

Meine

CHANCE

JENA



Selbsthilfe - Gesundheit - Prävention





INHALT

CHANCE - Jenaer Selbsthilfzeitung

Infos · Angebote · Adressen · Veranstaltungen · Projekte

Inspirierend	3	Editorial der IKOS
Überlebt	4	Leben nach der Sepsis – Buchvorstellung
Unterstützend	5	Vorstellung der Kontaktstelle des Bundesverbandes Skoliose
Wohnlich	6	Die AWO-Wohnberatung/Beratung Alter & Technik stellt sich vor
Bestärkend	7	Grenzenlos e. V. – Verein für behinderte Menschen u. Menschen in Notsituationen
Gut begleitet	8	Seerose – eine neue Beratungsstelle in Jena vom Grenzenlos e. V.
(Un)glücklich	10	Familienbande stärken – Beratung bei seelischen Krisen rund um die Geburt
Gut informiert	11	Gesundheitsnachrichten kompakt
Individuell	12	agathe – Thüringer Initiative gegen Einsamkeit
Dankbar	13	Abschied vom „Gesprächskreis im Martin-Niemöller-Haus“
Aufklärend	14	Die Selbsthilfegruppe für adultes ADHS
Andersgut	16	Ein Erfahrungsbericht von Luisa H. zu ADHS
Positiv	18	Was macht mich glücklich?
Stärkend	20	Selbsthilfegruppe Angehörige psychisch erkrankter Menschen in Jena
Traumhaft	21	Mit dem Wohnmobil durch Slowenien – ein Reisebericht von Ursula Schäfer
Vier im Gespräch	26	Angstquartett – Eine heilsame Begegnung mit der Angst – Buchvorstellung
Gut informiert	27	Gesundheitsnachrichten kompakt
Abwechslungsreich	28	AWO-Treffs in Jena
Gestärkt	30	Seine innere Kraft neu entdecken – von Dipl. Psych. Anna-Maria Steyer
Begleitet	32	Betreutes Wohnen in (Gast)familien
Aufgenommen	33	Leben in einer Gastfamilie
Stressfrei	34	In der Gegenwart bleiben – weniger Stress haben – von Dipl. Psych. A.-M. Steyer
Angepinnt	36	Pinnwand für Gesuche
Beflügelnd	40	Lieblingsmusik für Menschen mit Demenz, die zu Hause leben – ein Projekt
Ermutigend	42	Mal anders mit Angst umgehen
Gut informiert	43	Gesundheitsnachrichten kompakt
Gemeinsam	44	Selbsthilfegruppe Overeaters Anonymous (AO)
Behutsam	46	„Papas Seele hat Schnupfen“ – Kinder mit psychisch kranken Eltern – Fachtagung
Gel(i)ebt	47	„Ein Garten Eden inmitten der Hölle“ – Buchvorstellung von Christine Theml
Teilhabend	48	Inge – individuell gestalten in Jena – ein Teilhabe-Projekt der ÜAG
Aufrecht	50	„Achte auf deine Haltung, Junge! Mein Leben mit u. ohne Polio“ – Buchvorstellung
Aufgelistet	51	Selbsthilfegruppen und Hilfsangebote im Überblick

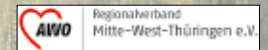
Impressum

Herausgeber:

IKOS Jena - Beratungszentrum für Selbsthilfe

Träger:

AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e. V.



Redaktionsteam:

Bettina Brenning
Gabriele Wiesner

Layout & DTP:

Studio **eljott**
Lothar Jähnichen
Dornburg/Saale

Umschlagfotos:

Gabriele Wiesner (U1, U4)

Auflage: 2.000 Stück

Redaktionsschluss:

30. November 2022

Der Inhalt der Beiträge entspricht nicht unbedingt der Meinung des Herausgebers.

Mit freundlicher Unterstützung durch die IKK classic



Wir danken für die Spende von jenawohnen/STADTWERKE JENA GRUPPE



© IKOS Jena 2022

Für mehr menschlichen und sozialen Zusammenhalt ...

Inspirierend

Editorial der IKOS

Als ich mich im April 2020 auf der Suche nach einem lesbaren Buch durch unsere Bücherregale bewegte, fiel mir ein kleines Bändchen von Juli Zeh in die Hände: „Corpus Delicti“. Von Gesundheitsdiktatur war im Klappentext die Rede und vom weiblichen George Orwell der Gegenwart. Es hatte lange genug in Wartestellung gelegen, machte mich nun neugierig und ließ mich bis zur letzten Zeile nicht mehr los. Eines spannenden Gesundheitsthemas hatte sich Zeh schon 2009 angenommen in völliger Unkenntnis der Dinge, die uns mehr als 10 Jahre später ereilen sollten.



Wir hockten alle mehr oder weniger zu Hause, das öffentliche Leben schien sich auf Null zu fahren. Da sind spannende Bücher gut abendfüllend. Als Lektüre kann ich das Bändchen nur empfehlen.

Von Janusz Korczak stammt folgender Gedanke: „Jedes Mal, wenn du ein Buch fortgelegt hast und beginnst, den Faden eigener Gedanken zu spinnen, hat das Buch seinen beabsichtigten Zweck erreicht.“ So konnte auch mein Gedankenspinnt wachsen... Und doch war das Frühjahr 2020 von allem erst der Anfang... Seitdem ist viel, wirklich sehr viel passiert, über das sich zu reflektieren lohnt. Es drängt sich förmlich auf. Dafür sind zahlreiche hochkarätige, vielwissende und vielbeschäftigte Menschen unterwegs. Diese Analyse sollte keinesfalls die Aufgabe unserer CHANCE sein. Trotz allem sind die

Themen Selbsthilfe – Gesundheit – Prävention von unserem Zeitungs-Cover in direkter Verbindung zu sehen mit dem Zustand, in dem sich unsere Gesellschaft gerade befindet und für deren Gesundheit und Weiterentwicklung es kluge Ideen, Vertrauen, Respekt, Achtung, Wertschätzung, Ehrlichkeit und antreibende Energie braucht.

Die zahlreichen gesundheitsbezogenen und sozialen Selbsthilfethemen sind immer Seismographen für „Lücken“ im System und zeigen auf, wo es an Bindegewebe für mehr menschlichen und sozialen Zusammenhalt fehlt. Die Diskrepanz zwischen dem, was ehrenamtliches Engagement überhaupt fähig ist, zu leisten und dem, was es im realen Leben auszufüllen hat, wächst nahezu ständig. Mehr und mehr Lücken im System tun sich auf.

Die Jenaer Selbsthilfe ist freiwilliges Engagement in seiner Reinform – hunderte Menschen spenden täglich ihre Zeit, ihr Erfahrungswissen, Anteile ihrer eigenen Kraft, um Hilfesuchenden und Interessierten davon abzugeben und sie teilhaben zu lassen. Übers Jahr begleiten uns Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit für genau diese Menschen in den Gruppen. Dass diese thüringenweit gesehen werden, haben wir auch alle zwei Jahre bei der Verleihung des vdek-Selbsthilfepreises registriert – immer wieder gingen Preise an Jenaer Aktive. In diesem Jahr freuten sich „Die Essies“ und „Panik-Angst-Depressionen“ (drei Gruppen für einen Preis, da ein Gruppenleiter), Erwachsene mit ADHS als Gruppe und Marion Astner von Frauenselbsthilfe Krebs in Einzelzelehrung – HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH allen Ausgezeichneten!



Eine andere Form des Ehrenamtes hat uns in den letzten fast acht Jahren begleitet – die kostenlose Rechtsberatung durch Anwältinnen und Anwälte des Jenaer Anwaltvereins e. V. Für 2023 wird es dieses überaus hilfreiche und im Paragrafendschun- gel klärende Erstgespräch leider nicht mehr geben. Auch hier sind Ressourcen inzwischen begrenzt. Lasst uns nicht jammern darüber, dass dieses Angebot endet, sondern lasst uns froh und dankbar darüber sein, dass so vielen Menschen in den acht Jahren kostenfrei geholfen worden ist. DANKE an den Anwaltverein!

2023 werden wir mit einem frischen Internetauftritt neue Wege beschreiten, Facebook will mit interessanten Beiträgen gefüttert sein, „Selbsthilfe im Dialog“ kommt mit zahlreichen Fortbildungsangeboten für Selbsthilfeaktive daher. Und wir stehen mit unserem Knowhow weiterhin allen zur Verfügung, die schon immer mal mehr über Selbsthilfe erfahren wollten und sich nur noch nicht auf den Weg gemacht haben.



Neue Wege können inspirierend sein, sich auszuprobieren, mutiger zu sein, eingefahrene Gewohnheiten zu ändern, die Zuversicht aufzuspüren und „das Lebensdrehbuch neu zu schreiben“, wie es Roland Rosinus in seinem in diesem Heft besprochenen neuen Buch so treffend formuliert. Das erinnert mich an einen meiner „Lebenssprüche“ von Robert Lee Frost: „Im Wald zwei Wege boten sich mir dar, ich ging den, der weniger betreten war und dies veränderte mein Leben!“

Vielleicht begegnen wir uns im nächsten Jahr auf irgendeinem Weg.

Wir freuen uns auf Sie.

Gabriele Wiesner



Blick nach vorn ...

Überlebt

Leben nach der Sepsis

Viel zu viele Menschen sterben jedes Jahr an einer Sepsis. In Deutschland haben wir eine der höchsten Sterbequoten in der westlichen Welt im Zusammenhang mit einer Sepsis. Daran muss sich unbedingt etwas ändern. Über das gesamte Thema ist sehr wenig Wissen verbreitet.

Aber auch für die Menschen, die eine Sepsis überlebt haben, ist es nicht leicht, in ein halbwegs normales Leben zurückzufinden.

Ich hatte das große Glück, dass ich im November 2014 einen septischen Schock überlebt habe. Bis heute leide ich an den Spät- und Langzeitfolgen dieser Erkrankung. Nichts ist mehr wie vorher. Mein Leben und das meiner Familie hat sich grundlegend verändert.

Ein Problem ist, dass in der Ärzteschaft sehr wenig Wissen zu diesem Thema bekannt ist und daher viele Patienten nicht adäquat behandelt werden. Ich selber musste diese Erfahrung machen, indem ich immer wieder von Ärzten getröstet wurde: „Das wird schon wieder. Überlegen Sie mal, was Sie alles durchgemacht haben“. Aber so einfach ist es eben nicht.

Das „Reiß Dich doch zusammen, das muss doch irgendwie gehen“ hat nicht funktioniert und verschlimmerte eher noch meinen Zustand.

Es hat zwei Jahre gedauert, bis ich endlich an einen Arzt gelangt bin, der kognitive Störungen als Ursache für meine Probleme in Erwägung gezogen und mich an die Kognitive Neurologie überwiesen hat.

Die gemachten Erfahrungen in der Kognitiven Neurologie haben mir sehr geholfen, mehr über meine Erkrankung zu erfahren und besser mit diesen Störungen umzugehen. Immer wieder passiert es mir, dass andere Menschen mir meine starken Defizite nicht abnehmen.

Diese gemachten Erfahrungen in der Kognitiven Neurologie haben mich bewogen, mehr zur Verbreitung von Wissen über Spät- und Langzeitfolgen nach einer überlebten Sepsis beizutragen. So engagiere ich mich in verschiedenen Organisationen, wie der Deutschen Sepsis Hilfe e. V., dem Aktionsbündnis Patientensicherheit e. V., aber auch im internationalen Bereich, wie der European Sepsis Alliance. In verschiedenen Projekten mache ich immer wieder auf diese Problematik der Sepsis aufmerksam.

Immer wieder wenden sich inzwischen andere Betroffene an mich, die über die gleichen Probleme klagen und bei ihren Ärzten auf genau so wenig Verständnis treffen.

Inzwischen habe ich auch eine eigene Homepage www.sepsisfolgen.info, einen eigenen YouTube Kanal, und ich habe ein Buch geschrieben „Nach überlebter Sepsis – zurück in ein neues Leben“, das vor kurzem veröffentlicht wurde.

In diesem Buch möchte ich an Hand meiner eigenen Lebensgeschichte über die Probleme, Ängste, Sorgen und Eindrücke in der schwierigen Zeit während des Überlebenskampfes berichten. Vor allem möchte ich über die Zeit nach der Akutphase berichten, in der ich versucht habe, den Weg in ein neues Leben zu finden. Aber auch über die vielen Erfahrungen und Erkenntnisse, die ich gewonnen habe, möchte ich berichten und damit helfen, dass sich Betroffene und ihre Angehörigen mehr über die Erkrankung und deren Folgen informieren und auf die neuen Gegebenheiten einstellen können. Den Ärzten und Therapeuten möchte ich einen Einblick in meine Erfahrungen und Erkenntnisse vermitteln, damit sie uns Betroffene besser verstehen und behandeln können.

Ich hoffe, damit mehr Menschen zu erreichen, damit sie sich mit dem Thema Sepsis beschäftigen.

Denn eine Sepsis kann jeden treffen. Eine Sepsis ist ein lebensbedrohlicher Zustand, bei dem schnelles Handeln angesagt ist. Je schneller eine Sepsis erkannt wird, desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten. Und die Folgeschäden können mit einer schnellen Behandlung vielleicht auch verringert werden.

Sepsis geht alle an!

Mein kürzlich erschienenes Buch steht im **epubli shop** zur Verfügung und ist auch über alle Buchläden (mit Buchtitel oder ISBN-Nummer) zu beziehen - auch im Onlinehandel.

Zwei Varianten stehen zur Verfügung:

1. Taschenbuch für 14,99 €

Zur Bestellung im **epubli shop** – Softcover (Taschenbuch)

ISBN: 978-3-756531-71-4:

<https://www.epubli.de/shop/buch/Nach-überlebter-Sepsis---zurück-in-neues-Leben-Frank-Köhler-9783756531714/129911>

2. eBook für 2,99 €

Zur Bestellung im **epubli shop**

– eBook – ISBN: 978-3-756531-75-2:

<https://www.epubli.de/shop/buch/Nach-überlebter-Sepsis---zurück-in-neues-Leben-Frank-Köhler-9783756531752/129915>

Frank Köhler



Kontakt:

www.sepsisfolgen.info

Du bist nicht allein! ...

Unterstützend

Vorstellung der Kontaktstelle des Bundesverbandes Skoliose

Etwas mehr als ein Prozent aller Menschen haben eine Skoliose. Von den 10- bis 14-jährigen Jugendlichen sind es 4% bis 4,5%, wobei Mädchen 4- bis 5-mal häufiger betroffen sind. Aber was ist eine Skoliose?

- eine Wachstumsstörung, die die Wirbelsäule und den Rücken betrifft
- die Wirbelsäule ist seitlich verbogen
- gleichzeitig sind die Wirbelkörper gegeneinander verdreht oder auch verformt
- je nach Form erkennt man ein oder mehrere Bögen

Bei schweren Skiosen werden durch die Verformung des Brustkorbes die Funktion der Lunge und des Herzens in Mitleidenschaft gezogen.

Zur Behandlung gehören Physiotherapie (z. B. Krankengymnastik nach Katharina Schroth), Korsettversorgung und/oder je nach Schweregrad eine Operation.

Eltern und Betroffene haben viele Fragen, sind unsicher und wissen oft nicht, was während der Behandlung passiert und was alles möglich ist.

Zu welchem Orthopäden gehe ich? Oder gehe ich gleich in eine orthopädische Klinik? Muss mein Kind operiert werden? Was darf ich mit einer Skoliose überhaupt machen (Sport, Beruf, Freizeit)?

Die Selbsthilfekontaktstelle Jena bietet bei Fragen und für gemeinsamen Austausch eine Anlaufstelle. Nicht allein sein und darüber reden, welche Probleme man mit seiner Skoliose hat, das hilft oft schon.

Ich wünsche mir, dass sich betroffene Menschen finden und so eine Gruppe für regelmäßige Treffen entsteht.

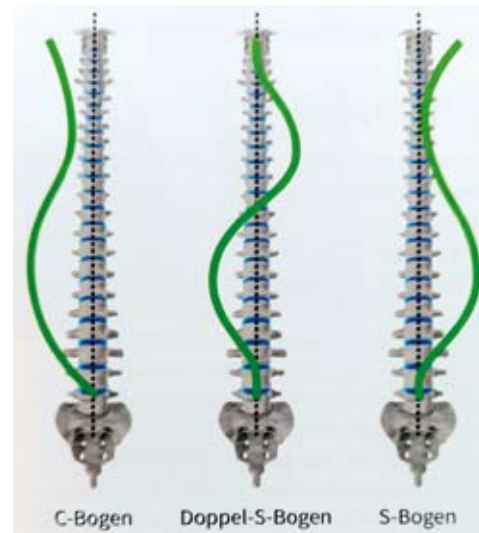
Im Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V. finden wir Hilfe und Unterstützung.



Zum Schluss möchte ich mich und meine Skoliose vorstellen:

Ich heiße Jeannette Görg, bin 55 Jahre alt und habe zwei erwachsene Söhne. Als Erzieherin und Heilpädagogin arbeitete ich in mehreren Kindertagesstätten. Heute bin ich erwerbsunfähig und engagiere mich ehrenamtlich in verschiedenen Bereichen.

Schon im Kindergartenalter wurde bei mir eine leichte Wirbelsäulenkrümmung festgestellt. Ich musste regelmäßig Gymnastik machen und ging als Teenagerin zum Schwimmen. In der Pubertät verschlimmerte sich meine Skoliose erheblich. Die Wirbelsäule sah wie ein großes seitenverkehrtes „S“ aus. Wenn ich mich nach vorn beugte, erkannte man den Rippenbuckel rechts und den Lendenwulst links. Meine damalige Orthopädin überwies mich mit 15 Jahren an das Rudolf-Elle-Krankenhaus in Eisenberg. Dort wurde mir eine Operation an der Wirbelsäule empfohlen. Es war nicht nur die Operation, die ich überstehen musste. Ich hatte danach noch ein halbes Jahr Gips vom Hals bis zur Hüfte und noch ein halbes Jahr Korsett. Diese Zeit war nicht einfach, aber mein Rücken ist fast gerade. Trotz wiederkehrender Schmerzen, mit denen ich ohne Medikamente auskomme, habe ich die Operation nicht bereut.



Kontakt:

Jeannette Görg
E-Mail: jena@bundesverband-skoliose.de
Tel.: 0162 9616822

Schon frühzeitig an eine barrierefreie Gestaltung des Zuhauses denken ...

Wohnlich

Wohnberatung/Beratung Alter & Technik im Pflegestützpunkt und im Stadtteilzentrum LISA

Die zweite Auflage der Broschüre der Wohnberatung Jena „Ein Leben lang zu Hause wohnen“ ist online www.wohnberatung-jena.de und in der Wohnberatung erhältlich. Neu ist auch eine Einführung in das Thema barrierefreies Wohnen in leichter Sprache.

Die Wohnberatung im Pflegestützpunkt in der Goethe Galerie ist ein kostenfreies und neutrales Beratungsangebot, finanziert über die Stadt Jena.

Mit dem Lebenslauf verändern sich auch die Bedürfnisse und Anforderungen an das Wohnen. Das selbstständige und selbstbestimmte Wohnen bis ins hohe Alter in der eigenen Wohnung oder im vertrauten Stadtteil zu unterstützen, ist ein Schwerpunkt der Wohnberatung.

Manchmal reichen einfache Lösungen, wie Haltegriffe, eine Toilettensitz-erhöhung oder ein Badewannenlift oder es sind größere Umbaumaßnahmen notwendig, z. B. der Einbau einer möglichst bodengleichen Dusche im Bad, das Entfernen von Türschwellen oder der Einbau eines Treppenliftes. Beraten wird auch zur Finanzierung von Umbaumaßnahmen, z. B. den Zuschüssen der Pflegekasse und der kfw-Bank.

Weitere Beratungsschwerpunkte sind die Beratung zu Hilfsmitteln und neuen technischen Alltagshilfen, die Komfort und Sicherheit bieten, die Beratung zu ambulanten Diensten und Unterstützungsmöglichkeiten - u. a. Anbietern von Pflegeleistungen, ehrenamtlichen Besuchsdiensten, Hauswirtschaft, Fahrdiensten, Essen auf Rädern, die Beratung zu Wohn-



angeboten, falls doch ein Umzug notwendig wird (Servicewohnen, Betreutes Wohnen, Pflegewohngruppen, Seniorenheim) - oder zur Organisation des Umzuges. Unter bestimmten Voraussetzungen können Umzugskosten bei vorhandenem Pflegegrad auch von der Pflegekasse übernommen werden.

Ideal wäre, sich schon frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen, also schon bei einer Renovierung des Hauses oder der Wohnung an die barrierefreie Gestaltung zu denken. Auf der Internetseite www.wohnberatung-jena.de gibt es weitere Informationen und Infomaterialien zum Herunterladen, u. a. eine Planungshilfe zum Barrierefreien Bauen und Umbauen und die Broschüren der Wohnberatung.

Unterstützt wird die Wohnberatung von einem ehrenamtlichen Architekten und vier ehrenamtlichen Technikberatern. Die Technikberatung erfolgt u. a. zu den Themen Hilfe am Computer, Laptop, Tablet, Smartphone, Hausnotruf/Notruf für unterwegs und Einbruchschutz.

Die Beratung ist telefonisch, im Büro oder als Hausbesuch möglich.



Kontaktdaten:

Ansprechpartnerin: Eva-Maria Voigt
in der Goethegalerie Dienstag und Donnerstag 14:00 - 18:00 Uhr
Tel.: 03641 507508

(Goethestraße 3b, Büroaufgang B, 07743 Jena)

im Stadtteilzentrum LISA Mittwoch 09:00 - 12:00 Uhr
Tel.: 03641 394887

(Werner-Seelenbinder-Straße 28a, Lobeda-West, 07743 Jena)

E-Mail: kontakt@wohnberatung-jena.de

www.wohnberatung-jena.de

Im Pflegestützpunkt in der Goethe Galerie beraten außerdem die **Pflegeberatung** rund um das Thema Pflege und das **Seniorenbüro** zu Themen der nachberuflichen Lebensphase, Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements und der digitalen Teilhabe von Senioren (z. B. Angebot des Smartphone-Cafés).

Für selbstbestimmte Teilhabe am Leben
in der Gesellschaft ...

Bestärkend

Grenzenlos e. V. Verein für behinderte Menschen und Menschen in Notsituationen

Im Mai 2009 hat sich Grenzenlos e. V. – ein Verein für behinderte Menschen und Menschen in Notsituationen – gegründet. Der Verein verfolgt das Ziel, Menschen mit Behinderung zu unterstützen, anzuleiten, zu beraten, deren Angehörige zu entlasten und in ihrer Aufgabe zu bestärken, Hilfe und Unterstützung anzunehmen.

Der Verein Grenzenlos ist sozialer Dienstleister und bietet Unterstützungsleistungen an. Besonderes Ziel unserer täglichen Arbeit ist es, gemeinsam mit den betroffenen Menschen passgenaue Lösungsstrategien zu entwickeln, um ihnen eine selbstbestimmte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu ermöglichen. Dabei beachten wir die individuellen Ressourcen und Fähigkeiten des Leistungsberechtigten nach dem Prinzip „Stärken stärken“.

Kontaktdaten:

Rathausgasse 4, 07743 Jena
Tel.: 03641 6392637
E-Mail: verwaltung@grenzenlos-jena.de

Der Verein stellt sich mit seinen einzelnen Bereichen vor:

Gesetzliche Betreuungen

„Wir unterstützen hilfsbedürftige Personen, für die eine gesetzliche Betreuung notwendig ist.“

Wir sind ein anerkannter Betreuungsverein und führen Betreuungen im Rahmen des Betreuungsgesetzes aus. Dabei arbeiten wir eng mit der Betreuungsbehörde und dem Betreuungsgericht der Stadt Jena zusammen. Weitere Leistungen:

- Gewinnung, Vernetzung, Beratung und Schulung von ehrenamtlichen BetreuerInnen
- Beratung zur Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung
- Informationen zur Patientenverfügung

PKL - Personenzentrierte Komplexleistungen

„Ziel der Leistungen ist die Stärkung der Selbstbestimmung der Nutzerinnen und Nutzer dieser Dienstleistung.“

Seit dem 01.11.2021 arbeiten wir im Rahmen der Personenzentrierten Komplexleistungen und schaffen damit nach den Ideen der UN-Behindertenrechtskonvention ein neues und modernes Leistungsangebot.



Diese Leistungen sind strukturersetzend konzipiert und ermöglichen es, alle anerkannten Bedarfe an Leistungen der Eingliederungshilfe abzudecken. Sie umfassen alle Formen der Assistenz und Unterstützung unabhängig vom Ort und Zeitpunkt der Leistungserbringung, also bei Bedarf an 365 Tagen 24 Stunden am Tag.

Zielgruppe:

alle Personen, die Anspruch auf Leistungen der Eingliederungshilfe nach Teil 2 SGB IX haben.

Menschen mit Behinderungen, die auf Grund von Art oder Schwere der Behinderung oder wegen eines Verhaltens, das Dienste und Einrichtungen besonders herausfordert, Schwierigkeiten haben, Dienstleister zu finden
Eltern mit Behinderung im Rahmen einer Elternassistenz

Leistungsangebot:

Selbstversorgung und Wohnen

z. B. Unterstützung bei der Suche nach geeignetem Wohnraum

Gesundheit

z. B. Unterstützung und Begleitung bei notwendiger ärztlicher Behandlung

Arbeit und Beschäftigung

z. B. Begleitung und Unterstützung bei der Interaktion mit dem Arbeitgeber

Freizeit und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben

z. B. Erarbeitung einer Tagesstruktur und Lebenspraktisches Training

Suchtnachsorge bei Grenzenlos e. V.

Leistungsangebot im direkten Anschluss an eine stationäre Suchteinrichtung



Wir unterstützen Sie direkt im Anschluss an die stationäre Reha. Die Kosten für die Hilfe werden von der Deutschen Rentenversicherung übernommen.

Der Unterstützungszeitraum beträgt 6 Monate, und es können bis zu 20 Termine vereinbart werden.

Es besteht das Angebot, Einzel- oder Gruppengespräche und bei Bedarf Gespräche mit Angehörigen zu führen.

Inhalte von Nachsorge

Unterstützung, Begleitung und Beratung (auch bei Doppeldiagnosen)
ggf. Drogenscreenings oder Atemalkoholkontrollen

Ziele der Nachsorge

dauerhafte Erhaltung und Festigung der Abstinenz
Unterstützung in Krisenfällen und Verhinderung von Rückfällen
Erhaltung der Abstinenzmotivation und ggf. der Erwerbsfähigkeit

Unterstützung Pflegebedürftiger im Alltag

Leistungsangebot für Menschen mit Pflegegrad zur sozialen und häuslichen Unterstützung im eigenen Wohnumfeld



Durch das Angebot sollen Angehörige oder andere Nahestehende in ihrer Eigenschaft als Pflegenden Entlastung finden.

Grundlage für die Leistungserbringung ist ein bestehender Pflegegrad. Gern unterstützen wir Sie auch beim bürokratischen Teil der Antragstellung.

Leistungsangebot:

- Unterstützung bei der Koordination von Terminen
- Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen o. ä.
- Friedhofsbegleitung
- Arztbegleitung
- Spaziergänge
- gemeinsames Einkaufen und Kochen
- entlastende Gespräche über aktuelle Themen
- Unterstützung bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten

Aufbau Zweigstelle „Saale – Orla – Kreis“

Im Saale–Orla–Kreis soll Anfang des Jahres 2023 eine Außenstelle eröffnet werden.

Um auch den Menschen mit Unterstützungsbedarf im ländlichen Raum soziale Teilhabe zu ermöglichen, werden neben den Personenzentrierten Komplexleistungen auch die Leistungen zur Erbringung der Entlastungsleistungen der Pflegekassen angeboten.



Und, ganz neu:

Beratungsstelle Seerose – spezialisierte Fachberatung für Erwachsene für sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend

Wichtiger Prozess
des Vertrauensaufbaus ...

Gut begleitet

Seerose – neue Beratungsstelle in Jena

Der Verein Grenzenlos eröffnete Mitte 2022 eine Beratungsstelle für alle Erwachsenen mit spezialisierter Fachberatung für sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend.

Die Beratungsstelle -Seerose- ist am Sitz des Vereins in der Rathausgasse 4 in Jena zu finden.

Grenzenlos e. V. hat sich 2009 gegründet und arbeitet seitdem mit behinderten Menschen und Menschen in Notsituationen. Durch die langjährigen Erfahrungen und die Arbeit mit den betroffenen Menschen ist den Mitarbeitern aufgefallen, dass sehr oft die bestehenden körperlichen und psychischen Beschwerden und Einschränkungen und erlebte Traumata

Frau Guthmann (li.) Traumafachberaterin, Traumapädagogin und Geschäftsführerin von Grenzenlos e. V., Frau Single (re.) Traumafachberaterin und Traumapädagogin





in enger Verbindung zueinander stehen. Um die betroffenen Menschen besser verstehen und beraten zu können, sind zwei Mitarbeiterinnen als Traumafachberaterin und Traumapädagogin ausgebildet.

Der Weg in eine Beratungsstelle fällt den Betroffenen oft leichter, als sich sofort in psychiatrische oder therapeutische Behandlung zu begeben. Oft kann zunächst nur vorsichtig über den Alltag, über aktuelle Schwierigkeiten und Bedürfnisse gesprochen werden. Menschen, denen sexualisierte Gewalt widerfahren ist, entwickeln unterschiedliche Überlebens- und Bewältigungsmuster. In der Beratung wird erklärt, dass häufige und später vorkommende Reaktionen des menschlichen Organismus auf traumatische Situationen zurückzuführen sind.

Erst nach einem Prozess des Vertrauensaufbaus kann der Betroffene erfahren, dass die Auswirkungen der Erfahrungen in Kindheit und Jugend bis ins Erwachsenenalter hineinreichen, und diese Konsequenzen in der Erwachsenenphase berücksichtigt werden müssen.

Zielsetzung der Beratungsstelle ist, dass alle betroffenen volljährigen Menschen, auch nach Beendigung einer Beratung durch den Kinderschutzdienst, begleitet werden können. Im Mittelpunkt der Arbeit steht die Bereitstellung eines breiten Beratungsangebots für Erwachsene, die in ihrer Kindheit und Jugend sexualisierte Gewalt erlebt haben, für Unterstützerpersonen, aber auch für Fachkräfte, die sich mit Fällen sexualisierter Gewalt auseinandersetzen. Durch eine Förderung ist es möglich geworden, die Beratungsstelle aufzubauen und kostenlos beraten zu können. Ebenso ist eine anonyme Erstberatung möglich. Die Beratungsstelle arbeitet eng mit dem Fonds Sexueller Missbrauch sowie Ärzten, Therapeuten und Kliniken zusammen.

Kontakt:

Sie erreichen die Beratungsstelle **-Seerose-** telefonisch dienstags von 13:00 - 15:00 Uhr und donnerstags von 09:00 - 11:00 Uhr unter 03641 232777 oder per E-Mail unter traumafachberatung@grenzenlos-jena.de.

Heimweg

Jan Schäf, 2022

*Ich will den Herbst loben
Denn die Burg thront droben
Zwischen feurigen Bäumen
Verleitet ihr Anblick komischerweise
Zu Zukunftsträumen*

*Mit Blick auf den silbrigen Himmel
Weitab vom üblichen Gewimmel
Denke ich diesmal nicht an vergangene
Ungeheuer, ich denke an kommende
Abenteuer*

*Etwa dem Wort Bedeutung zu geben
Nächtens in Absicht mich zu dir zu legen
Deine herrlichen Gründe, mit jenem Wort
Zu verbinden, dadurch das Geheimnis
Deiner Anziehung zu finden*

*Sind es nur die weiblichen Merkmale oder
Geht es auch schon ins Sakrale?*

*Ich werd das alles suchen wie Tischendorf
Das erste Testament, ich werd es finden
Wenn in Nächten Venus hoch oben brennt
Die Zukunft ist also ein einziger Schmaus
Auf meinem Weg von der Arbeit Richtung
Nach Haus*



Das Baby ist da und jetzt sollte doch alles so schön werden ...

(Un)glücklich?

Familienbande stärken – Beratung bei seelischen Krisen rund um die Geburt

Mütter werden, ein Kind zur Welt bringen - das ist für viele Frauen noch immer das größte Glück im Leben. Postpartale Depressionen, Angst- und Panikattacken, Persönlichkeitsstörungen, Suchtprobleme, Behinderung des Neugeborenen, eine traumatisch erlebte Geburt, Trennung während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt vom Partner - all diese teilweise unvorhersehbaren Momente können das Mutterglück nachhaltig trüben und schwer belasten.

Seit mehr als 10 Jahren bietet das Projekt „Familienbande stärken“ der Aktion Wandlungswelten ganzheitliche, fachübergreifende Beratung für schwangere und entbundene Frauen sowie deren Familien an. Das Beratungsangebot ist ins Netzwerk „Frühe Hilfen“ der Stadt Jena und dem Saale-Holzland-Kreis eingebunden und steht kostenfrei und auf Wunsch auch anonym zur Verfügung. Im Beratungsprozess werden weiterführende Behandlungs- oder Therapiemöglichkeiten sowie alltagsentlastende und soziale Hilfen aufgezeigt, notfalls Krisen interveniert und langfristig nachbetreut. Auf Wunsch vermitteln wir auch den Kontakt zu betroffenen Müttern. Da der Austausch untereinander hilft, über die eigene Situation besser reden zu können, Verständnis zu erhalten und Wege aus den grauen Gefühlen zu finden. Zudem verfügen wir über eine kleine Bibliothek, in der sich Interessierte und Betroffene Fachliteratur zum Thema unentgeltlich ausleihen können.

Egal, ob Sie selbst Hilfe suchen oder eine betroffene Mutter kennen, die deutliche Signale der Hilflosigkeit oder Überforderung sendet – fassen Sie den Mut und kontaktieren Sie uns! Wir lassen Sie nicht allein.



Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Kontakt:

Familienbande stärken – Beratung bei seelischen Krisen rund um die Geburt
Ansprechpartnerin
Frau Dipl.-Soz. Päd. Anne Henniger-Dietzel
Schenkstraße 21
07749 Jena

Tel.: 03641 2954275
Mobil: 0176 84670484
E-Mail: henniger@aww-jena.de



Gesundheitsnachrichten kompakt

Achtsamkeitstraining und Meditation mildern langanhaltenden Stress

Forschende des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften sowie der Forschungsgruppe Soziale Neurowissenschaften der Max-Planck-Gesellschaft in Berlin haben den ersten objektiv gemessenen Beweis anhand einer Haaranalyse dafür erbracht, dass mentales Training den Einfluss langer Stressphasen auf den Körper deutlich reduziert.

Sie konnten dadurch zeigen, dass Achtsamkeits- und Meditationstraining die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Haar verringert – auch bei gesunden Menschen. Dieser Parameter gibt Auskunft darüber, wie stark eine Person durch anhaltenden Stress belastet ist.

Nach drei Monaten waren zunächst leichte Effekte durch das mentale Training erkennbar, nach sechs Monaten bereits deutliche Veränderungen:

Im Schnitt sank in diesem Zeitraum die gemessene Cortisolmenge in den Haaren um 25 %.

Quelle: natur & heilen, 03/2022, S. 9



Künstliche Süßstoffe

Wer Zucker vermeiden möchte und ihn durch einen Süßstoff ersetzt, läuft Gefahr, dass sich die Zusammensetzung seines Mikrobioms im Darm ungünstig verändert. So fanden britische Forscher im Versuch mit menschlichen Zellen heraus, dass an sich ungefährliche Mikroben durch die synthetische Süße schädlich für den Darm werden. Sobald die beiden Bakterien *Escherichia coli* und *Enterococcus faecalis* die Süßstoffe im Darm aufgenommen haben, verändern sie sich. Sie bilden Biofilme, in denen sie sich schneller vermehren und Toxine entwickeln. Zudem haften Biofilme an der Darmwand an und schützen die Bakterien gegen Antibiotika. Die Mikroben können nun leichter in die Epithelzellen der Darmwand eindringen, diese abtöten und auf der anderen Seite den Darm verlassen.

So sammelt sich *E. faecalis* z. B. in Leber, Milz und Lymphknoten an und kann dort eine Reihe von Infektionen bis hin zur Sepsis und Multiorganversagen auslösen. Laut Studien-Autoren reichen bereits kleine Mengen an Süßstoffen wie etwa in zwei Dosen Diät-Drinks aus, um die beiden eigentlich gesundheitsfördernden Keime pathogen für unser Mikrobiom zu machen.

Quelle: natur & heilen 04/2022, S. 8

Gewonnene Lebensjahre – gesunde Ernährung lohnt sich!

Wie effektiv sich eine gesunde Kost auf den Gewinn von Lebensjahren auswirkt, zeigt eine Analyse der langfristigen Daten des „Global Burden of Diseases“-Projekts, das seit 1992 die Krankheiten und Todesursachen von Millionen Menschen weltweit erfasst. Um zu berechnen, wie viele Jahre man durch eine Ernährungsumstellung gewinnen könnte – je nachdem, zu welchem Zeitpunkt man im Leben damit beginnt -, haben Forscher der Universität Bergen einen speziellen Ernährungsrechner entwickelt. Fazit: Wer seinen Konsum an rotem Fleisch und Fertignahrung zugunsten gesunder Lebensmittel wie Gemüse, Nüsse und Vollkornprodukte reduziert, hat die besten Chancen, ein paar Lebensjahre zusätzlich zu gewinnen. Je jünger, desto effektiver die Auswirkungen der Ernährungsumstellung: Fangen Frauen im Alter von 20 Jahren damit an, gewinnen sie durchschnittlich 11 Jahre dazu, Männer sogar 13.

Aber auch 60-jährige profitieren noch von dem Wechsel auf gesunde Nahrung: Frauen können im Schnitt 8 Jahre, Männer sogar 8,8 Jahre dazugewinnen. Selbst mit 80 Jahren kann eine Umstellung auf Gesundes auf dem Teller das Leben immer noch um 3 Jahre verlängern.

Quelle: natur & heilen, 08/2022, S. 8



Wertvolles homöopathisches Mittel bei Corona

Ich habe schon viele wertvolle Tipps, Ideen und Hinweise aus dieser Zeitschrift für mich erhalten. Jetzt möchte ich auf ein homöopathisches Mittel hinweisen, das meiner Meinung nach gerade im Hinblick auf Corona von sehr großem Nutzen sein kann: *Baptisia tinctoria* (Wilder Indigo). Ich bin eher „leise“ darauf gestoßen. Beim Nachlesen im „Handbuch der homöopathischen Materia Medica“ von William Boericke war ich sehr erstaunt über die Wirkungsweise dieses Mittels. *Baptisia* ist angesagt bei schleichendem Fieber, septischen Zuständen des Blutes, extremer Erschöpfung sowie bei Malaria und epidemischer Influenza. Dieses treffende Mittel (bzgl. Pandemie) ist es wert, wahrgenommen zu werden – und kann so vielleicht dem einen oder anderen helfen.

Désirée Semder (Leserbrief per E-Mail)

Quelle: natur & heilen, 12/2021, S. 6

Wir sind aktiv gegen Einsamkeit ...

Individuell

Thüringer Initiative gegen Einsamkeit

IKOS im Gespräch mit dem **agathe**-Fachberater Alexander Dölz
Was macht agathe? Wer gehört zum Team und welche Ziele verfolgt das Projekt?

Das Projekt wurde vom Thüringer Ministerium für Soziales (TMSGFF) ins Leben gerufen und wird durch die Stadt Jena durchgeführt, die die ÜAG gGmbH mit der Umsetzung beauftragte.

Das Anliegen von **agathe** ist es, die Gemeinschaft von Menschen ab 63 Jahren zu fördern und Einsamkeit entgegenzuwirken. Dazu beraten wir **agathe** Fachberater*innen alleinlebende Menschen in Lobeda und Neu-Lobeda. Das freiwillige Beratungsangebot findet in der Regel in der eigenen Wohnung statt, kann aber auch im Stadtteilbüro Lobeda oder an einem individuell vereinbarten Ort, z. B. bei einem Spaziergang, durchgeführt werden. Wir beraten individuell, vertraulich und kostenfrei. Wir beantworten Fragen, z. B. zu Begegnungsmöglichkeiten, Ehrenamt, Gesundheit, Vorsorge oder weiteren Unterstützungsmöglichkeiten.

agathe
 älter werden in
 der Gemeinschaft



Das Ziel von **agathe** ist es, einen Beitrag für ein langes und zufriedenes Leben in den eigenen vier Wänden zu leisten. Im Team arbeiten aktuell Zozan Sheikmous, Andrea Wilken und Alexander Dölz.



Was hat agathe seit dem Projektstart im September 2021 erreicht? Welche Erfahrungen konnten Sie seitdem sammeln?

Im Herbst vorigen Jahres sind wir mit Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit gestartet und haben so das Angebot an vielen Stellen in Lobeda und Jena bekannt gemacht. Inzwischen haben wir unser Projekt bei über 50 Netzwerkpartnern vorgestellt, über 10 Beiträge in Zeitungen und Zeitschriften veröffentlicht und zwei Sendungen im OKJ-Bürgerradio im Selbsthilfemagazin CHANCE mitgestaltet.

Aber natürlich ist uns auch besonders die Präsenz im Stadtteil sehr wichtig. Daher bieten wir schon seit Beginn eine monatliche Sprechzeit im Stadtteilbüro Lobeda (Galerie) an. **agathe** war auch bei etlichen Gelegenheiten, wie dem Mieterfest von jenawohnen, mit einem Infostand vor Ort. Neben dem wichtigsten Zugang zu den Menschen, nämlich den zielgerichteten Informationsbriefen der Stadt Jena, sind es die Veranstaltungen, bei denen wir viele alleinstehende Menschen erreichen können.



agathe-Stand am STB

agathe blickt nun auf ungefähr 380 Beratungen und über 70 Hausbesuche zurück. Zahlen, die den Bedarf nach Kontakt und Gemeinschaft der Menschen widerspiegeln.

Schön waren die Begegnungen, die **agathe** machen durfte, sei es bei den Beratungen oder im Kontakt zu den verschiedenen Gelegenheiten, wie bei unseren **agathe** Spaziergängen, bspw. zum Mittwochs-Schnack im KuBus. Es macht einfach Spaß, Gemeinschaft zu unterstützen und bei allen Fragen rund um das Thema Älter werden ins Gespräch zu kommen.

Oft werden auch Erleichterung und Dankbarkeit für die Zeit, die wir schenken, ausgedrückt. Erwähnen möchte ich noch, dass wir unseren Erfolg bei den Beratungen nur durch das reichhaltige Netzwerk, die vielen sozialen Angebote, Initiativen und Einrichtungen in Lobeda und ganz Jena erreichen konnten. Es wird sehr viel angeboten. Oft haben die Menschen nur noch nichts davon erfahren.



12.10.2022 Spaziergang

Welche Themen beschäftigen die Menschen am meisten und was hat *agathe* in Zukunft vor?

Das wichtigste Thema ist die Frage nach Möglichkeiten zu Kontakt und Begegnung. Weitere Themen sind Gesundheit, Wohnen, Behörden, Pflege, Selbsthilfe und Ehrenamt. Es melden sich auch Menschen, die sich mit dem Thema Vorsorge beschäftigen. Dazu stellt uns das Land Thüringen einen sehr guten Vorsorgeordner zur Verfügung. Darin sind alle relevanten Formulare enthalten. Ist der Ordner gut geführt, ermöglicht er den Helferpersonen und Angehörigen, den eigenen Willen besser umzusetzen. Überhaupt kommen wir zu den Beratungen immer mit unseren praktischen *agathe*-Beuteln mit Informationsmaterialien sowie kleinen Präsenten.

Für 2023 haben wir uns vorgenommen, die Interessenten gezielter, z. B. bei Veranstaltungen zu relevanten Themen, mit Presseartikeln und Postwurfsendungen anzusprechen. Wir wollen im Kontakt mit unseren Klienten Rückmeldungen zu eventuell fehlenden Angeboten im Quartier oder Kritiken aufnehmen und gegebenenfalls an die Netzwerkpartner oder andere Verantwortliche weiterleiten.

Wir stehen weiterhin als Experten für die Gestaltung eines möglichst langen und zufriedenen Lebens in der eigenen Wohnung zur Verfügung. Kommen Sie sehr gern auf uns zu!



 Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie


Kontakt:

Tel.: 03641 806857
 E-Mail: agathe@ueag-jena.de
www.agathe-thueringen.de

Immer stand die Hilfe zur Selbsthilfe im Vordergrund ...

Dankbar

Abschied vom „Gesprächskreis im Martin-Niemöller-Haus“ nach 38 Jahren

Als sich im November 1984 acht Frauen und Männer im Martin-Niemöller-Haus in Lobeda trafen, war dies der Start einer der ersten Selbsthilfegruppen in Thüringen, obwohl es diesen Begriff noch gar nicht gab. Menschen mit den unterschiedlichsten körperlichen Behinderungen wollten ihre Treffen selbst organisieren, die eigenen Themen besprechen, sich in die Stadtpolitik einmischen, miteinander feiern und Freizeit erleben. Immer stand die Hilfe zur Selbsthilfe im Vordergrund.

Schnell ist der Kreis gewachsen, und auch Angehörige und Freunde waren jederzeit willkommen. Der Ort der monatlichen Treffen gab der Gruppe den Namen: „Gesprächskreis im Martin-Niemöller-Haus“, denn das Gemeindehaus der Evangelischen Kirchgemeinde in Lobeda war 1984 und noch lange danach eines der wenigen Gebäude, das rollstuhlgerecht gebaut war, und immer fühlten wir uns in diesem Haus willkommen und geborgen. Viele, die für kurze oder lange Zeit zu den Gruppentreffen kamen, sind inzwischen verstorben oder leben in einem Pflegeheim - auch die langjährige Leiterin Charlotte Himmelreich - , manche sind verzogen oder können aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr zu den Treffen kommen, so ist die Gruppe wieder kleiner geworden.

Im September haben wir nach nun 38 Jahren mit einem festlichen Abend die Gruppentreffen beendet. Wir haben uns erinnert an viele wunderbare Ausflüge, an spannende Themenabende, an Gespräche mit dem Kreisarzt zu DDR-Zeiten, an lustige Sommerfeste, musikalische Weihnachtsfeiern und viele, viele bereichernde Begegnungen und Erlebnisse.

Bewegt und dankbar für so viel geteiltes Leben haben wir voneinander Abschied genommen.

Franziska Rohrer
für die Gruppe



Über ein Jahr auf einen Termin zur Diagnostik warten zu müssen, ist einfach zu lang ...

Aufklärend

Die SHG für adultes ADHS

Die SHG für adultes ADHS hat in 2022 die hybriden Gruppentreffen - alle drei Wochen - fortgesetzt. Neben den Teilnehmern im Gruppenraum waren immer - per Videokonferenz und Beamer - Gruppenmitglieder anwesend, die in entfernten Regionen Thüringens wohnen, sich eine Anreise finanziell nicht leisten können oder die als Alleinerziehende zum Abend die Kinder zu versorgen haben, also nicht persönlich 19 bis 21 Uhr an einem Gruppentreffen in Jena teilnehmen können.

Mit der Zeit haben sich alle mit den Funktionen des "Zoom" angefreundet, so dass sogar die "älteren Semester" per Laptop oder Mobiltelefon aus dem Wohnzimmer teilnehmen können. Eine große Aufgabe bleibt es, die lokalen und virtuellen Redebeiträge bzw. Fragen zu koordinieren. Der "Drive", den die lokale Truppe mitunter entwickelt, droht immer wieder, die Leute zuhause "abzuhängen".

In der "Corona-Zeit" musste die Gruppe ohne externe Moderation zu recht kommen, was für die Leitung eine hohe Belastung war. Ist man doch selbst ebenso "Wirrkopf" wie der Rest der Truppe. Hier wurden nun wieder die einschlägigen Fakultäten unserer Unis angefragt, um die erfolgreichen externen Moderationen durch Studierende oder frische Absolventen wieder aufnehmen zu können.



Die auch in diesem Jahr wieder unterstützenden Fördermittel der Krankenkassen wurden genutzt, um die Fachbibliothek der Gruppe weiter aufzubauen, informatives Material für die Öffentlichkeitsarbeit zu beschaffen und den selbst kreierten Info-Stand der Gruppe zu vervollständigen. Ein toller Meilenstein war die Teilnahme einiger Gruppenmitglieder der SHG für adultes ADHS am "ADHS Info-Tag" am 22.08.22 in Jena, der von der Elterngruppe Camburg/soziale Initiative Camburg e.V. organisiert wurde. Die Erwachsenen standen den teilnehmenden Pädagogen und Interessierten für Fragen zu "ihrem ADHS", also den Lebensweg, auf den man zurückschaut - zur Verfügung.

Viele "Andersheiten" in Kita, Schule, Uni oder Beruf sind den heute U30 bis Ü60-jährigen noch immer im Gedächtnis, und so konnten sie den Teilnehmern des "ADHS Info-Tages" aus ihrem eigenen Leben berichten, wie dringend ein Umdenken unserer Gesellschaft bzgl. ADHS in Erziehung, Schule und Ausbildung ist.

Wenig später war "Anna-Maria Sanders" (Wien), die am 22.08.22 ebenfalls in Jena weilte und als Dozentin mit dem Thema "ADHS und Familie" viele Tipps und dringende Appelle an die Anwesenden gerichtet hat, per Zoom zu Gast in der Jenaer Selbsthilfegruppe.

Die zwei Stunden verfliegen unmerklich schnell, denn ein großer Teil unserer Betroffenen hat seine "Baustellen" eben in "Annas" Fachgebiet. Für viele von uns bringt der lose Kontakt mit unseren Österreicherinnen von ADAPT immer wieder neue Aspekte in der Beschäftigung mit sich und der Familie.

Am 10.10.22 hatte der vdek (Verband der Ersatzkassen) nach Erfurt geladen, denn die SHG Jena war für den Thüringer Selbsthilfepreis 2022 nominiert. Im Vorfeld wurde "auf den letzten Drücker" (Woher kommt uns das bekannt vor??) von einem Produktionsteam des MDR (Mitteldeutscher Rundfunk) mit Teilen der Gruppe ein Beitrag für den Tag der Preisverleihung aufgezeichnet.

Vermutlich haben die "Kunsthandwerker" des Fernseheteams sehr schnell gemerkt, wie ähnlich sie uns waren. Wie normal es für ADHS-ler ist, in etwa 20 % der Arbeitszeit "Normaltypischer", 90 bis 160 % der ver-

gleichbaren "Normalleistung" zu bringen.

So wie viele unserer Gruppenmitglieder waren auch die Älteren im Fernsichtteam **deutlich vom Raubbau an der eigenen Gesundheit gezeichnet.**

(Sehr typisch für ein **masking* + coping* bei hochfunktionalem ADHS bzw. Asperger-Syndrom**, was im Alter zum Abbruch sozialer und gesellschaftlicher Beziehungen führt.)

Zur Preisverleihung am 10.10.22 hat sich dann die Gelegenheit ergeben, recht drastisch auf die Situation der Betroffenen aufmerksam zu machen. Statt der erwünschten Dankesrede wurden Ministerin und Offizielle von einer eindrücklichen "Veranschaulichung" zu ADHS-Persönlichkeit und -Alltag "überrollt".

Diese in der ersten Reihe so dicht am Rednerpult zu haben, war eine Chance, die man in der Öffentlichkeitsarbeit nicht zweimal bekommt.

So wurde der "Time-Timer" auf die verabredete Redezeit gestellt, um sein Klingeln im Redefluss dann einfach zu übergehen und um schließlich erst mit Handzeichen der Moderatorin die Ansprache zu beenden.

Vor allem die Nöte der Kinder und Erwachsenen, die in Thüringen über ein Jahr auf einen Termin zur Diagnostik warten müssen, wurden den Anwesenden sehr deutlich dargestellt.

Es herrschte große Überraschung, dass die offiziell zuständigen PIA (Psychiatrische Institutsambulanz) Thüringens längst keine Wartelistenplätze mehr vergeben, da hier die Überbuchung auf bis zu zwei Jahre einzugestehen wäre. Andere - eigentlich zuständige PIA - und niedergelassene Mediziner hatten schon vor den Lockdowns nicht das fachlich geschulte Personal oder haben es mit/in "Corona" verloren. Gleichzeitig ist der Bedarf in die Höhe geschossen, so dass das Defizit des letzten Jahrzehnts der m. E. **Fehlentwicklung im Gesundheitswesen** nun nicht mehr zu übersehen ist.

Die wenigen "Gallischen Dörfer" - **bzgl. ADHS-Diagnostik und Therapie** -, die aktuell in Thüringen NOCH funktionieren, sind hoffnungslos überlaufen.

>Ihnen gilt der Dank aller "Anders-artigen" Thüringens, dass sie die Kraft aufbringen, für uns da zu sein.<

Doch zurück zur Gruppe.

Eine Möglichkeit, als Erwachsener etwas Struktur in ein "kreativchaotisches" Leben zu bringen, ist **Coaching, das leider noch immer wenig/kaum/nicht von den Krankenkassen getragen wird.**

Sowohl ein kostenloses Webinar der ehemaligen Leistungssportlerin Christiane Scharf (verh. Altemöller) am 25.10.22 als auch ein Gastbeitrag zu "Frauen und Mütter mit ADHS" von Jasmin Eckhardt am 22.11.22 vermitteln viel "Wissen to Go" und ein paar Lösungsansätze für die betroffenen Frauen unserer Gruppe.

Bei der Anmeldung für die Nachbestellung von Broschüren hat die SHG für adultes ADHS nicht nur einen Finger, sondern alle 12...? OK! Alle 10 Finger gehoben. Mit den Infopäckchen an die Thüringer Schulen und Mediziner bzw. dem ADHS-Info-Tag ist der Bestand erheblich abgeschmolzen und die grauen Lagerboxen sind erschreckend leicht geworden. Hier wird ein erheblicher Teil der Fördermittel benötigt, um auch zukünftig Informationen über ADHS verteilen zu können.

Mit dem 13.12.22 findet das letzte 2022er Gruppentreffen in Jena statt, und zum Jahresende stimmen sich die - nun endlich vier (!) - Regionalgruppen Thüringens im "Fight for Pauschalförderung" ab, um in 2023 weiterhin Angebote zur Selbsthilfe in Sachen ADHS, aber auch in der Öffentlichkeitsarbeit, finanzieren zu können.

Euer Stefan

*

> "masking" ist die schon sehr früh erlernte Anpassung an das Verhalten seiner Mitmenschen ohne selbst in der Lage zu sein, zu erfühlen, warum die Menschen im sozialen Umfeld ein bestimmtes Handlungs- und Kommunikationsmuster haben. "masking" wird nicht intuitiv, sondern bewusst ausgeführt, was zu sehr hoher Belastung und damitzeitigem Burnout führt.

> "coping" ist eine Kompensationsstrategie, die Personen mit ADHS oder Asperger-Syndrom entwickeln und/oder erlernen. Auch diese werden bewusst ausgeführt, wenn sie nicht auffallen sollen. Unbewusstes "coping" führt schon in früher Kindheit zu hoher Mobilität ("Zappeln"). Unterbundenen Zappeln führt in vielen Fällen zu Ticks oder Aggressionen. Auch diverse Süchte und eine Automedikation gehören zu den häufigsten Kompensationsstrategien, um als neurodiverse Person in einem neurotypischen Umfeld bestehen zu können.

Spinnenmond

Jan Schäf, 2022

*Spinnenmond, ziehst Fäden
Lockst Träume
Wünsche, über tiefe Gräben
Rufst den Jupiter herbei
Lässt die Nebelwesen frei*

*Dann, aus deiner Silberschmiede
Fließt nach langer langer Nacht
Brennend das Oktoberlicht
Golden stürzend durch die Blätter
Strömt herbei als holder Retter*

*Rot und Gelb entflammt die Welt
Kühl das Blau im Himmelszelt
Dem das Grün zum Opfer fällt
Und das ICH gerät ins Taumeln
Während andere Seelen baumeln*

*Doch schon eilt die Nacht herbei
Und es zeigt sich, du bist treu
Fällt dein lichtetes Netz auf mich
Mit ihm schemenhafte Triebe
Dass ich mit dem Silber fließe*



Endlich hatte ich das letzte Puzzleteil gefunden ...

Andersgut

Erfahrungsbericht von Luisa H.

Ich bin Luisa, 26 Jahre alt und studiere seit 2017 Jura. Ursprünglich komme ich aus Weimar.

Vor meinem Studium habe ich eine Ausbildung zur Verwaltungsfachangestellten abgeschlossen. Diese hat mich jedoch nicht glücklich gemacht. Immer wieder dieselben Arbeitsabläufe und monotone Arbeiten haben mich nicht ausreichend gefordert und gelangweilt. Über die Zeit hat mich das ganz schön fertig gemacht. Rückblickend würde ich es als eine Art „Boreout“ beschreiben. Ich habe daher nach einer Herausforderung gesucht und mich deshalb nach der Ausbildung nochmal für ein Studium entschieden.

Am Anfang des Studiums bin ich bei meinen Eltern ausgezogen und in meine erste eigene Wohnung eingezogen. In Kombination mit den Herausforderungen eines Studiums und der damit einhergehenden Flexibilität haben sich meine Symptome seitdem enorm verstärkt, wahrscheinlich weil meine üblichen Strukturen, die ich aus der Schule/Ausbildung und meinem Elternhaus kannte, weggefallen sind.

Zuerst habe ich es recht unspezifisch an meiner Psyche bemerkt. Ich habe mich dann wegen depressiver Episoden in Therapie begeben. Am Anfang hat meine Therapeutin eher mal beiläufig gefragt, ob man mich als Kind auf ADHS untersucht hätte (was natürlich nicht der Fall war). Zunächst war ich bei der Frage total empört und habe es total von mir gewiesen. Durch Zufall habe ich einige Zeit später im Internet mal ein Interview von einer anderen Betroffenen aufgeschnappt. In dem Moment habe ich festgestellt, dass sie mir aus der Seele gesprochen hat. Daher habe ich angefangen, mich mit dem Thema zu beschäftigen (natürlich als totale Hyperfokussierung). Je mehr ich mich damit beschäftigt habe, desto mehr Parallelen und Symptome habe ich an mir selbst feststellen und einordnen können. Das bis dahin noch sehr diffuse Gefühl vom „Anderssein“ nahm immer konkretere Gestalt an.

Ich habe den kombinierten Typ und eigentlich alle Symptome, die damit einhergehen: Unordentlichkeit, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, Impulsivität und emotionale Dysregulation, innere Unruhe, Stimmungsschwankungen, und teilweise bin ich total abgeschlagen und ziehe mich von der Welt und dem Leben zurück. Dinge oder Aktivitäten, die ich als langweilig empfinde, machen mich wütend. Ich liebe Adrenalin, den Nervenkitzel und bin wagemutig. Schon als Kind bin ich auf meterhohe Bäume geklettert und habe stundenlang geschaukelt. Bis heute liebe ich Aktivitäten, wie Klettern, Tauchen, Skifahren und Reiten.



In der Schule bin ich ganz gut durchgekommen. Mathe und Naturwissenschaften waren allerdings meine Endgegner. Auf meinen Zeugnissen finden sich seit der ersten Klasse Hinweise auf meine ADHS. So wurde eigentlich jedes Mal kritisiert, dass ich zu schusselig, schwatzhaft, unkonzentriert, ablenkend und unsicher in der Aufgabenbearbeitung war. Insgesamt war ich dennoch eine durchschnittliche Schülerin, hatte allerdings immer schon das Gefühl, dass ich eigentlich mehr kann. Leider ist es mir bis heute nie richtig gelungen, meine Kenntnisse und Fähigkeiten nach außen sichtbar zu machen. Das hat dazu geführt, dass ich mich zeitlebens unterschätzt gefühlt habe. Zum Glück habe ich dafür jetzt eine Erklärung.

Rückblickend habe ich mein Leben lang gespürt, dass ich mich von anderen Gleichaltrigen unterscheide und habe vor allem in den letzten sieben Jahren nach einer Erklärung für meine Eigenarten gesucht. Jedoch hat sich das mehr auf die physische Ebene konzentriert. Ich habe jedes kleine Symptom mit einer unerkannten körperlichen Krankheit in Verbindung gebracht und war ständig beim Arzt, weil ich das Gefühl hatte, da wäre etwas, was man nur noch nicht gefunden hat. Neben einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, die bereits 2016 diagnostiziert wurde, hat man aber nie etwas gefunden. Symptome wie Konzentrationsprobleme wurden von Ärzten immer wieder auf die Schilddrüse zurückgeführt. Auch noch als die Werte längst optimal eingestellt waren. Nur mich hat das Gefühl nicht losgelassen, dass da noch etwas ist. Denn die Symptome sind immer schlimmer geworden.

Da ich so oft bei Ärzten war und sich kein Verdacht als richtig herausgestellt hat, war ich zunächst auch bei meiner Vermutung in Bezug auf die ADHS vorsichtig. Intuitiv habe ich zwar gespürt, dass ich dieses Mal richtig liege, aber nach den ganzen Erfahrungen bei Ärzten war ich trotzdem

erstmal verunsichert. Ich wollte mich nicht nochmal auf etwas einschließen und dann enttäuscht werden.

Ich habe mir dann einen Termin zur ADHS-Diagnose geholt (schon vor Corona) und seitdem versucht, mich nicht zu sehr reinzusteigern. Am 14.02.22 habe ich dann nach über zwei Jahren des Vermutens endlich die Diagnose bekommen. Ich war sehr erleichtert und wusste, dass ich endlich das letzte Puzzleteil gefunden habe.

Meine ganzen Eigenarten ergeben jetzt für mich und auch für mein Umfeld einen Sinn. Im Moment bin ich in der Phase, in der mir auffällt, wie ausgeprägt meine Symptome eigentlich immer waren. Ich konnte sie nur nie richtig einordnen. Jetzt stelle ich viele Muster in meinem Verhalten fest, die sich durch mein ganzes Leben, meine zwischenmenschlichen Beziehungen, schulische Laufbahn und meinen Alltag gezogen haben und noch immer ziehen. Mir ist auch aufgefallen, dass die „positiven“ Seiten der ADHS, wie Kreativität und gute Intuition usw. früher recht stark bei mir ausgeprägt waren. Die letzten 10-15 Jahre habe ich aber so sehr versucht, mich anzupassen, „normal“ zu sein und besser ins System reinzupassen, dass ich diese Stärken aber wohl leider ziemlich unter dieser „Anpassung“ begraben habe.

Ich habe bereits mit Medikinet begonnen und befinde mich gerade noch in der Einstellungsphase. Ein paar Nebenwirkungen habe ich zwar noch (erhöhter Puls und teilweise leichte Kopfschmerzen), aber sie werden weniger, je mehr sich mein Körper an das Medikament gewöhnt. Für die Einnahme habe ich mich ganz bewusst und in Kenntnis der Nebenwirkungen entschieden. Darüber hinaus habe ich mich schon recht viel belesen und weiß zum Teil (jedenfalls theoretisch), was mir abgesehen von Medikamenten helfen kann. Leider sind gerade feste Strukturen und Routinen, Sport, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf nicht wirklich meine Stärken. Daher bin ich sehr gespannt darauf zu hören, wie andere Betroffene aus der Selbsthilfegruppe diese Aufgabe gemeistert haben.

Ich freue mich einfach generell auf den Austausch mit Menschen, die verstehen, vor welche Herausforderungen man mit ADHS/ADS gestellt wird. Ich freue mich, andere Erfahrungen zu hören und hoffe, dass ich mir vielleicht das ein oder andere bei anderen Betroffenen abschauen kann, die auf ihrem Weg schon weiter sind als ich.

Leider habe ich nicht das Gefühl, dass Nichtbetroffene meine Schwierigkeiten gut nachempfinden können. Außerdem habe ich festgestellt, dass man manchmal sogar in eine Rechtfertigungsposition gedrängt wird, so nach dem Motto: jeder kann sich von Zeit zu Zeit nicht konzentrieren oder vergisst mal was, das ist nichts Ungewöhnliches. Als müsste man sich nur mal etwas mehr zusammenreißen und anstrengen. Außerdem habe ich auch schon zu hören bekommen, dass ich mich jetzt nicht so sehr in die ADHS reinsteigern soll und nicht alles damit in Verbindung bringen kann.

Ich habe mir jetzt erstmal ein paar Bücher aus der ThULB ausgeliehen, weil ich mir einen Überblick verschaffen wollte, welches mir am besten gefällt. Über ein paar Literaturempfehlungen aus der Gruppe freue ich mich, da es so viele Bücher gibt, dass man schnell den Überblick verliert.



Toleranz

T. G. 2022

*Der eine kennt sie kaum,
der andere kann's.*

Tolerieren ist Austangieren, Balancieren und Integrieren.

*Wer ist von ihr betroffen,
ist mehr kompromissbereit und offen.*

*Sein Charakter ist nicht so aggressiv, so stur.
Er ist 'ne echte Frohnatur und ist für Weltkultur.*

Tolerant sein hängt ab von Fakten, Akten und was and're sagten.

Takt-Fakt-Intakt.

*Sie ist wie Großzügigkeit, beruht aber auf
Gegenseitigkeit.*

*Gelassenheit ist auch Toleranz, man verliert dadurch
seine Prinzipien nicht ganz.*

*Man lässt etwas mehr zu
und hat vor Diskussionen Ruh.*

*Bei bestimmten Themen muss man sich
rausnehmen!*

*Sie hat einen Ermessungsspielraum, der für manche
ist ein Albtraum.*

*Der Mensch hat schon erkannt,
es lebt sich leichter tolerant.*



Wenn ich dankbar bin,
geht es mir fühlbar besser ...

Positiv

Was macht mich glücklich?

In den 1990er-Jahren war die "Positive Psychologie" eine Denkschule, die neu aufgekommen ist. Martin Seligman hat sie mitbegründet und stark geprägt. Er hat damals folgendes darüber geschrieben: "Jetzt aber ist die Zeit der 'Positiven Psychologie' gekommen, einer Wissenschaft, die positive – und nicht nur negative – Emotionen zu verstehen sucht, die bemüht ist, Stärken und Tugenden aufzubauen und Wegweiser aufzustellen, um Ihnen zu ermöglichen, das zu finden, was Aristoteles das 'gute Leben' genannt hat." Martin Seligman gilt als einer der am häufigsten zitierten Psychologen unserer Zeit und blickt auf über 40 Jahre Forschung zurück. Sie umfasst ein breites Spektrum an Themen, u. a. die „Erlernte Hilflosigkeit“ als Schlüsselfaktor für depressive Denkmuster bis hin zu Zukunftsorientierung und die Entwicklung persönlicher Charakterstärken und Faktoren für menschliches Wohlbefinden.



"Positive Psychologie" beschäftigt sich nicht mit den Problemen der menschlichen Psyche, sondern setzt sich damit auseinander, wie wir glücklicher und zufriedener werden können. Dafür sollten wir uns gewisse Fragen stellen: Was brauchen wir zum Glückhesein? Wie können wir jeden Tag selbst dafür sorgen, dass wir es bekommen? Was ist jetzt da, was mich glücklich macht?

Was das genau bedeutet und wie wir diese Dinge in unser Leben holen, erklärte Frau Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry, Lernforscherin mit den Schwerpunkten Motivation und Positive Psychologie, bei einem bemerkenswerten Vortrag auf der 2. Mitteldeutschen Selbsthilfekonzferenz am 03.09.22 in Erfurt. Unter dem Motto „Mit frischem Mut durch wilde



Zeiten – Impulse aus der Positiven Psychologie“ sprach sie über die aktuellen Themen, die jeden bewegen: über die Auswirkungen der Coronapandemie, über den Klimawandel und den Ukraine-Krieg, über Isolation, Einsamkeit, Stress, Motivation und Entscheidungsmüdigkeit. Sie sagte auch, dass es in Ordnung sei, manchmal nicht besonders gut drauf zu sein, dass Menschen und Tiere hilflos werden, wenn ihre Handlungen unterdrückt bzw. eingeschränkt werden, z. B. durch Traumata, Krisen, ein dominantes Umfeld oder einen Partner. In diesem Zusammenhang nahm sie Bezug auf die Tierexperimente mit Hunden, in denen Martin Seligman Hunden mit Elektroschocks erhebliche Schmerzen zugefügt hat, um die Auswirkungen von Reizen auf Psyche und Verhalten dieser Tiere zu untersuchen. Die Tiere, die in der Vorbereitung schon gelernt haben, dass sie mit ihrem Verhalten die Situation nicht ändern können, haben keine Motivation, über eine Hürde zu springen und sich so aus der unangenehmen Situation zu befreien. Sie bleiben bis zum Ende des Experiments auf der Seite der Shuttle-Box, auf der sie regelmäßig Elektroschocks abbekommen. Diese Verhaltensweisen der Tiere sind durchaus auf Menschen übertragbar. Es gibt auch die erlernte Hilflosigkeit als das bekannte "Kopf in den Sand stecken", das z. B. auch im Leben mit einem dominanten Partner als erlernte Hilflosigkeit festgestellt werden kann. Daraus resultieren fehlende oder reduzierte Motivation, Antriebslosigkeit, Depressionen bis hin zu Schlafstörungen und Burnout. Dieser energiearme Zustand verschleißt das Bewusstsein und fördert negative Emotionen. Was hilft uns in dieser Situation?

Wir Menschen brauchen – genau wie Wasser und Nahrung für unseren Körper – auch bestimmte Dinge für unseren Geist, die uns guttun. Brohm-Badry nannte fünf wesentliche Punkte:

1. Verbinde dich mit warmherzigen Menschen, denn sie fördern die Lebensfreude.
2. Bleibe aktiv, setze dir Ziele und erreiche sie, auch wenn es nur ganz kleine für den Tag sind. Physische und psychische Aktivität steigert die Lebensfreude.
3. Achte auf deine positiven Emotionen und sieh nicht nur das Negative! Bringe die negativen und positiven Gefühle ins Gleichgewicht, indem

du die Perspektive änderst. Bleibe neugierig und bewahre dir die Fähigkeit zu lieben und dich an andere Menschen zu binden.

Wo ist Hoffnung? Kranke gesunden, Krisen werden überstanden, Sterbende können loslassen.

Wofür bin ich dankbar?

Was habe ich heute Schönes erlebt?

Was sind die schönsten Erlebnisse in meinem Leben?

4. Humor ist ein unglaubliches Ventil: es ist unheimlich wichtig, lustig zu sein.

5. Selbstfürsorge

Sorge jeden Tag gut für dich selbst. Selbstfürsorge und genügend Schlaf steigern die Lebensfreude.

Brohm-Badrys ganz praktischer Hinweis: **ein Handy ist ein Telefon, ein Anruf ist besser als eine SMS, analog besser als digital!**

Man kann gar nicht oft genug sagen, dass das nicht irgendein komischer Eso-Hokuspokus ist, sondern knallharte Psychologie – wenn man dankbar ist, geht es einem fühlbar besser.

Dieser authentische und lebensnahe Vortrag hat mich sehr berührt.

Michaela Brohm-Badry hat in einer energetischen und erfrischenden Art und Weise vorgetragen, wie wir in Krisenzeiten bestehen und uns selbst helfen können. Sie beschrieb sehr fachlich und gleichzeitig berührend, wie wir liebevoll mit uns umgehen, hoffnungsvoll und motiviert in die Zukunft schauen können. Das macht doch sehr zuversichtlich!!!



Ich fühle mich glücklicher, nur weil ich ich selbst bin und andere sie selbst sein lasse.

Carl R. Rogers

Ich möchte Ihnen noch ein Programm vorstellen, das ich in einem Radiobeitrag im Deutschlandfunk Nova kennenlernte als es um das Thema „Glücklich sein - Wie Positive Psychologie helfen kann“, ging. Es heißt „project happiness“ und ordnet jedem Wochentag ein Prinzip aus der Positiven Psychologie zu. Es beinhaltet eine Woche voller praktischer Übungen, die zudem auch durch wissenschaftliche Studien untermauert werden. In diesem Programm sind viele praktische Tipps enthalten, wie wir das Glück aufrechterhalten und sogar steigern können. Wir können sogar durch absichtliche Praktiken die Nervenbahnen unseres Gehirns verändern.

Den Wochentagen werden dann so wunderbare Beschreibungen zugeordnet wie:

Mindful Monday	Achtsamer Montag: Achtsamkeit, Fokus, Mindset
Gratitude Tuesday	Dankbarer Dienstag: Dankbarkeit, Wertschätzung, Liebe
Wellness Wednesday	Wellness Mittwoch: Body Wellness, Motivation, Selbstmitgefühl
Thoughtful Thursday	Nachdenklicher Donnerstag: Mitgefühl, Zurückgeben, Altruismus
Freedom Friday	Freiheitlicher Freitag: Authentizität, Verletzlichkeit, Vergebung, Loslassen
Social Saturday	Geselliger Samstag: Soziale Verbindung, Naturverbindung, Empathie
Soul Sunday	Seelenonntag: Bedeutung, Zweck, Stärken, Seele

Ich habe mir diese Zuordnungen an den Kühlschrank geheftet als Navigation durch die Woche und als stetige Erinnerung, mein eigenes Glück in die Hand nehmen zu können und um mir bewusst zu werden, dass ich eigene Fähigkeiten entwickeln kann und mich nicht auf die äußeren Umstände verlassen muss. Was auch immer das Leben mir bietet, ich kann meine Perspektive positiv gestalten. Ich bin gespannt, ob es mir gelingt.

Weitere Informationen zum Projekt und die Anleitungen zu den Wochentagen finden Sie unter www.projecthappiness.org.

Bettina Brenning
IKOS



Wir sind immer offen für neue Interessierte ...

Stärkend

Selbsthilfegruppe Angehörige psychisch erkrankter Menschen Jena

Der Start ins neue Jahr 2022 gelang uns als SHG der Angehörigen psychisch Erkrankter erfolgreich mit unserem **April-Treffen**, bei dem wir uns dem Thema „**Frühjahrskräuter kennenlernen – Bärlauch, Brennesel und Löwenzahn**“ widmeten und verschiedene Rezepte und Anregungen mitnehmen konnten. Ebenfalls im April nutzten Aktive aus unserer SHG das **Seminar „Humor – ein Schatz, den es zu heben gilt“** mit Frau Sylvia Sänger im Akademie-Hotel Jena. Wir haben viel über uns und die anderen gelernt sowie auch anwendungsbereite Tipps bekommen, wie es sich mit Humor besser und freudvoller leben lässt – eine sehr empfehlenswerte Veranstaltung.

Im Mai und im September haben wir zu **Gesprächsspaziergängen mit Einkehrmöglichkeit** eingeladen, da es beim Laufen besser geht, sich über schwierige Themen zu unterhalten. Das gemeinsame Singen unterwegs hat uns geholfen, alte und neue Lieder wiederzuentdecken. Bei guter Stimmung ging es dann weiter, unterwegs fanden sich dann auch Gesprächspartner zusammen, die sich sonst nicht so viel zu sagen hatten – wie schön!



Im Juni besuchten einige unserer SHG den **Fachvortrag mit Frau Hoffmann von der Stiftung Aktion Wandlungswelten „Neue gesetzliche Bestimmungen der Eingliederungshilfe und Vorstellung des Generationen-Wohnprojekts „Gut miteinander“ in Jena - Lobeda-Ost**. Am 19. Juli hat sich ein Mitglied unserer SHG am Empfang der MUT-Tour durch Jena beteiligt – dafür an dieser Stelle herzlichen Dank an Dich!

Beim Septembertreffen ging es zur Abwechslung mal um das **Thema „Selbstliebe“**. Unser Treffen war gut besucht, jeder hat sich interessiert und aktiv an den Gesprächen beteiligt und auch gern eigene Erfahrungen geteilt. Gern bauen wir in unsere Treffen aktive Teile ein – dazu bitten wir auch um Mitwirkung & Ideenvorschläge für das kommende Jahr 2023.

Vielen Dank an das IKOS-Team – euer Netzwerk hilft, dass wir oft Veranstaltungsangebote bekommen und auch um unsere Meinung gefragt werden. Unsere SHG ist Teil des Landesverbands der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen www.apkm-thueringen.de mit einer informativen Website. Hier erhaltet ihr wichtige Informationen zu Veranstaltungen und Fachtagungen sowie Literaturtipps. Unsere Gruppentreffen sind offen für neue Interessierte, wir bitten euch um vorherige Kontaktaufnahme – per E-Mail oder telefonisch.

Kontakt:

Tel.: 03641 445049

E-Mail: shg.angehoerige.jena@apkm-thueringen.de

Ein einfacher, zugewandter und unbürokratischer Umgang mit Menschen mit Einschränkung in herrlicher Kulisse ...

Traumhaft

Mit dem Wohnmobil durch Slowenien

Es ist das Frühjahr 2022, nach langen Monaten im Lockdown und bei absoluter Reiseabstrenge dank Corona, winkt sie uns wieder, die große weite Welt. Die Pandemie hat sich abgeschwächt, es geht aufwärts, und es lockt die Ferne. Wir wollen in bewährter Kombination fahren, mein Mann und ich sowie unsere Tochter mit Ehemann und unser Familienhund Maja. Favorit unserer Urlaubsziele ist in diesem Jahr das schöne Slowenien. Ende der neunziger Jahre hatten wir in Begunje am Südhang der Karawanken in einem Gasthof mit Pension einen wunderbaren Urlaub verbracht. Die Visitenkarte des Gasthofs hatte ich all die Jahre aufgehoben. Auf dieser Reise wollen wir unseren Wirtsleuten Anna, Toni und ihrer kleinen Tochter Guten Tag sagen und schauen, wie es ihnen in den Jahren ergangen ist.

Die Route durch den Karawankentunnel ist uns zu stressig, wir reisen etwas gemütlicher über den Loiblpass nach Slowenien ein. Etwa 25 km sind es noch bis Begunje. Vor der Pension ist ein Park- und Stellplatz entstanden und der agierende Baggerfahrer ist, wen wundert's, tatsächlich Toni, unser Wirt. Die Freude ist groß. Er zeigt uns auch gleich auf seiner privaten Terrasse zwei mögliche Stellplätze für unsere Wohnmobile. Wir haben einen traumhaften Blick über das Land. Eigentlich wollten wir nur auf eine Stippvisite vorbeischaun, aber einem solchen Angebot können wir nicht widerstehen. Das ist der Vorteil eines Urlaubs ohne Buchung, man ist flexibel.

Während Anna das Abendbrot zubereitet, stellt uns Toni seine Dauergäste auf der Terrasse vor, einen eifersüchtigen kleinen Hahn mit seiner emanzipierten Henne, der letzten einer Schar von acht Tieren. Die anderen hatte alle der Fuchs geholt. Seither wacht der Hahn wie ein eifersüchtiger

Blick von Begunje nach Süden



Tierisches Idyll

kleiner Gockel über sein letztes Weibchen. Sie macht was sie will, und er folgt ihr auf Schritt und Tritt und passt auf, dass ihr nichts passiert. Zu den Dauergästen gehört auch ein Stallhase, der sich ebenfalls frei im Gelände bewegen kann. Anscheinend fühlt er sich sehr einsam, denn wo immer die Hühner sind, hoppelt er hinterher und versucht, sich dazwischen zu drängen.

Unser Hund schaut dem Ganzen mit Abstand zu, nachdem er von Hahn und Henne unmissverständlich gezeigt bekommen hat, dass er in dem Dreierspiel nichts zu sagen hat. Die drei Tierchen machen uns viel Spaß, das ist die richtige Urlaubsunterhaltung. Manchmal inspiziert die Henne sogar unser Wohnmobil, während er draußen Wache schiebt.



Wir erleben ein paar schöne Tage in Begunje, besuchen das Wallfahrtskloster „Maria Hilf“ und erkunden mit Fahrrädern und e-Scooter die Gegend. Die Landschaft ist so frisch und blankgeputzt. Sie strahlt eine Ruhe aus, die auch uns zur Ruhe kommen lässt. Die Wiesen blühen in allen Farben. Es duftet würzig nach Bergkräutern.

Zu den touristischen Höhepunkten dieser Gegend gehört zweifelsfrei der Kurort Bled mit seinem wunderschönen See, seiner Insel und seiner Burg und natürlich auch die berühmte Bleder Schnitte (Cremeschnitte). Wer die nicht ausprobiert hat, war nicht in Bled. Und wer sie ausprobiert, ist für die nächsten drei Tage gesättigt. Aber sie schmeckt einfach sündhaft gut.

Bled mit Burg und See





Burg Kamen in der Dragonschlucht

Die Dragonschlucht mit der Ruine der Burg Kamen ist einfach wildromantisch. Wir durchwandern erst die Schlucht und wollen dann die Ruine ansehen. Die Felswände streben fast senkrecht in die Höhe. Ich kann mir gut vorstellen, wie in diesem Ambiente die vielen Sagen entstanden, die sich um die Burg ranken. Leider haben die Gründer beim Bau des Schlosses an e-Scooter nicht gedacht. Das heißt für mich, ich komme gerade bis zum Vorplatz. Danach gibt es Treppen, Treppen, Treppen. Nun gut, einen Vorteil hat das unwegsame Gelände, während die Läufer die Burgruine erstürmen, habe ich Zeit zum Fotografieren und Skizzieren.

Die Tage in Begunje gehen dem Ende entgegen. Anna zaubert noch ein leckeres gemeinsames Abendessen. Auch Tochter Sleppa hat sich eingestellt. Aus dem kleinen Mädchen ist eine schöne junge Frau und Mutter geworden. Beladen mit guten Wünschen, Leckereien aus Annas Küche, praktischen Tipps zum Kräutersammeln und wieder vielen guten Erinnerungen fahren wir den nächsten Urlaubserlebnissen entgegen. Am Fuße des Triglavgebirges gibt es interessante Feuchtgebiete und Moore, die z. T. auch für Rollstuhlfahrer erschlossen sind. Für mich ist diese Landschaft auf Grund meiner langjährigen Dienstzeit in der Binnengewässerforschung besonders interessant. In den Mooren fruchtet das Wollgras. Wie eine weiße Wolke liegt es über dem Sumpf. In der Ferne sehen wir einen strahlend blauen großen Farbtupfer. Es ist eine Feuchtwiese voller blühender Iris. Wir fahren weiter ins Gebirge. Irgendwann überqueren wir die italienische Grenze. Am Lago di Fusine bleiben wir eine Nacht. Wir sind die einzigen Camper. Es ist wildromantisch, vor uns liegt der unberührte See in seinem abendlichen Farbspiel, eine Traumkulisse.

Am Lago di Fusine



Im Bett der Soča

Über den Pass geht es weiter in das wunderschöne Sočatal. Tief hat sich der smaragdgrüne Fluss in das weiße Gestein eingegraben. Wir wollen ein Stück in Richtung Quelle „wandern“. Die Landschaft ist einfach zu schön, um sie nur im Auto zu durchfahren. Ich fahre mit, soweit ich mit dem Scooter komme. Wenn der Weg gar zu holprig und steinig wird, bleibe ich zurück und genieße. Es gibt so viel zu sehen, im Großen und im Kleinen. Im Laufe des Weges trocknet der Fluss immer mehr aus. Stellenweise kann ich sogar im Flußbett fahren.

Am Waldrand blühen duftende Federnelken und jede Menge Orchideen. Wir scheinen die einzigen Menschen hier zu sein. Das ändert sich natürlich, je weiter wir talabwärts kommen. Im Klim camp im Tal der Soča wollen wir ein paar Tage bleiben.



An der Soča

Der Platz ist ausgesprochen schön gelegen und gut gestaltet. Unsere beiden Wohnmobile stehen nebeneinander und weit des Ufers der Soča. Schroffe Gipfel umrahmen das Tal. Tagsüber leuchten die Kalkfelsen weiß, im Schatten in den verschiedensten Grautönen, und bei Sonnenuntergang erstrahlen sie rosarot.

Nach einer angenehmen, ruhigen Nacht und einem sonnigen Frühstück am Fluss wird die Umgebung erkundet. In gemischter Formation geht es los, zu Fuß, mit Fahrrad und per e-Scooter. Ein Fahrrad hat einen Lastenkorb, falls der Hund müde wird. Wir ziehen so manche Blicke auf uns, aber durchweg freundliche. Es geht talaufwärts, Ziel ist ein Wasserfall.

Weiter oben im Tal mache ich mich selbstständig, denn ich möchte ein bisschen Zeit für meine Hobbys haben. Mein Reisetagebuch ist noch recht schmalbrüstig, eine Landschaftsskizze täte ihm gut. Die Inflation der digitalen Bilder schreitet voran, das geht mir so wie vielen anderen, ich habe bei solchen wunderbaren Erlebnissen immer das Gefühl, alles auf Fotos festhalten zu müssen.



In den Bergen

Es ist einfach großartig, noch nie war ich alleine so weit in den Bergen. Um mich herum grünt und blüht und summt und brummt es. Ja, es summt und brummt. Von wegen Insektensterben, die Tiere brauchen Nahrung und Raum und keine Chemie. Wenn diese Faktoren gegeben sind, vermehren sie sich auch. Allein an Schmetterlingen lebt hier eine riesige Fülle von Arten. Es gibt welche, die wir alle kennen, aber auch ganz besondere Arten wie das Taubenschwänzchen, den Kolibri unter den Schmetterlingen, den Segelfalter, den Russischen Bären und viele mehr. Ich kann sie gar nicht alle aufzählen und erst recht nicht fotografieren, dazu sind sie zu flink. Neben der vielfältigen Insektenwelt gibt es auch eine unendliche Pflanzenvielfalt. Enziane, Orchideen, Silberwurz, viele Arten an Steinbrech, die Sterndolde, Blutwurz und wie sie alle heißen. Interessant ist der Bergthymian, der gerade in voller Blüte steht und das ganze Tal ausduftet. Anna führt ihn auch in ihrem Teesortiment. Übersetzt heißt der Tee Mutterseele. Er wird von den Frauen in Slowenien hochgeschätzt. Anna hat mir ein kleines Tütchen davon mitgegeben.

Am Ende des Tales taucht ein kleines Häuschen am Waldrand auf, ein sehr betagtes Pärchen pusselt in einem kleinen Gärtchen herum. Nach Urlaubern sieht das nicht aus, das scheinen Einheimische zu sein. Im Sommer ist es ja traumhaft hier, aber die Vorstellung, den Winter so weit entfernt von der nächsten Ansiedlung zu leben, lässt mich gruseln.

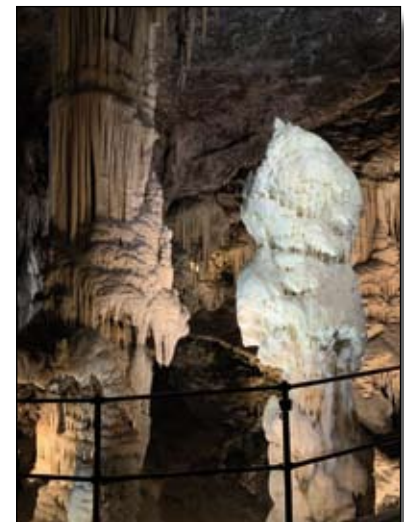
Unsere Reise geht weiter. Die Höhle Postojnska Jama ist unser nächstes großes Ziel. Unter den schroffen Karstfelsen hat die Natur ein Meisterwerk geschaffen, die größte und meistbesuchte Tropfsteinhöhle Europas. Wir kommen gegen Abend an und sind überrascht, wie gut alles für die vielen schaulustigen Touristen organisiert ist. Auch genügend gut ausgebaute Stellplätze für Wohnmobile sind vorhanden. Den Besuchern wird empfohlen, rechtzeitig Besichtigungstermine zu buchen. Wir gönnen un-

seren beiden fleißigen Fahrern eine ausgedehnte Ruhestunde und gehen inzwischen Plätze buchen und Laden bummeln. Einen Wehrmutstropfen gibt es beim Kartenkauf, die Dame an der Kasse gibt uns zu verstehen, dass mein e-Scooter für den Transport mit der Höhlenbahn zu groß sei und ich ihn nicht mitnehmen könne. Es ist sehr schade, ich hatte mich so sehr darauf gefreut. Aber wir buchen trotzdem, immerhin kommt man mit der Bahn rund einen Kilometer in das Höhlensystem. Wir schauen noch schnell zum Eingang, um uns die Gegebenheiten vor Ort anzusehen. Ein paar nette junge Mitarbeiter stehen davor und wollen uns schon reinwickeln. Wir bedeuten ihnen, dass wir erst morgen dran sind und dass ich mit Scooter nicht mitfahren dürfte. Aber nein, das käme gar nicht in Frage, ich solle mit Scooter kommen, sie würden mir reinhelfen. Die Reaktion der Mitarbeiter ist toll. Das klingt verheißungsvoll.

Ein sonniger Tag begrüßt uns am anderen Morgen. Nach einem guten Frühstück begeben wir uns in Richtung Höhle. Ich bin sehr gespannt, wie es ausgeht. Ein bisschen Abenteuer ist ja immer dabei. Aber alle Sorge und Skepsis sind umsonst. Ein Helferteam steht schon für uns bereit und in 5 Minuten ist mein fahrbarer Untersatz verladen und gesichert. Mit der kleinen Elektrobahn geht es zwar nicht zum Mittelpunkt, aber doch tief hinein in die Erde. Schon während der Fahrt komme ich mir vor als ginge es ins Märchenland. Wir kommen an den vielfältigsten Tropfsteinformationen vorbei. Die kleine Bahn fährt so langsam, dass man auch während der Fahrt fotografieren kann. In einer bahnhofsartigen Halle ist Endstation für den Zug. Mein Rolli wird ausgeladen, und los geht es. Ein junger Mann begleitet uns, falls wir Hilfe brauchen. Die zauberhafte Umgebung hält uns sofort umfangen. Der Weg ist so gelegt, dass wir zum Teil hautnah an den Stalagmiten und Stalaktiten mit ihren vielfältigen Farben und Formen vorbeikommen. Er ist betoniert und mit einem Metallgeländer gesichert. Stellenweise ist die Steigung erheblich, aber mein Scooter schafft das spielend. Bei unserer ersten Fahrt nach Slowenien in den 90er Jahren konnte ich die Höhle noch laufend erkunden.

In der Höhle von Postojna

Um so mehr freue ich mich, dass ich durch die Initiative der jungen Männer dieses Wunderwerk der Natur noch einmal erleben darf. Durch unseren Guide sind wir in der komfortablen Situation, nicht mit der Masse laufen zu müssen. Wir können ein wenig hinterher bummeln und diesen Zauber in Ruhe genießen. Gesättigt mit wunderbaren Eindrücken finden wir uns nach etwa einer Stunde wieder am Zug ein. In Windeseile wird mein Bully eingeladen und nach etwa einer Viertelstunde sind wir wieder im Tageslicht





In der Höhle von Postojna

Wie einfach, dem Menschen zugewandt und unbürokratisch doch die Mitarbeiter gehandelt haben, das wäre in Deutschland kaum passiert. Wenn ich dabei bloß an die unselige Aktion des Nahverkehrs im Zusammenhang mit der Beförderung von Behinderten mit e-Scootern denke. Denjenigen, die die Beförderung am dringendsten benötigen, werden noch zusätzlich bürokratische Knüppel vor die Füße geworfen. Sie werden mit ihrem e-Scooter, einem Krankenfahrzeug, nur mitgenommen, wenn sie absteigen und einen eigenen Sitzplatz einnehmen können! Das fällt schon Gesunden schwer, wie soll das ein Gehbehinderter schaffen! Bei meinem Höhlenbesuch hat keine Norm gestimmt, aber die Mitarbeiter haben alles, was möglich war, getan, um mir dieses Erlebnis zu ermöglichen. Ihnen allen ein großes Dankeschön.

Unweit der Höhle liegt die Felsenburg Predjamski grad. Sie soll die größte und schönste der Welt sein. Im 13. Jahrhundert wurde sie das erste Mal erwähnt. Lange Zeit diente sie als Raubritterburg. Dieses Kleinod ist einen Besuch wert. Ich bin mir im Klaren, dass ich sie wahrscheinlich nur von außen sehen kann, und so ist es auch. Trutzig strahlt sie von ihrer Höhe herab, geschützt durch dicke, steile Felswände, uneinnehmbar. Während meine Familie eine Burgbesichtigung macht, suche ich mir ein schattiges Eckchen am Bach mit vollem Blick auf die Burg. Es ist eine traumhafte Kulisse. Das Mittagessen nehmen wir gemeinsam mit diesem herrlichen Blick ein. Anschließend bekomme ich noch einen detaillierten Bericht vom Schlossbesuch. Weiter geht es neuen Erlebnissen entgegen, der Karst ruft.

Felsenburg Predjamski grad



Südöstlich der Höhlenburg gibt es noch eine hydrologische Besonderheit, die ich mir unbedingt ansehen möchte, den periodischen See. Auf der Fahrt dahin nehmen wir uns viel Zeit für die Besonderheiten der Gegend. Heute ist der Weg das Ziel, wir bummeln über Land. Die Ortschaften haben ihren Charakter geändert, sie haben schon ein mediterranes Fluidum. Das fängt bei den Dächern an, Mönch und Nonne, unsere Lieblingsdachziegel, herrschen vor. Blühender Oleander, Bougainvillea, Palmen, das ganze Spektrum der südlichen Pflanzenwelt verschönt die Ortschaften. Walnussbäume, Weinstöcke, Granatapfel, Feigen und Obstbäume zeigen, womit hier die Landwirte ihren Lebensunterhalt verdienen. Es ist ein fruchtbarer Landstrich. Wir fahren durch das berühmte Karstgebiet. Dolinen (Karsttrichter) lassen die Landschaft lebendig erscheinen. Irgendwie erinnern mich die vielen Dellen im Boden an einen russischen Zupfkuchen, aber in Grün. Die Hohlräume und Einsenkungen sind durch das Auslaugen des Kalkfelsens entstanden. Die Ortschaften sind eng an eng bebaut. Interessant ist, dass auf vielen der Bergnasen Kirchen stehen. Man hat meistens drei oder vier Gotteshäuser im Blickfeld.

Cerknisko Jezero, der periodische See, ist der größte Sickersee der Erde. Bei vielen Niederschlägen kann er innerhalb von drei bis vier Tagen volllaufen. Die Wasser haben unterirdisch ihre schnellsten Wege gefunden. Immerhin hat er eine Länge von über 10 km und kann bis zu 10 m tief werden. Dann wird er als Fischereigewässer genutzt. Der Fischreichtum soll groß sein, und an den Sickerlöchern kann sogar mit Netzen gefischt werden. Im Sommer, wenn er trockengefallen ist, wird er landwirtschaftlich genutzt. Es ist Mitte Juni, und wir erleben nur noch Restwasserflächen, die jetzt als Badeseen genutzt werden bis sie wieder trockenliegen und als Weide dienen. Natürlich müssen unsere Tochter und mein Mann Probeschwimmen. Unser Hund und ich passen genau auf, dass die beiden nicht im See versickern.

Cerknisko Jezero, der periodische See



*Entspann dich. Lass das Steuer los.
Trudle durch die Welt. Sie ist so schön.*

Kurt Tucholsky



Kloster Olimje

Durch eine hügelige liebliche Landschaft führt uns unser Weg weiter nach Nordosten. Das Kloster Olimje ist unbedingt einen Besuch wert. In dem wunderschönen blau weiß verzierten Schloss, in dem ein Minoriten Orden lebt, gibt es auch eine der ältesten Apotheken Europas und einen romantischen Klostergarten mit einer Fülle an Heilpflanzen. Die Produkte daraus kann man im Schlossturm kaufen. Die Schokolade hier kann ich empfehlen, sie ist ausgesprochen lecker.



Unterwegs in Ostslowenien



An der Drau

Maribor ist unsere letzte Station in Slowenien. Am Rande der Stadt, direkt an der Drau gibt es einen kleinen Stellplatz für Wohnmobile. Wir haben Glück und finden zwei Plätze nebeneinander direkt am Wasser. Es ist ein wunderschöner warmer Abend, das Richtige, um ihn mit einem Gläschen Wein im Freien zu genießen. Im Laufe der Nacht kommen Wind und Wolken auf. Ein Gewitter entwickelt sich. Unter Donnergrummeln verziehen wir uns in die Autos. Trotz des Gewitters haben wir tief und fest geschlafen und erwachen voll Tatendrang. In 15 Minuten sind wir im Zentrum der altherwürdigen Universitätsstadt. Maribor ist ein wunderschönes altes Städtchen mit vollkommen intakter Altbaustruktur. Wir bummeln durch die Stadt, es gibt so viel zu sehen. Eins ist klar, wir sollten hierher wiederkommen mit mehr Zeit.

Maribor, Marktplatz mit Pestsäule



Unser letzter Abend ist angebrochen. Morgen heißt es: Auf Wiedersehen, Slowenien. Dieses schöne kleine Land mit seinen fleißigen, freundlichen Menschen, seinen Naturschätzen und kulturellen Reichtümern ist immer eine Reise wert.

Ursula Schäfer

Meine Lebensqualität ist heute
besser denn je ...

Vier im Gespräch

Angstquartett – Eine heilsame Begegnung mit der Angst – Über das Buch

Der St. Ingberter Roland Rosinus legt nach seinen erfolgreichen Büchern ›Aus der Dunkelheit ans Licht‹ und ›Angst ist mehr als ein Gefühl nun sein drittes Buch vor. Darin schildert er, wie sich seine Wahrnehmung der bedrohlichen Ängste veränderte und dadurch ein Quantensprung auf dem Weg zur Heilung möglich wurde. Das Buch richtet sich an alle Leser, die sich ihren Ängsten stellen wollen. »Es gibt Wege aus der Angst«, macht der Polizeihauptkommissar a. D. ihnen Mut. Ihn trafen damals wie aus heiterem Himmel mitten im Berufsleben Panikattacken.

Im weiteren Verlauf steigerte sich die Panik zu Generalisierter Angst, einer Herzphobie, Sozialen Ängsten, einer leichten Depression, einem immensen Stresslevel, den er aus eigener Kraft nicht mehr bewältigen konnte. Er tat das einzig Sinnvolle in dieser akuten Situation: sich professionelle Hilfe zu suchen. Die wichtigste Erkenntnis: Nach einer Verhaltenstherapie hörte er auf, seine Ängste bekämpfen und besiegen zu wollen – er legte buchstäblich die Waffen nieder. Keine Resignation, sondern ein Hinterfragen von Ursachen. War die Angst etwa gar keine Krankheit, sondern ein Warnsignal? Meinte sie es am Ende gut mit ihm?



Roland Rosinus

Mit dieser neuen Akzeptanz machte er plötzlich Fortschritte, die ihm bisher nicht geglückt waren. »Meine Lebensqualität ist heute besser als je zuvor, es fühlt sich an, als hätte ich ein neues Leben bekommen«, zieht er Bilanz. Roland Rosinus möchte seine Erfahrungen jedoch niemandem überstülpen: Keine Ratschläge, sondern Angebote, die Angst auf eine andere Weise als üblich in den Blick zu nehmen. Dazu spricht er mit klarer, aber nie fordernder Sprache. »Ich überlegte lange, ob ich ein weiteres Buch schreiben soll. Schließlich konnte ich meine Geschichte nicht immer wieder neu erfinden. Aber diesmal wollte ich kein Sachbuch, sondern eine Art autobiografischen Roman schreiben. Also fing ich – mit der ersten Fassung fast fertig – von vorn an. Heraus kam ›Angstquartett‹.« Die Handlung: Rein zufällig begegnen sich in einem kleinen Bistro drei

Menschen. Schnell wird klar, was sie miteinander verbindet: ihre Angst. Zum ersten Mal in ihrem Leben reden sie offen über ihre Ängste und Alltagsorgen. Eine geheimnisvolle Frau, die sehr viel von Ängsten zu verstehen scheint, gesellt sich dazu. Als sich das Angstquartett schließlich trennt, haben alle ein tieferes Verständnis von ihren Ängsten. Mit neuem Mut sind sie motiviert, ihre jahrelangen Angst-Kreisläufe zu verlassen und ihr Lebensdrehbuch neu zu schreiben. Roland Rosinus nimmt seine Leser ein Stück weit an der Hand und zeigt, dass neben fachlicher Hilfe stets die Selbstbestimmtheit und das eigene Handeln im Vordergrund stehen. »Ein Buch, das ohne Umschweife auf den Punkt kommt und das Kind beim Namen nennt«, schreibt die Deutsche Angsthilfe, und die bekannte Psychologin und Bestseller-Autorin Dr. Doris Wolf meint: »Ein Buch, das der Angst den Schrecken nimmt und sie als Motor für ein besseres Leben nutzt.« »Ein authentisches Buch, das die ›fachliche Hilfe‹ kompetent ergänzt«, befand Prof. Dr. med. Volker Köllner, Ärztlicher Direktor des Reha-Zentrums Seehof der Deutschen Rentenversicherung Bund und Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Rehabilitation in seinem Geleitwort.

Über den Autor

Roland Rosinus ist Jahrgang 1957, verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und ist Großvater. Der Polizeihauptkommissar a. D. war 43 Jahre lang Polizeibeamter. Heute berät er für die Deutsche Angsthilfe e. V. München. Seit 2001 hält er Vorträge und hat bisher mehr als 20.000 Zuhörer erreicht. »Es ist fantastisch, Sie haben fast gänzlich meine Geschichte erzählt«, lauten die meisten Rückmeldungen aus seinem Publikum.

Auf dem YouTube-Kanal QS24 - Schweizer Gesundheitsfernsehen - finden Sie ein Interview mit Roland Rosinus (Moderatorin: Alexandra Wurlitzer). <https://youtu.be/H9PszNtt5xg>

Kontakt:

Roland Rosinus
Hochstraße 91
66386 St. Ingert
E-Mail: kontakt@roland-rosinus.de
www.roland-rosinus.eu
Tel.: 06894 956233

Roland Rosinus
Angstquartett - Eine heilsame Begegnung mit der Angst.
Wie ich lernte, meine Ängste aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und plötzlich Fortschritte machte

Paperback, 134 Seiten, 11,90 Euro €
ISBN 978-3-7568-2200-3
Books on Demand, Norderstedt



Gesundheitsnachrichten kompakt

Entspannte Augen trotz Homeoffice

Viele Menschen arbeiten nun schon seit über zwei Jahren hauptsächlich im häuslichen Wohn- oder Arbeitszimmer. Nicht immer sind die Bedingungen hier optimal. Schlechte Beleuchtung, kein idealer Abstand zum Bildschirm, eine zu niedrige oder hohe Sitzfläche, zu wenig Pausen – das kann die Augen sehr beanspruchen. Sie werden trocken und empfindlich, es kommt zu Kopfschmerzen und Sehstörungen, und auch das Risiko für Augenerkrankungen steigt. Mit diesen Tipps lassen sich Augenbeschwerden vermeiden:

- mindestens 50 cm Abstand zum Monitor einhalten
- die Höhe des Bildschirms so einrichten, dass man mit geradem Rücken und waagrechtem Blick davorsitzt
- den Arbeitsplatz gut ausleuchten, es sollte sich nichts im Monitor spiegeln
- immer mal wieder aus dem Fenster schauen und einen Punkt fixieren
- regelmäßig Pausen machen, lüften oder an die frische Luft gehen
- die Augenmuskeln entspannen, indem man sie rollt, aufreißt, zusammenkneift und abwechselnd in die entgegengesetzten Ecken schaut.
- zwischendurch blinzeln
- bei Beschwerden mit Tränenersatzflüssigkeit befeuchten
- die Tragedauer von Kontaktlinsen reduzieren

Quelle: natur & heilen, 05/2022, S. 55

Beleidigungen - Keine Abstumpfung

Ein verbaler Angriff treibt den Puls in die Höhe. Aber was, wenn man immer wieder beleidigt wird – gewöhnt man sich dann daran? Nein, sagt die Neurowissenschaftlerin Marijn Struiksma von der Universität Utrecht. Gemeinsam mit zwei Kollegen maß sie die Hirnaktivität und die Hautleitfähigkeit von rund 80 Probandinnen, während diese wiederholt Beleidigungen, Komplimente und neutrale Sätze lasen, z. B. „Paula ist ein Flittchen“, „Paula ist ein Schatz“ oder „Paula ist eine Studentin“. Die Sätze stammten vermeintlich von verschiedenen Männern und beim genannten Namen handelte es sich mal um eine fremde Person, mal um eine Teilnehmerin selbst.

Die Probandinnen reagierten deutlich auf die Herabwürdigungen – selbst dann, wenn sie sich gegen Fremde richteten. Bei allen drei Aussagen beobachtete das Team zunächst eine charakteristische Hirnwelle, genannt „P200“. Dieses elektrische Signal ist ein Zeichen für erhöhte Aufmerksamkeit. Anders als bei Komplimenten oder neutralen Aussagen trat es aber bei wiederholten Beleidigungen immer wieder auf, unabhängig davon ob die Person selbst beschimpft wurde oder eine andere. „Ein Hinweis auf eine sehr schnelle und stabile Aufmerksamkeits-

reaktion“, erklären die Autorinnen und Autoren. Die Aufmerksamkeit unterliege einem „Negativitäts-Bias“: Sie richtet sich automatisch stärker auf Negatives als auf Positives.

Außerdem stieg etwas verzögert die Hautleitfähigkeit, unabhängig davon, ob der eigene Name fiel oder der einer fremden Person. Dieser Effekt, ein Zeichen für emotionale Erregung, nahm allerdings bei wiederholten Beleidigungen ab und war dann nicht mehr stärker als bei Komplimenten. Die verminderte emotionale Reaktion könnte auf die Laborsituation zurückzuführen sein, erklären die Forschenden. Trotzdem wirken die Beleidigungen in dem Sinn, dass sie immer wieder Aufmerksamkeit auf sich zogen. Die verbalen Attacken signalisierten einen sozialen Konflikt, so die Fachleute: „Menschen sind äußerst soziale Wesen, die Wert darauflegen, ihre Beziehungen aufrecht zu erhalten.“

Gehirn und Geist – Spektrum der Wissenschaft, Nr. 12/2022

Hirse senkt den Blutzucker und beugt Diabetes vor

Die Hirse ist ein kleinfruchtiges Spelzgetreide, das hierzulande früher ein weitverbreitetes Lebensmittel war. Seitdem jedoch andere Feldfrüchte wie Kartoffeln, Mais oder Weizen angebaut werden, sind die vitalstoffreichen Hirsekörner für einige Zeit in Vergessenheit geraten – sehr zu Unrecht, wie eine aktuelle internationale Metastudie über 65 Einzelstudien zeigt: Wer Hirse regelmäßig auf dem Speiseplan hat, senkt seinen Blutzuckerspiegel und beugt Diabetes vor.

Insgesamt liegen Daten zu rund 1.000 Menschen vor, die darauf hinweisen, dass das glutenfreie Getreide einen niedrigen glykämischen Index hat und sinkende Blutzuckerwerte bewirkt. Diabetisch hohe Werte können sogar wieder in den prädiabetischen Bereich gebracht werden, wenn Hirse täglich die Küche bereichert. Denn sie senkt sowohl den Nüchternblutzucker als auch den Spiegel nach dem Essen um 12 bis 15 %.

Quelle: natur & heilen, 06/2022, S. 8



Nachbarinnen und Nachbarn besser kennenlernen oder ganz neue Kontakte knüpfen ...

Abwechslungsreich

AWO-Treffs in Jena

Haben Sie sich schon mal gefragt, was gutes Leben in der Stadt für Sie ausmacht? Wie und wo kann ich mich als Bürgerin oder Bürger einbringen, um das Leben für mich und meine Nachbar*innen gut zu gestalten?

Um diese Fragen beantworten zu können, möchte der AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e. V. im Rahmen einer Quartiersarbeit gemeinsam mit der Kommune, Anwohner*innen, haupt- und ehrenamtlichen Expert*innen das künftige Zusammenleben in den jeweiligen Stadtteilen mitgestalten.

An unseren drei Standorten im Kernberg-, Süd- und im Nordviertel möchten wir mit einem umfangreichen Angebot rund um Austausch, Gesundheit und Bildung Menschen begleiten und die Quartiersarbeit stärken. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Ihnen Dinge zu bieten, die das Leben in Ihrem Umfeld vervollständigen. Die Nachbarschaft wird zum großen gemeinschaftlichen Wohnzimmer, welches als gemeinsamer Treffpunkt für alle Menschen, ungeachtet von Alter, Herkunft, Geschlecht und Religion, fungieren soll. Wir laden alle Interessierten im Quartier herzlich ein, mitzureden, mitzumachen und mitzugestalten. Der Austausch ist dementsprechend besonders wichtig, da wir uns auf die Bedürfnisse der Menschen im Quartier konzentrieren, und uns immer mehr zu einem Begegnungsort für alle entwickeln wollen.

In den zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten können eigene Ideen umgesetzt und neue Angebote im Quartier erschaffen werden. Natürlich darf bei guten Gesprächen unter Nachbarn die gemütliche Tasse Kaffee oder Tee nicht fehlen.



Jeder dieser Räume besitzt seine ganz eigenen Vorzüge. Während das „Treff im Tal“ im Kernbergviertel einen großen Raum bietet, der einen tollen Blick auf Jena erlaubt, findet man im „Südlicht“ eine große offene Küche mit Kochinsel und einen eigenen Workshop-Raum vor. Das Treff „Immergrün“ ist wie eine Wohnung geschnitten und bietet ebenfalls Platz für Kurse für Kinder, Senioren, Familien mit oder ohne Migrationshintergrund.

Aktuell möchten wir unser Programm noch abwechslungsreicher gestalten und freuen uns über ehrenamtliche Mitarbeiter*innen, die an allen drei Standorten die Möglichkeit haben, eigene Interessen umzusetzen und Kleingruppen zu unterhalten. Unser Angebot reicht von Taiji, Spannungskurse für Kinder, Krabbelgruppen, Spielenachmittage, Nachbarschaftscafés über Handarbeitskurse und Gesangskreise bis hin zur Nachhilfe für Schüler*innen und verschiedene Kinderakademien (außerschulische Lernangebote).

Sie wohnen im Süd-, Kernbergviertel oder in Jena-Nord? Sie haben Lust, Ihre Nachbarinnen und Nachbarn besser kennenzulernen oder ganz neue Kontakte zu knüpfen? Wollen Sie Ihr Stadtviertel, Ihre Umgebung, Ihr Lebensumfeld mit Ihren Ideen mitgestalten? Dann werden Sie aktiv, und unterstützen Sie uns beim Aufbau der Quartiersarbeit, denn uns sind das Miteinander und die Begegnung zwischen den Menschen wichtig.





Kontakte:

Ansprechpartnerinnen sind:

Anne Bösemann (Projektkoordinatorin)

a.boesemann@awo-mittewest-thueringen.de

immerguen@awo-mittewest-thueringen.de

suedlicht@awo-mittewest-thueringen.de

Tel.: 0151 15968603

Henrike Köhler (Ansprechpartnerin „Treff im Tal“)

treffimtal@awo-mittewest-thueringen.de

Weitere Informationen zu den einzelnen Treffs finden Sie unter

www.awo-mittewest-thueringen.de/Begegnung.html



Regionalverband
Mitte-West-Thüringen e.V.

Kontakt:

AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e. V.

Soproner Straße 1b, 99427 Weimar

Tel.: 03643 2499650

info@awo-mittewest-thueringen.de

www.awo-mittewest-thueringen.de

Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.

Albert Einstein

Rezept:

Avocado-Brot mit Knoblauch-Pilzen

20 min, für 2 Stück

Zutaten:

200 g Champignons

½ Zwiebel (optional)

1 große Knoblauchzehe

1-2 EL Olivenöl

1-2 EL Sojasoße (oder Tamarisoße)

2 Scheiben Brot (oder Toast)

Für die Guacamole:

1 Avocado

1 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

etwas Kokosmilch

1 Handvoll frisches Basilikum

Für das Topping (optional): Sesam, frische Kräuter

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Champignons ca. 5 min beidseitig goldbraun braten.

3. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und weitere 1-2 Minuten mitdünsten. Dann mit der Sojasoße ablöschen und bei geringer Hitze nochmals weitere 1-2 min braten.

4. Währenddessen die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausschaben. Alle Zutaten für die Guacamole mit einem Pürierstab cremig pürieren (oder einfach mit einer Gabel zerstampfen). Nach Geschmack salzen und pfeffern.

5. Die Brotscheiben toasten.

6. Brote mit der Guacamole bestreichen und die gebratenen Champignons darauf verteilen.

7. Nach Belieben noch etwas salzen und pfeffern und mit frischen Kräutern und/oder Sesam oder anderen Toppings bestreuen.

Quelle: *Vegan Foodporn, riva, S. 200*



Es gibt geeignete Strategien zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen ...

Gestärkt

Seine innere Kraft neu entdecken

Kritische Lebensereignisse und Krisen möchte niemand erleben. Und doch führt gerade die Bewältigung von Schwierigkeiten dazu, dass wir Lebensklugheit und innere Kraft gewinnen. Um sich dieser inneren Stärke bewusst zu werden, zeige ich in diesem Beitrag eine Übung mit Sofortwirkung auf.

Innere Kraft – was ist das?

Mitten in einer belastenden Lebenssituation versucht man, mit den Schwierigkeiten irgendwie fertig zu werden. Dabei nimmt sich kaum jemand als energiegeladene, kompetent oder stark wahr. Im Gegenteil, man erlebt viele emotionale Tiefpunkte.

Ist es da realistisch anzunehmen, dass noch irgendwo in einem Kraft stecken könnte, die man nur zu erkennen braucht? Und was heißt eigentlich, innere Kraft zu haben?

Dazu gehören auf der einen Seite die Erfahrungen und Erkenntnisse, die man während der Auseinandersetzung mit den Belastungen macht. Denn das, was man dabei über sich selbst, über andere und über das Leben lernt, ermöglicht ja erst, geeignete Strategien zur Bewältigung der Schwierigkeiten zu entwickeln.

Auf der anderen Seite erwirbt man im Bewältigungsprozess auch neue Fähigkeiten. Man ist ja gezwungen, mit Anspannung, Schmerzen, Angst und vielen anderen emotionalen, körperlichen und sozialen Problemen umzugehen. Dabei muss man seine Herangehensweise ändern, persönliche Bewältigungstechniken entwickeln und neue Gewohnheiten bilden. Viele Menschen lösen sich in dieser Phase auch von Altem. Sie misten unbrauchbar gewordene Dinge aus und legen so manche schlechte Angewohnheit ab.

Innere Kraft durch Bewältigung einer Krise

Den meisten ist aber gar nicht bewusst, dass sie durch das Bemühen um Krisenbewältigung, also gerade durch das Schwere, so viel Wertvolles erworben haben und weiter erwerben.

Es ist wie mit der Schwerkraft, die uns auf der Erde nach unten zieht. Erst diese ermöglicht überhaupt das Wachstum nach oben. In der Schwere baut die Muskulatur dagegen sehr schnell ab. Es gibt ja nichts, wogegen man sich da aufrichten müsste.

Thich Nhat Hanh, der Anfang 2022 mit 95 Jahren verstorbene und weltbekannte Meditationsmeister, gebrauchte ein ähnliches Bild: „Auch die Lotusblume braucht Schlamm, um zu gedeihen. Sie wächst nicht auf Marmor.“

Ich mache in Seminaren daher oft eine Übung, die die Teilnehmenden wieder in Kontakt mit ihrer inneren Kraft bringt. Sie sollen zunächst aufschreiben, was an der durchlebten Krise besonders schwer für sie war. Danach sollen sie aufzählen und sich anschließend darüber austauschen, was sie durch die Bewältigung gerade dieser Schwierigkeiten an wichtigen Erkenntnissen und Fähigkeiten gewonnen haben.

In dieser Weise haben die wenigsten bisher ihre Probleme betrachtet. Daher brauchen manche zunächst eine Weile, um nicht nur die Schwierigkeiten zu sehen, sondern auch die dabei erworbene innere Kraft zu erkennen. Wenn das passiert, dann geht ein regelrechter Ruck durch die Gruppe.

Den Menschen wird nämlich klar, wie viele wertvolle Eigenschaften und wie viel neues Können sie während der schweren Zeiten entwickelt haben. Das Wichtigste dabei ist: Ihnen wird bewusst, dass sie das nicht mehr missen möchten.

Viele erkennen auch, wie selbstkritisch sie mit sich waren und dass sie jetzt stolz auf sich sein können.

Die gewonnene innere Kraft erkennen – eine Übung

Vielleicht möchten Sie diese kleine Übung auch für sich zuhause durchführen? Nehmen Sie sich dafür ein paar Minuten ungestörte Zeit, Papier und Stift.

Die Übung entfaltet eine stärkere Wirkung, wenn Sie die Antworten wirklich aufschreiben. Sie werden dabei für sich wahrscheinlich Ähnliches entdecken wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in meinen Seminaren.

Hier ist eine Auswahl an Schätzen, die bei der Bewältigung von Krisen gefunden wurden:

- Ich bin zur Selbstliebe gekommen
- Ich habe Selbstvertrauen gewonnen
- Ich habe jetzt Mut, zu mir zu stehen
- Ich bin es, die mir helfen kann
- Ich bin stolz, dass ich mich durchgekämpft habe
- Durch die Krankheit ist bei mir regelrecht ein Schalter umgelegt worden: Ich lebe heute!
- Ich bin ausgeglichener geworden
- Ich habe mehr Ausdauer und Mut bekommen
- Ich kann heute besser zuhören
- Ich kann mich jetzt leichter öffnen und besser mitteilen
- Ich bin umgänglicher geworden
- Ich erlebe eine neue Tiefe mit anderen



6 wichtige Prinzipien zum Umgang mit belastenden Situationen

Die gewonnenen Erkenntnisse sind keine abstrakten Tipps. Sie entspringen der unmittelbaren Erfahrung derjenigen, die einer Belastung nicht ausweichen konnten und sich ihr gestellt haben. Sie zeigen uns, was wirklich hilft und was sich anzueignen lohnt.

Ich habe die gesammelten Erkenntnisse wörtlich übernommen, lediglich in Kategorien geordnet.

1. Annehmen, was ist

- Die Situation annehmen, wie sie ist
- Sich den eigenen Ängsten stellen
- Zufrieden sein, auch wenn die Bedingungen nicht optimal sind
- Auch in einschränkenden Situationen das Beste machen

2. Selbstliebe

- Sich annehmen, egal, was andere denken
- Zu sich und den eigenen Bedürfnissen stehen
- Sich nicht mehr selbst kritisieren und herunterziehen

3. Abgrenzung von Negativem

- Ignorieren, was Andere an Negativem sagen
- Wichtig ist, nicht nur die Krankheit oder das Problem zu sehen
- Dankbarkeit für kleine Gesten und Dinge

4. Gut für sich sorgen

- Die Freude und den Genuss nicht aufschieben
- Auf Schönheit achten und daraus Kraft schöpfen
- Immer schauen, was für einen selbst gut ist

5. Im Jetzt sein

- Sich auf das Jetzt konzentrieren
- Loslassen von Vorstellungen, wie es sein sollte
- Weniger grübeln
- Freude an kleinen Dingen finden

6. Aktiv bleiben und nicht aufgeben

- Sich nicht hängen lassen
- In Bewegung bleiben und das Leben aktiv gestalten
- Informationen suchen und Wissen erwerben; nicht nur auf Lehrmeinungen vertrauen
- Niemals aufgeben

Wenn Sie Ihre eigene Liste haben, schauen Sie immer wieder mal drauf, ergänzen Sie sie und schöpfen Sie aus ihr.

Kontakt:

Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer
www.steyer-inspiration.de
An der Osterwiese 10, 07749 Jena
Tel.: 03641 826732



Rezept:

Flammkuchen mit Äpfeln

Für ein Blech:

- 250 g Mehl
- 1/2 Päckchen Trockenhefe
- 1/2 TL Salz, 50 ml Olivenöl
- 2 EL Quark
- 50 ml lauwarmes Wasser
- Fett zum Ausfetten

Für den Belag:

- 250 g Sauerrahm, 1 Päckchen Vanillezucker, 4 Äpfel
 - Saft von einer Zitrone, 100 g flüssige Butter
 - 3-4 EL brauner Zucker, 1 TL Zimtzucker, 1 Bund Zitronenmelisse
1. Das gesiebte Mehl mit der Hefe, dem Salz, dem Olivenöl, dem Quark und dem Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit dem Kochlöffel so lange schlagen, bis er Blasen wirft.
 2. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort zur doppelten Menge aufgehen lassen.
 3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten, in der Größe eines Backblechs ausrollen und auf das ausgefettete Blech legen. Einen kleinen Rand hochziehen und erneut 10 Minuten gehen lassen.
 4. Den Sauerrahm mit dem Vanillezucker in einer Schüssel glattrühren. Die Äpfel schälen, mit einem Kernausstecher entkernen und die Äpfel in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.
 5. Die Äpfel gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Mit dem Sauerrahm überziehen und mit flüssiger Butter beträufeln. Mit dem mit Zimt vermischten braunen Zucker bestreuen.
 6. Den Flammkuchen mit Äpfeln in dem auf 220-250 °C vorgeheizten Backofen 10-15 min backen, herausnehmen und dekorativ anrichten. Mit Zitronenmelisse aus garniert servieren.

Quelle: Blechkuchen süß und pikant, Buchkreativ Filderstadt, S. 44



Ein geeigneter Rahmen,
um am Leben teilzunehmen ...

Begleitet

Betreutes Wohnen in (Gast)familien ... ist ein Wohnangebot mit Familienanschluss!

Unsere **Gastbewohner** - erwachsene Menschen mit seelischer oder geistiger Beeinträchtigung - werden in Gastfamilien aufgenommen, von diesen betreut bzw. im Alltag unterstützt und begleitet.

Die Einbindung in einen normalen Familienalltag bietet Menschen mit einer psychischen Erkrankung genug Raum für persönliche Freiräume und individuelle Bedürfnisse, aber eben auch Zeit in der Gemeinschaft und jederzeit Hilfe bei Bedarf. Der Gastbewohner ordnet sich ins Familiengefüge ein und kann neue Beziehungsmöglichkeiten wahrnehmen. So wird ein geeigneter Rahmen geschaffen, sich zu stabilisieren und wieder am "normalen Leben" teilzunehmen.

Unsere **Gastfamilie** sind (**Ehe-**)**Paare mit oder ohne Kinder, Lebens- und Wohngemeinschaften** und erfreulicherweise auch oft **Alleinstehende**. Neben ausreichend Wohnraum stellen sie dem Betroffenen natürlich auch Zeit für die Betreuung zur Verfügung. Fachliche Kenntnisse sind dabei allerdings nicht erforderlich, denn beide - Gastbewohner & Gasteltern - werden von unserem Fachteam intensiv beraten und regelmäßig betreut. **Vielmehr sind Sensibilität, Offenheit und Interesse für die Besonderheiten des Gastbewohners gefragt.**

Sie erhalten für die Betreuung eine monatliche Aufwandsentschädigung sowie Kostenerstattung für Unterkunft und Verpflegung.



aktion wandlungswelten
tagesklinik gGmbH

Zeigen Sie Engagement & Interesse an Ihren Mitmenschen?
Möchten Sie gern selbst als Gasteltern/-familie aktiv werden bzw. Ihre Unterstützung anbieten? Dann suchen Sie gern das persönliche Gespräch mit uns!

Nehmen Sie hierfür einfach Kontakt mit uns auf.

Kontakt:

Kristina Pommer
Leitung Betreutes Wohnen in Familien
Aktion Wandlungswelten Jena e. V.
Betreutes Wohnen in Familien
Schenkstraße 21, 07749 Jena
Tel.: 0162 4171535 und 03641 3102350
E-Mail: pommer@aww-jena.de



*Karma ist nicht die Rache des Universums,
es ist der Spiegel deiner Taten.
Alle Dinge, die aus dir kommen, kehren zu dir zurück.
Also brauchst du dich nicht um das zu sorgen,
was du bekommst.
Sorge dich um das, was du gibst.*

Autor unbekannt

aus: Der letzte Idealist - Facebook

Mal besser, mal schlechter, wie in jeder
„normalen“ Familie eben ...

Aufgenommen

Leben in einer Gastfamilie

Stellen Sie sich vor, es hat die ganze Nacht geschneit, und morgens wird der Schneeschieber geschwungen, aber nicht von Ihnen. Es ist Bernd, der an solchen Tagen extra eine halbe Stunde früher aufsteht und auch noch den Gehweg von unserer Nachbarin vom Schnee befreit. Und wir können einen solchen Tag ganz in Ruhe beginnen.

Wir, das sind Mathias (51) und Susan (46) Gauglitz, haben Bernd vor nunmehr fast fünf Jahren in unsere Familie aufgenommen, die damals auch noch aus Tochter Sophie und ab und zu deren Freund Martin bestand. Am 1. April 2013 war es soweit, kein Aprilscherz, sondern eine bewusste Entscheidung, die wir bis heute nicht bereut haben. Eine Anzeige im Frühjahr 2012 in einer regionalen Zeitung hat uns auf den Verein „Aktion Wandlungswelten“ aufmerksam gemacht. Eine Weile haben wir gebraucht, um uns mit dem Gedanken vertraut zu machen, einen fremden Menschen in unsere Familie aufzunehmen. Auch Familie und Freunde haben wir zu ihrer Meinung befragt und sowohl deutliche Bedenken, als auch Neugier und Lob zu unserem Vorhaben erfahren. Auch Sophie, damals ganz Teenager, haben wir aktiv mit in unsere Überlegungen einbezogen und sie behutsam auf die neue Lebenssituation vorbereitet. Dann, gemeinsam beim Essen, haben wir die Entscheidung getroffen.

Aus heutiger Sicht können wir nur bestätigen, das Richtige getan zu haben. Wir alle sind an dem „Projekt Gastfamilie“ gewachsen, sei es an Konsequenz im Alltag, beim Treffen von Entscheidungen, aber auch vor allem an Toleranz in vielen Bereichen. Sophie ist mittlerweile ausgezogen, hat sich ein eigenes Leben aufgebaut. Sie hat sich durch das Zusammenleben mit Bernd zu einer tollen jungen Frau mit viel Verantwortungsbewusstsein entwickelt. Und Bernd, dem geht es richtig gut. Er fühlt sich mittlerweile in Kamsdorf zu Hause, hat Kontakte in der Nachbarschaft geknüpft und findet überall Unterstützung.

Diese Unterstützung und viel Lob für gemeisterte Situationen sind für ihn wichtig, um Alltagssituationen gut zu bewältigen. Denn im täglichen Zusammenleben fallen natürlich auch die Schwachstellen auf, kleinere Hürden, welche wir gemeinsam versuchen zu meistern. Es gab auch schon die Situation, in der wir uns gemeinsam mit den Betreuern und den Mitarbeitern der Werkstatt, in der Bernd täglich arbeitet, beraten haben. So konnten wir auch dann eine passende Lösung finden und haben dabei gemerkt, wie wichtig unser Zusammenwirken ist. Die Unterstützung durch alle Beteiligten war und ist sehr groß, und wir sind dafür unheimlich dankbar.

Bernd hat viele Ängste, die ihn in vielen Bereichen des Alltags deutlich einschränken. Er braucht geregelte Abläufe, kommt oft mit kleinen Änderungen nicht zurecht. Für uns alle bedeutet das ein hohes Maß an Zuwendung und immer eine möglichst gute Planung. Dies gelingt uns mal besser, mal schlechter, wie in jeder „normalen“ Familie eben. Aber wir müssen uns keine Mühe geben, wir machen es nach wie vor gern. Dabei versuchen wir uns selbst und unsere Familie und Freunde nicht zu vergessen, achten mittlerweile viel bewusster auf kleine Auszeiten. Deshalb ist es uns auch wichtig, dass Bernd Kontakte pflegt und seine Freizeit aktiv nutzt. Dabei ist er leider nicht so kreativ, aber zum Glück gibt es da noch unsere beiden Hunde. Die hat Bernd ins Herz geschlossen. Und Marley und Enie freuen sich jeden Tag darauf, dass Bernd von der Werkstatt kommt, denn dann gibt's die Hunderunde.

Rezept:

Kichererbsen-Oliven-Salat

Zutaten (für 2-3 Portionen)

1 Glas Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)

½ Paprika, 13 Oliven, ½ Gurke,

1 Strauchtomate, ½ Bund Petersilie

Für das Dressing

2 EL Olivenöl, 2 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Heizen Sie den Ofen auf 200° C Umluft vor. Spülen Sie die Kichererbsen in einem Sieb unter fließendem Wasser ab.

Verteilen Sie die Kichererbsen auf einem Backblech und backen Sie sie für ca. 20 Minuten im Ofen.

Schneiden Sie die Gurke und Tomate in kleine Stücke. Halbieren Sie die Oliven. Zupfen Sie die Petersilie in mundgerechte Stücke. Geben Sie das ganze Gemüse in eine Schüssel. Geben Sie die Kichererbsen zum Salat dazu und gießen Sie das Dressing darüber. Vermischen Sie alles gut miteinander. Guten Appetit!

Quelle: Naturarzt, 08/2022



Unser Alltag ist sehr komplex geworden ...

Stressfrei

In der Gegenwart bleiben – weniger Stress haben

Stress ist inzwischen vom Ausnahmephänomen zur Normalität im Alltag geworden. Viele kommen auch zwischen verschiedenen Arbeitsphasen nicht mehr zur Ruhe. Der empfundene Druck, ständig noch etwas erledigen zu müssen, hält den Stresspegel hoch. Wie ein Ausweg zu finden ist, beschreibe ich im Folgenden.

Aktiv sein ist „trendy“

Unser Alltag ist zum einen sehr komplex geworden. Zum anderen steht uns auch ein endloses Angebot an Möglichkeiten bereit, immer aktiv zu sein. Man kann sich immer noch mehr informieren, noch mehr einbringen, seine Kinder noch mehr fördern, seine Ernährung weiter optimieren, sich noch besser vernetzen usw.

Aktiv zu sein hat auch einen hohen gesellschaftlichen Wert. Dagegen wirkt es wie aus der Zeit gefallen, wenn jemand versucht, Dinge sich entwickeln zu lassen, den richtigen Zeitpunkt abzuwarten oder etwas mit Muße tun zu wollen.

Es überrascht daher nicht, dass Daueranspannung und Stress weit verbreitet sind, besonders bei Berufstätigen mit Kindern.

Stress kommt nicht von außen

Oft wird mit Stress die Situation beschrieben, in der man sich befindet und starken Druck wahrnimmt („Ich muss noch so viel tun; bin total im Stress.“).

Doch Stress ist nichts Äußeres. Er ist eine Reaktion im Körper auf die Wahrnehmung einer Gefahr. Diese ist selten real, sondern besteht meistens aus stressenden Gedanken. In Bezug auf Arbeit und Alltag sind es häufig Sorgen, dass man eigenen Ansprüchen oder denen Anderer nicht gerecht wird oder dass Schlimmes passiert, wenn man nicht aktiv ist.

Solche Gedanken reichen aus, um über eine Kettenreaktion im Körper die Ausschüttung von Adrenalin auszulösen. Dieses Hormon dient dazu, dass wir körperlich aktiv werden, um die Gefahr abzuwenden. Ist Adrenalin lange im Blut, dann befinden wir uns unter Dauerspannung und sind zu Aktivität geradezu gezwungen – aber von innen her! Wir projizieren dieses Gefühl lediglich nach außen.

Wenn Gedanken in die Zukunft eilen

Die vielen Gedanken, die wir uns machen, ziehen uns fort aus dem gegenwärtigen Moment. Wir sind dann nicht bei der Sache, sondern gedanklich schon bei der nächsten und übernächsten. Dadurch sehen wir ständig einen Berg an Erledigungen vor uns, unabhängig davon, wieviel wir gerade machen.



Für eine dauerhafte Stressreduktion ist es daher unerlässlich, zu lernen, wie man Stress in Gedanken gar nicht erst zulässt. Dazu gehört zum einen, die eigenen Ansprüche und die Vorstellung von den Ansprüchen Anderer kritisch zu hinterfragen. Zum anderen bedeutet es auch, die Fähigkeit zu entwickeln, gedanklich bei der Tätigkeit zu bleiben, die man gerade ausführt.

Ist „Multitasking“ eine Superfähigkeit?

Früher, als das sogenannte Multitasking noch nicht als schicke Superfähigkeit galt, sagten die Leute, um sich nicht stressen zu lassen: „Eins nach dem anderen!“ Sie konzentrierten sich dann auf die Aufgabe, mit der sie gerade befasst waren. Erst als diese fertig war, widmeten sie sich der nächsten.

„Multitasking“, also das Erledigen mehrerer Aufgaben gleichzeitig, ist neurobiologisch gar nicht möglich. Wie Forschungsergebnisse zeigen, wechselt das Gehirn lediglich ganz schnell zwischen den Aufgaben hin und her. Das macht nicht nur zusätzlich Stress, es führt auch zu schlechteren Resultaten.

Meistens wird dann das Argument der Zeit angeführt, die so knapp und daher so kostbar sei. Doch „Zeit ist überhaupt nicht kostbar, denn sie ist eine Illusion. Was dir so kostbar erscheint, ist nicht die Zeit, sondern der einzige Punkt, der außerhalb der Zeit liegt: Das Jetzt!“ (Eckart Tolle in „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“).

Eins nach dem anderen: Ohne Stress im gegenwärtigen Moment

Ein Klient, mit dem ich erörtert habe, wie er "in der Gegenwart bleiben" für sich umsetzen könnte, hatte auf einmal ein klares Bild vor Augen. Er erklärte amüsiert: „Ich mache es künftig wie mit den Nummernzetteln, die man zieht, wenn man irgendwo warten muss, bis die Nummer aufgerufen wird. Ich übe jetzt, mich nur noch auf die aktuelle Tätigkeit zu konzentrieren. Die sich aufdrängenden Gedanken an andere Pflichten oder Vorhaben kommen in die Warteschlange und werden bearbeitet, wenn sie an der Reihe sind.“

Ich dachte spontan: „Das ist eine richtig gute mentale Technik!“ und musste lachen, als ich mir das bildlich vorstellte. Neben dem bekannten Vergeben von Prioritäten kommt hier noch hinzu, dass man in der Gegenwart bleibt und der Druck wegfällt, der durch ständiges Denken an noch nicht Erledigtes entsteht.

Der Klient ergänzte dann noch: „Und ich achte ab jetzt auch auf mich, statt immer auf die Zeit zu schauen, mich anzutreiben und dann ständig unzufrieden zu sein.“

Zufriedenheit kann übrigens erst dann entstehen, wenn man sich nach einer Erledigung einen Moment sammelt, statt sofort zur nächsten Aufgabe zu hetzen. Dadurch bekommt man Gelegenheit, über das Ergebnis Freude zu empfinden.

Wenn wir auf diese Weise Verantwortung für das übernehmen, was wir in Gedanken tun, hat der Körper keinen Grund mehr, in einen Stresszustand zu gehen. Und wenn noch ein Augenzwinkern dazu kommt, wie bei dieser kleinen Technik, dann kann es durchaus passieren, dass man sogar noch an etwas Freude gewinnt, was vorher nur als lästige Pflicht wahrgenommen wurde.

Kontakt:

Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer
www.steyer-inspiration.de
An der Osterwiese 10
07749 Jena
Tel.: 03641 826732



Ein guter Mensch zu sein bedeutet, eine Art von Weltoffenheit zu haben, die Fähigkeit, unsicheren Dingen zu vertrauen, über die man keine Kontrolle hat.

Martha Nussbaum

Alltag

T. G. 24.7. 2022

*Alltag ist so alltäglich
und teilweise sehr kläglich.
Manchmal unerträglich,
ich will gleich raus, doch es geht nicht.
Man empfindet ihn als Pflicht,
sieht am Ende des Tunnels
nicht das erhoffte, besagte Licht.
Doch jeder hat sich seinen Alltag selbst zu-
zuschreiben.
Deswegen muss der Neid auf andere nicht
bleiben!
Sich selbst neu organisieren,
solltest du fokussieren.
Da ist immer eine Möglichkeit zum
Genießen seiner Zeit.
Wer es nicht kann, der tut mir leid.
Man ist wie ein Zahnrad in einem Getriebe,
leider verkümmert auch dadurch die Liebe.
Auch der Vergleich mit dem Hamsterrad
begeistert dich nicht grad.
Es ist mentale Kraft, die Veränderung schafft.
Verbunden mit der
Energie,
sie kann glücklich
machen wie noch nie.
Unsere „Wahrneh-
mungseinstellung“
ist gedacht
Aus jedem Alltag
einen Glückstag
macht.*



Neue und bereits bestehende Gruppen suchen Aktive und Interessierte:

Junge Selbsthilfe

Worum geht es?

Wir gestalten offene und lockere Treffen für junge Leute von 18 bis Mitte/Ende 30, bei denen Du Deine Gedanken und Themen mit Anderen austauschen kannst und Antworten auf eventuelle Fragen bekommst. Wir unternehmen auch gern etwas gemeinsam in unserer Freizeit. Wir treffen uns jeden 1. und 3. Freitag im Monat in der IKOS. Wenn Du Lust und Interesse hast, melde Dich einfach bei uns. Du kannst gern spontan vorbeikommen!

Die nächsten Gruppentermine erhältst Du auch per E-Mail unter jsh-jena@web.de

Jenaer Trialog - Betroffene, Angehörige und Profis

Trialog im psychiatrischen Kontext ist ein Ort der Begegnung, der von Respekt für das jeweils Andere gekennzeichnet ist. Der Austausch zwischen von psychischer Krankheit Betroffenen, Angehörigen und Professionellen bietet jedem Teilnehmer die Chance, sich selbst als Experte in eigener Sache zu verstehen und gleichzeitig von den Anderen zu lernen. Wenn Sie Interesse haben, gemeinsam mit uns im Trialog nach neuen Wegen zu suchen, dann kommen Sie gern zu einem Sie interessierenden Thema vorbei. Themen unter: www.trialog-jena.de

Gemischter Chor

Das Deutsche Rote Kreuz sucht für einen gemischten Chor Mitstreiterinnen und Mitstreiter. Menschen mit Demenz, pflegende Angehörige, aber auch andere Gesangsbegeisterte musizieren gemeinsam und haben Spaß am Singen ohne Leistungsdruck. Während des Angebots sind Betreuung und Begleitung für Menschen mit Demenz gewährleistet. Ein Klavier sowie eine Gitarre sind vorhanden. Treffpunkt ist dienstags, 13:30 Uhr, im Zwei-Wochen-Rhythmus im DRK Seniorenbegegnungszentrum Lobeda, Ernst-Schneller-Straße 10. Interessierte können sich unter 03641 334614 oder E-Mail: ulrike.wichler@drk-jena.de melden.

Selbsthilfegruppe – Bipolar

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen aus Jena und Umgebung mit einer bipolaren affektiven Störung (auch manisch-depressive Erkrankung genannt). Sie wurde im Frühjahr 2021 gegründet.

Für uns als Betroffene bedeutet Selbsthilfe, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, um mehr Stabilität und Lebensqualität zu gewinnen.

Ansprechpartner:

Thomas und Felix

(direkter Gruppen-Kontakt nur per Mail)

Mail: shg_bipo_jena@posteo.de

Treffen: freitags 17:00 Uhr (14-tägig)

Interessent*innen bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme.

PsySchoten: Selbsthilfe für psychosegefährdete Menschen in Thüringen

Wir sind eine 2021 gegründete Selbsthilfegruppe und suchen Interessenten/Mitglieder, die eine Veranlagung für Psychosen haben oder schon eine entsprechende Diagnose hatten (letzteres eine Form von Schizophrenie oder Schizoaffektive Störungen). Leider haben mit von diesen Diagnosen Betroffene nach wie vor mit starken Vorurteilen ihnen gegenüber zu kämpfen. Wir möchten aufzeigen, dass diesbezügliche Berührungsängste bei guter – nicht nur auf Medikamenten basierender – Behandlung und angepasstem Lebensstil unbegründet sind und mit diesen Diagnosen ein zufriedenstellendes und sinnvolles Leben möglich ist.

Unserer Gruppe geht es um den gleichberechtigten Austausch Betroffener bzgl. Bewältigungsstrategien, Medikamenten und Erfahrungen. Ich bin Frank, 1982 in Jena geboren und Gründer der SHG und beschäftige mich seit meiner Diagnose mit hochfunktionalem Autismus – Spektrum-Störung (hfASD) und schizophrener Psychose mit psychischer wie physischer Gesundheit. Ich möchte andere unterstützen, aber auch von Mit-Betroffenen weiter lernen und freue mich, von euch zu hören.

Erstkontakt: jena.thueringen.PsySchoten@gmail.com

Tel.: 0176 84774662.

Jüngere Angehörige psychisch Erkrankter

Ein Mitglied der Familie ist psychisch krank - die ganze Familie leidet mit. Der Alltag mit einem Menschen, der an einer psychischen Erkrankung leidet, kann auch jüngere Angehörige stark fordern. Die Not der Angehörigen ist gekennzeichnet durch Angst und Ratlosigkeit, Schuld- und Schamgefühle, Vereinsamung und Überforderung, Unverständnis, Vorurteile und Ungerechtigkeiten.

Wie soll es weitergehen?

In einer Angehörigengruppe für junge Menschen im Alter von 18-30 Jahren wollen wir versuchen, den Weg aus der Isolation zu finden. Wir möchten uns regelmäßig treffen und unsere Erfahrungen austauschen.

Bei Interesse melden Sie sich gern bei der IKOS.

Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

Mit der Pflege eines Angehörigen verändert sich das ganze Leben. Freizeit wird zu einem seltenen Gut, Stress zum ständigen Begleiter, und oftmals leiden das Wohlbefinden und die eigene Gesundheit. Pflegende Angehörige fühlen sich oft physisch und psychisch erschöpft. Durch Achtsamkeit und bewusste Selbstfürsorge können Sie dem Stress entgegenzutreten und zu mehr Kraft und innerer Ruhe zurückfinden. Diesen Raum möchte ich mit meinem Gruppen-Angebot bieten. Tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus und erfahren Sie, wie einfache Rituale Ihren Alltag positiv beeinflussen können. Schon kleine Veränderungen in Ihrem Alltag können etwas bewirken und Ihnen guttun. Falls Sie Interesse an einem Austausch haben, melden Sie sich gern bei mir.

Anett Urban,

E-Mail: kontakt@ich-selbst-sein.info

Unerfüllter Kinderwunsch

Der Schmerz ungewollter Kinderlosigkeit kann überwältigend sein. Bleibt die tiefe Sehnsucht nach einem Kind unerfüllt, verursacht dies oft großes Leid und lebenslange Trauer über den existentiellen Verlust.

Diese Gruppe richtet sich an Frauen, die trotz ihres tiefen Wunsches, Mutter zu sein, kinderlos sind, weil sie aus medizinischen oder anderen Gründen nie schwanger werden oder keine Schwangerschaft austragen konnten.

Dabei soll nicht mehr eine aktuelle Kinderwunschbehandlung im Vordergrund stehen, sondern die Bewältigung des schmerzhaften Verlustes, wenn klar geworden ist, dass der Wunsch nach einem Kind sich nicht erfüllen lässt.

In der Gruppe sollen Frauen zusammenfinden, die diesen Schmerz verstehen. Zusammen wollen wir Wege suchen in der Bewältigung der Trauer und des Schmerzes um die Kinder, die wir nicht haben werden und uns gegenseitig Unterstützung und emotionalen Halt geben.

Bei Interesse an einer Teilnahme, melden Sie sich bei der IKOS.

ME/CFS/Long Covid „Aus dem Alltag gerissen!“

Gründung einer ME/CFS - Selbsthilfegruppe für Menschen, die in Folge einer Infektion nicht in ein erfülltes Leben zurückfinden. Ein sehr großer Teil der Menschen, die an Post-COVID, Long-Lyme, Epstein Barr, Gürtelrose, usw. erkrankt sind/waren, behalten

- schnelle Erschöpfung/“Nebel in Gehirn” und Konzentrationsprobleme
 - allgemeine Überempfindlichkeit/Einschränkungen der Sehkraft
 - Schmerzen des Bewegungsapparates/der Nerven und/oder Ausfallerscheinungen ...zurück und sind im Leben massiv beeinträchtigt.
- Es werden vor allem Angehörige gesucht, die bei Gruppentreffen die Aufgaben übernehmen können, für die die Betroffenen zu wenig Kraft haben.
- Kontakt zu Stefan über die IKOS

Neue und bereits bestehende Gruppen suchen Aktive und Interessierte:

Gruppenründung „Problematischer PC- und Mediengebrauch“

Du fühlst dich unwohl mit deinem Medienkonsum, bist ständig am Handy oder PC, verlierst Tage ans Computerspielen oder verbringst zu viel Zeit auf Social Media, YouTube oder Twitch. Vielleicht hast du auch Schlafstörungen, soziale Ängste oder Depression als Begleiterscheinung? Vielleicht fühlst du dich unwohl damit, deine Tage vertan zu haben, dass du deinen Alltag nicht mehr hinbekommst oder merkst, dass du dich immer mehr aus der Offline-Welt zurückziehst und in virtuelle Welten verlierst?

Wenn du den Willen zur Veränderung hast, du dich mit anderen Betroffenen austauschen möchtest und du einen Ausweg suchst, könnte diese Gruppe etwas für dich sein. Wir versuchen, eine neue Selbsthilfegruppe rund um das Thema digitale Abhängigkeiten zu gründen.

Bring deine Probleme und deine Ideen gern mit ein. Kontakt über die IKOS.

Skoliose – Kennenlernen und Austausch in einer Selbsthilfegruppe

Es gibt in Jena eine Kontaktstelle für Menschen mit Skoliose. Hier geht es um Informationen, Kontakte, Austauschmöglichkeiten für Menschen mit Wirbelsäulenfehlbildung, die den ganzen Organismus beeinträchtigen kann. Falls Sie Fragen zu Skoliose und ihre Behandlungsmöglichkeiten haben und/oder eventuell andere Betroffene suchen, können Sie sich gern per E-Mail hier melden: jena@bundesverband-skoliose.de

Ich bin nicht allein: Für viele Betroffene mit Skoliose ist diese Erfahrung ganz besonders wichtig. Deshalb kommt den Selbsthilfegruppen eine so große Bedeutung zu. Hier kann man sich kennenlernen, Erfahrungen austauschen und gemeinsam Spaß haben.

Melden Sie sich gern bei der IKOS, wenn auch Sie betroffen und am Aufbau einer Selbsthilfegruppe interessiert sind.

Austausch für Angehörige von Menschen mit Demenz

Der Pflegestützpunkt Jena und das Seniorenbüro bieten Angehörigen von Menschen mit Demenz die Möglichkeit, sich in lockerer Runde auszutauschen.

Das Treffen findet jeden 3. Montag des Monats um 14:00 Uhr im Pflegestützpunkt in der Goethe Galerie (Büroaufgang B, 2. Etage) statt. Das Angebot ist ein offener Treff für den Erfahrungsaustausch und steht pflegenden Angehörigen sowie Interessierten frei. Fachliche Beratung kann während der Sprechzeit im Pflegestützpunkt in Anspruch genommen werden. Bei Interesse melden Sie sich direkt im Pflegestützpunkt bei Katrin Gerlach, Tel.: 03641 507660 oder E-Mail: kontakt@pfligestuetzpunkt-jena.de

Polyneuropathie – PNP

Kurz „PNP“ genannt, ist eine Gruppe von Erkrankungen, die die peripheren Nerven betreffen. Diese enthalten motorische, sensible und vegetative Nervenfasern, die das Rückenmark mit den Muskeln, den Sehnen, den Gelenken, Knochen und den inneren Organen verbinden. Bei deren krankhafter Schädigung kann es dementsprechend zu Lähmungen, Empfindungsstörungen und vegetativen Störungen kommen.

Wir suchen Menschen, die sich gegenseitig Hilfestellung im Umgang mit der Krankheit PNP geben wollen.

Erinnerungscafé für Menschen mit Demenz, Pflegegrad und ihre Angehörigen

Das DRK Seniorenbegegnungszentrum Lobeda, Ernst-Schneller-Straße 10, veranstaltet ab Oktober 2022 mittwochs von 10:00 - 12:00 Uhr ein Erinnerungscafé für Menschen mit Demenz oder Pflegegrad und ihre Angehörigen. Jede Woche wird über ein anderes Thema gesprochen und in Erinnerungen geschwelgt. Für Angehörige besteht während dieser Zeit die Möglichkeit, sich in einem separaten Raum über Erfahrungen im Umgang mit Demenz und Pflege auszutauschen. Im Anschluss ist ein gemeinsames Mittagessen möglich.

Informationen und Anmeldung unter
03641 334614 oder E-Mail:
ulrike.wichler@drk-jena.de

Kontakt:

IKOS Jena, Tel.: 03641 8741161
E-Mail: ikos@awo-mittewest-thueringen.de
Wir sichern Ihnen völlige Anonymität zu.
Bei uns gibt es geschützte Gruppenräume für die Treffen.

Rezept:

Maispuffer mit Tomatensalsa

Zutaten für 4 Portionen:

2 Frühlingzwiebeln
1 rote Spitzpaprika
150 g Dosenmais
75 g Maismehl
75 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
100 g Sojaquark
150 ml spritziges Mineralwasser
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4-5 EL Pflanzenöl

Für die Salsa:

4 Tomaten, ½ Gurke, 1 rote Zwiebel
2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz
1 Prise Zucker, Chilipulver

Zubereitung:

Frühlingzwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Spitzpaprika waschen, halbieren, putzen und fein würfeln. Mais gut abtropfen lassen. Das Maismehl mit dem Weizenmehl, Backpulver, Sojaquark und Mineralwasser dickflüssig verrühren. Mais mit den Frühlingzwiebeln und Paprika untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Von der Masse mit einem Esslöffel Portionen abnehmen und in eine Pfanne mit dem erhitzten Öl setzen. Leicht flach drücken und 3-4 Minuten goldbraun braten. Wenden und 3-4 Minuten fertig ausbacken.

Für die Salsa Tomaten waschen, vierteln, Kerne und Stielansatz herauschneiden, längs halbieren, Kerne ausschaben und die Hälften ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten mit Zitronensaft, Öl, Salz, Zucker und Chili verrühren und abschmecken.

Quelle: Naturarzt, 08/2022



Oh, das kenne ich von früher ...

Beflügelnd

Lieblingsmusik für Menschen mit Demenz,
die zu Hause leben

Teilnehmende für Projekt gesucht

„Ich kann nur sagen, das, was Sie eben mit mir gemacht haben, hat mich zutiefst berührt. Ich hätte auch sehr viel Lust gehabt, richtig zu tanzen.“

(Musikhörende Projektteilnehmerin über ihre Lieblingsmusik)

Musik erfreut, befreit und beflügelt. Wir alle kennen die Momente, in denen uns Musik antreibt, bewegt oder einen Moment der Entspannung bringt. Diese Fähigkeit verliert Musik auch dann nicht, wenn Hörende mit Einschränkungen wie einer Demenzerkrankung leben. In der Abteilung Klinisch-psychologische Intervention der Universität Jena wird seit Juni 2021 unter Leitung von Prof. Dr. Gabriele Wilz die Wirkung von individualisierter Musik auf Menschen mit Demenz in der Häuslichkeit untersucht. Dabei können Menschen mit Demenz, die von ihren Angehörigen versorgt werden, ganz bequem von zuhause aus teilnehmen.

Das Besondere an dem Projekt ist, dass für jeden teilnehmenden Menschen mit Demenz eine eigene, individualisierte Liste an Musiktiteln zusammengestellt wird. Da Lieblingslieder persönlich bedeutsam sind und ein wichtiger Bestandteil des Lebens vor der Demenzerkrankung waren, tragen diese besonders zum Wohlbefinden von Menschen mit Demenz bei.



„Das sind die alten Lieder oder Schlager, die man nicht vergisst!“
(Studienteilnehmerin über ihre individualisierte Musikliste)

„Ah, das kenne ich von früher, das fand ich schön.“
(Studienteilnehmerin über ein Lied auf ihrer Playlist)

Zu dem neuen Projekt gibt es auch ein Vorgängerprojekt. Dabei wurde das Musikhören der eigenen Lieblingsmusik in fünf Pflegeheimen in Thüringen (Erfurt, Weimar und Jena) durchgeführt und sehr gut angenommen. Mit Einsetzen der Musik zeigten sich unterschiedliche und individuell beeindruckende positive Reaktionen bei den musikhörenden Menschen mit Demenz. Erinnerungen aus dem eigenen Leben wurden geweckt und in anschließenden Gesprächen, die vorher nicht mehr möglich schienen, ausgetauscht. Teilnehmende teilten ihre Freude oder Zufriedenheit mit einem Lächeln mit. Es wurde laut mitgesungen, leise mitgesummt oder aufmerksam versunken zugehört. Auch rhythmische Bewegungen und Tanzen im Sitzen konnten beobachtet werden.

„Er war ausgeglichener, er war nicht so verbal ungehalten wie sonst oft.“
(Mitarbeiterin des Sozialen Dienstes über einen Projektteilnehmer)

„Sie hat früher schon immer sehr gerne getanzt und war aufgedreht.“

*Wir haben das aber hier an ihr nie gesehen.
Mit der Musik ist sie dann immer mehr zu der geworden, die sie mal war.“*
(Mitarbeiterin des Sozialen Dienstes über eine Projektteilnehmerin)

Im aktuellen Projekt wird nun das Erleben während des Hörens von Lieblingsmusik bei Menschen mit Demenz in der häuslichen Pflege untersucht. Der GKV Spitzenverband der Pflege- und Krankenkassen fördert die Studie – die Teilnahme ist kostenfrei. Das Musikhören ist leicht umsetzbar. Die Musik wird über eine eigens entwickelte App auf einem Tablet abgespielt und mit Kopfhörern gehört. Das Projektteam stellt Ihnen alles, was Sie dafür benötigen, zur Verfügung.

Die Teilnahme erstreckt sich über einen Zeitraum von ca. 18 Wochen. Teilnehmende werden aus wissenschaftlichen Gründen in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe hört über 6 Wochen regelmäßig jeden zweiten Tag für 20 Minuten die persönliche Lieblingsmusik. Das Musikhören wird von den pflegenden Angehörigen begleitet. Die App bietet Unterstützungs-



möglichkeiten über Video-Anleitungen zur Bedienung und Gestaltung der Musikhörintervention. Es sind keine Vorkenntnisse mit Tablets oder ein Internetzugang notwendig. Die Angehörigen und die Menschen mit Demenz erhalten von uns eine ausführliche Anleitung zur Bedienung des Tablets und zur Umsetzung der individualisierten Musikintervention. Bei Rückfragen sind wir jederzeit telefonisch erreichbar. Die zweite Gruppe hört keine Musik und gestaltet wie gewohnt den Alltag. Diese Gruppe erhält nach Beendigung der Studie für ihre Teilnahme eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 200 Euro.

Während der 6-wöchigen Teilnahme füllen die pflegenden Angehörigen täglich kurze Fragebögen zum Wohlbefinden (5-10 min) über das Tablet aus. Es erfolgen drei individuell vereinbarte Hausbesuche. Zu vier Zeitpunkten erhalten sie zusätzlich etwas ausführlichere Fragebögen, die schriftlich ausgefüllt und telefonisch nachbesprochen werden. So erhalten wir für uns wertvolle Einblicke in den Alltag der Menschen mit Demenz und der betreuenden Personen. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Weiterentwicklung von Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz.

Wer kann teilnehmen? Es können Menschen aus dem Großraum Gera-Jena-Weimar-Erfurt mit einer ärztlich diagnostizierten Demenzdiagnose ohne gravierende Hörprobleme, die zuhause leben, gemeinsam mit einer bzw. einem pflegenden Angehörigen teilnehmen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Sollte dies Ihr Interesse geweckt haben, können Sie sich gern telefonisch bei Frau Meininger montags 10:00-11:00 Uhr und 13:00-14:00 Uhr unter der Telefonnummer 03641 945948 sowie bei Frau Rother donnerstags 9:00-10:00 Uhr und 14:00-15:00 Uhr unter der 03641 945956 melden.

Über die Internetseite www.musik-demenz.de finden Sie weitere Informationen. Oder Sie schreiben uns eine Mail an: musikprojekt@uni-jena.de.



Rezept:

Sauerkraut-Auflauf mit Räuchertofu



Mit Kartoffeln vom Vortag ruck-zuck fertig

Für 2 Personen:

- 150 g Räuchertofu, 1 EL Öl
- 400 g gekochte festkochende Pellkartoffeln (vom Vortag)
- 1 Dose 3-Minuten-Sauerkraut (400 g Inhalt)
- 2 TL Zucker, 50 g Sahne, Pfeffer und Salz
- 100 g milder Blauschimmelkäse oder Bergkäse
- 2 EL Butter, Fett für die Form

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Zwei Portionsformen (ca. 14 cm Ø) einfetten. Den Räuchertofu klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu darin rundherum anbraten. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
 2. Tofu, Kartoffeln und Sauerkraut mit Zucker und Sahne mischen. Die Mischung mit Pfeffer und etwas Salz würzen und auf die Portionsformen verteilen. Im heißen Backofen (Mitte) ca. 10 min backen.
 3. Dann den Käse in Stücke schneiden, auf der Sauerkraut-Mischung verteilen und leicht andrücken. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Alles weitere 6-8 min backen. Aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und in den Auflaufformen servieren.
- TIPP: Der Auflauf lässt sich auch in einer großen Form gut zubereiten. Dann einfach die Backzeit um ca. 5 min verlängern.**

Quelle. Vegetarisch für Faule, GU, Martin Kintrup, S. 40

Eine wahrhaftige und gute Küche besteht zu neunzig Prozent aus hochwertigen und frischen Zutaten und zu zehn Prozent aus Fantasie.

Paul Bocuse (1926-2018)



Es gibt viele Möglichkeiten, um besser im Gleichgewicht zu bleiben ...

Ermutigend

Mal anders mit Angst umgehen

Spielerisch Kinderbücher lesen

In der Jugendliteratur ist Angst oft ein Thema. Das kann auch im Erwachsenenalter hilfreich sein: Bei Harry Potter gibt es etwa den „Riddikulus – Zauber“, mit dem man Dinge und Menschen, die man furchterregend findet in etwas Lächerliches verwandeln kann. Für Jim Knopf und Lukas den Lokomotivführer ist der Scheinriese Tur Tur erst groß und angsteinflößend, erscheint aber immer kleiner, freundlicher und interessanter, je näher sie ihm kommen. Auch bei Astrid Lindgren gibt es oft Figuren, die zwar Angst haben, aber trotzdem mutig handeln, etwa in Die Brüder Löwenherz oder Madita. Suchen Sie sich doch einmal ein Buch, das Ihnen Mut machen könnte, gönnen Sie sich diesen spielerischen Umgang mit der Angst.

Zur Beruhigung Atmen

In manchen Situationen schaukelt sich Angst unangenehm auf. Statt aus solchen Situationen zu fliehen, können Sie mit eingeübten Atemübungen die Situation bewältigen. Eine einfache Übung ist die Lippenbremse: Versuchen Sie erst einmal, gegen einen kleinen Lippenwiderstand – die Oberlippe dazu anspannen – langsam auszuatmen. Atmen Sie dann noch mal ein, atmen Sie wieder gegen den Widerstand der Oberlippe aus und zählen Sie bis vier. Dann atmen Sie ein, machen beim Ausatmen wieder eine Lippenbremse und zählen bis fünf. Bei der nächsten Atmung zählen Sie bis sechs, dann bis sieben und acht. Danach fangen Sie von vorne an und zählen beim Ausatmen wieder bis vier, dann bis fünf und so weiter. Die Übung hilft, sich nur aufs Ausatmen zu konzentrieren und nicht auf die Angst. Es ist wichtig, solche Techniken in Momenten der Ruhe einzüben.

Grundsätzlich Druck rausnehmen

Angst gehört zum Leben. Doch schießt sie bei chronischem Stress oder wenn wir unter Druck stehen schnell über oder wird raumgreifend. Dann gilt es, die Spitzen des Stresses abzumildern und einen ausgewogenen Alltag anzustreben, zum Beispiel mit Mikropausen: Halten Sie mehrmals am Tag inne, fragen Sie sich, wie es Ihnen gerade geht, und erholen Sie sich zum Beispiel mit einem Glas Wasser oder ein paar bewussten Atemzügen. Ab und zu die eigene Stresstemperatur zu messen hilft Ihnen, mehr im Gleichgewicht zu bleiben. Auch wenn Sie spüren, dass die ängstliche Anspannung zunimmt, nützt es, erst mal Tempo und Druck rauszunehmen.

Ermutigend Wo hat es geklappt?

Menschen, die häufig Angst haben, lassen sich von der eigenen Angst leicht einschüchtern. Falls Sie das ändern wollen, kann es ermutigend sein, sich zu überlegen, in welchen Situationen in Vergangenheit es Ihnen gelungen ist, trotz Angst einen Vortrag zu halten, U-Bahn zu fahren, eine fremde interessante Person anzusprechen, Ihre Chefin nach mehr Geld zu fragen. Versetzen Sie sich nochmal in diese Situation hinein, lassen Sie diese in Zeitlupe ablaufen: Was haben Sie gedacht, gefühlt und getan, das Ihnen geholfen hat? Welche Bilder, Vorstellungen waren wichtig? Oder war es ein Wunsch oder etwas, das Sie aller Angst zum Trotz erreichen oder erleben wollten? Nehmen Sie alle wichtigen Informationen aus der bereits gemeisterten Situation, die Sie stärken können. Machen Sie sich Notizen und überlegen Sie sich, wie Sie dieses Wissen in der nächsten bangen Situation nutzen können.

Anne Otto

PSYCHOLOGIE HEUTE, 11/2022

Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch immer der, der dir gerade gegenübersteht, und das notwendigste Werk ist immer die Liebe.

Meister Eckhardt

Gesundheitsnachrichten kompakt

So wird man Haushaltsschädlinge los

Manchmal kann selbst strikte Sauberkeit nicht verhindern, dass sich Silberfischchen oder Schaben im Haus oder in der Wohnung niederlassen. Zum Glück gibt es Möglichkeiten, sie wieder loszuwerden.

So mögen sie bestimmte, intensive Düfte nicht.

Mit Geduld und Zeit kann man versuchen, sie damit zu vertreiben.

Haumittel gegen Silberfischchen:

- 2 TL Lavendelöl und 400 ml Wasser oder alternativ 750 ml Wasser und 250 ml Zitronensaft in eine Sprühflasche geben und schütteln. Diese Mischung auf die befallenen Stellen sprühen.
- Gewürze wie Salbei, Rosmarin, Nelken und Lorbeer mischen und in kleine Stoffbeutel füllen. Diese in den befallenen Räumlichkeiten auslegen, vorzugsweise in dunklen Ecken.
- Eine rohe Kartoffel aufschneiden und die Hälften in eine geöffnete Papiertüte geben. Diese über Nacht auf den Badezimmer- oder Küchenboden legen, um die Silberfischchen anzulocken.
- Haferflocken mit etwas Zucker in ein Einmachglas geben. Mithilfe eines Stöckchens oder einer Schnur dafür sorgen, dass die Tierchen nach oben gelangen können, anschließend ins Glas fallen und nicht mehr herauskommen.



Gar nicht so einfach: Schaben loswerden

Küchenschaben fühlen sich bei uns zu Hause – insbesondere in dunklen, warmen und feuchten Schlupfwinkeln. Leider gefährden die ungebetenen Gäste unsere Gesundheit. Sie übertragen Bakterien sowie andere Keime und können Allergien auslösen. Nicht nur deshalb sollte man sie wieder loswerden – und dies am besten ohne Chemie, die uns selbst schadet. Bei massivem Befall holt man sich ggf. einen Kammerjäger zur Beseitigung. Als Laie tut man sich mit Bekämpfungsmaßnahmen oft schwer, da die Verstecke der Schaben schwer zu finden sind und die tatsächliche Ausdehnung des Befalls in einem Gebäude oft unterschätzt wird.

Mit folgenden Hausmitteln kann man versuchen, den Schaben zu Leibe zu rücken:

- Lorbeer und Katzenminze an jenen Stellen verteilen, wo sich die Schaben aufhalten. Damit lassen sie sich schnell vertreiben.
- Essig und Pfeffer dienen als natürliche Barriere für die Schaben, einfach auf dem Boden vor dem Versteck verteilen.
- Weniger tierfreundlich sind folgende Maßnahmen: Natron und Zucker zu gleichen Teilen mischen und im Haus verstreuen. Alternativ kann man auch Borax in den Schlupflöchern verteilen. Die Schaben werden dadurch abgetötet.

Achtung:

Schaben nicht erschlagen oder zertreten, denn dadurch werden viele Jungtiere und/oder Eier frei, die die Weibchen mit sich tragen. Ein einzelnes weibliches Tier produziert bis zu 400 Nachkommen. Die Eier kleben dann möglicherweise an den Schuhsohlen und werden bei jedem Schritt in der Wohnung verteilt.

Dr. Andrea Flemmer

Quelle: natur & heilen, 06/22

Silizium und Kieselsäure: Kein Nutzen

Schönere Haare, festere Nägel, straffere Haut: mit solchen und ähnlichen Versprechen werben Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln, die „organisches Silizium“ oder Kieselsäure enthalten. Wissenschaftlich abgesichert ist das aber nicht., wie das Online-Portal „Medizin transparent“ von Cochrane Österreich berichtet.² Ebenfalls ließen sich keine Hinweise darauf finden, dass die Produkte Knochen und Gelenke stärken. Diese Behauptungen finden sich zuhauf im Internet, obwohl solche gesundheitsbezogenen Aussagen für Nahrungsergänzungsmittel mit Siliziumverbindungen nicht erlaubt sind.

Bisher ist auch nicht belegt, dass es überhaupt einen Siliziummangel geben könnte, bei dem der Mineralstoff zusätzlich zugeführt werden müsste. Zwar findet sich Silizium im menschlichen Körper, da es in Trinkwasser und Nahrungsmitteln natürlich enthalten ist. Ob es eine spezielle gesundheitliche Bedeutung hat oder sich einfach nur im Laufe des Lebens im Körper ablagert, ist jedoch unklar. Laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit ist es außerdem nicht belegt, dass organisches Silizium in größeren Mengen tatsächlich harmlos ist, wie die Anbieter behaupten.

² Medizin transparent (2022), Silizium: Zur Nahrungsergänzung nutzlos. (Abruf 24.06.2022)

Quelle: Gute Pillen - Schlechte Pillen 05/2022, S. 14

Menschen, die mir mit Liebe
und Verständnis begegnen ...

Gemeinsam

Selbsthilfegruppe Overeaters Anonymous (OA)

Leiden Sie unter dem Problem, nicht normal mit Essen umgehen zu können?

Sie kämpfen mit ständigem Übergewicht, versuchen durch Erbrechen, Hungern, übermäßigen Sport Ihr Körpergewicht unter Kontrolle zu halten oder sind krampfhaft darauf fixiert, nur als gesund geltende Nahrung zu sich zu nehmen?

Unsere Selbsthilfegruppe Overeaters Anonymous (OA) bietet eine Lösung an, zu einem gesunden Essverhalten zurückzukehren. Bevor ich Ihnen hier darlegen möchte, wer und was OA ist, gestatten Sie mir zunächst, mich ein wenig vorzustellen:

Hallo, ich bin Ingolf und habe eine Essstörung, ich bin zwanghafter Überesser!

Seit Jahren kämpfte ich mit meinem starken Übergewicht und dem Drang, ständig essen zu wollen.

Vieles habe ich probiert, um Gewicht zu verlieren und nicht wieder zuzunehmen. Nichts half von Dauer. Meine Genesung begann, als ich zu den Overeaters Anonymous gefunden habe, eine Selbsthilfegruppe nach dem Muster der Anonymen Alkoholiker. Ich durfte erkennen, dass ich eine Krankheit habe, die ich mir nicht ausgesucht, sondern die zu mir gekommen ist, eine Krankheit die sowohl auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene abläuft.

Bis dahin habe ich gedacht, dass nur ich so verrückt bin mit meinem extremen Essverhalten und war erleichtert, dass ich mit meinem Problem nicht allein dastehe. Ich fand in den Meetings Menschen, die mir liebe- und verständnisvoll begegneten, denen ich mich gar nicht groß erklären musste. Es half mir sehr, über meine Krankheit frei sprechen zu können und zu wissen, dass nichts von dem nach außen getragen wird.

Mehr und mehr erkannte ich, dass die Essstörung nur das Symptom und nicht die Ursache dafür ist, dass ich kein glückliches und erfülltes Leben führen konnte. Auch dass es verschiedene Formen der Essstörung gibt, wie Bulimie, Anorexie, Sportsucht, Orthorexie, die aber letzten Endes ähnliche Ursprünge haben und ähnliche Leidenserfahrungen mit sich bringen, das Programm dennoch auch bei diesen Formen Erleichterung bietet.

Indem ich mich auf das Programm von den Overeaters einließ, fand ich nach und nach Genesung auf allen 3 Ebenen. Oftmals nur in kleinen Schritten, da es mir völlig selbst überlassen bleibt, ob und wie intensiv ich in dem Programm arbeite oder in die Meetings gehe. Niemand schreibt mir etwas vor, und es werden auch keine Ratschläge erteilt, wenn ich nicht explizit nach solchen frage.



Ich konnte auch schnell verinnerlichen, dass das Programm spirituell aber nicht religiös ist. Wenn in den Schritten von Gott oder einer höheren Macht die Rede ist, dann ist es eine Kraft, wie ich sie mir vorstelle. Es ist noch nicht mal nötig, eine Spiritualität zu besitzen, um erfolgreich im Programm zu arbeiten.

Ich habe seit meiner Kindheit in Bremen gelebt und dort dann auch die Meetings von OA besucht. Nun habe ich meinen Lebensmittelpunkt in Jena und vermisste die Meetings. So kam mir die Idee, doch hier Eines zu gründen, um Life mit Menschen in Kontakt zu sein, die meine Krankheit teilen und um weiterhin Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu erhalten. Ich freue mich daher über jeden Menschen, der ins Meeting kommt und sei es erst einmal zum Schnuppern oder Fragen stellen.

Soweit zu mir.

Und nun möchte ich OA und sein Programm noch etwas näher vorstellen:

Was ist Overeaters Anonymous?

OA ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und denen, die noch leiden, zur Genesung von ihrer Ess-Sucht zu verhelfen.

Der Zweck von OA

Unsere Hauptaufgabe ist, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören...

Und wir heißen in unserer Gemeinschaft jeden willkommen, der mit uns das gleiche Problem teilt.

Voraussetzung für die Zugehörigkeit

Der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

Kosten für die Zugehörigkeit

Es gibt keine Beiträge oder Gebühren für die Mitgliedschaft in OA. Wir erhalten uns selbst durch unsere eigenen freiwilligen Spenden.



Was OA Ihnen anbietet

Die **Annahme** Ihrer Person, so wie Sie sind, wie Sie einmal waren und wie Sie einmal sein werden.

Verständnis für die Probleme, denen Sie jetzt gegenüberstehen und die Sie aller Wahrscheinlichkeit nach mit anderen in der Gruppe teilen.

Erfahrungsaustausch – Als wir entdeckten, dass es anderen genauso geht wie uns, ergab sich aus dem gegenseitigen Verstehen und unserer gegenseitigen Annahme der Austausch unserer Erfahrungen ganz von selbst.

Freiheit – Dadurch, dass wir Annahme, Verständnis und die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch von Erfahrungen gefunden haben, werden wir von unserer Krankheit befreit und finden zugleich Hilfen zu einer neuen Annahme von uns selbst und zu einem neuen Verständnis unserer eigenen Person.

Kraft – Durch die Annahme und das Verstehen des eigenen Selbst, durch die Anwendung des Zwölf-Schritte-Programms der Genesung, durch den Glauben an eine Kraft, größer als man selbst und durch die Unterstützung und die freundschaftliche Verbundenheit in der Gruppe hat sich uns die Tür zu einer neuen Lebensweise geöffnet.

Brauchen Sie OA?

Nur Sie selbst können diese Frage entscheidend beantworten. Niemand sonst kann diese Entscheidung für Sie treffen. Wir, die wir nun bei OA sind, haben eine Lebensweise gefunden, die es uns möglich macht, ohne das Verlangen nach übermäßigem Essen zu leben. Wir glauben, dass die Esssucht eine fortschreitende Krankheit ist, die jedoch wie der Alkoholismus und einige andere Krankheiten zum Stillstand gebracht werden kann. Denken Sie daran: Es ist keine Schande zuzugeben, ein Problem zu haben; das Wichtigste ist, dagegen etwas zu unternehmen.



Ein Auszug aus dem Schriftstück „Ein Genungsprogramm“ der deutschsprachigen OA (Overeaters Anonymous Interessengemeinschaft e. V.)

Mit freundlicher Genehmigung von Overeaters Anonymous® Inc. Alle Rechte vorbehalten

Noch mehr und tiefgreifendere Informationen zu OA und seinem Programm finden Sie auf www.overeatersanonymous.de. Antworten zu gängigen Fragen ebenso dort unter der Rubrik Für Neue oder scannen Sie einfach diesen QR-Code

Wenn Sie keinen Zugang zum Internet haben, sende ich Ihnen auch gern Informationen zu.

Wir treffen uns jeden Mittwoch um 19:00 Uhr im Raum 2 (oder 3) im IKOS in der Kastanienstraße 11 in Jena-Lobeda.

Eine Anmeldung ist nicht nötig, es genügt der Wunsch, mit dem zwanghaften Essverhalten aufhören zu wollen. Bei Fragen (auch für Angehörige, Personen in helfenden Berufen oder Medien) stehe ich gern telefonisch unter 0152 29566513 oder per Mail unter jena@overeatersanonymous.de zur Verfügung.



*«Der Fluss ist überall zugleich,
am Ursprung und an der Mündung,
am Wasserfall, an der Fähr, an der Stromschnelle,
im Gebirge,
überall zugleich, und dass es für ihn nur Gegenwart gibt,
nicht den Schatten Vergangenheit, nicht den Schatten
Zukunft.»*

Hermann Hesse

aus: Siddhartha und der Fluss des Lebens



Ein Fachtag nicht nur für die Seele ...

Behutsam

„Papas Seele hat Schnupfen“ – Kinder mit psychisch erkrankten Eltern

Eine gute neue Erfahrung sammelte die Selbsthilfe im November 2022 mit der Planung und Durchführung eines Fachtages zum Thema Seelische Gesundheit. Was ursprünglich als eine Buchlesung angedacht war, entwickelte sich dank der Idee der Buchautorin Claudia Gliemann zu einer nahezu dialogisch angelegten Fachveranstaltung. Katrin Wieacker von der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen – LaKoST – Christiane Hofmann als Psychiatriekoordinatorin am Gesundheitsamt Jena und die IKOS luden Professionelle aus den Gesundheits- und Sozialarbeitsbereichen, Menschen mit seelischen Erkrankungen und deren Angehörige ein, sich in einer ganztägigen Fachveranstaltung der seelischen Gesundheit und möglichen psychischen Erkrankungen zu nähern, und das unter einem ganz speziellen Blickwinkel:

Wenn Eltern psychisch erkranken, sind auch die Kinder vielfältigen Belastungen ausgesetzt, und sie haben oft viele Fragen im Kopf. Aber wie kann man die Komplexität psychischer Erkrankungen und deren Behandlung in kindgerechte Worte fassen? Wie können Angehörige und Fachkräfte Kinder in dieser Situation unterstützen? Und welche Hilfsangebote stehen vor Ort zur Verfügung?

Die Gastgeberinnen



Auf all diese Fragen suchten und fanden wir Antworten und hatten dank Frau Gliemanns sehr emotional berührender Lesung mit musikalischer Untermalung eine solide Basis für Beiträge seitens der Wissenschaft, der klinischen Versorgung, der Beratungs- und Hilfsangebote in Jena und der aktiven Selbsthilfe.

Wir können Teams aus den verschiedensten Versorgungsbereichen und Professionen (Hilfs-/Beratungs-/Behandlungsangebote, Schulen, Kitas...) die Printmedien von Claudia Gliemann und ihren persönlichen Auftritt wärmstens empfehlen. Es ist ein Genuss, ihrer sanften und einfühlsamen Stimme zu lauschen, ebenso der musikalischen Reise mit Gitarre. Das Feedback-Stimmungsbild bot am Ende ein recht eindeutiges Resultat.



Zum Buchinhalt:

Neles Zuhause ist der Zirkus. Ihre Familie zählt zu den besten Seilartisten der Welt. Schon seit Generationen. Doch dann wird Neles Vater krank. Seine Seele bekommt Schnupfen. Und das in einer Welt, in der alles bunt und fröhlich ist und man eigentlich glücklich sein könnte. Jemand, der stark sein sollte, wird schwach. Behutsam und einfühlsam beschreibt die Autorin Claudia Gliemann in **PAPAS SEELE HAT SCHNUPFEN – Eine musikalische Reise** – die Geschichte von Nele, Neles Vater und der großen Zirkusfamilie. Unterstrichen wird die Geschichte durch neun Lieder, in denen nicht nur Nele ihre Gefühle zum Ausdruck bringt, in denen sie wütend und traurig sein kann, sondern auch der Vater Worte findet, die er vorher nie fand, die Mutter ihre Schwäche zugeben kann und der Dumme August Mut macht.

Claudia Gliemann ist es in einer eindrucksvollen Weise gelungen, das Thema Depression innerhalb der Familie in die traumhafte Welt des Zirkus zu spiegeln und Kindern damit zu helfen, diese Krankheit zu verstehen. (Quelle: Buchrückseite)

Dieses gesamte Projekt wird vom AOK-Bundesverband gefördert.

Für weitere Informationen:

IKOS Jena
Tel.: 03641 8741160
E-Mail: ikos@awo-mittewest-thueringen.de

Die Gespräche mit ihr
haben unser Leben bereichert ...

Gel(i)ebt

Buchvorstellung von Christine Theml „Ein Garten Eden inmitten der Hölle“

Es ist ungeheuer, was zwischen zwei Buchdeckel passt. Auf dem vorderen Cover blickt man als Leser in die fröhlichen Augen der Alice Herz-Sommer, um die es in dem Buch „Alice Herz-Sommer ‚Ein Garten Eden inmitten der Hölle‘“, geschrieben und herausgegeben von Melissa Müller und Reinhard Piechocki, geht. Auf dem hinteren Cover schaut die über 100jährige Alice mit ebenso freundlichen Augen, aber eben gealtert und von einem ungewöhnlichen Leben geprägt, den Leser an. Man kann sich einen Garten Eden inmitten der Hölle von Theresienstadt während der Nazizeit nicht vorstellen, aber das Buch hält, was es verspricht.

Es beginnt mit einem Vorwort von Alice Herz-Sommer: „Das Leben hat mir das Talent geschenkt, Klavier zu spielen und die Freude der Menschen an der Musik zu wecken. Und es hat mir, dafür bin ich ebenso dankbar, die Liebe zur Musik gegeben. Musik macht uns Menschen reich. Sie ist die Offenbarung des Göttlichen. Sie bringt uns ins Paradies. Dass dieses Buch so vielen Lesern ‚das Tor zu meinem Paradies‘ öffnen konnte, macht mich sehr glücklich.“ Dieses Glück hat sie durch die Hölle Theresienstadt getragen und sie hatte das Glück, am Anfang mit ihrem Mann Leopold und die gesamte Zeit (drei Jahre) im KZ mit ihrem kleinen Sohn Stefan zusammenbleiben und konzertieren zu können. Vor ihrer eigenen Deportation musste sie die ihrer zweiundsiebzig Jahre alten Mutter ertragen. Die Tochter rennt danach durch die Straßen Prags und fragt sich „Wie war es möglich, eine alte Frau aus ihrer Lebenswelt zu reißen und mit nichts als einem Rucksack bepackt in ein Konzentrationslager zu schicken? Bis heute erinnere ich mich genau, wie ich in tiefster Verzweiflung plötzlich eine innere Stimme hörte: ‚Übe die 24 Etüden, das wird dich retten.‘“ (von Chopin) Und so kam es. Es gibt aber noch ein Vorwort, das von Raphael Sommer, dem Sohn, der bis zur Einreise in Israel Stefan hieß. Er starb vor der Herausgabe des Buches. Auch das musste seine Mutter ertragen. Er bezeugt: „Mitten in der Hölle schuf meine Mutter für mich einen Garten Eden. Sie errichtete um mich herum eine starke Wand aus Liebe und gab mir solche Sicherheit, dass ich an unserem Leben nichts außergewöhnlich finden konnte und rückblickend guten Gewissens sagen kann: Meine Kindheit war wunderbar glücklich. Wie meine Mutter dies ermöglichte, kann ich mir nicht erklären. Sie sagt, es war selbstverständlich. Für mich bleibt es ein Wunder.“ (S. 13)

Die Kindheit von Alice schuf die Voraussetzungen für ihren ungewöhnlichen Weg durch die Hölle Theresienstadt. Sie beginnt 1903 in Prag in der Direktorenwohnung, in der die Mutter Sofie Herz Klavier spielt. In den

letzten Wochen der Schwangerschaft spielte sie intensiv vor allem Bach. Alice, die als Zwilling geboren wurde, wuchs mit Klaviermusik auf. Sie war fasziniert von der Musik, und es war leicht, sie zum Üben zu bewegen. Die Ehe der Eltern war nicht glücklich, aber sie hielt bis zum Tod des Vaters 1931. Im selben Jahr heiratete Alice Leopold Sommer aus Liebe. Da war sie schon auf dem Weg, eine gefragte Pianistin zu werden. Im Sommer 1937 wurde Stefan geboren. Damit beginnt die Geschichte ihrer Begleitung dieses Kindes, das dem Buch diesen außergewöhnlichen Reiz gibt, der sich auch im KZ bewährt, das Verhältnis von Mutter und Kind.

„Die Jahre 1939 bis 1942 zogen als eine Zeit des fortwährenden Abschiednehmens an Alice vorüber – von ‚Dingen‘, von Beziehungen, von ihrer Freiheit.“ (S. 144) Am Ende stand die Deportation der kleinen Familie am 5. Juli 1943 ins KZ Theresienstadt.

Das KZ Theresienstadt hatten die Nazis als angebliches Modell für KZs insgesamt organisiert, wo es neben unmenschlichen Lebensbedingungen viel Kultur, vor allem Musik, gab, um der Welt zu zeigen, wie man in Nazideutschland mit Juden umging. Es war ein unerhörter Zynismus, den die Gefangenen zusätzlich zu allen Qualen zu ertragen hatten. Aber auch in dieser furchtbaren Zeit wirkt der Zauber, der über dem Buch liegt. Alices Liebe zu ihrem Sohn, zu ihrer Musik, zu den Mitmenschen bewirken dieses Zauber. Hier soll nicht nur Alice Sommer-Herz für ihr außerordentliches Leben gedankt werden, das Liebe gab, wo immer es möglich war, sondern auch Melissa Müller, Reinhard Piechocki und dessen Frau, die dieses Leben für viele Menschen aufgehoben haben. Eine lange Freundschaft verband Reinhard Piechocki, selbst ein großer Musikliebhaber und Pianist, mit Alice Herz-Sommer. Sie ist inzwischen im hohen Alter von 110 Jahren gestorben. Die Jahre nach dem KZ haben noch viele Enttäuschungen für sie bereitgehalten. Als Juden waren sie im neuen System in Prag erneut nicht willkommen. Sie schuf beherzt für sich und ihren Sohn Verhältnisse, in denen sie wieder eine Perspektive hatten. Ihr Mann Leopold war Opfer des großen Mordens während der Nazizeit geworden.

Ihre letzten Jahre lebte Alice Herz-Sommer in London. Bis fast zuletzt wirkte sie als Solistin. Ein Jahrhundertleben – so steht es auch im Titel des Buches.

Christine Theml

Vielen Menschen in Israel, Tschechien, der Gedenkstätte in Theresienstadt, in den USA und Kanada, in Österreich, Finnland und Deutschland danken die beiden Autoren und Interviewer Melissa Müller und Reinhard Piechocki, am Ende ihres Dankes aber schreiben sie: „Dank allein ist zu wenig für Alice Herz-Sommer. Sie hat dieses Projekt mit jugendlicher Neugierde und Ausdauer, einem bewundernswerten Gedächtnis und ihrem einmaligen Humor inspiriert und unermüdlich begleitet. Die Gespräche mit ihr haben unser Leben bereichert.“ (S. 392)

Verlag Knauer Taschenbuch, 2011,
416 Seiten, ISBN: 9783426785157



Altern hat viele Gesichter ...

Teilhabend

Inge – individuell gestalten in Jena Beteiligung und Informationsvermittlung insbesondere für Menschen ab 60 Jahren

Das Projekt **inge** läuft seit Oktober 2022 für fünf Jahre und zielt darauf ab, die individuelle Einkommens- und Lebenssituation älterer Menschen in der aktiven Berufstätigkeit sowie der nachberuflichen Phase zu verbessern und zu erhalten. Einfach gesagt: **inge** möchte das Handwerkszeug liefern, um individuelle Lebensqualität auch in Zukunft abzusichern.

In die Projektidee sind die Erkenntnisse aus ALTERNative, dem mobilen Angebot für Menschen ab 60 in den Außenortsteilen Jenas (Laufzeit: 10/2020 – 09/2022; weitere Informationen unter: <https://üag.de/beratung/generationenarbeit/alternative>), eingeflossen:

1. Präventive Information über Angebote wird geschätzt, aber oft noch nicht priorisiert.
2. Bestehende Angebote aus dem Netzwerk werden selten vorausschauend genutzt, sondern funktionieren vorwiegend als akute Hilfen.
3. Ein großer Teil der Menschen ab 60 Jahre fühlt sich über Angebote für Ältere nicht mehr angesprochen, da ihre Interessen, Sorgen und Bedürfnisse vielfältig und weniger altersorientiert sind.

Was heißt das jetzt genau für den Ansatz und das Vorgehen in **inge**? - Frühzeitig vorsorgen geht uns alle an. Damit nicht wieder etwas Dringenderes dazwischen kommt, suchen wir die Menschen in ihren Aktionsräumen auf. Wir kooperieren beispielsweise mit Unternehmen und bieten perspektivisch modularisierte Fortbildungen und Coaching für deren Mitarbeitende an. Damit wollen wir niedrigschwellig insbesondere Personen 55+ erreichen. Wir nutzen außerdem Veranstaltungen im Sozialraum, um dort an thematischen Angeboten des Netzwerkes vorzustellen und die Menschen über ihre Möglichkeiten zu informieren.

Eine andere wichtige Säule von **inge** ist die Beteiligung der Menschen ab 55 Jahre. Wir wollen Personas identifizieren, also bestimmte Typen mit individuellen Themen, Bedürfnissen und Sorgen hinsichtlich ihrer Zukunft. Dafür sprechen wir mit vielen verschiedenen Menschen aus der Zielgruppe und fragen konkret nach. Es geht letztlich darum, bedarfsorientiert Informations- bzw. Bildungsmodule und Coachingelemente zu Erhalt, Wiedereinstieg und Umorientierung zu entwickeln, die bereits jetzt als relevant eingeschätzt und damit in Anspruch genommen werden.

Die drei Gesichter von **inge** sind Christin Görmar, Heidrun Osse und Jessica Sollmann. Wir freuen uns, wenn wir ins Gespräch kommen.



Da das Projekt gerade erst angelaufen ist, bleibt es an dieser Stelle erst einmal bei der ziemlich abstrakten Vorstellung der Ziele und Arbeitspakete. Wir hoffen, dass wir schon in der nächsten CHANCE ganz konkret werden können.

Kontakt:

Nähere Informationen und Kontakt:
<https://üag.de/beratung/generationenarbeit/inge>
Heidrun Osse: 0173 3845641
Sprechzeit im Büro Burgau –
dienstags 10:00-12:00 Uhr
(ÜAG gGmbH, Keßlerstraße 27,
Erdgeschoss, R. 0.11)



Neue Perspektiven entstehen



Das Projekt *inge* wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.



PS Bilder: Die vielfältigen Bilder zum Altern verdanken wir übrigens der Plattform *pelex* und den tollen Fotografen/Urhebern, die ihre Inhalte für die Öffentlichkeit freigeben.



Werdend

Jan Schäf, 2022

*Wie ein Regentropfen ist der Tag
Zerplatzend auf dem Fensterbrett
Ist er Gedanke im Fluss
Werdender Zeit*

*Selbst Schönes verschimmt diffus
Gesprochene Worte sind wie Dunst
Flüsternd zwischen regenschweren Ästen
Werdender Bäume*

*Mit jedem Tag verliere ich mehr und mehr den Kontakt
Festen Boden vermissend, schwebend als ein Luftgeist
Durch die Räume einer mir immer unwirklicher
Werdenden Welt*

*Zurückbleibend, das andere jedoch strebt zum Horizont
Der sich mit wachsender Geschwindigkeit von mir entfernt
Mein Schrei verhallend in den größer und größer
Werdenden Räumen*

*Aufschlag, Durchbruch durch die Oberfläche
Des Ozeans am Ende der Welt
Sinkend, weiter und weiter, Licht nur als Ahnung
Werdender Einsamkeit*

*Doch, etwas glimmt warm in der Tiefe
Ich sehe es, während das Dunkel nach mir greift
Exotische Gedanken umschwimmend in
Werdendem Staunen*



Man spürt die Lebenslust ...

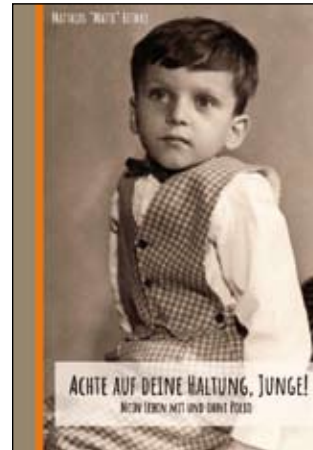
Aufrecht

„Achte auf deine Haltung, Junge! Mein Leben mit und ohne Polio“

Matthias Bethke hat in seinem Buch „Achte auf deine Haltung, Junge! Mein Leben mit und ohne Polio“ ein Stück Zeitgeschichte aufgeschrieben. Bethke, der zur letzten Generation jener Menschen gehört, die sich kurz vor der Einführung der Impfpflicht in der DDR gegen Polio infizierte. Sehr detailgetreu hat er sein Leben festgehalten – das mit und das ohne Polio. Professor Johannes Hellinger, einer seiner behandelnden Ärzte, meint, Bethke habe einen Abschnitt orthopädischer Zeitgeschichte dokumentiert, was eigentlich in das Museum der Orthopädiegeschichte der Universität Frankfurt am Main gehöre. Hellinger, ein so genanntes Juwel unter den DDR-Medizinern und bis 1983 Chef der Orthopädischen Klinik der Medizinischen Akademie Dresden, genoss damals internationale Reputation und half mit seinen bahnbrechenden Methoden unzähligen Wirbelsäulen- und Gelenkleidenden. An Bethke erprobte Hellinger eine Methode zur Stabilisierung der Wirbelsäule mit körpereigenem Material aus dem Beckenknochen statt mit den damals üblichen zwei Metallstäben. Auf diese Weise konnte Bethke sein Leben bis zu seinem 60. Lebensjahr ohne Hilfsmittel und Schmerzen genießen.



Aber nicht nur diese Geschichte erzählt Bethke immer mit einer gehörigen Portion Humor. Man spürt die Lebenslust, das Über-sich-selbst-lachen-können bei allem, was er in seinem Leben unternimmt. Und das hat nur am Rande mit Polio zu tun. Er ist ein Kind, ein junger Mann, ein Erwachsener wie jeder andere seiner Generation auch. Mit seiner Familie, seiner Arbeit, seinen Freunden, seiner großen Liebe Anke, seiner Musik, seinen Reisen, seinen Ärzten und Pflégern und einem ganz bestimmten Ort, an den er immer wieder zurückgekehrt ist.



Bethke hat seine Geschichte aufgeschrieben. Eine Krankengeschichte ist es nicht geworden.

Dieses Buch ist seine Lebensgeschichte, doch alles andere als eine Krankengeschichte. Sie erzählt in seiner ganz eigenen Sprache vom Aufwachsen in der DDR in den 60er und 70er Jahren, vom Erwachsenwerden, vom Wandel im Leben und im Osten Deutschlands und den damit verbundenen neuen Möglichkeiten wie auch Einschränkungen. Sie erzählt von der Bedeutung von Liebe und Freundschaft, Strategien zum Durchhalten und natürlich auch von den medizinischen Gegebenheiten. Und sie erzählt so ernst wie humorvoll von einem Menschen, der zu keinem Zeitpunkt seinem Schicksal erlegen ist.

Matthias Bethke bei einem Kuraufenthalt 2019 im Thermalbad Wiesenbad

Kontakt:

Bundesverband Poliomyelitis e. V.
Beratungs- und Geschäftsstelle
Freiberger Straße 33, 09488 Thermalbad Wiesenbad
Tel.: 03733 5041187; E-Mail: info@polio-selbsthilfe.de
www.polio-selbsthilfe.de

*Wenn wir uns dafür Zeit nehmen,
die Dinge wahrzunehmen, die glücken,
dann bedeutet das, dass wir während
des Tages viele kleine Belohnungen
erhalten.*

Martin Seligmann

Selbsthilfegruppen und Hilfsangebote
im Überblick

Aufgelistet

Handicap • Einschränkung:

Blinde und sehingeschränkte Menschen
Erwachsene CI-Träger
Gehörlose Menschen
Kleinwuchs (überregional)
Körperbehinderung
Netzhautablösung/-degeneration
Party People Incl. (junge Menschen mit Einschränkung)
Rollende Bürger*innen
Schwerhörigkeit

Krankheit:

Adipositas
AIDS
Angehörige von Menschen mit Demenz
Akustikus Neurinom
Aphasiker
Allergie
Asthma/COPD
Borreliose
Brandverletzte Menschen
Diabetes
Dialyse/Nierentransplantierte
Endometriose (überregional)
Epilepsie
Fibromyalgie
Forum Gehirn (überregional)
Frauenselbsthilfe Krebs
Harnblasentumor
Hirnschädigungen
IKOS-Chor (Menschen mit und ohne Handicap)
Jüngere Herzkrankte
Junge Menschen mit MS
Kontinenz/Inkontinenz
Leberzirrhose/-transplantation
Morbus Bechterew

Mukoviszidose (Gera/Jena)
Multiple Sklerose
Multiples Myelom
Narkolepsie (überregional)
Neurodermitis
Neurofibromatose/Morbus Recklinghausen
Osteoporose
Pankreatektomie (überregional)
Parkinson
Poliomyelitis
Polyneuropathie
Rheuma
Schilddrüsenerkrankungen (nur Beratung)
Schlaganfall
Sepsis (überregional)
Stomaträger (ILCO)
Tinnitus
Vestibularis Schwannom
Vitiligo – Weißfleckenkrankheit
(Wach-)Komapatienten (überregional)

Eltern • Kinder:

Autismusspektrumsstörung
Elternkreis Vielfalt
Eltern von Kindern mit Down-Syndrom
Eltern von hochbegabten Kindern
Eltern von krebserkrankten Kindern
Eltern von verhaltensauffälligen/seelisch erkrankten Kindern
Eltern von Kindern mit Legasthenie oder Dyskalkulie
„Grünes Herz“ – Verein Herzkind (überregional)
INTENSIVkinder (schwerstpflegebedürftig)
Kinder abhängiger Eltern (begleitetes Angebot)
neuroKind (mehrfach behinderte Kinder)



Psychische Erkrankungen:

Angehörige von psychisch Kranken
Angst und Depressionen
Bipolare Störung
Emotions Anonymous/EA
Frauenselbsthilfegruppe – Halle
Freizeitclub für psychisch Kranke
Männerselbsthilfegruppe – Halle
Panik-Angst-Depression (PAD)
Postpartale Depression/Psychose
Psychiatrie-Erfahrene
Schizoaffektive Störung (in Gründung)
Soziale Phobie
Trialog

Abhängigkeitsverhalten:

AI-Anon Familiengruppen
Alkoholerkrankte, drogen- und medikamentenabhängige Menschen/ auch Angehörige
Anonyme Alkoholiker
Anonyme Sexaholiker
Blaues Kreuz – Alkoholerkrankung
Elternselbsthilfe für suchtgefährdete und -abhängige Töchter und Söhne
Essstörungen/ auch Angehörige
„Hilfe zur Selbsthilfe“ Begegnung Jena:
• Gruppen für Menschen mit Alkohol-, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit
• Angehörigengruppen
• Tagesstätte für Suchtkranke
• Kontaktcafé mit SHGn „Chill Out“ und „Outdoor-aktiv“
Overeaters Anonymous

Psychosoziale Themen/ besondere soziale Situationen:

ADHS – Kinder und Erwachsene
Alleinerziehende Mütter und Väter
Arbeitslose Menschen
Ausstieg aus Rechtsextremismus und Gewalt
Begegnung und Bildung in der nachberuflichen Lebensphase
Bürgerinitiative Wohnen
Chor für Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige
Erstbesuchsdienst nach Geburt
Flüchtlingshilfe
Geburtshaus
Homosexualität
Hospiz:
• Geschwister kranker Kinder
• Kinder krebserkrankter Eltern
• Kindertrauergruppe
• Jugendtrauergruppe
• Trauergruppe für junge Erwachsene
• Trauercafé
• Verwaiste Eltern
• Trauerkreis: Ein Quell in der Wüste
Initiative für verwaiste Familien
Jugendliche Migrant*innen
Junge Selbsthilfe
Kreativ-Café
Krisen rund um die Geburt
Männergruppe „Mann in Beziehung“
Menschen ohne bezahlte Beschäftigung
Notfallseelsorge
Pflegetützpunkt
Queerparadies – Student*innen und Geschlechtsidentität
QueerWeg – schwul-lesbischer Verein
Scheidungskinder
Senior*innen im Gespräch
Spätaussiedler*innen und Kontingentflüchtlinge
Spielgruppe vom Tauschring
Sternenkinder-Café
Tauschring
Transsexualität
Väteraufbruch für Kinder
Weisser Ring – Opferhilfe

Kontakt:

Die Kontaktadressen der Selbsthilfegruppen sind bei IKOS Jena zu erfragen:
Kastanienstraße 11, 07747 Jena
Telefon: 03641 8741160 oder 8741161



IKOS

Beratungszentrum
für Selbsthilfe

JENA



Regionalverband
Mitte-West-Thüringen e.V.



Selbsthilfemagazin **CHANCE** im lokalen
Radio auf UKW 103,4 MHz / im Kabel auf
107,9 MHz donnerstags alle vier Wochen
15:00 Uhr - 16:00 Uhr

Träger: AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e. V.

Kastanienstraße 11 · 07747 Jena

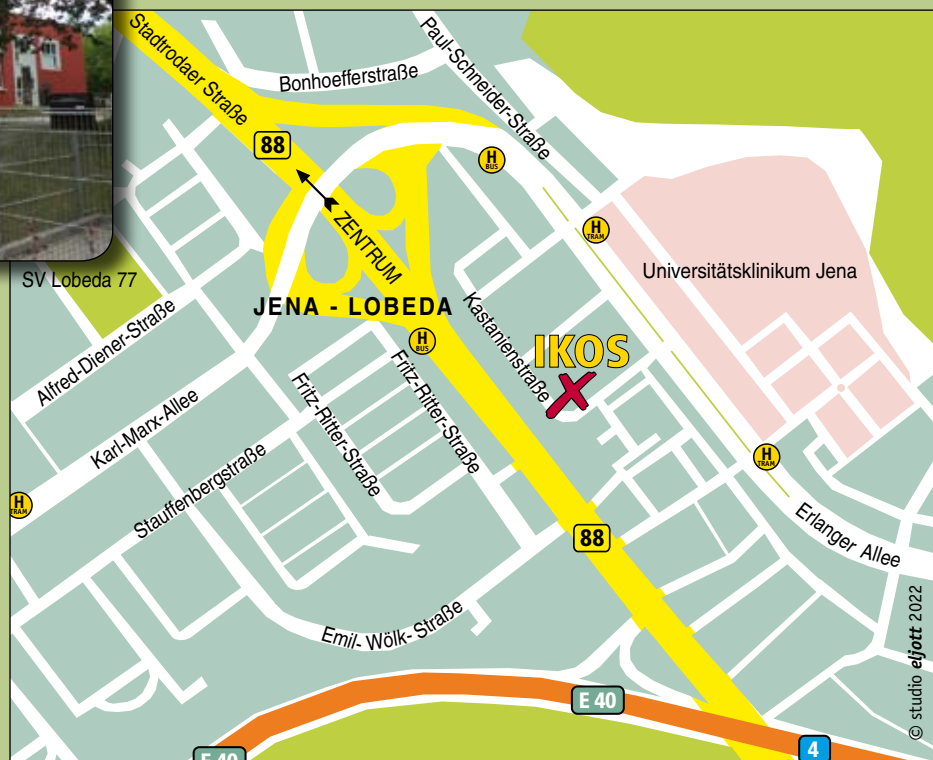
Tel.: 03641 8741160 oder 8741161

Mobil: 0171 5331502 · Fax: 03641 8741203

E-Mail: ikos@awo-mittewest-thueringen.de

Internet: www.selbsthilfe-in-jena.de

<https://www.facebook.com/SelbsthilfeJena/>



Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag 9:00 Uhr - 14:00 Uhr

Persönliche Beratung nach Vereinbarung.