

# SELBSTHILFE

Ausgabe 2019 der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)  
des Landkreises Zwickau im Verein „Gesundheit für alle“ e.V.



Der Dipl.-Tanzpädagogin Gabriele Schewe gelang es beim diesjährigen MS-Begegnungstreffen die Teilnehmer, ob mit oder ohne Rollstuhl, zur Bewegung zu aktivieren. Foto: Verein

In eigener Sache

## Selbsthilfe im Landkreis Zwickau

Liebe Leserinnen und Leser, die Ehrenamtsredaktion des Vereins „Gesundheit für alle“ e.V. freut sich, dass Sie unsere neuste Ausgabe des Ratgebers „SELBSTHILFE“ in den Händen halten. In dieser Ausgabe lesen Sie wieder informative Beiträge verschiedener Selbsthilfegruppen des Landkreises Zwickau und deren Arbeit.

Und wir haben auch etwas zu feiern! In diesem Jahr besteht die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau genau 25 Jahre. In 25 Jahren konnten wir unsere Arbeit immer weiter ausbauen und unzählige

Menschen mit ihren ganz individuellen Problemlagen begleiten und ihnen zu einem Stück mehr Lebensqualität verhelfen.

Die Selbsthilfebewegung ist eine andere als vor 25 Jahren. Selbsthilfe ist im Wandel, weg vom traditionellen Stuhlkreis, hin zu mehr aktiven und erlebnisorientierten Unterstützungsangeboten für Menschen mit chronischen Erkrankungen und/ oder Behinderungen bzw. Menschen, die sich in besonderen psycho-sozialen Lebenslagen befinden.

Um diese Entwicklung zu unterstreichen, freuen wir uns, Ihnen unser

neues Logo der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau präsentieren zu können.

**Selbsthilfe wirkt – überzeugen Sie sich selbst davon!**

*Ihre Ehrenamtsredaktion*

Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe Zwickau

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

# „Selbsthilfe ist, was wir daraus machen!“ – Junge Selbsthilfe in Zwickau und Umgebung

Bis zu 3 Millionen Menschen engagieren sich in Deutschland in Selbsthilfegruppen. Dabei ist die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe keine Frage des Alters. Auch junge Menschen sind chronisch erkrankt, leben mit Beeinträchtigungen und/oder Behinderungen oder befinden sich in schwierigen sozialen Lebenslagen.

Je mehr junge Menschen das Angebot der Selbsthilfe für sich entdecken, umso mehr geht ein Wandel der klassischen Selbsthilfe einher. Junge Menschen wollen mitgestalten, wollen sich aktiv einbringen und neue Formen der Begegnung mit anderen Betroffenen gestalten. Und junge Menschen erleben ihre Erkrankung bzw. Behinderung auch ganz anders. Sie stellen nicht ihre Beeinträchtigungen in den Vordergrund, sondern erleben diese als aktiven Persönlichkeitsaspekt von sich selbst.

Wer sind die jungen Menschen, die sich für die Selbsthilfebewegung in Zwickau entschieden haben?

„Seitdem ich meiner Erkrankung einen Namen gegeben habe, kann ich plötzlich damit leben. Es gibt Optimisten, es gibt Pessimisten und ich bin Depressionist! Ganz einfach!“ Andreas steht locker da und lacht während er über seine Erkrankung spricht. Seit seiner Jugend leidet er an schweren Depressionen und sagt von sich er ist hochsensibel. Und er kann immer besser damit umgehen, seitdem er sich in der Selbsthilfebewegung als Ansprechpartner einer Selbsthilfegruppe und darüber hinaus engagiert. Selbst seine Psychologin ist erstaunt über seine Fortschritte, meint er. Zudem hilft das Schreiben. Er nennt es „emotionale Empathie“ – wenn es seinem Gegenüber schlecht geht, leidet er mit – er durchlebt es – er kann es fühlen und muss das auch für sich selbst verarbeiten. Es sind so viele Parallelen zu seinem eigenen Leben.

## Fang mich auf

Fang mich auf, wenn ich jetzt falle.  
Steh mir bei, wenn ich am Zweifeln bin.  
Halt mich fest, wenn ich jetzt strauchle.  
Nimm die Angst mir aus dem Sinn.

Reiß mich raus aus meiner Starre  
wilde surreale Welt.  
Halt mich fest bevor ich falle  
rein in grausig dunkle Welt.

Führ mich raus aus meinen Zweifeln,  
zeig neue Horizonte mir.  
Fang mich auf, wenn ich jetzt falle,  
sonst verstirbt alles in mir.

Andreas

Jule winkt ab „.... immer dieses ‚Gejammer‘“, sagt sie augenzwinkernd zu Andreas. „Wir Borderliner sagen eben gerade heraus, was wir denken. Wir sind halt so. Ja, wir sind auch anstrengend, aber wir können auch viel bewegen.“ Und das hat Jule schon sehr oft getan. In ihrer Selbsthilfegruppe entstand die Planung zum „Gesprächs-Flashmob“, der zum Zwickauer Selbsthilfetag 2017 unter dem Motto „Depressionen ein Gesicht geben!“ stattfand. Und ein Jahr später sitzt Jule in einer großen Podiumsdiskussion vor Betroffenen und Fachpersonal und berichtet über ihre Erfahrungen als Jugendliche mit zahllosen Aufenthalten in der Kinder- und Jugendpsychiatrie vor Fachleuten und Betroffenen. Und von ihrer bewussten Entscheidung in eine Selbsthilfegruppe zu gehen und dort zu bleiben.



Jule, 29 Jahre, Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS)  
„Für viele Menschen ist das Leben ein Seiltanz mit sicherem Netz....“ „...Doch was passiert, wenn das Seil reißt und kein Netz mehr vorhanden ist?“

Fotos: Björn Frenzel, 2019

Auch Jenny, die junge Mutti, die nach der Geburt ihres Sohnes die Diagnose „Multiple Sklerose“ erhielt, gesellt sich dazu. „Selbsthilfe?! Nur Alte und Kranke? Nein, danke!“ – das ist ihr Motto. Wenn sie sich zuhause einsperre und über ihr Schicksal nachgrübele, wird nichts besser. Da lieber offensiv damit umgehen und anderen Betroffenen Mut machen, sich nicht hinter der Erkrankung zu verstecken – sich lieber bewusstwerden, dass man trotz aller Einschränkungen am Leben teilhaben will und kann. Mit Hilfe einer Gruppe, mit anderen jungen Menschen, die einen einfach nur verstehen.

Und da ist Ramona, die gerade einen Spendenlauf um den Zwickauer Schwanenteich für die Deutsche Hirntumorhilfe e.V. organisiert hat. Gemeinsam mit anderen betroffenen Hirntumorpatienten aus dem Landkreis Zwickau möchte sie so auf die Erkrankung und die Notwendigkeit der medizinischen Forschung aufmerksam machen. Die junge 5-fach Mutter ist Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe „Hirntumor & Co. – Gemeinsam stark“ und möchte auch anderen Erkrankten Mut machen sich der Herausforderung zu stellen, etwas bewegen zu können. Für sich und für andere. Andreas, Jule, Jenny, Nadja, Björn, Ramona, Heike, Kathrin, Jasmin, Daniel und andere - alle im Alter zwischen 18 und 49 Jahren - treffen sich regelmäßig zum Stammtisch „Junge Selbsthilfe“ Zwickau. Jeder hat sein Päckchen zu tragen – Depressionen, Krebserkrankungen, Suchtprobleme, Endometriose, Borderline-Störung, Angsterkrankung, Herzprobleme, Psychose, Trauer, Einsamkeit, Schlaganfall ...

Gemeinsam ist man weniger allein!

Du möchtest Dich in geselliger Runde mit jungen Leuten aus Zwickau und Umgebung austauschen und dabei neue Kontakte knüpfen? Selbsthilfeeferahrungen sind keine Voraussetzung! Wir freuen uns auf Dich!

\*bestimmte Namen geändert – Anm. Redaktion

S. Wetzel

## Fühlst Du Dich angesprochen?

Dann komm vorbei zum offenen „Stammtisch Junge Selbsthilfe“ Zwickau in die KISS Zwickau, Scheffelstraße 42 in Zwickau-Eckersbach!

Termine: jeden 1. Samstag im Monat, 10:00 Uhr

**E-Mail:** JungeSelbsthilfeZwickau@web.de

**Facebook:** Junge Selbsthilfe Zwickau

# Selbsthilfe und Ehrenamt sind unerlässliche Partner für Politik und Gesellschaft

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich gebe zu, ich bin manchmal sehr ungeduldig. Vor allem, wenn es um die Sicherung der chancengleichen Teilhabe und selbstbestimmter Lebensführung geht. Denn hier streite und engagiere ich mich schon seit Jahren.

Dabei kann und will ich nicht in Abrede stellen, dass seit 1990 eine Menge passiert ist. Dennoch bedarf es noch vieler Anstrengungen und Mühen ehe eine gleichberechtigte Teilhabe am Leben für alle gewährleistet ist.

Man könnte meinen, das Thema „Inklusive Gesellschaft“ steht in Deutschland schon seit Jahren regelmäßig auf der Tagesordnung. Dennoch scheitert die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen noch viel zu oft an Vorurteilen, Nichtwissen, Treppen oder einfach an gesetzlichen Vorschriften bzw. dem Willen diese zum Vorteil der Betroffenen umzusetzen.

Ich fürchte das Schwerste daran ist den Blickwinkel zu ändern, Dinge völlig neu denken, sich frei machen von alten Bahnen, in denen bisher alles lief. Mit Sorge betrachte ich manchmal Debatten darum, was denn für die unterschiedlichsten Behinderungen und Einschränkungen bzw. Erkrankungen vorrangig notwendig ist. Und wer braucht denn unbedingt was?

Mein Motto lautet: „Alles für alle“ – denn nur dann sichern wir Chancengleichheit und sichern allen die Möglichkeit einer selbstbestimmten Lebensführung.

Egal von welcher Behinderung oder chronischen Krankheit der Einzelne betroffen ist. Es geht immer und zuerst um den Menschen, seine Bedürfnisse und den Umgang miteinander.

Nun weiß ich aus meiner langjährigen Erfahrung als Mitglied des Sächsischen Landtages – Gesetze, Vorschriften und Pläne – sind das eine. Und wie oft bekomme ich zu hören: „Das muss doch einfacher und schneller gehen.“ Aber Pläne sind eben erstmal nur Pläne.

Die Selbsthilfe hat seit Jahren eine wichtige Funktion.

Für andere da sein dort, wo die Gesellschaft besser als der Einzelne berechnete Interessen vertreten kann – da liegt die Stärke der Selbsthilfe.

Und die Betroffenen wissen selbst am besten, welche Bedürfnisse und Probleme sie haben.

Dieses ehrenamtliche Engagement von Menschen zum Wohle und zur Hilfe von Menschen, die in Situationen geraten sind, die sie alleine nicht bewältigen können, verdient unser aller höchstes Lob und große Anerkennung.

Denn nur gemeinsam ist man stark, nur gemeinsam kann man mehr erreichen als ein Einzelner.

Egal um welches Problem es sich handelt – Ihre Unterstützung hilft den Betroffenen und ihrem Umfeld, ihre ohnehin schon schwierige Lebenslage besser zu meistern und damit umzugehen. Ein Schicksal zu akzeptieren, aber sich mit Personen auszutauschen, die in der gleichen Lage sind, trägt positiv zur Entwicklung des Selbstbewusstseins und einer lebensbejahenden Einstellung bei. Insofern ist die Selbsthilfe für die Politik ein unverzichtbarer Partner, auch wenn es mitunter aus der Sicht der Betroffenen manchmal anders scheint.

Kürzungen der Finanzen, das zunehmende Angewiesensein auf Spenden, ein Dschungel von Bürokratie, nicht nachvollziehbare und intransparente Entscheidungen von Ämtern – alles dies macht die Arbeit besonders im ehrenamtlichen Bereich immer schwieriger und zeitaufwendiger.

Umso mehr ist es wichtig, den hilfesuchenden Menschen bei der Bewältigung ihrer gesundheitlichen und oft



*Horst Wehner, Mitglied des Sächsischen Landtages von August 2004 bis August 2019 und Landesvorsitzender des Sozialverbandes VdK Sachsen e.V. Foto: privat*

damit verbundenen sozialen Problemen zur Seite zu stehen. Oft sind es aber auch nur die kleinen Dinge, die schon helfen: sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, gemeinsam etwas zu unternehmen, Rat und Lösungswege aufgezeigt zu bekommen – um selbst aktiv zu werden.

Nicht zuletzt trägt die Selbsthilfe entscheidend dazu bei, den Betroffenen ihre chancengleiche Teilhabe und selbstbestimmte Lebensführung mit zu sichern.

In einer Zeit, da das Ehrenamt immer mehr zu einem zuverlässigen Partner für Politik und Gesellschaft geworden ist und zunehmend immer mehr Aufgaben ins Ehrenamt „abgeschoben“ werden – ist es für mich unerlässlich, dieses freiwillige und zeitaufwendige und mit vielen persönlichen Einschränkungen verbundene Engagement stärker als bisher zu würdigen und wo immer notwendig, es finanziell zu unterstützen.

Deshalb danke ich besonders für Ihre engagierte, ehrenamtliche Tätigkeit und wünsche Ihnen allen viel Kraft und Stärke für die weiteren Aufgaben.

*Ihr  
Horst Wehner*

# Wissenswertes über Suchtselbsthilfegruppen

Einen großen Anteil in der Selbsthilfe bilden die Suchtgruppen. Einige haben sich schon in der Selbsthilfezeitung vorgestellt. So vielfältig die Schicksale von Betroffenen sind, wie unterschiedlich die Selbsthilfegruppen arbeiten, eines haben alle gemeinsam: Möglichst für immer suchtmittelfrei, abstinent, „trocken“ zu bleiben.

Auch wenn es einige schaffen, im stabilen Familien- und Berufsumfeld den Gefahren zu widerstehen, ist es für andere hilfreich, sich nach der Therapie weitere Möglichkeiten zu suchen, um ihr Lebensziel zu erreichen.

Dabei gibt es viele Angebote. Einzel- und Gruppengespräche in Suchtberatungsstellen, begleitete Nachsorgegruppen in der Suchtberatung, niedrigschwellige Angebote in die Eingliederung auf dem Arbeitsmarkt oder eben der Besuch einer Selbsthilfegruppe.

Voraussetzung dabei ist in erster Linie die Krankheitseinsicht. Ja, ich bin alkoholkrank und ich möchte mich mit meiner Krankheit nicht verstecken.

In der Klinik lernt man viel, mit der Krankheit umzugehen. Doch in der Praxis ist das nicht immer leicht umzusetzen. Man möchte sich ändern, doch das Leben „da draußen“ hat sich nicht geändert. Das verlorengegangene Selbstbewusstsein muss Schritt für Schritt wieder erlangt werden. Alles nicht so einfach, denn nach der Therapie kehrt man meist dahin zurück, wo alles begann. Es gilt auszusortieren, was einem gut tut und was einen belastet. Und das ist manchmal auch schwierig. Es tut so gut, mit den Menschen darüber zu reden, die die Krankheit kennen und schon eine Menge Erfahrungen gesammelt haben, wie es funktionieren kann.

Zunächst ist wichtig, dass ein geregelter Tagesablauf wieder gelernt wird. Als die Sucht das Leben beherrschte, war dies nicht möglich. Im günstigsten Fall kehrt man ins Arbeitsleben zurück, was nicht immer gegeben ist. Der Rückhalt in der Familie ist ein großes Plus. Wenn niemand mehr da ist, ersetzt die Selbsthilfegruppe das Zusammengehörigkeitsgefühl und bietet Ersatz. Hobbys werden neu entdeckt. Auch

das Gebrauchtwerden für irgendjemanden oder irgendwas kann bereichernd sein. Nur nicht zurückziehen und mit seinem Schicksal hadern - wieder schöne Seiten im Leben entdecken, es muss nichts Großes sein. Auch ohne Luxus und Konsum kann man glücklich sein. Sich etwas zutrauen, Ziele setzen, es gibt so viel, was das Leben wieder lebenswert macht. Leute suchen, zu denen man Vertrauen hat, und nicht alles mit sich selbst ausmachen. Reden, wozu aber keiner gezwungen wird. Wir reichen die Hand jedem, der nach der Entgiftung und Entwöhnungsbehandlung unsere Hilfe annehmen möchte.

Zur Gruppenvorstellung in den Kliniken machen wir den Leuten, die am Anfang ihrer Abstinenz stehen, Mut, die passende Selbsthilfegruppe zu finden. Wir erzählen wie es uns ergangen ist (Wiedererkennungswert) und was die Selbsthilfe für uns gebracht hat, was bei uns passiert. Aus Nachsorgegruppen, von Suchtberatungsstellen, Mund-zu-Mund-Propaganda oder über Vermittlung durch die KISS finden die Menschen auch zu uns. Aber: Es muss passen. Wenn man sich zwingt in die Gruppe zu gehen, bringt das nichts. Man muss sich wohl fühlen und sich darauf freuen. Jede Gruppe ist anders, aber in jeder Gruppe gilt das Gleiche: Ehrlichkeit, Diskretion und ein respektvoller Umgang miteinander sind selbstverständlich. Wer möchte, kann sich vorab in einem Einzelgespräch informieren. Natürlich hören wir auch zu und geben Tipps, wenn jemand sich eingesteht zu viel zu trinken, oder sich Angehörige Sorgen machen.

## Wie gehen wir mit Rückfällen um?

Die Gruppenmitglieder wissen, dass es jedem passieren kann, aus welchen Gründen auch immer. Scham und Hemmungen sind fehl am Platze, ehrlich darüber reden kann Schlimmeres verhindern. Wenn zeitnah etwas gegen den Rückfall unternommen wird, ist das gut. Wir finden fast immer eine gemeinsame Lösung. Aber auch wir sind nur Menschen und können nur das tun, was wir zu leisten im Stande sind, „machen“ muss der Betroffene.



Was passiert sonst noch? Von meiner Gruppe kann ich sagen: allerhand. Wir besprechen Schönes, Trauriges und nicht immer muss der „Alkohol“ im Mittelpunkt stehen. Natürlich sprechen wir davon, wenn „Neue“ den Weg zu uns finden oder doch mal ein Rückfall passiert. Ansonsten haben wir ja auch ein ganz normales Leben mit allen Höhen und Tiefen. Es gibt immer viel zu erzählen und wir sind eine gute Gemeinschaft. Einige Gruppenmitglieder nehmen an Veranstaltungen teil, wo neue Aspekte von anderen Suchtselbsthilfegruppen für Gesprächsstoff sorgen. Selbstverständlich sind wir bei den Gruppenvorstellungen in Wiesen und Rodewisch dabei. Höhepunkte sind die Treffen mit einer befreundeten Selbsthilfegruppe, gemeinsame Ausfahrten oder wir gehen zum Bowling. Dabei wird der Gruppenzusammenhalt gefestigt und auch der Spaß kommt nicht zu kurz.

Jemand hat mal gesagt, es ist auch gut, dass wir getrunken haben, sonst hätten wir uns nie kennen gelernt ... Diesen Satz lasse ich einfach mal so im Raum stehen – es ist schon was Wahres dran. Und auch ich freue mich, dass wir uns kennen gelernt haben und nun nichts mehr trinken müssen.

*Sylvia Zinke*

## SSHG Zwickau e.V.

Walther-Rathenau-Straße 2  
08058 Zwickau  
Kontakt  
Telefon: 0375 3034672 oder  
E-Mail:  
sshg.zwickau@web.de

Informieren können Sie sich auch auf unserer Internetseite:  
[www.sshg-zwickau.de](http://www.sshg-zwickau.de)

## 25 Jahre Vereinsleben

Gegründet vor 25 Jahren mit dem Ziel, einen Beitrag zur Sensibilisierung der Bevölkerung bei gesundheitsfördernden Maßnahmen zu leisten, Aufklärung, Beratung und Hilfe zur Selbsthilfe bei Erkrankungen anzubieten.

1/4 Jahrhundert Vereinsgeschichte, und sie geht hoffentlich noch viele Jahre weiter! Dazu wurde im vorigen Jahr ordentlich gefeiert!

Von der Gründung, den Schwierigkeiten, die insbesondere in den ersten Jahren überwunden werden mussten, aber auch von den vielen Höhepunkten in all den Jahren gäbe es sicher viel zu berichten.

Nach 25 Jahren hat sich der Verein gefestigt. Heute wird er als Trägerverein hauptsächlich wahrgenommen durch die:

- Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS, gegründet 1994). Sie bildet das Dach für ca. 200 Selbsthilfegruppen im Landkreis Zwickau.

- die „Begegnungsstätte für ältere Menschen mit Behinderungen“ (Scheffeltreff, gegründet 2016).

Seit 2008 haben der Verein mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) in Zwickau-Eckersbach, Scheffelstraße 42 ein neues „Zuhause“ gefunden. Unser Dank gilt vor allem unserer Oberbürgermeisterin Frau Dr. Pia Findeiß, die sich damals dafür eingesetzt hat.

Das Projekt „Vergesslich? Halb so schlimm!“ wurde 2010 begonnen und Herr Dr. Ludwig hat sich mit großem Engagement dafür eingesetzt. So hat er überall in der Stadt und Umgebung versucht, der Bevölkerung mit seinen Vorträgen dieses sensible Thema nahebringen und ein Netzwerk aufzubauen. Leider konnte es in dieser

Form nicht weitergeführt werden, denn meistens haben Projekte ein Beginn- und ein Enddatum!

Es wurde dann nach einer Lösung gesucht, dieses Projekt in anderer Form fortzuführen.

So zeigte sich im Laufe des Projektes, dass ein zusätzliches Angebot für Menschen mit Demenz und deren Angehörige einen Erfahrungsaustausch mit den vielen Hilfsanbietern im Territorium erforderlich macht, zumal Hilfen bei beginnender Demenz sich inhaltlich und strukturell mit der Seniorenarbeit überschneiden.

Bereits seit 2011 treffen sich nun Mitstreiter/Innen, die beruflich mit Menschen mit Demenz und deren Angehörigen umgehen, in Zwickau regelmäßig zum sogenannten „Runden Tisch Demenz“ zu einem Erfahrungsaustausch.

Nach vielen aktiven Jahren wird die Arbeit des „Runden Tisches“ aber nun weitergeführt von der „Landesinitiative Demenz Sachsen“ e.V. in Kooperation mit dem Verein „Gesundheit für alle“ e.V.

Das Projekt mit dem Namen „Scheffeltreff“ wurde 2016 vom Verein ins Leben gerufen, eine Begegnungsstätte für ältere Menschen mit Behinderungen, welches sehr gut angenommen wird.

Aber wie im Leben und so auch für unseren Verein und die KISS gilt es, immer wieder neue Wege zu gehen und sich den Veränderungen in der Gesellschaft zu stellen.

So wurde nun neben den bisherigen etablierten und langfristigen Projekten des Vereins

- KISS und
- Scheffeltreff

ein weiteres größeres Projekt, gefördert von der AOK PLUS Sachsen und Thüringen, ins Leben gerufen, und zwar:



- „Junge/ familienorientierte Selbsthilfe im Landkreis Zwickau“.

Dazu wurde im vorigen Jahr ein Konzept erstellt. Seit Beginn dieses Jahres geht es um die Umsetzung des zunächst über drei Jahre laufenden Projektes.

Derzeit besteht ein enormes Defizit nachfolgende Generationen für die Selbsthilfebewegung der klassischen Art zu gewinnen. Neue Ansätze müssen her, die sowohl die ältere als auch die jüngere Generation ansprechen. Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau möchte sich gemeinsam mit dem Verein der Herausforderung stellen und neue Strukturen zur Gewinnung einer Nachfolgeneration in der Selbsthilfe entwickeln und umsetzen.

Damit wird es dann im Verein neben der KISS und dem Scheffeltreff eine dritte Säule geben!

Dank der Förderung und Unterstützung durch die Stadt Zwickau, den Landkreis Zwickau und die gesetzliche Krankenversicherung sind solche Projekte möglich, die die Gemeinschaft der Menschen fördert, stärkt und zu einer wichtigen Stütze der Gesellschaft macht.

Den besten Beweis dafür sehen Sie in den „25 Jahren“, die der Verein „Gesundheit für alle“ e. V. nun besteht und denen hoffentlich noch viele Jahre folgen werden, auch und vor allem dank der Mitarbeiter/Innen des Vereins.

*Sylvia Kahle*

### Impressum

Herausgeber:

Verein „Gesundheit für alle“ e. V.  
Zwickau Ehrenamt-Redaktion der KISS:

Gabriele Bachmann, Dr. Astrid Badstübner, Peter Börsch, Sylvia Kahle, Evelin Liebold, Karin Schneider, Sandy Wetzel, Sylvia Zinke,  
Satz: Peter Börsch

Repro/Druck: Druckerei Haustein  
Zwickau, Auflage: 4.000 Exemplare  
Redaktionsschluss:

1. Juli 2019



## Veranstaltungshinweis

Der **Selbsthilfetag 2019** findet am Sonnabend, dem 19. Oktober, in der Zeit von 11:00 bis 14:00 Uhr im Rathaus Zwickau statt.



# Pflege und Beruf besser vereinbaren

Plötzlich ist ein Angehöriger pflegebedürftig geworden. Vieles muss organisiert werden um die Pflege sicherzustellen. „Für berufstätige pflegende Angehörige ist es häufig schwierig die Balance zwischen Beruf und Pflege herzustellen und alles unter einen Hut zu bekommen“, weiß Romy Laschinsky, Pflegeberaterin bei der IKK classic in Sachsen. „Mit dem Pflegezeitgesetz und dem Familienpflegezeitgesetz sind zwei Gesetze in Kraft getreten, die die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf verbessern und die Einkommensverluste während der Freistellung von der Arbeit abfedern“, so die Pflegeberaterin weiter.

## Im akuten Pflegefall

Beschäftigte können sich kurzfristig bis zu zehn Tage frei nehmen, um die Pflege eines nahen Angehörigen zu organisieren. Dazu zählen Kinder, Enkelkinder, Adoptiv- und Pflegekinder, Eltern, Schwiegereltern, Großeltern und Stiefeltern, Geschwister, Schwager und Schwägerin sowie Ehegatten, nichteheliche Lebenspartner und die Kinder des Ehe- bzw. Lebenspartners. Voraussetzung ist eine akute Pflegesituation, die über ein ärztliches Attest nachweisbar ist. Dem Arbeitgeber ist unverzüglich mitzuteilen, ab wann und wie lange die Freistellung benötigt wird. Wenn es im Tarifvertrag geregelt ist, übernimmt der Arbeitgeber die Entgeltfortzahlung. Ansonsten kann bei der Pflegekasse Pflegeunterstützungsgeld beantragt werden. Es beträgt in der Regel bis zu 100 Prozent des ausgefallenen Nettoeinkommens.

## Pflegezeit

Beschäftigte können für bis zu sechs Monate unbezahlt ganz oder teilweise aus dem Job aussteigen, um einen Angehörigen zu Hause zu pflegen. Voraussetzung: Der Pflegebedürftige muss einen Pflegegrad haben und der Arbeitgeber mindestens 15 Mitarbeiter beschäftigen. Dem Arbeitgeber ist mitzuteilen, ab wann und wie lange die Freistellung benötigt wird. Bei einer teilweisen Freistellung sollte ebenfalls erklärt werden, wie die verbleibende Rest-Arbeitszeit aufgeteilt wird. Alle Informationen müssen dem Arbeitgeber mindestens zehn Arbeitstage vorher schriftlich mitgeteilt werden.

## Familienpflegezeit

Sie ermöglicht es Berufstätigen, sich bis zu zwei Jahre lang teilweise freistellen zu lassen – bis zu einer Mindestarbeitszeit von 15 Wochenstunden. Allerdings geht das nur, wenn der Arbeitgeber zustimmt, der Betrieb mehr als 25 Mitarbeiter hat und die Pflegebedürftigkeit des Angehörigen nachweisbar ist. Der Arbeitgeber muss acht Wochen vor dem Beginn der geplanten Familienpflegezeit schriftlich über die Dauer und den Umfang der Freistellung informiert werden. Ebenso ist anzugeben, wie

Kündigungsschutz. Für Arbeitnehmer besteht von der Ankündigung – höchstens jedoch zwölf Wochen vor dem angekündigten Beginn – bis zum Ende der Freistellung von der Arbeit ein besonderer Kündigungsschutz. Für die Zeiten der vollständigen oder teilweisen Freistellung von der Arbeit wird der Arbeitgeber in der Regel kein bzw. ein entsprechend reduziertes Gehalt zahlen. Um einen Ausgleich für das ausgefallene Einkommen zu erhalten, kann ein zinsloses Darlehen beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben beantragt



Foto: Pixabay

die verbleibende Rest-Arbeitszeit aufgeteilt werden soll.

Pflegezeit und Familienpflegezeit können miteinander kombiniert werden. Ob sich die Pflegezeit an die Familienpflegezeit oder die Familienpflegezeit an die Pflegezeit anschließt ist nicht wichtig. Wichtig ist jedoch, dass sich die verschiedenen Freistellungen unmittelbar aneinander anschließen. Die Pflegezeit und die Familienpflegezeit dürfen gemeinsam die Gesamtdauer von 24 Monaten je pflegebedürftigem nahen Angehörigen nicht überschreiten. Der Wechsel von der Pflegezeit zu der Familienpflegezeit muss dem Arbeitgeber schon spätestens drei Monate vor dem Beginn schriftlich mitgeteilt werden.

## Kündigungsschutz & Einkommensausgleich

Egal welcher Umfang und welche Art der Freistellung von der Arbeit gewählt werden – es gilt ein besonderer

werden. Dieses richtet sich in seiner Höhe nach dem Einkommensausfall und wird monatlich ausgezahlt.

## Pflegeberatung

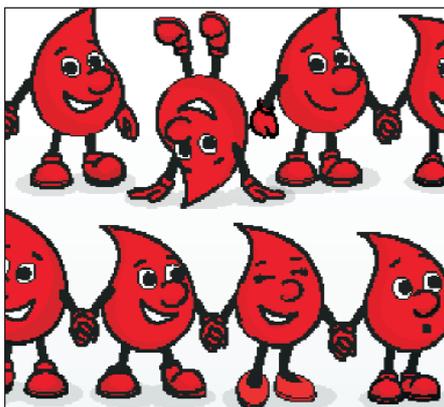
Angehörige haben in dieser – für sie oft völlig neuen – Situation viele Fragen. Deshalb bietet die IKK classic eine individuelle Pflegeberatung an. „Die Pflegeberater sind eng mit den verschiedenen Sozialleistungsträgern und anderen Institutionen vernetzt und können sofort entsprechende Hilfe organisieren. Sie begleiten die Betroffenen dabei so lange wie nötig und stehen auch später zur Seite, wenn sich die Pflegesituation verschlechtert haben sollte“, erklärt Pflegeberaterin Romy Laschinsky.

**Mehr Informationen** und den passenden Pflegeberater finden Interessierte unter:  
[www.ikk-classic.de/pflegeberatung](http://www.ikk-classic.de/pflegeberatung)

## Blutspenden retten Leben

Der Verein „Gesundheit für alle“ e.V. betreut seit über 20 Jahren einige Blutspendetermine in der Region.

Die fleißigen HelferInnen sorgen sich liebevoll um das leibliche Wohl der Blutspender und ihr Wohlbefinden. So wurden und werden die Blutspendetermine durch den Verein bei der Verpflegung unterstützt. Dazu gehört der Einkauf der Lebensmittel, das Packen der Imbissbeutel für die Blutspender zum Mitnehmen und die Zubereitung von leckerem Essen zum Verzehr nach der Spende. Weiterhin wurden schon Tombolas durch den Verein organisiert. Hier gab es für alle Spender je ein Los mit den verschiedensten Gewinnen. Zu Ostern wurden durch



die Helfer Osterkörbchen gebastelt und an alle Spender verteilt.

Durch den zuverlässigen und fürsorglichen Einsatz der Vereinsmitglieder konnten und können die Blutspendetermine in der Region um Zwickau sehr gut abgesichert werden.

*Wir wünschen ALLEN Beteiligten viel Gesundheit und Wohlergehen.  
Herzlichen Dank für die stete Unterstützung.*

*i.A. Antje Dombrowski  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit  
DRK Blutspendedienst  
gemeinnützige GmbH*

Blut kann man nicht künstlich herstellen. Es wird im Körper (Knochenmark) gebildet. 2/3 der Bevölkerung sind im Laufe ihres Lebens auf Blut in verschiedenen Formen angewiesen. Daher ist es wichtig, dass immer genügend Freiwillige ihr Blut spenden. Dies ist ab dem 18. Lebensjahr möglich. Mitzubringen sind der Wille zum Helfen, der Personalausweis und etwas Zeit. Ein Arzt untersucht jeden freiwilligen Spender vorab auf seine Spendetauglichkeit. Die Blutspende selbst dauert ca. 5 Minuten und man hat mit diesem kleinen Aufwand 3 Patienten viel Hoffnung und eine Verbesserung des Gesundheitszustandes gegeben. Informationen unter: [www.blutspende.de](http://www.blutspende.de)



Tombola Fotos: Blutspendedienst



Osterkörbchen

## Rückblick auf den Zwickauer Selbsthilfetag 2018

Der Selbsthilfetag 2018 hielt eine breite Palette an Informationen und Fachvorträgen für interessierte Besucher bereit.

Ralf Neukirchner, Geschäftsführer des Vereins „Gesundheit für alle“ e.V., eröffnete den Tag und wünschte gutes Gelingen und gute Gespräche.

Die Schirmherrin der Veranstaltung, Oberbürgermeisterin der Stadt Zwickau Dr. Pia Findeiß, machte in ihrem Grußwort darauf aufmerksam, dass sie bereits seit 25 Jahren die Selbsthilfebewegung in Zwickau begleitet. Sie berichtete darüber, was Selbsthilfe tut und wie sie funktioniert. Dabei steht immer der Mensch im Mittelpunkt und es gibt einen wertvollen Ersatz, Hilfe und Unterstützung für Leute mit den verschiedensten Krankheitsbildern.

Im anschließenden Fachvortrag sprach die Vorsitzende des Landesverbandes Sachsen des „Deutschen Allergie- und Asthmabundes“ e. V., Hella Zimmermann, zum Thema „Klimawandel und Allergien“. Im Verein gibt es 18 000 Mitglieder, 120 lokale Selbsthilfegruppen und ca. 30 000

Anfragen bzw. Beratungen im Jahr. Auslöser für die Krankheit sind häufig Pollen, Hausstaubmilben, Tiere, Schimmelpilze und bestimmte Lebensmittel. Pollen werden durch den Klimawandel immer mehr und es gibt noch sehr viele Unklarheiten, über die man unbedingt reden muss. Ihr Fazit: Gesundheitsschutz ist Umweltschutz – Umweltschutz ist Gesundheitsschutz.

Andrea Kreißig, Peer-Beraterin, vom Gehörlosenzentrum Zwickau e. V., stellte die Ergänzende unabhängige Teilnahmeberatung (EUTB) vor. Einen Beitrag von ihr lesen Sie auf Seite 15. Nun folgte ein sehr interessanter Vortrag von Florian Brode, Koordinator Ost, von der Deutschen Stiftung Organtransplantation. Er erklärte die Abläufe in der Organspende auf sehr kompetente Weise. Es gibt nur einen Tod – aber zwei Eintrittsformen. Zum einen Tod durch Herzversagen bei 99,75 %, die für eine Organspende nicht geeignet sind. Zum anderen der Tod durch Hirnversagen bei 0,25 %, die für eine Organspende in Frage

kommen. Das Gehirn ist für die Lebensfähigkeit verantwortlich, nicht das Herz. Bei der Organspende gibt es keine Altersgrenze. Oft müssen Angehörige diese Entscheidung treffen, weil der „Spender“ dazu nicht mehr in der Lage ist.

Fehlt die Bereitschaft zur Organspende in Deutschland? Die Zustimmungsrate beträgt ca. 66 %. Und ehe ein Organ entnommen wird müssen das Alter, die Blutgruppe sowie Größe und Gewicht in etwa übereinstimmen. Auf alle Fälle gibt es große Erfolge und neue Hoffnungen für den Patienten, der dringend ein lebenswichtiges Organ benötigt.

Eine Betroffene erzählte sehr emotional ihre eigene Geschichte. Diese hat sie zur Veröffentlichung in unserer Zeitschrift auf Seite 14 zur Verfügung gestellt.

Es gab zahlreiche Präsentationen von Selbsthilfegruppen, Krankenkassen, Vereinen, Verbänden, Beratungsstellen und Anbietern von Heil- und Hilfsmitteln mit Informationsmaterial und persönlichem Erfahrungsaustausch.

S.Z.

## SHG „Morbus Bechterew“ Werdau

Es ist Montagnachmittag. Ich ziehe meine Sportsachen an. Trockengymnastik der „Bechterew“-Gruppe steht auf dem Terminplan. Seit nunmehr 9 Jahren bin ich dabei.

Ich erinnere mich an die Zeit davor: Jahrelang war ich auf Schmerzmittel gegen diese rheumatische Wirbelsäulenerkrankung angewiesen, in immer stärkerer Dosierung und mit Nebenwirkungen für Magen, Darm und Psyche. Die Versteifung der Wirbelsäule schritt voran. So konnte es nicht weitergehen. Mein Internist empfahl mir eine therapeutisch begleitete Gymnastik in der SHG „Morbus Bechterew“ in Werdau. Das war und ist ein Glücksfall. Schon nach einem Monat merkte ich, dass die intensiven Übungen unter professioneller Anleitung Linderung brachten. Schmerzen wurden weniger, die Beweglichkeit kam zurück. Trotz für mich großer körperlicher Anstrengungen und anfänglichem Muskelkater fühle ich mich nach jeder Sportstunde gut. Zusätzlich zu der einstündigen Trockengymnastik pro Woche kommt noch die Wassergymnastik jede zweite Woche, ebenfalls eine Stunde lang, hinzu. Heute möchte ich diese sportliche Ak-

tivität nicht mehr missen, ja, ich bin fast süchtig danach und da bin ich nicht die Einzige!

„Warum kommst du zum Sport hierher?“, fragte ich die anderen Teilnehmer.

Das sind die Antworten:

- „Ich möchte etwas für meine Gesundheit tun.“
- „Ich will fit und gelenkig bleiben.“
- „Ich muss besonders meinen Rücken trainieren.“
- „Die Anleitung durch unsere erfahrene und sehr gute Trainerin ist mir besonders wichtig.“
- „Die Übungen sind perfekt für meine Beschwerden.“
- „Es tut mir einfach gut.“
- „Besonders in der Gemeinschaft macht es mir Spaß.“

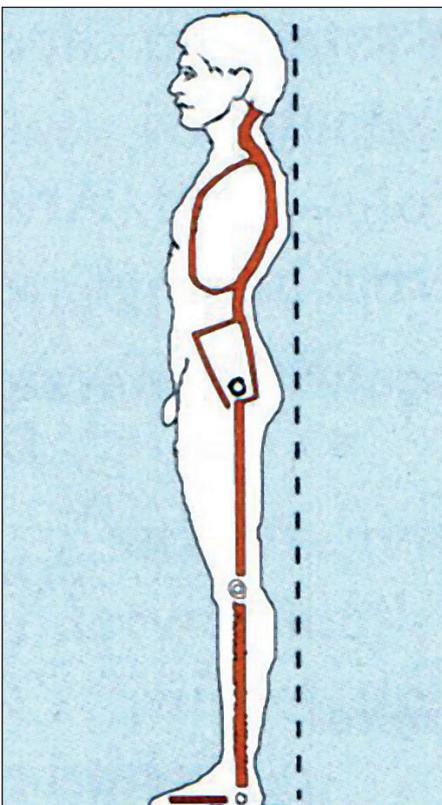
Und tatsächlich, es ist nicht nur der gemeinsame Sportunterricht, sondern es sind auch andere Aktivitäten, die wir sehr schätzen. So feiern wir einmal im Quartal den Geburtstag der jeweiligen Mitglieder. Dazu wird unser Gymnastikraum schnell zum Partyraum umfunktioniert. Zwei- bis dreimal pro Jahr findet unser Bowlingabend statt. Das Kurbad Schlema be-

suchen wir zweimal im Jahr. Höhepunkte sind unsere Weihnachtsfeier und das Sommerfest im Garten bei einem unserer Mitglieder. Hier bringen sich fast alle gerne mit ein. Natürlich kommt auch der Erfahrungsaustausch nie zu kurz.

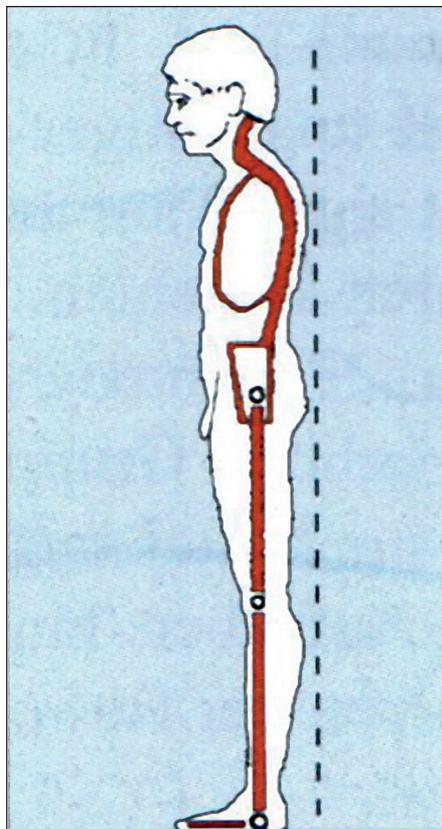
Mittlerweile blicken wir auf 23 Jahre des Bestehens unserer SHG zurück. Es begann im Mai 1996 mit einer kleinen Gruppe, die nun auf 25 Mitglieder angewachsen ist. Die SHG Werdau gehört zur „Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew“ e.V. Wir unterstehen dem Landesverband Sachsen. Informationen über das Krankheitsbild und den Stand der Forschung erhalten wir über die Mitgliederzeitschrift sowie entsprechendes Fachpersonal. Übrigens, die starken Schmerzmittel konnte ich auf ein Minimum reduzieren und brauche sie nur noch bei einem, zum Glück nicht oft auftretenden, rheumatischen Schub.

Fazit: Bewegung und regelmäßiges Training unter therapeutischer Anleitung sind der Schlüssel dafür, diese Krankheit in Schach zu halten.

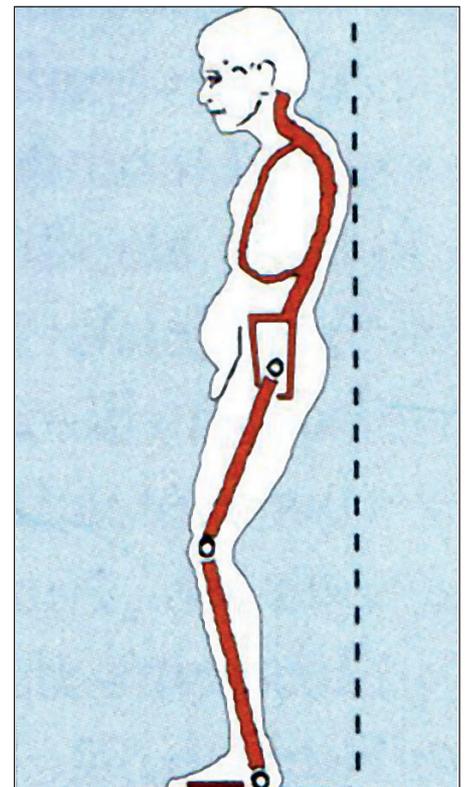
Hanna Dietz; Bilder Quelle: Bechterew-Brief Nr. 56 S. 13-16, alle Bilder Dr. Detlef Becker-Capeller



Das Hohlkreuz und die Neigung des Beckens und des Kreuzbeins beim Gesunden. Das Körpergewicht wird senkrecht nach unten, aber schräg zur Ebene des Kreuzbeins auf die Hüftgelenke (schwarz) übertragen.



Steilstellung des Beckens beim Morbus-Bechterew-Patienten und daraus resultierende Aufhebung des Hohlkreuzes der Lendenwirbelsäule. Mit den Auswirkungen auf das Hüftgelenk und auf die Hals- und Kopfhaltung verändert sich die gesamte Statik.



Morbus-Bechterew-Patient im fortgeschrittenen Stadium mit gebeugten Knien zum Ausgleich der Hüftgelenkbeugung, mit Halsüberstreckung zum Ausgleich der Brustwirbelsäulenkyphose und Fußballbauch zum Ausgleich der eingeschränkten Brustatmung.

# Behindert sein und Wohnen

Das Thema Wohnraum ist eine der großen sozialen Fragen unserer Zeit. Gerade für Menschen mit Behinderungen ist Barrierefreiheit in ihrer Wohnkultur eine Voraussetzung für ein würdiges Leben mit Handlungsfreiheit sowie gleichberechtigter und selbstbestimmter Teilhabe an der Gesellschaft. Seit einiger Zeit beschäftigen sich einschlägige Gremien vermehrt mit der Wohnsituation von Menschen mit Behinderungen. Es ist festgestellt worden, dass der hohe Bedarf an barrierefreiem Wohnraum keineswegs abgedeckt werden kann. Der Behindertenbeauftragte der Bundesregierung stellt fest, dass es unabdingbar ist, zukünftig mehr in den barrierefreien Wohnraum zu investieren, denn „...nur barrierefreier Wohnungsbau verdient den Namen sozialer Wohnungsbau...“ und „...ist für eine offene Gesellschaft unerlässlich.“ (Presse-Mitteil.05/19) Im steigenden Lebensalter stellen sich bei den meisten Menschen naturgemäß oft einzelne oder auch mehrere Behinderungen ein. So kann davon ausgegangen werden, dass mit zunehmender Alterung unserer Gesellschaft auch entsprechender behindertengerechter Wohnraum zwingend notwendig sein wird und zukünftig bereits bei Bauplanung exakt berücksichtigt werden muss. Insider verlangen, dass in jedem neu gebauten Wohnblock mindestens eine behindertengerechte Wohnung vorhanden sein sollte.



Fotos: Pixabay

## An wen kann ich mich wenden und Hilfe erwarten, wenn ich behindert bin?

Meist gibt es bei Bedarf bereits in der Klinik entsprechende Hinweise durch den sozialen Dienst der Einrichtung und durch den MDK. Ambulant sind die Krankenkassen/Pflegekassen (VdK), Beratungsstellen und verschiedene Pflegedienste konkrete Ansprechpartner im bestehenden sozialen Netzwerk, beispielsweise in Zwickau aber auch die Mobile Behindertenhilfe der Stadtmission oder die Behindertenbeauftragte. Sie haben die Aufgabe, alle Belange von Behinderten aufzunehmen und zwischen anderen Institutionen und Beratungsstellen eine zentrale Vermittlerrolle

zum Zweck der Hilfe und Unterstützung Behinderter einzunehmen, Bedarfe und sofortige Hilfsmöglichkeiten zu ermitteln und mit zu organisieren. Hilfestellung ist oft notwendig beim Beantragen von Leistungen, z.B. bei Anträgen an Pflegekassen, Bau-Unternehmen, Wohnungsvermieter, für behindertengerechte finanzielle Hilfe u.a.m.

Für behindertengerechten Wohnraum gibt es in Sachsen Richtlinien für Barrierefreiheit, die im Aktionsplan zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) niedergeschrieben sind. In der DIN 18040-2 sind die Anforderungen an barrierefreie und rollstuhltaugliche Wohnungen formuliert. Sie betreffen Zugänge, Flure, Terrassen, Balkone, alle Wohnräume einschließlich Küchen- und Sanitärräume, Fenster, Türen, Aufzüge, Treppenhäuser, Kellerräume, Garagen, - alles, was zu Wohnung und dem unmittelbaren Lebensbereich des Betroffenen gehört. Das gilt auch für den Altbau und Immobilien, die dem Denkmalschutz unterliegen. Nicht jede Wohnung gleicht der anderen. Meist kann nur der Fachmann die richtige Entscheidung zur Veränderung finden, zweckmäßig ist die Mitwirkung der Betroffenen und deren Angehörigen.

Die Richtlinien für Barrierefreiheit können jederzeit bei den Stadtverwaltungen abgefragt und eingesehen werden.

Dr. A.B.



## Wie alles begann... einige Gedanken am Anfang

Ich weiß es noch wie heute, es war an einem Donnerstagnachmittag in Dresden, ich war wiederum eine Woche zum berufsbegleitenden Studium und mit Kollegen zu einem ausgelassenen Abend verabredet. Allesamt Streetworker, die sich mit Jugendlichen in den Stadtgebieten befassten. Sie erzählten nicht von ihrem Job, sie lebten ihn. In aller Ausprägung und zugleich Einfachheit. Die Genialität, die jeder mitbrachte, war in seiner Person begründet; einfach das tun, was einem fachlich und menschlich und aus Erfahrung heraus in den Kopf schoss. Ich glaube, Intuition nennt man das. Und noch etwas: Die persönliche Prägung, so wie man aufgewachsen ist, vielleicht auch das Weltbild und der eigene Glaube. Das sind alles kleine Puzzle-Teile. Mich hat mein christlicher Hintergrund immer schon auf andere Menschen hin bewegt. Das Interesse am anderen, an seiner Story und was er grade benötigt im Leben. Jeder hat da seine eigenen Zugänge.

In dieser Nacht schlief ich im dortigen Büro der Streetis in Prohlis zwischen mobilen Spielgeräten und herumliegenden Isomatten für die nächste Freizeit. Und ich dachte mir: Das wird Dein Job. Spielen tust Du eh gerne und auf Zeltlager fahren allemal. Dazu noch ein Handling für gutes Hinhören und zur passenden Zeit das Richtige sagen. Eine gewisse Situationskomik



Foto: privat

sollte man ebenso mitbringen, aber das war anfangs nicht meins. Ich ging eher gefasst ran, wollte fachlich alles richtig machen. So ein Quatsch, denke ich heute, richtig ist immer das, was gerade für die Situation passt und das gibt's in keinem Lehrbuch für falsch und richtig zu finden. Das kann man haben oder eben üben. ... und natürlich irgendwie auch studieren, denn das gehört grundlagenmäßig extrem dazu.

Mann, da ist wirklich so viel geschehen in den letzten zwanzig Jahren seit ich diesen Job tue, oder sagen wir eher, dieser inneren Berufung folge. Und es sind eben die tausenden Situationen, Begebenheiten, großen Events und wertvollen kleinen Augen-

blicke, die mich dazu veranlassten, das Ganze jetzt einmal Revue passieren zu lassen. Erst für mich selber, klar, und dann für andere zum Nachlesen. In kleinen Episoden, nachdenklichen sowie heiteren, und auch gepaart mit Fachlichkeit. Treffsicher in seinen historischen Aussagen, also so wie das damals war. Grandios, das gefällt mir. Die Streetwork-Arbeit war und ist so wertvoll, weil in ihr handelnde Personen so wertvolle Lebensgeschichten aufweisen, und in vielfältigsten Situationen Jugendkultur prägen. Immer wieder neu. Und sie ist wertvoll, weil es ein Geschenk ist, diese Arbeit tun zu dürfen. Das ist nicht nur so daher gesagt. Das kann man spüren, wenn man sich herzlicherseits darauf einlässt. Und so dachte ich mir, davon kannst Du gestrost etwas weitergeben - von diesem riesigen Schatz, den diese Arbeit, diese Passion und Leidenschaft ausmachen. Für den jungen Menschen während des Auswachsens, und für den, der diesen tollen Job tut.

Das Buch von Elfried Ralf Börner, Streetworker bei der Stadtmission Zwickau e.V., erzählt von Jahren spannenden Arbeitens mit Jugendlichen auf der Straße.

Fesselnde Gastbeiträge von Alexander Beuschel, René Leifer, Matthias Grünwald, Kathrin Hannak, Sarah Queck und Anja Bausch.

**Das Buch „Teenager unterwegs in der Stadt“ ist erhältlich**

bei Stadtmission Zwickau e.V., Lothar-Streit-Straße im Sekretariat, oder auf telefonische Anfrage unter 0151 122 499 23.



Foto: Pixabay

# Verantwortungsvoller Umgang mit freiverkäuflichen Arzneimitteln



Arzneimittel sind Waren der besonderen Art. Sie dienen zur Vorbeugung, Erkennung oder Behandlung von Krankheiten. Die darin enthaltenen Wirkstoffe beeinflussen den Körper in der gewünschten Weise, haben leider oft auch unerwünschte Wirkungen (Nebenwirkungen). Das Risiko unerwünschter Wirkungen nimmt noch zu, wenn mehrere Medikamente gleichzeitig eingenommen werden. Zwischen den Wirkstoffen der verschiedenen Medikamente kann es zu unberechenbaren und manchmal gefährlichen Wechselwirkungen kommen. Vor der Einnahme eines neuen Medikamentes sollte somit stets geklärt werden, welche anderen Medikamente bereits eingenommen werden. Das gilt insbesondere auch für freiverkäufliche Mittel.

Jedes Arzneimittel sollte gewissenhaft und genau nach Vorschrift eingenommen werden. Hinweise hierzu findet man zum Beispiel im Beipackzettel jeder Packung. Leider sind die Beipackzettel oft in einer schwer verständlichen Sprache geschrieben und dennoch sollte man sie aufmerksam lesen. Daneben gilt nicht zuletzt der Spruch „...fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“, die gerne zur richtigen Einnahme beraten. Manche Medikamente sollen mit einem Glas Wasser vor, während oder nach dem Essen eingenommen werden. Manche dürfen nicht mit Milch-Produkten eingenommen, andere nicht geteilt oder gemörsert werden. Außerdem sollten Medikamente niemals zusammen mit



alkoholischen Getränken eingenommen werden, da Alkohol die Wirkungsweise vieler Medikamente beeinflusst.

Überflüssige Medikamente sollten vermieden werden, und die Einnahme soll so lange wie nötig – aber so kurz als möglich sein. Lassen Sie sich zur geeigneten Packungsgröße beraten. So kann die zu lange Einnahme von Abführmitteln zur Gewöhnung, von Schnupfensprays zur Schädigung der Nasenschleimhaut oder der exzessive Gebrauch von Schmerzmitteln zum schmerzmittelinduzierten Kopfschmerz führen. Die Selbstmedikation sollte somit stets zeitlich begrenzt

sein und länger anhaltende Beschwerden stets durch einen Arzt abgeklärt werden.

Damit ein Medikament auch über die gesamte Haltbarkeitsdauer ordnungsgemäß wirkt, muss es ordnungsgemäß gelagert werden. Lagern Sie das Medikament wie vorgeschrieben, in der Regel an einem trockenen Ort unter 25°C. Vermeiden Sie direkte Sonne, Wärme oder Feuchtigkeit: Lagern Sie Medikamente z. B. nicht am Fenster, neben der Heizung oder im Bad. Beachten Sie, dass manche Medikamente gekühlt aufbewahrt werden müssen.

Und selbst nach dem Ende der Verwendbarkeitsfrist sollte der Umgang mit nicht mehr benötigten Arzneimitteln sorgsam bedacht werden. Leider landen diese noch viel zu häufig im Ausguss oder der Toilette. Da selbst moderne Kläranlagen viele Arzneistoffrückstände nicht entfernen können, steigen die Mengen an Arzneimittelrückständen in unseren Gewässern stetig. Helfen auch Sie dies zu verhindern! Entsorgen sollte man verfallene Medikamente über den Hausmüll, das Schadstoffmobil oder über jene Apotheken, die eine Rücknahme anbieten.

*Marco Münch, Apotheker,  
Apotheke am Stadtwald*



Fotos: Pixabay

# Selbsthilfegruppen in



## Krebserkrankungen

Deutsche ILCO e.V.,  
SHG Glauchau

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

SHG „Krebspatienten und ihre  
Angehörigen im Zwickauer Land“  
Werdau

SHG „Pro aktiv Werdau –  
Sport nach Krebs“

SHG „Blasenkrebs“ Zwickau

Deutsche ILCO e.V., SHG Zwickau

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

SHG „Hirntumor“ Zwickau

SHG „Hirntumor & Co. –  
Gemeinsam stark“ Zwickau

Landesverband der Kehlkopflösen  
– Freistaat Sachsen e.V.,  
SHG Kehlkopflöse Zwickau

SHG „Lungenkrebs“ Zwickau

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

SHG „Prostatakrebs“ Zwickau

## Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

SHG „Osteoporose“ Crimmitschau

SHG „Osteoporose“ Glauchau

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

SHG „Osteoporose“ Kirchberg

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

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

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

Rheuma-Liga Sachsen e.V.,  
Arbeitskreis „Osteoporose“ Werdau

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

SHG „Fibromyalgie“ Zwickau

SHG „Gemeinsam gegen  
Rückenbeschwerden“ Zwickau

Rheuma-Liga Sachsen e.V.,  
Arbeitsgemeinschaft Zwickau –  
SHG

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

## Herz-Kreislauf-Erkrankungen

ICD Selbsthilfegruppe Chemnitz  
und Umgebung (= Patienten mit  
Defibrillator)

SHG „Herzsportgruppe“ Glauchau  
(3 SHGn)

Defi-Selbsthilfegruppe Zwickau  
und Umgebung

SHG „Herzkrankheiten“ Zwickau

## Lungenkrankheiten

„Deutscher Allergie- und  
Asthmabund“ e.V.,  
Landesverband Sachsen,  
SHG Zwickau

SHG „Schlafapnoe“ Zwickau

„Pulmonale Hypertonie“  
Landesverband Sachsen

## Stoffwechselerkrankungen

„Deutscher Diabetiker Bund“,  
Landesverband Sachsen e.V.,  
SHG Meerane

SHG „Diabetes“ Neuplanitz

## Neurologische Erkrankungen

Gesprächsgruppe für Angehörige  
von Demenzkranken Glauchau

SHG für Angehörige von Alzhei-  
mer- und Demenzerkrankungen  
Glauchau

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

SHG „MS-Lichtblick“  
Limbach-Oberfrohna

SHG „Aphasie und Schlaganfall“  
Meerane / Crimmitschau

SHG für Angehörige von  
Menschen mit Demenz Werdau

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

SHG „Multiple Sklerose“ Werdau /  
Crimmitschau

„Deutsche Parkinson Vereinigung“  
e.V., Regionalgruppe Zwickau

SHG „Migräne“ Zwickau

SHG „MS-Lebenskünstler“  
Zwickau

SHG „Multiple Sklerose“ Zwickau

SHG „Polyneuropathie“ Zwickau

SHG „Schlaganfall“ Zwickau

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

Deutsche GBS CIPD Initiative  
e.V., Landesverband Sachsen /  
Guillain – Barré Syndrom

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

„Deutsche Syringomyelie und  
Chiari Malformation“ e.V.

## Psychischer Formenkreis

SHG „Ängste und Lebenskrisen“  
Glauchau

SHG „Gemeinsam statt einsam“  
Glauchau

SHG „KraftAkt“ Glauchau

SHG „Lebenswege“ für Angehö-  
rige psychisch kranker und behin-  
deter Menschen Glauchau

SHG „Menschen mit psychischer  
Erkrankung“ Glauchau

SHG „Aufbruch“  
Hohenstein-Ernstthal

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

SHG „Frauentreff“  
Limbach-Oberfrohna

SHG „Hand in Hand“  
Limbach-Oberfrohna

SHG „Let's meet“ I  
Limbach-Oberfrohna

SHG „Let's meet“ II  
Limbach-Oberfrohna

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

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

SHG „Angehörige von psychisch  
kranken Menschen“ Werdau /  
Crimmitschau

SHG „Ängste und Depressionen“  
Werdau

SHG „Angst“ Zwickau (2 SHGn)

SHG „Ängste und Depressionen –  
gemeinsam überwinden“ Zwickau

SHG „Depression – kein Tabu  
mehr“ Zwickau

SHG „Einfach leben“ Zwickau

SHG „Einsam – aber nicht allein“  
Zwickau

„Eltern – Kind – Selbsthilfegruppe  
von psychisch erkrankten Eltern  
und ihren Kindern (0 – 6 Jahre)“  
Zwickau

SHG „Hoffnung“ Zwickau

SHG „Lichtblick – Wege aus der  
Depression“ Zwickau

SHG „TRIALOG“ Angehörige von  
chronisch psychisch Kranken  
Zwickau

## Sucht

„Blaues Kreuz in Deutschland“  
e.V., Begegnungsgruppe Crimmit-  
schau

Kreuzbund e.V., Dresden – Mei-  
ßen e.V., SHG Crimmitschau

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau  
e.V., SHG Crimmitschau

Suchtselbsthilfegruppen Zwickau  
e.V., SHG Crinitzberg

SHG Interessengemeinschaft  
Suchtkrankenhilfe e.V. Gersdorf

Angehörigengesprächskreis für  
Alkohol-, Medikamenten- und  
Glücksspielabhängigkeit Glauchau

# m Landkreis Zwickau

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

Gesprächskreis für Betroffene (Alkohol, Medikamente) Glauchau

Angehörigengesprächskreis Alkohol-, Medikamenten- und Glücksspielabhängigkeit Hohenstein-Ernstthal

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

Gesprächskreise für Betroffene (Alkohol, Medikamente) Hohenstein-Ernstthal

SHG „Hoffnung“ Hohenstein-Ernstthal

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

Kirchberger Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

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

Gesprächskreis für Suchtkranke Lichtenstein

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

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

SHG „Wohngemeinschaft für alkoholabhängige abstinent lebende Bürger“ Meerane

SHG „Hans Stundzig“ Mülsen

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

Suchtselbsthilfgruppen Zwickau e.V., SHG Werdau

SHG Freundeskreis Wiesenburg

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

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

SHG „Anonyme Alkoholiker“ Zwickau

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

SHG „Eltern von suchtkranken Kindern und Jugendlichen“ Zwickau

SHG „Freie Alkoholiker“ Zwickau

Freie Gruppe „Bewusst durchs Leben“ Zwickau

SHG für Alkoholiker und deren Angehörige Zwickau

SHG „Pathologisches Glücksspiel“ Zwickau

Suchtselbsthilfgruppen Zwickau e.V., SHGn Zwickau

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

## Sonstige Erkrankungen

Adipositas-Selbsthilfegruppe Zwickau (2 SHGn)

SHG „Bauchspeicheldrüsenerkrankungen“ Zwickau

SHG „Borreliose“ Zwickau

CED Glauchau / Meerane (Colitis ulcerosa / Morbus Crohn)

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

SHG „Chronischer Schmerz“ Zwickau-Stadt

SHG „Colitis ulcerosa“ / „Morbus Crohn“ Zwickau

SHG „Polio“ Zwickau

SHG „Psoriasis“ Zwickau

„Neues Leben“ SHG für Lebertransplantierte

Netzwerk für Hypophysenerkrankungen Sachsen e.V.

SHG „Sklerodermie“ e.V.

## Störungen der Sinnesorgane

SHG „Hörgeschädigte“ Glauchau

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

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

SHG „Begegnung für Blinde und Sehschwache“ Zwickau

SHG „Blinden- und Sehbehindertenverband“ KO Zwickau

SHG „Glaukom“ Zwickau

SHG „Schwerhörige Menschen im Arbeitsleben“ Zwickau

SHG „Tinnitus“ Zwickau

PRO RETINA Deutschland e.V., Regionalgruppe Chemnitz

Zwergenoher – Chemnitz – Erzgebirge Elternkreis „Hörgeschädigte Kinder“

## Behinderte (körperlich / geistig)

„Förderkreis für geistig Behinderte und Angehörige“ Crimmitschau

SHG „Geistig Behinderte“ Crimmitschau

SHG „Aphasie & Rolli-Fahrer“ Glauchau

SHG „aufregenD anderS“ (für Familien mit Kindern mit Down-Syndrom) Glauchau / Zwickau

SHG „Behindertenschwimmen“ Glauchau

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

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

SHG „Junge Rollis und Latscher“ Zwickau

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

## Spezifische soziale Situationen

SHG „Auryn-Sternschnuppen“ Glauchau

SHG „Regenbogen“ Hohenstein-Ernstthal

SHG „stillborn babies“ e.V. Waldenburg

„Cafe Pflege-Pause“ (Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige) Zwickau

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

SHG „Eltern mit autistischen Kindern“ Zwickau

FASD Selbsthilfe Westsachsen

SHG „Hinterbliebene nach Suizid“ Zwickau

„HSP-Kreis“ Zwickau

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

SHG „Soziale Phobie in Schuldsituationen“ Zwickau

SHG „Trans-Identität“ Zwickau

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

SHG „Verwaiste Eltern“ Zwickau

Stand: 01.07.2019

## Kontaktaufnahme über Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) im Verein

„Gesundheit für alle“ e.V.  
Scheffelstraße 42  
08066 Zwickau  
Tel.: 0375 4400965  
Fax: 03212 10333416

### Sprechzeiten:

Dienstag und Donnerstag  
10:00 - 12:00 Uhr und  
13:00 - 18:00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

### E-Mail:

zwickau-verein-gesundheit@gmx.de

### Internet:

www.gesundheit-fuer-alle-zwickau.de

## Spenden für die Selbsthilfe

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

## Mut ins Leben zurückzugehen...

Seit sieben Jahren kann ich auf ein geschenktes Leben zurückblicken, welches möglich wurde, weil es einen Menschen gab, der sich mit der Organspende auseinandersetzte, einen Organspendeausweis besaß und bereit war, im Falle eines Hirntods seine Organe zu spenden und somit sicherlich auch anderen Wartepatienten die Chance auf ein zweites Leben ermöglichte.

Durch dieses unsagbare Geschenk, welches mir ermöglicht meine Kinder und Enkel weiter erleben zu dürfen, empfinde ich tiefe Dankbarkeit, Verantwortung sowie die Verpflichtung mit den veränderten Lebensumständen, welche eine Transplantation mit sich bringt, entsprechend umzugehen.

Bereits in den 90er Jahren ließ ich mich als Stammzellenspender typisieren. Es war mir ein Bedürfnis, mit einem kleinen Teil meines Körpers einen kranken Menschen eine zweite Chance auf ein Weiterleben zu ermöglichen.

Das Thema Organspende sprachen wir in unserer Familie ebenfalls an und erklärten uns gern dazu bereit. Wir glaubten aber nie, dass dieses Thema uns ernsthaft treffen könnte.

Nach einer plötzlichen Bandscheiben-OP und der schnellen Rückkehr in meine selbstständige Arbeit stellten sich plötzlich wieder akute Schmerzen ein. Es folgte eine medikamentöse Behandlung, welche ich nach Anleitung ausführte. Kurze Zeit später fühlte ich mich kraftlos, konnte mich nicht mehr konzentrieren, die Koordination von Aufträgen sowie Arbeitsabläufen fiel mir immer schwerer und die Wahrnehmung war vollkommen eingeschränkt.

Hierbei handelte es sich um den Zustand der hepatischen Enzephalopathie. Nach der Konsultation meiner Ärztin und einer Blutentnahme erfuhr ich, dass meine Leberwerte sehr schlecht waren und wurde umgehend in eine Klinik eingewiesen.

Dort suchte man durch eine ausgiebige Diagnostik nach der Ursache. Meine Leber sah im Ultraschall gesund aus, jedoch die Blutwerte und mein Zustand verschlechterten sich in den nächsten Tagen weiter. Ich sah doppelte Bilder, mein Körper war

durch Gelbfärbung und Wassereinlagerungen gekennzeichnet, ständiges Erbrechen und Eisengeschmack machten sich breit.

Das Ergebnis einer Biopsie brachte nun Gewissheit. Ein Großteil meiner Leberzellen war bereits zerstört und mir wurde ein akutes Leberversagen diagnostiziert. Sofort sollte ich in die Uniklinik Jena verlegt und auf eine Transplantation vorbereitet werden.

Für meine Familie und mich brach eine Welt zusammen. Aus meiner Sicht konnte es sich hierbei nur um eine Verwechslung der Biopsie-Ergebnisse handeln.



Obwohl es mir schon sehr schlecht ging, glaubte ich nicht, so ernsthaft erkrankt zu sein, dass mein Weiterleben von einem Spenderorgan abhängig wurde. Es war ein Fall von 100 auf 0. Am Anfang verspürte ich keinerlei Gefühle mehr. Ich war doch immer ein agiler, sportlicher Mensch, der das Leben und die Familie über alles liebte und stets positiv orientiert war.

Plötzlich sieht man in die verzweifelten Gesichter seiner lieben Angehörigen und hat nur den Wunsch, sie auch in Zukunft begleiten zu dürfen. Man möchte wissen, wie ihr Leben weitergeht, welchen Weg die Kinder nach dem Studium einschlagen, was aus dem lieben Mann wird.

Auf der Intensivstation in Jena begann die Evaluierungsphase. Nach zwei Tagen, einer weiteren Verschlechterung meines Zustandes und dem Drängen der Ärzte, gab ich die Zusage zur Transplantation, wurde auf die Warteliste von Eurotransplant gesetzt und sofort auf Platz 1 hochgestuft.

Durch das Akutversagen der Leber kam ich auf die „high urgency“ Liste. Ohne Spenderorgan hatte ich nur noch wenige Tage zu leben...

Bis zuletzt kam es bei mir durch die Vergiftung des Gehirns (Hepatische



Enzephalopathie) zu einer völligen Fehleinschätzung meines Zustandes und ich erkannte die Dramatik meiner Situation nicht mehr.

In den späten Abendstunden des 11.11.2011 erhielt ich die Nachricht, dass ein Spenderorgan für mich gefunden wurde. Meine Kinder und mein Mann kamen in der Nacht in die Klinik und mein Mann begleitete mich am nächsten Morgen bis vor den OP-Bereich.

Mir wurde mit 46 Jahren das größte Geschenk zuteil, welches ein Mensch erfahren darf: Ich bekam ein zweites Leben geschenkt.

Die folgenden Wochen und Monate waren von vielen Krankenhausaufenthalten und physischen sowie psychischen Belastungen geprägt. Ich musste lernen, vollkommen veränderte Lebensumstände, die vor allem im ersten Jahr nach der Transplantation notwendig waren, anzunehmen. Dabei standen meine liebe Familie, Verwandte, Freunde und Ärzte fest an meiner Seite und gaben mir den Mut und die Kraft, mich der Situation anzupassen, nach vorn zu schauen und auch nach Tiefschlägen immer wieder Hoffnung zu schöpfen.

Mein Leben ist seither von tiefer Dankbarkeit und Verantwortung geprägt. Neben all den lieben Menschen, die mich durch diese Zeit bis jetzt begleitet haben, gilt meiner Spenderin ein besonderer Dank.

Deshalb war es mir ein Bedürfnis, den Hinterbliebenen durch einen Dankesbrief mitzuteilen, dass ein Teil ihres geliebten Menschen in mir weiterlebt, mir ein Leben ermöglicht und ich sehr fürsorglich mit diesem unsagbaren Geschenk umgehen sowie mich den veränderten Lebensumständen anpassen werde.

Meinen Transplantationstag begehe ich seither als meinen 2. Geburtstag, an welchem ich meiner Spenderin und ihrer Familie in besonderer Weise gedenke, mich mit ihr verbunden fühle und eine Kerze für sie anzünde.

Damals ahnte ich nicht, dass mein Leben bald von einem weiteren großen Verlust geprägt sein würde. 21 Monate nach meiner Transplantation verunglückte mein lieber Mann, welcher alle Höhen und Tiefen mit mir durchlebte, tödlich. Der Mensch, für den ich maßgeblich kämpfte, war nun nicht mehr an meiner Seite.

Für mich entstand eine fast untragbare Situation, welche ich in den ersten Wochen kaum realisierte.

Ein Haus, welches vorher von fröhlichem Miteinander und Zuversicht geprägt war, wurde plötzlich still. Meine Kinder gingen zu diesem Zeitpunkt schon ihre eigenen Wege und mein Geschäft, welches ich fast 20 Jahre führte, musste ich bereits nach der Transplantation aufgeben.

In den folgenden Monaten strukturierte ich meinen kompletten Alltag

um, welcher oftmals von vollkommener Erschöpfung geprägt war. Die Verantwortung gegenüber meiner Spenderin und meinem Organ ließ mich den eisernen Willen entwickeln, mein Leben zu bewältigen. Hierbei standen meine Kinder, Eltern, Geschwister, Freunde und Nachbarn fest an meiner Seite. Durch all diese lieben Menschen wurde mir der Mut geschenkt, wieder nach vorn zu schauen.

Obwohl mein Leben auch weiterhin von tiefer Trauer geprägt war, wuchs in mir der Wunsch, die Gefühle und Erfahrungen, welche aus der Transplantation und dem Tod meines lieben Mannes entstanden, mit ebenfalls Betroffenen zu teilen, um später anderen Menschen in schwierigen Lebenssituationen eine Stütze zu sein. Dieses Anliegen durfte ich mit einer ebenfalls transplantierten, jungen Frau umsetzen.

Neben einer tiefen Freundschaft, die sich zwischen uns entwickelte, sind wir seit 2014 als Ansprechpartner des Verbandes „Lebertransplantierte Deutschland“ e.V. für die südliche Region Sachsens tätig und gründeten 2015 die Selbsthilfegruppe „Neues Leben“, SHG für Lebertransplantierte, Wartepatienten und Angehörige.

Auf diese Art bringen wir den Dank an unsere Spender zum Ausdruck, dürfen Betroffenen zur Seite stehen und können die Menschen zum Thema Organspende sensibilisieren.

Die tiefe Verbindung, Freude und Dankbarkeit, welche ich unter den Betroffenen spüre, geben mir die Kraft und den Mut weiterzugehen und die schönen Momente des Lebens in besonderer Weise zu schätzen.

## Ergänzendes unabhängiges Beratungsangebot im Gehörlosenzentrum Zwickau e.V.

Die Grundlage der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) wurde mit dem Bundesteilhabegesetz geschaffen.

Die EUTB wird auf der Grundlage des § 32 Neunten Sozialgesetzbuch (SGB IX) vom Bundesministerium für Arbeit gefördert.

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung unterstützt und berät alle

Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen, aber auch deren Angehörige kostenlos und bundesweit in allen Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe.

Seit April 2018 bietet das Gehörlosenzentrum Zwickau diese Beratung an. In der Beratungsstelle arbeiten zwei Mitarbeiterinnen. Eine Mitarbeiterin berät in Deutscher Gebärdensprache.



### Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag und Donnerstag:

09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Mittwoch:

09:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Gern auch nach telefonischer Vereinbarung! In Einzelfällen bieten wir Hausbesuche an.

Wir übernehmen keine Rechtsberatung!



Foto: EUTB

### Gehörlosenzentrum Zwickau e.V.

Ebersbrunner Straße 25

Anfahrt über

Äußere Zwickauer Straße 62

08064 Zwickau

[www.gz-zwickau.de](http://www.gz-zwickau.de)

E-Mail: [eutb@gz-zwickau.de](mailto:eutb@gz-zwickau.de)

Fax: 0375 7703327

Tel: 0375 27016987

SMS: 0151 44252703

Weitere Informationen finden Sie auf dem barrierefreien Web-Portal [www.teilhabeberatung.de](http://www.teilhabeberatung.de) oder auf der App EUTB Teilhabeberatung.

# Zucker in unserer Ernährung



Foto: Pixabay

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt aktuell, dass nur 10% der täglich aufgenommenen Zuckermenge aus Zucker stammen sollten. Das wären etwa 50 Gramm. Tatsächlich essen wir doppelt so viel Zucker, oft sogar noch darüber hinaus. Umgerechnet entspricht diese Menge fast 30 Stück Würfelzucker. (AOK, Good-bye Zucker? 2019)

Auf ein Jahr kommen etwa 32 kg Zucker pro Person zusammen. Das ist zu viel, meinen die Fach-Experten und weisen darauf, dass der erhöhte Zuckerverbrauch zum ernststen gesundheitlichen Problem werden kann, z.B. Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas, Fettleber, Karies u.a.

Der Körper verwandelt bei einem Überangebot an Zucker diesen Zucker in Fett. Das ist der Fall, wenn wir viel Zucker zu uns nehmen und insgesamt mehr essen als verbraucht wird.

Wer sich über den Zuckergehalt in unserer Ernährung orientieren möchte, muss das Etikett des verwendeten Lebensmittels genau lesen. In der Nährwertinformation wird der tatsächliche Zuckergehalt ersichtlich. Auf allen ver-

packten Lebensmitteln befindet sich dazu eine kleine Liste, die über den Zuckergehalt auf 100 g des Lebensmittels Auskunft gibt. Die Bezugsgröße ist angegeben. Oft rechnet auch der Hersteller diese Angabe auf eine Portion um. In der Tabelle werden alle Zutaten des Lebensmittels in absteigender Reihenfolge aufgeführt. Der mengenmäßig wichtigste Bestandteil steht an erster Stelle.

Bei der Angabe „zuckerfrei/ohne Zucker“ enthält das Lebensmittel nicht mehr als 0,5 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml. Hier kann der Zucker durch Zuckeraustauschstoffe oder Süßstoffe ersetzt sein. Bei der Angabe „zuckerarm“ enthält das Produkt nicht mehr als 5 g Zucker auf 100 g bzw. 2,5 g pro 100 ml bei Getränken. Die Angabe „zuckerreduziert“ sagt aus, dass der Zuckergehalt mindestens 30 Prozent geringer ist als bei einem vergleichbaren Lebensmittel. Keine Süßungsmittel wie Zucker oder Honig dürfen beim Hinweis „ohne Zuckerzusatz“ zugesetzt sein, trotzdem kann gelten, dass natürlicher Zuckerzusatz enthalten ist, z.B. aus Trockenfrüchten.

Zucker bringt schnelle Energie und Genuss. Gegen einen maßvollen Verzehr ist daher nichts einzuwenden. Meist sind Gewohnheit, Zucker als Trostmittel, Naschzwang die Gründe für erhöhten Zuckerverbrauch. Wer sich aber schon jetzt zuckerarm ernähren möchte, kann bei Beachtung von Hinweisen auf den täglich verwendeten Nahrungsmitteln orientieren oder die sonst gebrauchte Zuckermenge schrittweise reduzieren. So mancher hat dies schon ausprobiert. Die Geschmacksnerven sind „lernfähig“, und nach kurzer Zeit haben sie sich an weniger Süßes gewöhnt. Auch ohne Zucker kann man sich entspannen oder vielleicht auch bei Kummer trösten. Jeder muss dabei seine eigene Strategie für sich selbst finden.

Das Bundeslandwirtschaftsministerium hat mit einer Initiative begonnen, Zucker in unserer Ernährung zu reduzieren. Verbindliche Angaben für die Lebensmittelindustrie gibt es bisher noch nicht, sie werden aber von der Fachwelt in Bälde erwartet.

Dr. A.B.

## Wie mir die Selbsthilfegruppe nach einem Schlaganfall geholfen hat

Mein Leben verlief in geordneten Bahnen bis ich am 14.11.2013 mit 49 Jahren einen Schlaganfall erlitt, der mein Leben total veränderte. An diesem Tag arbeitete ich wie gewohnt im Getränke-Markt. Schon am Morgen ging es mir schlecht, ich litt unter Übelkeit, Kreislaufbeschwerden und Schwindel. Dennoch blieb ich auf Arbeit bis zum Feierabend und ging dann nach Hause. Was daheim passierte, davon weiß ich nichts mehr.

Ich muss umgefallen sein, denn meine Mutter fand mich gegen 17:00 Uhr in meiner Wohnung auf dem Boden liegend und nicht ansprechbar. Sie rief den Notarzt und man brachte mich sofort ins Heinrich-Braun-Klinikum.

Noch am selben Tag wurde ich wegen einer Hirnblutung am Kopf operiert. Am 12.12.2013 fuhr man mich zur Rehabilitation nach Bad Liebenstein. Ich konnte nicht laufen, nicht reden, ich konnte absolut nichts machen.

Nach Ende der Therapie in Bad Liebenstein kam ich zurück nach Wilkau-Haßlau, zunächst in ein Gästezimmer des ASB, bis ein Zimmer im modernen Seniorenheim für mich frei wurde. Meine Therapien wurden hier fortgesetzt und ich mühte mich redlich, auch kleine Erfolge zu erzielen, vor

allem sprechen und laufen. Anfangs war ich sehr deprimiert, weil ich alles wieder neu lernen musste. Meine Therapeutin Frau Liane Reinhold hat mir sehr geholfen. Sie war es auch, die den Kontakt zur Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) und zur Selbsthilfegruppe „Schlaganfall“ Zwickau herstellte.

In der SHG fand ich Menschen, die wie ich einen Schlaganfall erlitten haben, denen es genauso geht wie mir und die mich freudig aufnahmen. Ich fühlte mich angenommen, nicht allein zu sein war großartig. Die Kontakte zu den SHG-Mitgliedern, die Gespräche und Ratschläge, das Erfahren neuer Therapien usw. haben mir sehr geholfen und mich bestärkt in meinem unbedingten Willen, auch wieder so ins Leben zurückzufinden wie die anderen SHG-Mitglieder.

Regelmäßig besuche ich die Treffen der Selbsthilfegruppe. Der große Rückhalt in der Gruppe gibt mir viel Kraft. Dort kann ich über meine Probleme und Sorgen sprechen. Gemeinsame Ausfahrten und Unternehmungen machen mir viel Freude. Jeder von uns hat sein Problem, aber gemeinsam meistern wir alles. Der Hilfe und Unterstützung der Gruppe verdanke ich sehr viel: Ich habe

meine Sprache wiedergewonnen und kann schon am Stock gehen. Das sind für mich großartige Erfolge. Die Selbsthilfegruppe hat mir auch geholfen bei der Suche nach Hilfsmitteln, die mir das Leben nach dem Schlaganfall erleichtern.

Ich fühle mich sehr wohl in der SHG und möchte nicht mehr auf die Gruppe verzichten, sie gibt mir Mut und Zuversicht.

Mein großes Ziel ist: Nicht aufgeben, sondern alles tun, damit ich bald wieder so mobil bin wie andere SHG-Mitglieder. Sie sind meine Vorbilder. Von ihnen bekomme ich viel Hilfe und Unterstützung. Sie helfen mir, mich weiter ins Leben zurückzukämpfen.

Derzeit arbeite ich in einer Behindertenwerkstatt in Reinsdorf. Die Arbeit dort macht mir Freude. Ich möchte anderen Mut machen, zu kämpfen und sich nicht gehen zu lassen.

Mein Rat: Alles versuchen, alles ausprobieren, sich nicht hängen lassen und ggf. sich einer Selbsthilfegruppe anschließen.

Mir hat die SHG enorm geholfen und dafür bin ich dankbar.

*Bärbel Horn  
SHG „Schlaganfall“ Zwickau*

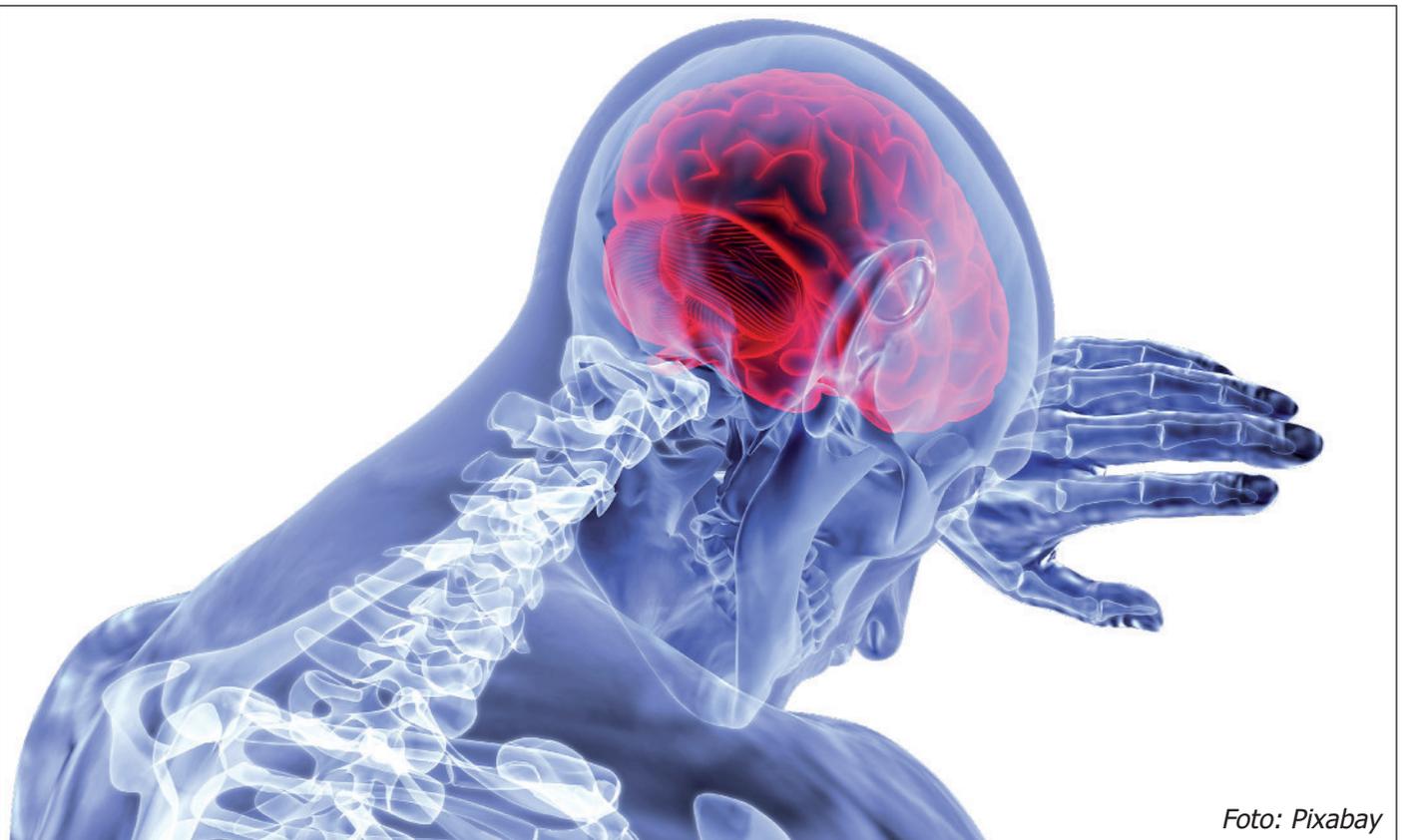


Foto: Pixabay

## „Der Fall Inge“



Foto: Pixabay

Inge Bergmann ist alkoholabhängig. Wenn sie zurückblickt, dann gingen die Probleme mit dem Alkohol ungefähr nach ihrer Silberhochzeit so richtig los. Inzwischen ist sie mit ihrem Mann Wolfgang seit 34 Jahren verheiratet – damals zur Silberhochzeit vor neun Jahren waren beide Söhne eben aus dem Haus, hatten selber geheiratet, aber beide zogen mit ihren Partnerinnen weit weg wegen der Arbeit. Als dann die Enkel kamen, tat es Inge sehr weh, dass sie diese wegen der Entfernung nur selten sehen kann. Mit Wolfgang konnte Inge noch nie sehr intensiv reden, er ist nicht der ausgesprochene Gefühlsmensch. Mit dem Weggang der Söhne fiel für Inge deshalb ein wichtiger Lebensinhalt weg. Wie Inge und Wolfgang ihre verbleibenden gemeinsamen Lebensjahre als Paar gestalten wollen, scheint irgendwie unklar, jeder macht „seins“. Inge litt unter dieser Situation von Jahr zu Jahr mehr. An den einsamen Abenden – Wolfgang werkelte meist bis zum Zubettgehen im Garten oder in der Garage – gewann der Alkoholkonsum für sie deshalb mehr an Bedeutung ... Ablenkung, Wertschätzung und Sinnerfüllung erfuhr Inge aber täglich in ihrem Beruf als Buchhalterin in einem Werkzeugmaschinenbetrieb im Nachbarort. Seit fast 20 Jahren arbeitet sie dort. Irgendwann blieb aber auch Kollegen

und Vorgesetzten Inges zunehmender Alkoholkonsum nicht mehr verborgen: Völlig untypisch für die zuverlässige Inge kam sie wiederholt zu spät zur Arbeit oder meldete sich krank und manchmal meinten Kollegen, bei ihr morgens eine „Fahne“ gerochen zu haben. Immer häufiger unterliefen ihr Buchungsfehler. Es kam schließlich zu einem Personalgespräch mit dem Abteilungsleiter, in dem das Alkoholproblem zügig zur Sprache kam, Inge redete auch nicht drum herum. Der Abteilungsleiter riet Inge zu einer Entwöhnungsbehandlung und versicherte ihr, dass sie den Verlust ihres Arbeitsplatzes nicht befürchten muss, wenn sie ihr Alkoholproblem angeht und überwindet.

So nahm Inge Anfang 2015 Kontakt zu einer Suchtberatungsstelle auf, um eine stationäre Entwöhnungsbehandlung zu beantragen. Ihr war das alles sehr peinlich – ein Alkoholproblem passte überhaupt nicht zu dem Bild, das sie nach außen gern abgeben wollte. Außerdem hatte sie im Leben so viel geleistet, zwei Söhne großgezogen, jahrelang die boshafte Schwiegermutter gepflegt, und mit Wolfgang war es auch nicht immer einfach gewesen. In den Gesprächen mit der Suchtberaterin Frau Meier-Papenburg erlebte Inge dann aber viel Verständnis für ihre Situation und Geschichte.

Frau Meier-Papenburg machte ihr immer wieder deutlich, dass ein Alkoholproblem keine Schande ist, bereitete mit ihr die Therapie in einer Fachklinik vor und empfahl Inge, zusätzlich die Selbsthilfegruppe „Zufriedene Abstinenzler“ (ZA) aufzusuchen. So kam Inge schon vor der Therapie in Kontakt zu abstinent lebenden Mitbetroffenen, die sie auch in der Therapie mehrmals besuchten.

Ende Oktober 2015 wurde Inge aus der Entwöhnungsbehandlung entlassen. Mit Zuversicht, aber auch mit Skepsis und Sorge, fuhr sie nach Hause. Mit Wolfgang war sie während der Therapiezeit nicht richtig ins Gespräch gekommen. So wie mit Frau Meier-Papenburg oder mit ihrer Therapeutin in der Klinik oder mit Klaus und Monika von der Selbsthilfegruppe kann man mit Wolfgang einfach nicht reden. Mit ihren Söhnen hatte sie mehrmals telefoniert, sie hatten Verständnis gezeigt und ihr Mut gemacht, aber sie wohnen ja so weit weg.

Seit Beendigung der Therapie ging Inge regelmäßig zu den Gruppentreffen der ZAs und außerdem zu Nachsorge-Einzelgesprächen bei Frau Meier-Papenburg. Die ersten Wochen lief alles gut, Inge wollte ja auch niemanden enttäuschen.

Der erste „Ausrutscher“ passierte irgendwann im Dezember 2015. Trotz Vorweihnachtszeit ein belastender Tag für Inge, der jüngere Sohn war entgegen Verabredung nicht erreichbar und rief auch nicht zurück. Wolfgang meinte dazu, dass sie die jungen Leute nicht so nerven solle, schließlich hätten die ja auch ihre eigenen Sorgen und sie solle das doch nicht so wichtig nehmen. – Die Weinbrandflasche in der Nähmaschine hatte Inge nicht bewusst dort zurückgelassen – nein, sie hatte noch vor der Therapie ganz aufrichtig alle Alkoholreserven entsorgt. An diesem Abend aber fiel ihr plötzlich die Nähmaschine ein ... In den Folgetagen lebte Inge wieder alkoholfrei, erzählte in der Gruppe und bei Frau Meier-Papenburg nichts von dem Vorfall. Ob Wolfgang etwas gemerkt hatte, konnte sie nicht richtig einschätzen – gesagt hatte er jedenfalls nichts.

Im Januar 2016 wiederholten sich solche „Ausrutscher“ und schließlich merkten auch die Kollegen, dass Inge rückfällig ist. Es kam zu einer Fehlschicht - und zur schriftlichen Abmahnung. Auch die Mitglieder in der Selbsthilfegruppe hatten inzwischen das Gefühl, dass da was „im Busche ist“ – aber Inge beteuerte, dass alles okay sei. Die Erste, der Inge dann den Rückfall offenbarte, war Frau Meier-Papenburg gewesen, schon vor der Abmahnung. Frau Meier-Papenburg schlug Inge schnelle Vermittlung in eine Entgiftung vor, auch um arbeitsrechtlich abgesichert zu sein – aber das wollte Inge vermeiden und sie flehte die Suchtberaterin auch an, ihrem Mann oder der Selbsthilfegruppe unter keinen Umständen etwas zu erzählen. Dies konnte Frau Meier-Papenburg – schon wegen ihrer gesetzlichen Verschwiegenheitspflicht – zusichern.

An einem Montagnachmittag Anfang März 2016 ruft Monika von den ZAs bei Frau Meier-Papenburg in der Suchtberatungsstelle an: Inge Bergmann sei rückfällig und es sei eine dramatische Situation eingetreten: Wolfgang Bergmann, Inges Mann, habe gestern am späten Abend bei ihr angerufen (die Telefonnummer hatte er in Inges Handtasche gefunden) und berichtet, dass Inge stark betrunken im Bett liege. Sie sei auf kei-

nen Fall in der Lage, morgen (also Montag) zur Arbeit oder zum Arzt zu gehen, und damit drohte die zweite Abmahnung. Die ganze Therapie sei wohl zwecklos gewesen, und er (Wolfgang) habe „die Faxen ebenfalls dicke“. Monika berichtet weiter: Nach Wolfgang Bergmanns Anruf habe sie versucht, mit Klaus zu telefonieren, diesen aber erst nach 22:00 Uhr erreicht. Gemeinsam mit Klaus sei sie dann noch zum Ehepaar Bergmann gefahren. Wolfgang Bergmann habe die Tür geöffnet und mitgeteilt, dass Inge tief schlafe. Mit Klaus und Inges Mann sei sie ins Schlafzimmer gegangen, habe versucht, Inge zu wecken. Dies sei irgendwie gelungen, aber Inge habe, statt dankbar zu sein, Beleidigungen gelallt. Sie hätten Inge dann zu dritt ins Auto „geschleift“ und seien zur Notaufnahme ins Krankenhaus gefahren. Der diensthabende Arzt sei sehr unfreundlich gewesen und habe behauptet, dass Inge gar kein Notfall sei – mit viel gutem Einreden auf Inge und auf den Arzt sei sie dann aber aufgenommen worden. Und jetzt: Inge sei am späten Vormittag wieder nach Hause gegangen, habe sich gegen den ärztlichen Rat entlassen lassen! Alles Einreden auf sie bringe nichts, weder wollte sie zurück ins Krankenhaus, noch wollte sie zum Hausarzt, um wenigstens einen Krankenschein zu holen. Monika möchte deshalb, dass Frau Meier-Papenburg ganz schnell zu Inge fährt und sie überzeugt, Hilfe anzunehmen – zu Frau Meier-Papenburg habe Inge doch immer einen so guten Draht gehabt.

Frau Meier-Papenburg erwidert, dass

sie bis zum frühen Abend fest vereinbarte Kliententermine habe und danach zum Elternabend in die Schule ihrer Tochter müsse. Sie werde aber am Abend von zu Hause aus versuchen, Inge anzurufen und mit ihr für morgen einen Termin zu vereinbaren. Monika empfindet, dass Frau Meier-Papenburg die Dringlichkeit nicht ganz verstanden hat – morgen kann zu spät sein! Inge verliert ihre Arbeit! Und in ihrem Alter wird sie nicht so schnell was Neues finden! Und wenn Inge erstmal arbeitslos ist, na dann „Gute Nacht“. Monika kann sich deshalb nicht beherrschen, Frau Meier-Papenburg ihre Enttäuschung über die Suchtberatungsstelle mitzuteilen. Es sei schlimm, wie die Caritas Menschen in Not so im Stich lassen könne. Bei den ZAs herrsche da eine ganz andere Solidarität. Frau Meier-Papenburg versucht, ruhig zu bleiben, ist aber ebenfalls verärgert und sagt: „Über meinen Terminplan herrsche ich selbst, und nicht die ZAs.“ – Dies empfindet Monika wiederum als derartig arrogant, dass sie überlegt, ob man mit dieser Beratungsstelle überhaupt weiterhin zusammenarbeiten sollte. Und falls diese neunmalklugen Mochtegernpsychologin mit dem Doppelnamen bereits zeitiger als die ZAs was vom Rückfall wusste und nichts dagegen unternommen hat, dann wäre das ja fast so was wie unterlassene Hilfeleistung ...

Erfundener Text als Denkanstoß in der Suchthilfe von Dipl.-Sozialarbeiter und Suchttherapeut Wolfgang Wetzel, Leiter der Caritas-Suchtberatung in Zwickau



Foto: Pixabay

# Adipositas-Netzwerk Zwickau - Kampf gegen Fettleibigkeit

Adipositas (krankhafte Fettsucht) ist eine chronische Erkrankung. Sie bezeichnet eine Erhöhung des Körpergewichtes durch eine übermäßige Ansammlung von Fettgewebe.

Als Maß für Übergewicht dient der sogenannte Body-Mass-Index (BMI). Der BMI wird berechnet, indem man das Gewicht durch das Quadrat der Größe (in Meter) teilt ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

Normalgewicht entspricht einem BMI zwischen 19 und 25  $\text{kg}/\text{m}^2$ . Übergewicht liegt zwischen 25 und 30  $\text{kg}/\text{m}^2$  vor.

Von Fettleibigkeit (Adipositas) spricht man ab einem BMI von 30  $\text{kg}/\text{m}^2$ .

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sich die Zahl der Menschen mit Übergewicht in den letzten 20 Jahren verdreifacht. In Deutschland nimmt die Häufigkeit der Adipositas seit vielen Jahren kontinuierlich zu.

2017 waren 43 % der Frauen übergewichtig und 15 % adipös. Bei Männern waren 62 % übergewichtig und 18 % adipös. Im bundesweiten Vergleich haben die neuen Bundesländer den höchsten Anteil an Frauen und Männern mit Übergewicht. Sachsen kommt auf Platz 6.

Neben dem zunehmenden Übergewicht steigt bei Adipositas das Risiko für Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Arthrose, Fettleber und Schlafstörungen.

Vorurteile, Ausgrenzung und Diskriminierung begleiten übergewichtige und fettleibige Menschen meist ein ganzes Leben lang.

Außerdem nehmen Beschwerden wie Luftnot, Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit mit steigendem BMI zu. Im Alltag wird Vieles zu viel. Versuche, über Diäten abzunehmen, scheitern häufig. Oft sinkt die Hoffnung auf Besserung.



Foto: Pixabay

Abnehmen hat bei fettleibigen Patienten eine gesundheitlich enorm positive Wirkung. Der Zucker- und Cholesterinspiegel werden gesenkt und Folgeerkrankungen, wie der koronaren Herzkrankheit, erhöhtem Blutdruck und anderen Arterienverkalkungen vorgebeugt.

## Wie behandelt man Fettleibigkeit?

Ziel der Therapie sollte immer eine ausreichende und dauerhafte Gewichtsreduktion sein. Das bedeutet eine lebenslange Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Der Patient muss aktiv an sich arbeiten und akzeptieren, dass er ein Gewichtsproblem hat.

## Die drei Grundpfeiler der Therapie sind:

- Ernährungstherapie: zum Beispiel Reduktionskost und Trennkostdiät
- Verhaltenstherapie: das Hunger- und Sättigungsgefühl wird neu gelernt, Stress abgebaut, Essstörungen vorgebeugt.
- Regelmäßige Bewegung (insbesondere Ausdauertraining, aber auch Krafttraining bei Muskelmangel, dann oft verbunden mit genug Eiweiß zum Muskelaufbau).

Eine Operation wird in der Regel erst dann erwogen, wenn andere Abnehmversuche erfolglos waren, zum Beispiel, wenn ein begleitetes Abnehmprogramm mit Ernährungsberatung und Bewegung keine ausreichende Gewichtsabnahme gebracht hat. Für manche Menschen kann eine Operation auch ohne vorangegangene Abnehmversuche sinnvoll sein, zum Beispiel bei einem BMI über 50 oder schweren Begleiterkrankungen.

In Deutschland werden der Schlauchmagen und der Magenbypass als häufigste OP-Methode angewandt.

Zudem gibt es eine Vielzahl von weiteren operativen und endoskopischen Verfahren, welche jedoch in der Standardsituation nicht angewendet werden. Das Adipositas-Netzwerk Zwickau ist bemüht, dass alle Betroffenen mit bestmöglicher Qualität behandelt werden. Dazu müssen wir aber ein viel größeres und flächendeckendes Angebot schaffen. Zur umfassenden Betreuung eines Menschen mit Adi-



Chefarzt Dr. med. Maximilian Freiherr von Feilitzsch

Foto: Swen Lämmel

positas braucht es ein ganzes Team aus unterschiedlichen Berufsgruppen in den Bereichen Ernährungsumstellung, Bewegung, Verhaltenstherapie und Behandlung von Stoffwechsellkomplikationen. Aus diesem Grund haben wir eine Plattform geschaffen, auf der Spezialisten, die sich professionell um Personen mit Adipositas kümmern, ihr Angebot präsentieren können.

Ziele des Adipositasnetzwerkes Zwickau sind: Förderung eines gesellschaftlichen Problembewusstseins, Schaffung transparenter Versorgungsstrukturen, Förderung interdisziplinärer Zusammenarbeit, Schaffen einer Plattform für den Informationsaustausch, Evaluation und Qualitätsmanagement und Koordination wissenschaftlicher Arbeit.

Am Samstag, dem 9. Februar 2019, fand der Patienten-Informationstag in Zwickau statt. Dabei vermittelte die Klinik für Chirurgie gemeinsam mit der Medizinischen Gesellschaft Zwickau sowie dem Adipositas-Netzwerk Zwickau in einem Programm Wissenswertes über die chronische Erkrankung. Dabei kam die Kombination aus Vorträgen, Informationsständen und individuellen Expertengesprächen im Bürgersaal sehr gut bei den zahlreichen Besuchern an. In Begleitung gab es eine Fotoausstellung SCHWERE[S]-LOS, welche das Leben von adipösen Menschen und deren Umgang mit der Krankheit zeigt. Dieser Tag sollte jedes Jahr organisiert werden.

Chefarzt Dr. med. Maximilian Freiherr von Feilitzsch

## „Blaues Kreuz in Deutschland“ e.V., Begegnungsgruppe Meerane

### Selbsthilfegruppe?? Keine Frage!

Als ich am 8. Januar 2002 vor dem Alkohol kapitulieren durfte, ziemlich fertig und kaputt an Körper und Geist, besuchte mich während meiner Entgiftung im Krankenhaus eine Vertreterin einer Selbsthilfegruppe.

So richtig habe ich nicht verstanden warum. Aber in mir war klar, dass ich mir alle Hilfe suchen muss, die es gibt. Ein guter Freund leitete damals die Blaukreuz-Gruppe in Meerane. So ging ich nach meinem Krankenhausaufenthalt regelmäßig zur Gruppenstunde. Auch hier habe ich nicht alles verstanden, aber ich war unter Gleichgesinnten, Berufenen und konnte so lernen, ohne das Suchtmittel Alkohol ein zufriedenes Leben aufzubauen.

Viele Jahre war ich das „Küken“ der Gruppe, also der Jüngste.

Nach 5 Jahren verstarb der Leiter und es stand eine Schließung der Gruppe im Raum. So habe ich mich entschlossen, diese als Leiter zu übernehmen. Das ist nun mittlerweile auch 12 Jahre her.

Als zweites Standbein leite ich seit 8 Jahren noch eine reine Gesprächsgruppe in Glauchau unter dem Dach der Diakonie, zusammen mit einem ehemaligen Suchttherapeuten im Wechsel.

Warum? Weil ich weiß, dass ich den Kontakt zu den Betroffenen selbst brauche, um auf Dauer trocken zu bleiben. Ich kann niemanden trocken legen, aber ich kann aus eigener Erfahrung zeigen, dass es geht und sich lohnt.

Solange ich es kann, werde ich weiter in diesem Dienst bleiben, und weiß

 **Blaues Kreuz**  
Wege aus der Sucht

auch von der Unterstützung, die wir als Gruppe erfahren. Dies geschieht durch die Suchberatung der Diakonie in Glauchau/Hohenstein-Ernstthal, ist aber auch dank der finanziellen Hilfe der AOK PLUS Sachsen Thüringen möglich. Ohne diese Hilfen wäre es sehr viel schwerer.

### Jeder Aufwand lohnt sich!

... und wer kommt, wird grundsätzlich mit offenen Armen empfangen. Sucht ist eine Erkrankung, bei der man halt auch mit Selbsthilfe viel machen kann.

*Leiter der Begegnungsgruppe  
Wolfgang Redlich*

### Wolfgang Redlich

Telefon: 03764 2787

E-Mail: wolfgangredlich@gmail.com



Foto: Pixabay

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

### Kurze Vorstellung unserer Suchtkrankenanarbeit

Auch wir, die Mitglieder der Gruppe Steinpleis, sehen unsere Aufgabe darin, dem Missbrauch des Alkohols und anderer Suchtmittel entgegenzuwirken und den Suchtgefährdeten, Kranken und Angehörigen auf der Grundlage des christlichen Glaubens umfassend zu helfen.

Im September 2014 feierte unsere Blaukreuz-Gruppe Steinpleis bereits ihr 20-jähriges Bestehen und nun können wir auf fast 25 Jahre erfolgreiche Arbeit zurückblicken.

In der geraden Kalenderwoche treffen wir uns mittwochs 18:30 Uhr zur Gruppenstunde in unserem Blau-

kreuz-Cafe, an der zwischen 25-35 Leute teilnehmen und zusammenkommen.

Das Blaukreuz-Cafe wird ehrenamtlich geführt und ist in der Woche von Montag bis Mittwoch und Freitag am Nachmittag geöffnet und hat als niedrigschwellige Anlaufstelle und alkoholfreie Zone für Betroffene und Angehörige einen hohen Bekanntheitsgrad im ländlichen Raum der Region Zwickau erreicht.

Wir helfen den Suchtkranken bei der Bewältigung ihres täglichen Lebens, z.B. Arztbesuche, Organisierung von Klinikaufenthalten, Behördengängen, Arbeitsamt, Wohnverhältnissen u.v.m. Besonders wichtig ist, dass wir den Betroffenen und ihren Angehörigen

 **Blaues Kreuz**  
Wege aus der Sucht

mit der Durchführung von Ausflügen, Besuchen oder Einladung von anderen Blaukreuz-Gruppen, von Bowlingabenden u.v.m., auch mit der gemeinsamen Freizeitgestaltung ein neues soziales Umfeld bieten und gestalten.

Bei uns ist jeder herzlich willkommen. Jesus befreit.

*Leiter der Begegnungsgruppe  
Silvio Fortnagel*

### Silvio Fortnagel

Schillerstraße 12

08412 Werdau/OT Steinpleis

Telefon: Mobil: 0151 28838871

Café: 03761 5283532

## Trauerarbeit im Ambulanten Kinderhospizdienst Westsachsen e.V.

Der Ambulante Kinderhospizdienst Westsachsen e.V. unterstützt Familien mit schwerstkranken Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 27 Jahre, deren Lebenserwartung krankheitsbedingt mit hoher Wahrscheinlichkeit begrenzt ist. Dieses Angebot ist für die Familien kostenlos. Wir begleiten die erkrankten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, deren Eltern und Geschwister zu Hause, im Krankenhaus oder auch in Pflegeeinrichtungen – vom Zeitpunkt der Diagnose, oft über mehrere Jahre hinweg während der Erkrankung, bis und über den Tod des Kindes hinaus. Die Begleitung orientiert sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Familie, wobei diese den Beginn und die Dauer selbst bestimmen. Die Familien sollen gestärkt werden, damit sie ihre Lebenssituation selbst bewältigen und

sich eine möglichst hohe Lebensqualität, trotz Einschränkungen, erhalten können.

Nach dem Tod eines Kindes können sich die Angehörigen in einer Trauergruppe zusammenfinden, um wieder zu sich selbst finden.

Wir bieten eine geschlossene Trauergruppe für verwaiste Eltern in Zwickau an. Es können Eltern aus dem Landkreis Zwickau, Erzgebirge und dem Vogtland teilnehmen. Die Betroffenen treffen sich einmal im Monat an einem Abend und die Treffen sind auf ein Jahr beschränkt. Es gibt eine thematische Anleitung der Gruppe durch zwei Trauerbegleiterinnen, aber der Austausch der Eltern untereinander steht dabei im Vordergrund. Das Ziel der Gruppe ist einen Umgang mit der eigenen Trauer zu finden. Wenn das eigene Kind verstirbt, bricht die Welt der Eltern und Geschwister zusammen. Alles wird anders und das Familienleben ist auf den Kopf gestellt. Der Austausch mit anderen Eltern kann dabei unterstützen einen eigenen Weg der Trauer zu finden.

Wenn sich Eltern melden, dann gibt es mit jeder Familie ein Vorgespräch, um die eigenen Erwartungen an die Gruppe und um Inhalte der Treffen zu

besprechen. Der Kostenanteil beträgt einmalig 30 € pro Familie.

Für die Kinder bietet der Ambulante Kinderhospizdienst eine Kindertrauergruppe für Kinder von 6 – 12 Jahren in Zwickau an. Hier können Kinder teilnehmen, die ein Geschwister oder ein Elternteil verloren haben. Diese Gruppe trifft sich circa sechs Monate alle zwei Wochen an einem Nachmittag. Hierbei stehen vor allem kreative Anteile, Rituale und Gespräche im Vordergrund.

Es gibt aber auch die Möglichkeit der Einzeltrauerbegleitung.

### Anne Bayer – Koordinatorin

anne.bayer@ekk-chemnitz.de

Telefon: 0173 3928641

Büro: Friedrich-Fröbel-Straße 1,  
08301 Aue- Bad Schlema

Träger: Elternverein krebskranker Kinder e.V. Chemnitz,  
Rudolf-Krahl-Straße 30,  
09116 Chemnitz



Foto: privat

## Nachbarschaftshilfe bei Demenz

Seit 2014 gibt es in Sachsen NachbarschaftshelferInnen. Das sind Einzelpersonen, die bei Personen mit einem Pflegegrad Entlastungsleistungen erbringen können. Die Helfer besuchen dazu im Vorfeld einen Grundkurs und beantragen ihre Anerkennung bei der Pflegekasse. Sie dürfen von ihren „Kunden“ eine Aufwandsentschädigung verlangen, max. 10 € pro Stunde (abweichende Regelungen gelten für Fachkräfte). Diese Kosten erstattet die Pflegekasse dem Pflegebedürftigen im Rahmen des sogenannten Entlastungsbetrages in Höhe von 125 €/Monat.

Insbesondere für Menschen mit Demenz ist dieses Angebot interessant.

Nachbarschaftshelfer haben Zeit für die Dinge, die ein ambulanter Pflegedienst oft nicht (mehr) leisten kann: Besuche, Gespräche, gemeinsame Spaziergänge, Begleitung zum Arzt und Unterstützung im Haushalt. Dadurch werden auch die pflegenden Angehörigen ein Stück entlastet und können eine kurze Auszeit nehmen.

Etliche aktive NachbarschaftshelferInnen haben sich für den Umgang mit demenzkranken Menschen zusätzliche Kenntnisse angeeignet, z. B. in einem Pflegekurs. Das kommt allen Beteiligten zugute: die HelferInnen können besser mit den Besonderheiten ihrer Kunden umgehen, die Menschen mit

Demenz fühlen sich verstanden und die Angehörigen wissen ihre Pflegebedürftigen in guten Händen.

Wer eine Nachbarschaftshilfe sucht, kann bei seiner Pflegekasse nachfragen oder in der Pflegedatenbank Sachsen nachschauen. Wer selbst Nachbarschaftshelfer werden möchte, meldet sich zum Grundkurs an, am besten über seine Pflegekasse oder direkt bei Frau Seifert, Pflege- und Demenzberatung der Stadtmission Zwickau e.V. Dort erfahren Sie alles Weitere.

Leonore Seifert

Pflegefachkraft/Pflegeberaterin  
Case Managerin (DGCC)

## Neues Angebot des Caritasverbandes Zwickau e.V. Hospizdienst ELISA – „Offene Trauergruppe für verwaiste Eltern“

Seit April 2019 bietet der Ökumenische Hospizdienst ELISA monatlich eine offene Trauergruppe für verwaiste Eltern an. Eingeladen sind Eltern, die ein Kind durch einen Unfall oder eine Krankheit verloren haben. Sie können als Paar oder einzeln diese Trauergruppe besuchen. In einer offenen Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, anderen Betroffenen zu begegnen, einander kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Geleitet wird die Gruppe von Koordinatorinnen unseres Ökumenischen Hospizdienstes ELISA und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen, die selbst betroffen sind. Gemeinsam möchten wir Trauer teilen, Trost finden und neue Hoffnung schöpfen.

Nach Ihrer Kontaktaufnahme findet ein unverbindliches Erstgespräch statt. Dabei erfahren Sie die genauen Termine der Gruppenabende.

**Ansprechpartner sind:**  
**Dorothea Richter** und  
**Corinna Rummer**  
Telefon: 0375 3903844,  
Mobil: 0160 95288619



### Weiteres Angebot des Hospizdienstes ELISA

Einmal monatlich findet in unseren Räumen in der Bachstraße 9 „Das unperfekte Dinner“ statt. Dieses Angebot richtet sich an Trauernde, die durch den Verlust auch die Lust am Essen verloren haben, die unsicher sind und/oder kaum Erfahrung haben in der Zubereitung von gesunden Mahlzeiten.

Unter Anleitung wird hier gemeinsam ein 3-Gänge-Menü zubereitet und gemeinschaftlich verzehrt. Da die Teilnehmerzahl auf maximal 12 Personen begrenzt ist, bitten wir um vorherige telefonische Anmeldung unter den unten genannten Nummern.

Dabei wird auch der jeweilige Termin bekanntgegeben.

**Ansprechpartnerin:**  
**Katrin Schlachte**  
Telefon: 0375 3903644,  
Mobil: 0160 95288619

## SRH Hospiz in Werdau

Am 1. Februar 2018 wurde in Werdau, Crimmitschauer Straße 34 c, in Trägerschaft des Waldklinikums Gera ein Hospiz eröffnet.

Bis Juni 2019 konnten wir 84 Gäste im Alter von 29 bis 99 Jahren begleiten, am häufigsten mit der Diagnose einer Tumorerkrankung. Die Verweildauer ist jeweils unterschiedlich. Sie bewegt sich in einem Zeitrahmen zwischen 24 Stunden und einem ¾ Jahr.

Wir sind sehr um eine liebevolle Betreuung der aufgenommenen Personen bemüht. Sie sollen eine schmerzfreie, symptomlastfreie und unbeschwertere Zeit genießen können. Dabei wird alles getan, um bestehende Ängste, auch bei den Angehörigen, zu nehmen. Als Grundsatz gilt: „Alles kann – Nichts muss!“

Den Gästen werden noch schöne Momente bereitet, egal, ob beim ge-

meinsamen Backen, Basteln oder Feste feiern. Bereits dreimal wurde mit dem Wünschewagen ein letzter Wunsch erfüllt, so fand eine Fahrt nach Schönau an den Bodensee statt. Unsere Einrichtung ist bei der täglichen Arbeit auf vielfältige Unterstützung, Hilfen und Spenden angewiesen, da nur 95 % der tatsächlichen Kosten von den Kassen übernommen werden. Deshalb wurde ein Förderkreis gegründet, deren Mitglieder den Hospizgedanken und die so notwendige Arbeit in die Öffentlichkeit tragen. Der Förderkreis unterstützt bei Feiern, Festen und Events, beteiligt sich mit an Spendenveranstaltungen. Das SRH Hospiz ist ein Ort zum Kommen, Bleiben, Abschied nehmen.

Viele Gäste und deren Angehörige konnten wir bisher begleiten, noch vielen Gästen wollen wir eine schöne Zeit bereiten, für sie da sein, sie begleiten bis zum Schluss.

Das kann nur gemeinsam gelingen, egal, ob Pflegekraft, Ehrenamtler, Förderkreismitglied.

Jede Unterstützung ist willkommen und hilft uns!

Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben, aber den Tagen mehr Leben!

*Ramona Badura Leiterin*



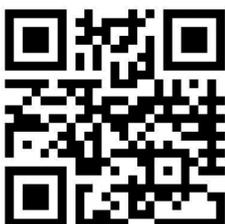
HOSPIZ SACHSEN THÜRINGEN / WERDAU

## Wichtige Telefonnummern

|   |                                |  |                                    |
|---|--------------------------------|--|------------------------------------|
| <b>Polizei</b>  | 110                            | <b>Behindertenbeauftragte der Stadt Zwickau</b>  | 0375 835346                        |
| <b>Feuerwehr + Rettungsdienst</b>   | 112                            | <b>Behindertenbeauftragte des Landkreises Zwickauer Land</b>   | 0375 4402-21054<br>0375 4402-21056 |
| <b>Zentrale Behörden-Nr.</b><br>Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr  | 115                            | <b>Vertrauliche Geburt</b>   | 0800 4040020                       |
| <b>Sperrung des Bankkontos</b>  | 116116                         | <b>Babyklappe</b><br>HELIOS Klinikum Aue, Gartenstraße 6,<br>08280 Aue Station F, Ebene 0, Ostseite<br>des Klinikums, im Erdgeschoss | 03771 58-0                         |
| <b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>   | 116117                         | <b>Verein KARO e.V., Am Unteren Bahnhof 12,<br/>Eingang Holbeinstraße, 08527 Plauen</b>  | 03741 276851<br>0173 9755374       |
| <b>Apothekennotdienst</b>   | 0800 0022833                   | <b>Babykorb</b><br>Klinikum Chemnitz gGmbH,<br>Frauenklinik, Flemmingstraße 4,<br>09116 Chemnitz                                     | 0371 333-0                         |
| <b>Giftnotruf</b>   | 0361 730730                    | <b>Schuldnerberatung</b><br>Caritas Zwickau e.V.,<br>Reichenbacher Straße 36, 08056 Zwickau  | 0375 3903834<br>0375 3903838       |
| <b>Gewalt gegen Frauen/Männer</b>   | 0800 116016                    | <b>Offene Sprechzeit</b>   | 0375 3903845                       |
| <b>Frauennotruf Stadt Zwickau</b>   | 0173 9479789                   | <b>Di. + Do. 10:00 – 12:00 Uhr</b>   | 0375 3903851                       |
| <b>Frauen in Not Zwickauer Land</b>   | 0176 21018722<br>0176 21018723 | <b>Arbeiterwohlfahrt (AWO), KV Zwickau e.V.,<br/>Reichenbacher Straße 67, 08056 Zwickau</b>  | 0375 2047538                       |
| <b>Bundesweites Opfertelefon</b>  | 116006                         | <b>Suchtberatung</b><br>ADU Selbsthilfe e.V., Walther-Rathenau-<br>Straße 6, 08058 Zwickau   | 0375 212631                        |
| <b>Telefonseelsorge</b> evangelisch<br>katholisch   | 0800 1110111<br>0800 1110222   | <b>Caritas Zwickau e.V., Reichenbacher<br/>Straße 36, 08056 Zwickau</b>  | 0375 3903834<br>0375 3903845       |
| <b>SeeleFon – Telefonische Beratung<br/>des Bundesverbandes der Ange-<br/>hörigen psychisch Erkrankter<br/>Menschen e.V. (BApK)</b><br>Mo. – Do. 10:00 – 12:00 + 14:00 - 20:00 Uhr<br>Fr. 10:00 – 12:00 + 14:00 – 18:00 Uhr | 0228 71002424                  | <b>Offene Sprechzeit</b>   | 0375 3903845                       |
| <b>Weißer Ring</b>  | 0151 55164646                  | <b>Do. 10:00 – 12:00 Uhr</b>   | 0375 39038-21 bis 26               |
| <b>Opferhilfe Sachsen e.V.</b>  | 0375 3031748                   | <b>Wohnungslosenhilfe</b><br>der Stadtmission Zwickau e.V.<br>Römerstraße 11, 08056 Zwickau  | 0375 501910                        |
| <b>Kinder- und Jugendtelefon</b><br>Mo. – Sa. 14:00 – 20:00 Uhr   | 0800 1110333<br>116111         | <b>Städtische Notübernachtung</b><br>Planitzer Straße 6 – 8, 08056 Zwickau<br>18:00 – 8:00 Uhr<br>Telefon 17:45 – 8:00 Uhr           | 0375 2048954                       |
| <b>Elterntelefon</b><br>Mo. – Fr. 9:00 – 11:00 Uhr<br>Di. – Do. 17:00 – 19:00 Uhr   | 0800 1110555                   |  |                                    |
| <b>„ELISA“, Ökumenischer Hospizdienst<br/>für Zwickau und Umgebung</b>  | 0375 3903844<br>0160 95288619  |  |                                    |

*Die Aufstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!*

## Persönliche Telefonnummern



www.selbsthilfe-  
zwickau.de

---



---



---



www.gesundheit-fuer-alle-  
zwickau.de

---



---



---