nur ein kurzzeitiges Stimmungstief?

Dass ich deswegen nun sogar in Rente bin, also Erwerbsunfähigkeitsrente, hat mich zuerst ein wenig zurückgeworfen. Ich habe mich schon immer geschämt, wenn die Frage von Leuten kam: „Und was machst du so beruflich?“ - und ich war zu diesem Zeitpunkt gerade arbeitslos – und nun auch noch Rente. Aber mittlerweile stehe ich dazu. Es ist eben so. Zumal in der heutigen Zeit niemand vor so etwas gefeit (geschützt) ist.

Für mich ist es in Zeiten der Corona-Pandemie überhaupt nicht von Vorteil, dass keine größeren Zusammenkünfte stattfinden dürfen. Da ich eher ein Mensch bin, der sich zurückzieht, muss ich soziale Kontakte eigentlich viel mehr pflegen und den Umgang mit anderen „üben“. Auch wenn ich danach sehr oft angespannt und erschöpft bin.

Ich wünsche mir, dass wir uns bald wieder regelmäßig treffen können um gemeinsam zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. (Anonym)



Diese drei Katzen bringen Freude ins Leben.

Foto: Privat

Der Schicksalsbaum

Am Rande eines kleinen Dorfes stand ein uralter Baum, den alle Dorfbewohner seither nur als den „Schicksalsbaum“ kannten.

Die Menschen im Dorf waren alle unzufrieden mit ihrem eigenen Schicksal. Sie waren der Meinung, dass alle anderen Dorfbewohner es besser hätten, als sie selbst.

Darüber stritten sich die Bewohner untereinander im Dorf, jeden Tag, immer mehr, so dass Keiner dem anderen noch Etwas gönnen konnte!

Als nun der Dorfälteste müde sah, dass sich alle Bewohner in ihren eigenen Problemen gegeneinander verschworen sahen, rief er alle Dorfbewohner zusammen, um sich am uralten Baum zu treffen.

Er entschied, dass jeder Bewohner des Dorfes seine Probleme auf einen Zettel schreiben soll und diesen verhüllt an den Baum hängen soll. Und dann, am nächsten Tag, soll sich jeder Bewohner von diesem Baum einen anderen Zettel mit nach Hause nehmen.

Die Dorfbewohner waren einverstanden, alle schrieben ihre Zettel und taten wonach der Dorfälteste sie gebeten hatte.

Dieser Vorschlag gefiel allen überaus gut und so taten sie es auch. Überglücklich feierten sie die ganze Nacht, glaubten sie doch, auf diese Weise ihr

Unglück und schlechtes Schicksal überwinden zu können. Am anderen Morgen, wenngleich noch etwas benommen von dem ausgelassenen Feiern, strömten sie wieder zu jenem Baum, um das Schicksal eines anderen abzuholen, das doch weitaus besser und erträglicher sein müsse, als das eigene.

Wie sie nun ihr neues Päckchen öffneten, erschrakten sie und waren zutiefst bestürzt. Das Schicksal der anderen schien ihnen noch viel schlimmer, als das eigene zu sein. Be-

schämt liefen alle zu dem Schicksalsbaum zurück, hängten das fremde Päckchen wieder in die Äste und suchten ihr eigenes.

Das kam ihnen nun mit allen Sorgen und Nöten viel erträglicher vor, als einstmals gedacht. Insgeheim dankten sie der weisen Schöpfung für ihr eigenes Schicksal, gingen demütig aber zufrieden nach Hause und nahmen sich vor, von nun an sich mit niemand anderem mehr zu vergleichen.

~ aus Indien



Foto: Pixabay

Die Tür ins Leben

Die Tür des Lebens ist nicht offen,
nicht geschlossen,
sie ist gleichsam im Schwebezustand.
Sie bietet jedem die Möglichkeit,
sich zu entscheiden.

Entweder stößt man die Tür weit auf,
geht mit festem Schritt hindurch,
beginnt etwas
oder führt es weiter.

Oder man schließt sie,
damit schirmt sie ab, dämpft,
bringt Ruhe und Geborgenheit
oder beendet etwas.

Man kann die Tür leise schließen oder öffnen,
sie zuschlagen oder aufreißen.

Die Tür kann einen Schritt in farbenfrohe Helligkeit

aber auch in düstere Finsternis bewirken.
Sie kann Unbekanntes, Neues,
aber auch Bekanntes und Vertrautes preisgeben.
Dabei ist es unerheblich,
ob die Tür aus einfachen Brettern
zusammengefügt ist,
oder ob sie feine Täfelungen
und glänzende Beschläge zieren.

Sie ist etwas Potenzielles – die Tür des Lebens.

Bewege sie in deinem Sinne!

Aus dem Buch „Lebenszeichen“
von Gunter Merkel

Betroffenensuche zum Aufbau neuer Selbsthilfeinitiativen

Betroffene werden gesucht:



Ihr Thema ist nicht dabei? Kontaktieren Sie uns!

In einem individuellen Beratungsgespräch erfahren Sie mehr über die Möglichkeit Selbsthilfegruppen bzw. Initiativen aufzubauen, welche Fördermöglichkeiten es gibt und wie man weitere Betroffene findet.

Diese Gründungsaufrufe beschränken sich nicht nur auf die Stadt Zwickau. Betroffene können sich auch in anderen Städten und Gemeinden des Landkreises zusammenfinden.

Die KISS Zwickau kann Ihnen eine Vielzahl an regionalen Ansprechpartnern benennen und dorthin vermitteln.

Kontakt für alle:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau

Scheffelstraße 42

08066 Zwickau

Tel.: 0375 44 00 965

E-Mail: zwickau-verein-gesundheit@gmx.de

Wichtige Telefonnummern

Polizei	110	Behindertenbeauftragte des Landkreises Zwickauer Land	0375 4402-21054
Feuerwehr + Rettungsdienst	112	Büro für Chancengleichheit	0375 4402-21053
Zentrale Behörden-Nr. Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr	115	Vertrauliche Geburt	0800 4040020
Sperrung des Bankkontos	116116	Babyklappe HELIOS Klinikum Aue, Gartenstraße 6, 08280 Aue Station F, Ebene 0, Ostseite des Klinikums, im Erdgeschoss	03771 58-0
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117	Verein KARO e.V., Am Unteren Bahnhof 12, Eingang Holbeinstraße, 08527 Plauen	0800 4560789 0173 9755374
Apothekennotdienst	0800 0022833	HBK Zwickau, Karl-Keil-Str.35, 08060 Zwickau, Haus 6, im Erdgeschoss	0375 510
Giftnotruf	0361 730730	Babykorb Klinikum Chemnitz gGmbH, Frauenklinik, Flemmingstraße 4, 09116 Chemnitz	0371 333-0
Gewalt gegen Frauen/Männer	08000 116016	Schuldnerberatung Caritas Zwickau e.V., Reichenbacher Straße 36, 08056 Zwickau	0375 3903834 0375 3903838 0375 3903845 0375 3903851
Frauennotruf Stadt Zwickau	0173 9479789	Offene Sprechzeit Di. + Do. 10:00 – 12:00 Uhr	
Frauen in Not Zwickauer Land	0176 21018722 0176 21018723	Arbeiterwohlfahrt (AWO), KV Zwickau e.V., Reichenbacher Straße 67, 08056 Zwickau	0375 2047538
Bundesweites Opfertelefon	116006	Suchtberatung ADU Selbsthilfe e.V., Walther-Rathenau- Straße 6, 08058 Zwickau	0375 212631
Telefonseelsorge evangelisch katholisch	0800 1110111 0800 1110222	Caritas Zwickau e.V., Reichenbacher Straße 36, 08056 Zwickau	
SeeleFon – Telefonische Beratung des Bundesverbandes der Ange- hörigen psychisch Erkrankter Menschen e.V. (BApK) Mo. – Do. 10:00 – 12:00 + 14:00 - 20:00 Uhr Fr. 10:00 – 12:00 + 14:00 – 18:00 Uhr	0228 71002424	Offene Sprechzeit Do. 10:00 – 12:00 Uhr	0375 39038-21 bis 26
Weißer Ring	0151 55164745	Wohnungslosenhilfe der Stadtmission Zwickau e.V. Römerstraße 11, 08056 Zwickau	0375 5019110
Opferhilfe Sachsen e.V.	0375 3031748	Städtische Notübernachtung Planitzer Straße 6 – 8, 08056 Zwickau 18:00 – 8:00 Uhr Telefon 17:45 – 8:00 Uhr	0375 2048954
Kinder- und Jugendtelefon Mo. – Sa. 14:00 – 20:00 Uhr	0800 1110333 116111		
Elterntelefon Mo. – Fr. 9:00 – 11:00 Uhr Di. – Do. 17:00 – 19:00 Uhr	0800 1110550		
„ELISA“, Ökumenischer Hospizdienst für Zwickau und Umgebung	0375 3903844 0160 95288619		
Behindertenbeauftragte der Stadt Zwickau	0375 835346		

Die Aufstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
Auf Grund der aktuellen Situation sind Änderungen der Zeiten möglich.



www.selbsthilfe-
zwickau.de

Persönliche Telefonnummern



www.gesundheit-fuer-alle-
zwickau.de