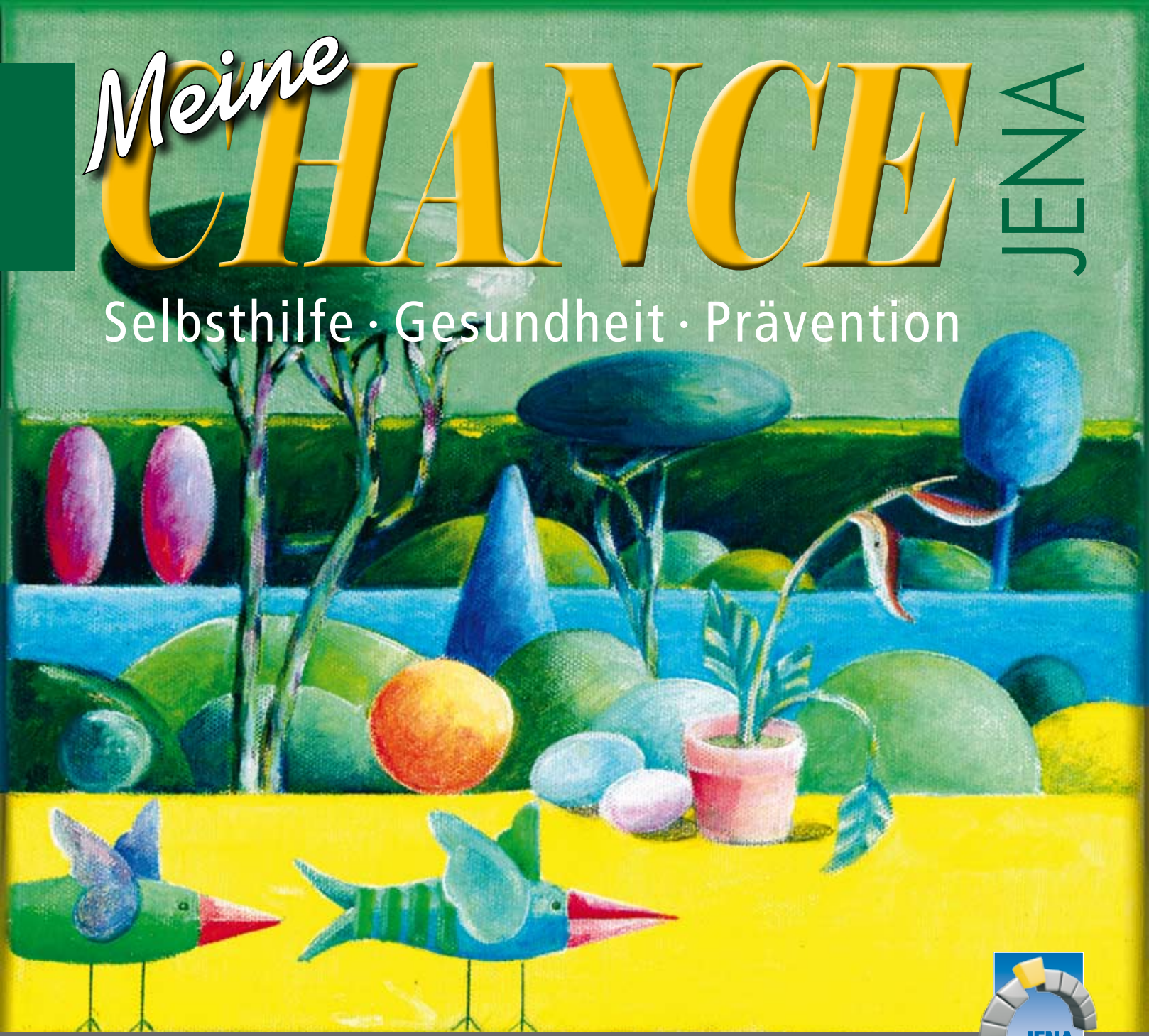
Meine CHANCE JENA

Selbsthilfe · Gesundheit · Prävention



Infos · Angebote · Adressen · Veranstaltungen · Projekte

JENA IKOS

INHALT

GEFUNDEN	3	Editorial der IKOS
AUFGESCHRIEBEN	4	www.patientengeschichten.online: Erzähl' Deine Geschichte – sie hilft anderen Menschen
SPORTLICH	6	Jenaer Behindertensportverein e. V. in Jena
NEU IM TEAM	7	Bettina Brenning stellt sich vor
TRANSPARENT?	8	Gesundheits-Apps – hilfreich oder Schnickschnack - von Prof. Dr. Sylvia Sänger
STÄRKEND	10	Familienbande stärken – Beratung bei seelischen Krisen rund um die Geburt
NACHHALTIG	11	„Weniger ist mehr" – die 10 besten Strategien zum Abnehmen - Dr. Kerstin Oßwald-Irmer und Dr. Silvia Steiner
STIMMIG	12	Singen macht Spaß! – Der Volkschor Lobeda 1847 e. V. stellt sich vor
BEWEGT	13	Polten Wanderwelten – ein ganz besonderer Spaziergang!
VERSTEHEND	15	Technische Hilfe für hörbehinderte Menschen in Jena: die Ringschleife
ERFÜLLT	16	Kraftquellen finden – so geht's - von Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer
ERMUTIGEND	17	Wie man gesunde Gewohnheiten schafft – ein erfolgreiches Seminar mit Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer
GESUNDHEITSTIPP	19	Unter Verdacht: Leichtmetall Aluminium – 10 Tipps für den Alltag
SEELSORGEND	20	Besser gemeinsam als einsam – Gebärdensprachliche Gemeindearbeit in Thüringen
UNTERSTÜTZEND	21	Pflegebedürftig! Was nun? – Case Management / Pflegeberatung beim AWO RV Mitte-West-Thüringen e. V.
ANTISCHRÄG	22	mehralsStuhlkreisKaffeetrinkenundHändchenhalten – Junge Selbsthilfe-Treffen in Jena
TEILHABEND	24	Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) in Jena
GESCHÜTZT	26	Zappelträumer – ein Betroffenenbericht zu ADHS im Erwachsenenalter
BEGLEITEND	28	Selbsthilfe in Jena – Das Blaue Kreuz stellt sich vor
SENSIBILISIEREND	29	Projekt A4 – ein Angebot für Männer in Thüringen, die physische oder psychische Gewalt erleben
SPIELEND	31	Spielen verbindet – Tauschring-Spielegemeinschaft lädt zu Spiel und Spaß in die IKOS ein
BEISTEHEND	32	Deutsche ILCO e. V. – Die Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige stellt ihr Angebot vor
VERNETZT	34	Gemeinsam die Suizidprävention in Thüringen stärken – NeST e. V. am Universitätsklinikum Jena
GEMEINSAM	35	Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V. – die Selbsthilfegruppe Jena stellt sich vor
NEUE GRUPPEN	36	Zum Aufbau neuer Selbsthilfegruppen werden Interessierte gesucht
BEGLEITEND	38	Thüringische Krebsgesellschaft e. V. – Beratung, Hilfe und weitreichende Unterstützung
AKTIV	41	Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen im Austausch – ein Angebot der FAW Jena
GESCHÜTZT	42	AGUS e. V. – Angehörige um Suizid Weimar - ein Erfahrungsbericht
AUFKLÄREND	44	Viktor Staudt – Lesung und Buchvorstellung „Die Geschichte meines Selbstmords"
BILDEND	45	Alphabetisierung und Grundbildung – Angebote am Lernzentrum Lesen und Schreiben der VHS Jena
iCHANCE	46	Besser lesen, besser schreiben! – Kampagne des Bundesverbandes Alphabetisierung und Grundbildung e. V.
BEGLÜCKT	48	Befragung: Was macht Ihr Leben schöner? – ausgewählte Leserzuschriften
PANTA RHEI	52	Über die Heiterkeit des Lebens und das Glück des Augenblicks - von Christine Theml
GETAUSCHT	53	Eine Form der kostenlosen Nachbarschaftshilfe: Tauschring „Der Stern" in Jena
ABC DER SELBSTHILFE	54	Zum Stöbern für unsere Leserinnen und Leser
VIERBEINIG	56	Buchempfehlung „Freunde fürs Leben" von Erika Glüheisen
KRITISCH	57	Patientenverfügung – Kritik an Geschäftemacherei
BESTELLT	57	Patientenverfügung – Betreuungsbehörde der Stadt Jena steht beratend zum Betreuungsrecht zur Seite
VORSORGLICH	58	Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht – Beratung und Hilfe im Förderverein Hospiz Jena
MUTIG	59	Theaterworkshop mit Spielszenen zum Thema Angst und Depression „Das bin ja ich" – Buchautor Roland Rosinus zu Gast bei der IKOS Jena
ZUHÖREN	62	Ein Jahr Jenaer Trialog – Ein Bericht zur neuen Gesprächskultur im Umgang mit psychischen Erkrankungen
ACHTSAM	63	Spezialsprechstunde für Menschen mit Borderline-Störung an der Psychiatrischen Institutsambulanz Jena
UNTER STROM?	64	Der Stromspar-Check der Caritasregion Mittelthüringen – eine neue Kooperation in Winzerla
MUTMACHEND	66	„Irrsinnig gesund" – zwei ausgewählte Zuschriften dazu, wie man Angst überwinden und Mut schöpfen kann
WEGFINDEND	67	Aus Steinen werden Stufen – Die Krise annehmen und Wege aus ihr herausfinden - Wie kann das gelingen?
AUSTAUSCHEND	68	Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen
VOR – GESTELLT	69	Buchempfehlung „Vorstellungen bilden II" von Peter Fauser und Gundela Irmert-Müller

IMPRESSUM

Herausgeber:
IKOS Jena - Beratungszentrum für Selbsthilfe

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

Redaktionsteam:
Bettina Brenning
Claudia Krissler
Gabriele Wiesner

Layout & DTP:
Studio ***eljott***
Lothar Jähnichen
Dornburg/Saale

Umschlagfotos:
Hannelore Reinhardt-Fischer (U1)
Gabriele Wiesner (U4)

Auflage: 4.000 Stück

Redaktionsschluss:
30. November 2018

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

Mit freundlicher Unterstützung durch Ihre AOK PLUS.

© IKOS Jena

GEFUNDEN
Editorial der IKOS

Liebe Leserinnen und Leser, am 12.11.2018 erreichte uns folgende Mail:

Guten Tag , liebe Mitarbeiter/Innen, ich gratuliere Ihnen ganz herzlich zu Ihrem ausgezeichneten Heft!
Als ich kürzlich auf einer Städtetour kurz in Jena in einem Café saß, wurde ich dort auf Ihr Heft aufmerksam. Beim Durchblättern entschied ich mich, es mit nach Hause zu nehmen, nach Dortmund.
Die vielseitigen Beiträge sind interessant geschrieben, informativ, unterhaltend und anregend. Richtig gut gemacht, eine bunte Mischung, weiter so!

Viele herzliche Grüße aus Dortmund, Mechthild S.

Mechthild S. in Jena

Diese Reaktion erfreute uns und ließ uns Kontakt zu Frau S. aufnehmen. Wir schickten ihr auch gleich noch zwei PDFs früherer CHANCEN. Und so entspann sich eine Art Ost-West-Dialog, entstanden aus einer Kaffeepause einer Touristin in einem unserer Lieblingsmittags-Buffets, dem Cafe:ok, direkt neben dem alten IKOS-Standort am Löbdergraben gelegen und immer für ein leckeres Mittagessen empfehlenswert.

Frau S. schrieb noch Folgendes:
Lassen Sie es immer auch sich gut gehen und bleiben Sie weiterhin dem Gemeinwohl verbunden! Große Klasse, „Meine Chance". Sie sprechen verständlich formuliert zahlreiche Zielgruppen mit aktuellen Beiträgen an! Bleiben Sie weiterhin engagiert, dann erreichen Sie auch die Menschen, für die Sie wichtig sind! Es „lohnt" sich! Genießen Sie das Leben in Jena und der herrlichen Umgebung, die so gaaanz anders als Dortmund ist!

Sie selbst schreibt auch kleine Beiträge: „Wussten Sie schon, dass ..." für ein Heft in der Nachbarschaft „Das Althoffblättchen", und demnächst für „Senioren heute" in Dortmund. Das macht ihr Spaß, wohl weil es nach jahrzehntelanger Berufstätigkeit „selbstbestimmt" ist. Neben ihrem Mitwirken im Redaktionsteam im Nachbarschaftstreff bietet sie auch Gedächtnistraining in einer Frauengruppe an, das beim Kaffeetrinken anregt und zugleich gut unterhält: Wortspiele, Geschichtswissen, Schlager-Erinnerungen, Geographie, Brückenrätsel etc. Eine total engagierte Frau, die uns Folgendes mit auf den Weg gibt:

Wie immer zum Jahreswechsel, so gehen wir auch jetzt wieder mit vielerlei Hoffnungen und Wünschen in das Jahr 2019. Besinnen wir uns darauf, dass wir selber wesentlich für ein gutes Gelingen im Miteinander beitragen können.

Danke, liebe Mechthild S., wir bleiben im Ost-West-Dialog.

Ein weiteres GEFUNDEN ist uns mit dem Coverbild passiert. Unsere Mitarbeiterin in der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe, Frau Ines Nitsche, lernte in Leipzig die Künstlerin Hannelore Reinhardt-Fischer kennen und bekam Einblick in ihr beeindruckendes Repertoire. Frau Fischer hat viele Bücher illustriert, für den Verlag für die Frau, Essen und Trinken, Modehefte, Wohnen im Grünen, für Kochbücher, Kinderbücher…, seit 1970 frei beruflich mit vielen Ausstellungen. Uns hat das Coverbild sofort in seinen Bann gezogen, vielleicht können Sie diesen Genuss mit uns teilen.

Immanuel Kraus und Kunst-Natur-Kunst

Und noch einen Künstler wollen wir hier vorstellen, der in Jena und anderswo seine Spuren hinterlassen hat und sehr eng mit unserer AWO verbunden ist: Immanuel Kraus, Maler und Bildhauer. Immer wieder beteiligt an Bildhauersymposien, auffindbar auf dem Novalis-Wanderweg, an mehreren Schulen in Jena mit für Schüler*innen begehbaren Skulpturen, seinen SteinMetarmorphosen. Wer ihn schon einmal in seinem Refugium zu Hause erleben konnte, kennt seine gesamte Umgebung als einzigartige Kunstausstellung. Die Energie, die er in seine Bilder und Skulpturen fließen lässt, sollen sich die Betrachter auch wieder herausziehen können. Seine Skulptur „Lichtblick" steht als Schenkung im Garten der Palliativstation am Universitätsklinikum. Schaut man sie aus einem bestimmten Blickwinkel zu einem bestimmten Zeitpunkt an, sieht man die Sonne, ein „Lichtblick" eben.

Als Novum bietet „Immi" jetzt seine Kunst auch auf Kleidungsstücken an – tragbare Kunst für jeden Anlass. Mode hat ihn schon immer auch beruflich umgeben. Je nach Geschmack und Modeempfinden kann man Immis eigenes Modelabel „AR•T•SHIRT" für sich entdecken. Ein Stöbern lohnt sich auf jeden Fall.

Kontakt:
Tel.: 0176 10338242
E-Mail: immanuelkraus@hotmail.de
www.immanuel-kraus.de

Wir sind inspiriert von so viel Kreativität und Kunst und den vielen Beiträgen, die in dieser neuen CHANCE zusammengekommen sind und möchten dieses Gefühl gern mit Ihnen teilen.

Herzlichst, Ihre Bettina Brenning
und Gabriele Wiesner von der IKOS

AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e.V.

JENA IKOS

Das Portal ist eine gute Ergänzung zur Arbeit der Selbsthilfegruppen …

AUFGESCHRIEBEN

Erzähl Deine Geschichte - sie hilft anderen Menschen

Seit diesem Jahr gibt es ein neues Internet-Portal: **www.patientengeschichten.online**

Patientinnen und Patienten erzählen dort ihre persönliche Krankengeschichte. Denn: Wer ernsthaft erkrankt ist, hat oft das Gefühl, mit der Krankheit alleine zu stehen. Man möchte wissen, wie es anderen Menschen geht, die ein ähnliches Schicksal haben. Wie sind sie mit Problemen umgegangen? Wie haben sie ihre Ängste bewältigt, und wie haben sie ihr Leben mit der Erkrankung neu gestaltet? Die Geschichten richten sich nicht ausschließlich an Menschen mit einer Erkrankung – auch Angehörige und Freunde und auch Ärzte und Pflegende profitieren davon. Denn Patientengeschichten eignen sich hervorragend, um eine Brücke zwischen den Welten der Betroffenen, der Angehörigen sowie der Ärzte, Therapeuten und Pflegenden zu bauen.

Das Portal **www.patientengeschichten.online** ist damit eine besondere Form der Selbsthilfe bzw. eine gute Ergänzung der Arbeit der Selbsthilfegruppen.

Bedeutung von Krankheitserzählungen nimmt zu

Erzählungen nehmen in der Medizin eine wichtige Rolle ein: Seit jeher erzählte man sich Geschichten von Krankheit, Heilmethoden und Tod, von Patienten und den Erfahrungen mit ihnen. Das Ansehen dieser Geschichten hat sich jedoch in den vergangenen Jahren gewandelt. Wurde noch in den späten 1990er Jahren beklagt, dass solche Erzählungen über einen langen Zeitraum als weitestgehend unwichtig betrachtet wurden, gelten sie heute als nützliche Hilfe, um die Bedeutung von Krankheit und Kranksein für Patientinnen und Patienten zu verstehen.

Die sogenannte narrative (erzählende) Medizin ist ein Teilgebiet der Sozialgeschichte in der Medizin. Patientengeschichten gehören dazu. Sie beleuchten die Sichtweise der Patientinnen und Patienten auf ihre Erkrankung und auf ihre Behandlung. Ziel ist, von den Erfahrungen anderer Menschen zu lernen, die in einer ähnlichen Situation sind und auch von deren Wissen zu profitieren. Insbesondere Berichte über Dinge, die nicht so laufen, wie sie laufen sollten, sind wichtig. Dazu gehören zum Beispiel Kommunikationsprobleme zwischen Patienten und Angehörigen medizinischer Berufsgruppen, aus denen selbst die Ärzte und Pflegenden lernen können. Auch neue und vielleicht noch nicht umfassend bekannte Behandlungsmethoden können ausgetauscht werden, sodass andere Patienten ihre Ärztinnen und Ärzte gezielt danach fragen können.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Patientengeschichten: Ihnen wird eine therapeutische Wirkung zugesprochen – das Aufschreiben des Erlebten hilft bei der Verarbeitung der Krankheit. Auch das Wissen und Bewältigen werden geschult. Geschichten gleich Betroffener machen kompetent im Umgang mit Erkrankungen, helfen dabei, die richtigen Fragen zu stellen und die Erkrankung zu managen. Das ist ein wichtiger Beitrag zur Verbesserung der in den letzten Jahren viel thematisierten Gesundheitskompetenz.

Unter Gesundheitskompetenz – im Englischen Health Literacy genannt – versteht man das Wissen, die Motivation und die Fähigkeit, gesundheitsrelevante Informationen ausfindig zu machen, zu verstehen, zu beurteilen und zu nutzen, um die Gesundheit erhalten, sich bei Krankheiten die nötige Unterstützung durch das Gesundheitssystem sichern oder sich kooperativ an der Behandlung und Versorgung beteiligen und die dazu nötigen Entscheidungen treffen zu können.

Laut einer an der Universität Bielefeld durchgeführten Untersuchung, für die 2.000 Personen befragt wurden, wiesen über 54 Prozent der Befragten eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz auf. Die häufigsten Gründe: hohes Alter, niedriger Sozialstatus, schlechte Bildung und Migrationshintergrund.

Patientengeschichten haben auch ihre Tücken

Jede Patientengeschichte ist einzigartig. Das bedeutet auch: Was bei Hans wirksam war, muss nicht unbedingt bei Franz helfen, es kann unter Umständen sogar seine Genesung verhindern. Die Erzählungen können bei der Bewältigung von Krankheit helfen, indem sie anderen Patienten und deren Angehörigen Zugang zu persönlichen Erlebnissen ermöglichen. Daraus lassen sich jedoch keine Aussagen zur Wirksamkeit therapeutischer Maßnahmen ableiten. Das ist sehr wichtig, denn Geschichten – in der Regel Erfolgsgeschichten – von Patienten werden von der Gesundheitswirtschaft oftmals als Werbeträger missbraucht. Zwei Patienten schreiben dann: „Mittel xy hat mir sofort meine Schmerzen genommen" und alle Menschen sollen denken, dass Mittel xy ein wahres Wundermittel ist. Gegen diese Vorgehensweise richten sich unter anderem die Ausführungen des deutschen Heilmittelwerbegesetzes, wonach außerhalb der Fachkreise für Arzneimittel, Verfahren, Behandlungen, Gegenstände oder andere Mittel nicht geworben werden darf. Darüber hinaus ist als Information getarnte Werbung nach dem deutschen Gesetz gegen den unlauteren Wettbewerb grundsätzlich verboten.

Im Portal **www.patientengeschichten.online** geht es nicht darum, bestimmte Behandlungsmöglichkeiten anzupreisen. Es geht darum, dass Patienten mehr erfahren und Fragen stellen können, ähnlich wie bei der üblichen Selbsthilfegruppenarbeit.

Patientengeschichten.online: professionell und ohne Einfluss der Pharmaindustrie

Über **Patientengeschichten.online** können die Nutzer auf derzeit gut 800 Patientengeschichten zugreifen, die frei von kommerziellem Interesse sind und die Lebensrealität der Erzählenden ohne Über- oder Untertreibung abbilden. Die Geschichten sind teils durch Gespräche zwischen Betroffenen und Mitarbeitern der **Patientengeschichten.online**-Redaktion, die sich aus Ärzten, Gesundheitswissenschaftlern und Medizinjournalisten zusammensetzt, entstanden, teils wird auf andere seriöse Webseiten mit relevanten Krankheitserzählungen verlinkt. Soweit identifizierbar, sind alle Angebote frei von offener oder versteckter Werbung, zudem achtet die Redaktion darauf, dass in den Geschichten Dinge weder verharmlost, noch übertrieben werden.

Du magst denjenigen vergessen, mit dem du gelacht hast, aber nie den, mit dem du geweint hast.

Khalil Gibran

Möchten auch Sie Ihre Geschichte erzählen? Dann nehmen Sie einfach Kontakt per Telefon oder E-Mail mit uns auf. Wir werden dann ein Interview mit Ihnen führen. Dazu haben wir einen Fragenkatalog entworfen, der wissenschaftlichen Standards entspricht. Die Interviews werden auf der Internetseite **patientengeschichten.online** in Schriftform, als Podcast oder als Video veröffentlicht.
Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen. Dabei ist es ganz egal, ob Sie Ihre Diagnose erst kürzlich erhalten haben, bereits geheilt oder Angehöriger einer erkrankten Person sind.

Kontakt:

Patientengeschichten.online
Evimed-Institut
Immenzaun 3, 51429 Bergisch Gladbach
Tel.: 0178 2192951
E-Mail: info@evimed-institut.de
Internet: patientengeschichten.online

Ansprechpartner:
Philipp Ollenschläger,
Stellvertretender Chefredakteur

Sport ist im Verein am schönsten …

SPORTLICH

Jenaer Behindertensportverein e. V.

Mitstreiterinnen und Mitstreiter für Sitzball gesucht

Sitzball ist eine Art Volleyball, bei dem sich die Teilnehmer auf dem Boden vorwärts bewegen, und wo statt eines Netzes eine Leine in einem Abstand von einem Meter zum Boden gespannt wird. Es ist eine Sportart, die besonders für Beinamputierte geeignet ist. Aber auch alle anderen Sportfreundinnen und Sportfreunde, die Lust auf Bewegung haben und gern gemeinsam in einer Mannschaft eine Ballsportart betreiben möchten, können diesen Sport ausüben. Der Vergleich mit Volleyball passt gut. Wir sind ziemlich flexibel, so dass auch im Rollstuhl Sitzende am Spiel teilnehmen können.

Wäre das nicht etwas für Sie?

Unsere Trainingszeiten sind donnerstags von 19:00 bis 20:30 Uhr in der Turnhalle der Heinrich-Heine-Schule im Tümplingviertel in Jena-Ost. Nach einer Aufwärmgymnastik geht es gemeinsam los. Wir haben echt viel Spaß miteinander.

Melden Sie sich bei Interesse in unserer Geschäftsstelle oder kommen Sie doch einmal zu unseren Trainingszeiten und schauen sich unser Spiel einfach mal an!

Kontakt:

Jenaer Behindertensportverein e. V.
Geschäftsstelle: Wöllnitzer Straße 42 b
07749 Jena
Tel./Fax: 03641 394839
E-Mail: jbsv@jetzweb.de
Sprechzeiten: Do 16:00-17:30 Uhr

Gesundheitstipp:

Wie gesund sind Desinfektionsmittel?

„Wägt man Nutzen und Risiko von Desinfektionsmitteln gegeneinander ab, überwiegen ganz klar die Risiken", sagt der Chemiker Ralf Dieckmann vom Bundesinstitut für Risikobewertung, das zusammen mit dem Robert-Koch-Institut und dem Umweltbundesamt schon lange davon abrät, Desinfektionsmittel im privaten Haushalt zu benutzen.

So kann übertriebene Hygiene eher krank machen, als dem Immunsystem zu nützen. Denn die in den Mitteln enthaltenen antibakteriellen Stoffe töten auch für die Abwehr lebenswichtige Bakterien ab und stehen im Verdacht, unter anderem den Hormonhaushalt zu stören und Allergien auszulösen. Zudem werden Viren und beispielsweise Tuberkuloseerreger nicht durch Desinfektion vernichtet.

Eine Alternative dazu sind Haushaltsseife (Kernseife) und biologische Waschmittel. Mit ihnen bleibt das natürliche saure Milieu der Haut erhalten, wodurch gefährliche Erreger leichter abgewehrt werden. In der Wäsche werden alle Arten von Keimen am besten durch Hitze, also heißes Wasser (mindestens 60 °C oder Kochwäsche), vernichtet. Ein Trockenbad in der Sonne tut sein Übriges.
Auch Hygiene-Waschmittel werden so überflüssig.

Außerdem behindern Desinfektionsmittel die Bakterientätigkeit in Klärwerken, wenn sie ins Abwasser gelangen. Ihre Inhaltsstoffe wie Triclosan und Chlorofen konnten zudem eindeutig in Gewässern und Fischen nachgewiesen werden. Oberflächen können alternativ mit einer Lösung aus Alkohol (87 Prozent), ätherischen Ölen (Lavendel, Salbei) und Wasser oder mit verdünnten effektiven Mikroorganismen auf natürliche Weise keimfrei gemacht werden.

Quelle: natur & heilen, April 2018, S. 53

Begegnest du der Einsamkeit -
hab' keine Angst! Sie ist eine kostbare
Hilfe, mit sich selbst Freundschaft zu
schließen. *Tibetische Weisheit*

Sinnhafte Arbeit mit Menschen, die Spaß macht …

NEU IM TEAM

Bettina Brenning stellt sich vor

Mit großer Freude stelle ich mich in der Selbsthilfezeitung CHANCE Ihnen, liebe Selbsthilfeaktive und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, vor.

Seit Juni 2017 bin ich nun als Verwaltungsfachkraft und Projektmitarbeiterin der IKOS tätig.

Ich war aus Sicht des sozialpädagogischen Arbeitsfeldes betrachtet ein Neuling, und die Mitarbeit in einer Selbsthilfekontaktstelle ist und bleibt für mich eine große und spannende Aufgabe.

In meinem privaten Leben habe ich bereits engen Kontakt zur Selbsthilfe entwickelt. Im engen Familienkreis konnte ich dies erleben und kenne von daher die Sorgen und Nöte, aber auch die Kraft, die in der Selbsthilfe stecken.

In der Selbsthilfekontaktstelle unterstütze ich Frau Wiesner in allen Verwaltungsaufgaben, kümmere mich um die Buchung der Räume, bin aktiv an der täglichen Beratung, den über das Jahr verteilten Projekten und bei Neugründungen von Gruppen beteiligt.

Wenn man eine neue Herausforderung annimmt, möchte man nach einer gewissen Einarbeitungs- und Orientierungsphase auch gerne Themenschwerpunkte setzen.

Wie Sie vielleicht schon unserem Veranstaltungskalender und unserer Webseite entnommen haben, möchten wir auch in Jena junge Menschen für die Selbsthilfe engagieren und haben die Gruppe „Junge Selbsthilfe" ins Leben gerufen. Langfristiges Ziel ist es, zu den unterschiedlichen Themenschwerpunkten junge Menschen zu ermutigen, sich in Gruppen zusammenzufinden. Gemeinsam mit unserer engagierten Praktikantin Claudia Krissler sind wir auf einem guten Weg, offensive Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben und mehr Raum für Austausch und Gespräche zu schaffen. Die Entwicklung eines zielgruppenspezifischen Flyers, der junge Menschen ansprechen soll, ist gerade in Arbeit. Nun gilt es, gemeinsam mit den jungen Menschen die Treffen mit Inhalten zu füllen.

Aber, liebe Selbsthilfeaktive und Leserinnen und Leser der Selbsthilfezeitung, das Setzen von Schwerpunkten bedeutet sicherlich nicht auch zwangsläufig, dass andere Bereiche nicht ebenfalls ein besonderes Augenmerk verdienen, wie z. B. der alle zwei Jahre stattfindende Selbsthilfetag, die aktive Beteiligung der IKOS an der „Woche der seelischen Gesundheit" und die redaktionelle Mitarbeit an der „Chance".

Gabriele Wiesner, Bettina Brenning und Claudia Krissler (von links nach rechts) bei der NAKOS-Jahrestagung in Magdeburg 2018.

Es fordert mir Respekt ab, zu sehen, mit welcher Energie und welcher Ausdauer von gesundheitlichen oder psychischen Problemen betroffene Menschen ihr Schicksal in die Hand nehmen und sich und anderen zu einem gestärkten Umgang mit problemhaften Situationen helfen. Ich habe im letzten Jahr meiner Mitarbeit schon erleben dürfen, wie stark und wie präsent die Selbsthilfe in Jena ist. Diese Stärke hat eine 27-jährige Geschichte: Die Stadt Jena hat sich frühzeitig auf die Fahnen geschrieben, dieses wertvolle Engagement strukturell und finanziell zu unterstützen. In dieser langjährigen Tradition der „selbsthilfefreundlichen Kommune Jena" steckt für mich eine Verpflichtung für die Zukunft, der ich gerne nachkommen werde.

Als Mutter von vier Kindern bleibt mir nicht allzu viel freie Zeit. Diese nutze ich dann für ausgiebige Spaziergänge, für Fahrradtouren mit meiner Familie, Yoga, für ein gutes Buch oder ich liebe es, aus gesunden, regionalen und frischen Zutaten ein gutes Essen zu zaubern. All' das entspannt mich und lässt mich erholt in den Alltag zurückkehren.

Ich freue mich auf den Austausch mit den Selbsthilfegruppen und darauf, weiterhin Menschen bei der Suche nach einem geeigneten Angebot unterstützen zu können.

Mit den besten Grüßen aus dem IKOS-Büro,
Ihre Bettina Brenning

Menschen mit einer neuen Idee gelten so lange als Spinner, bis sich die Sache durchgesetzt hat.

Mark Twain

Die Zahl der Apps und deren Nutzer nimmt ständig zu ...

TRANSPARENT?

Gesundheits-Apps - hilfreich oder Schnickschnack?

Wer ein Smartphone oder Tablet besitzt, der kennt sie, die Anwendungen genannt App. Die Abkürzung App steht für Application Software, also kleine Programme, die bestimmte Aufgaben haben: das Wetter anzeigen, Fotos bearbeiten, im Straßenverkehr navigieren, soziale Netze nutzen, Medikamentennahmen überwachen lassen und vieles mehr. Weltweit gibt es nach Angaben der Bewertungsplattform **www.healthon.de** fast drei Millionen Apps, davon 130.676 Gesundheits-Apps mit Inhalten zu Lifestyle, Wellness und Management der Gesundheit. Auch wenn derzeit Angebote mit diagnostischem und therapeutischem Anspruch vergleichsweise noch selten vertreten sind, nimmt die Zahl der Nutzer von Gesundheits-Apps ständig zu. Jede 2.200. App ist eine deutschsprachige Gesundheits-App mit mehr als 50.000 Nutzern. Durch das Potenzial des Selbstmanagements von Erkrankungen sowie Angebote der Prävention werden Gesundheits-Apps immer wichtiger. Orientierungshilfen für Patienten sind rar. Senioren nutzen sie nach Angaben der Stiftung Medienkompetenz äußerst selten, obwohl sie in Sachen Gesundheit sehr davon profitieren könnten. Bisher ist allerdings noch nicht umfassend wissenschaftlich untersucht worden, ob sich das Verhalten der Menschen und ihre Gesundheit durch die Nutzung von Gesundheits-Apps tatsächlich verbessern (1). Erste kleine Studien sind jedoch vielversprechend. So konnten durch den Einsatz einer Migräne-App zum Beispiel bei den Patienten die Anzahl der Kopfschmerztage und der Medikamentenverbrauch verringert werden.

Viele Arten von Gesundheits-Apps

Mehrere Betriebssysteme, wie zum Beispiel IOS von Apple oder Android von Google, bieten in ihren online-Verkaufsläden, den sogenannten App-Stores, eine Vielzahl an Gesundheits-Apps verschiedener Kategorien an. Die Bertelsmann Stiftung teilt die bereits auf dem Markt befindlichen gesundheitsbezogenen Apps in sieben Typen ein (2):

1. Gesundheits-Apps, die der Förderung der Gesundheitskompetenz dienen sollen und **Informationen geben** in Bezug auf Gesundheits- oder Krankheitsanliegen. Dazu gehören zum Beispiel Gesundheitsportale wie www.onmeda.de oder Anbietervergleichsportale.
2. Apps zur punktuellen **Erfassung und Auswertung gesundheitsbezogener Informationen**. Zu dieser Kategorie zählen zum Beispiel Hörtest-Apps, oder der Symptom-Checker.
3. Erfassung gesundheitsbezogener Informationen über einen längeren Zeitraum und Förderung der **Selbstwirksamkeit, Therapietreue und Sicherheit**. Dazu zählen digitale Chroniker-Tagebücher, Patienten Communitys oder Apps, die den Nutzer an die rechtzeitige Einnahme seiner Medikamente erinnern sollen.
4. Apps die eine **Veränderung des Verhaltens** zum Ziel haben und der Prävention oder Therapie von Krankheiten dienen. Das sind zum Beispiel Apps, in denen das Smartphone als Hörgerät genutzt werden kann (z. B. „uSound") oder auch zur Teilnahme an Online-Kursen.
5. Apps zur **Dokumentation und zum Abruf von nutzerbezogenen Daten** im Sinne einer elektronischen Patientenakte wie zum Beispiel Vivy, TK safe oder die elektronische Gesundheitsakte der AOK als App.
6. Apps, **die Prozesse steuern**, wie zum Beispiel Terminvereinbarungen.
7. Apps, die der Nutzer zum **Erwerb von Gesundheitsprodukten** nutzt, wie zum Beispiel die Apps der Online-Apotheken.

Chancen und Risiken von Gesundheits-Apps

Im Jahr 2016 hat das Bundesgesundheitsministerium für Gesundheit eine Studie durchführen lassen, in der die Chancen und Risiken von Gesundheits-Apps untersucht wurden, die CHARISMA-Studie (3). Die kleinen Helfer auf dem Smartphone bieten gerade chronisch kranken Menschen eine gute Möglichkeit, ihre Erkrankung zu managen. Sie motivieren zu mehr körperlicher Aktivität, helfen der Umstellung der Ernährung auf gesündere Kost, unterstützen die Gewichtskontrolle, erinnern an Zeiten zur Medikamenteneinnahme, bieten die Möglichkeit der Dokumentation in Patiententagebüchern und vieles mehr.

Es gibt allerdings auch eine Reihe von Nachteilen. In den Apps werden sehr viele Daten über den Gesundheitszustand ihrer Nutzer gesammelt, Daten die eigentlich sehr privat sind. Das stellt hohe Anforderungen an den Schutz dieser Daten. Viele Gesundheits-Apps halten diese Anforderungen nicht ein. Den meisten Menschen ist gar nicht klar, wo diese Daten eigentlich gespeichert werden. Hier fordern die Wissenschaftler mehr Transparenz, klare rechtliche Regelungen und vor allem Aufklärung!

Mal Hand aufs Herz: Würden Sie für Fragen zu Ihrer Gesundheit auf Anhieb die passende Gesundheits-App finden, der Sie dann vertrauen? Das haben die Wissenschaftler der CHARISMA Studie ebenfalls beanstandet. Es fehlt derzeit noch an Orientierungshilfen und zwar für Bürgerinnen und

Bürger ebenso wie für medizinische Fachleute. Ein weiteres Problem ist die Abgrenzung, denn es ist schon ein Unterschied, ob ich eine Wellness-App nutze oder eine App, die zur Behandlung von Gesundheitsproblemen eingesetzt wird. Letztere unterliegt dem Medizinprodukterecht und muss sehr viel höhere Anforderungen erfüllen als eine Wellness-Anwendung. Es gibt Gesundheits-Apps, deren Kosten bereits heute von den Krankenkassen übernommen werden. Nutzen und Schaden dieser Anwendungen müssen aber noch in guten wissenschaftlichen Studien untersucht werden.

Welcher Gesundheits-App kann man vertrauen?

Verbraucher sind ebenso wie medizinische Experten mit der Menge an Gesundheits-Apps überfordert. Und es werden täglich mehr. Experten fordern daher Qualitätskennzeichnungen, die eine Trennung der Spreu vom Weizen ermöglichen (4). Die allerdings setzt eine umfassende, verlässliche und transparente Qualitätsprüfung voraus. Ebenso wie in der Vergangenheit Qualitätskriterien für Gesundheitsinformationen (5) oder Arztbewertungsportale (6) entwickelt wurden, ist das nun auch für Gesundheits-Apps erforderlich.

Es gibt drei Wege der Qualitätssicherung und Qualitätsprüfung von Gesundheits-Apps:

- Anbieter müssen verpflichtet werden, eindeutig definierte Qualitätskriterien schon bei der Entwicklung der Gesundheits-Apps einzuhalten;
- Die Qualität von bereits auf dem Markt befindlichen Gesundheits-Apps müsste von unabhängigen Experten geprüft und kenntlich gemacht werden;
- Verbraucher bekommen eine Orientierungshilfe, mit der sie die Qualität von Gesundheits-Apps selbst einschätzen können.

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit hat eine **„Checkliste für die Nutzung von Gesundheits-Apps“** (7) herausgegeben, die Verbraucher dabei unterstützen soll, eine geeignete App für das individuelle gesundheitliche Problem zu finden. In der Handreichung wird genau erklärt, worauf künftige Nutzer eine App achten sollen, ehe sie auf dem eigenen Smartphone installiert und mit den eigenen Gesundheitsdaten gefüttert wird. Maßstäbe der Prüfung sind: Zweck und Funktionalität, Qualität und Bewertung, Datenschutz und Datenzugriff, Herausgeber und Impressum, sowie Finanzierungsform und finanzieller Hintergrund. Zu jedem dieser Punkte gibt es eine detaillierte Beschreibung.

Eine Übersicht über bereits qualitätsgeprüfte Gesundheits-Apps bietet die Bewertungsplattform HealthOn (7). Die Qualität von Gesundheits-Apps wird dort von Experten getestet, und die guten werden mit einem Qualitätssiegel versehen. Bisher gibt es auf dieser Plattform mehr als 800 getestete Medizin- und Gesundheits-Apps.

Soll ich nun, oder soll ich nicht?

Eine für alle Menschen geltende Empfehlung zur Nutzung von Gesundheits-Apps kann man nicht geben. Wer sein Schmerz- oder Ernährungstagebuch in Schriftform führen möchte, soll das auch weiterhin tun.

Wer Gesundheits-Apps als sinnvolle Helfer sieht, sollte den Angeboten allerdings nicht blind vertrauen, sondern selbst die Qualität und Eignung dieser Anwendungen prüfen.

(1) Rebekka Beerheide. Gesundheits-Apps – Viele Chancen, wenig Evidenz. Dtsch Arztebl 2016; 113(26): A-1242 / B-1040 / C-1024
(2) https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/Graue-Publikationen/SpotGes_Gesundheits-Apps_dt_final_web.pdf
(3) Chancen und Risiken von Gesundheits-Apps (CHARISMHA); engl. Chances and Risks of Mobile Health Apps (CHARISMHA), Albrecht, U.-V. (Hrsg.), Medizinische Hochschule Hannover, 2016. Verfügbar unter: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/A/App-Studie/CHARISMHA_gesamt_V.01.3-20160424.pdf
(4) Urs-Vito Albrecht. Gesundheits-Apps: Fachübergreifende Qualitätskriterien sind unabdingbar. Dtsch Arztebl 2018; 115(3): A-67 / B-61 / C-61
(5) Deutsches Netzwerk Evidenzbasierte Medizin. Gute Praxis Gesundheitsinformation. Berlin: 2015. http://www.ebm-netzwerk.de/gpgi
(6) https://www.aezq.de/aezq/arztbewertungsportale
(7) https://www.aps-ev.de/wp-content/uploads/2018/05/2018_APS-Checkliste_GesundheitsApps.pdf
(8) https://www.healthon.de

Prof. Dr. Sylvia Sänger

Kontakt:

SRH Hochschule für Gesundheit,
Campus Gera
E-Mail: sylvia.saenger@t-online.de

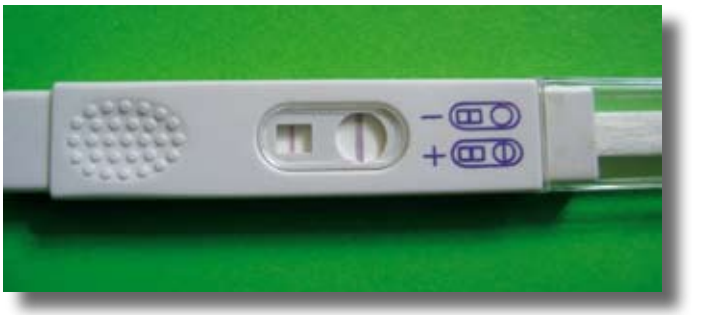
Pippi verkörpert meine eigene kindliche Sehnsucht danach, einen Menschen zu treffen, der Macht besitzt, sie aber nicht missbraucht.

Astrid Lindgren

Das Baby ist da, und es sollte doch alles so schön werden …

STÄRKEND

Familienbande stärken – Beratung bei seelischen Krisen rund um die Geburt



Wir lassen Sie nicht allein!

Schwangerschaft und Geburt stellen für Frauen und deren Familien große Veränderungen im Leben dar. Die körperlichen und emotionalen Herausforderungen sind enorm, und völlig neue Verhaltensweisen müssen erlernt werden. Nicht selten treten im Rahmen von Schwangerschaft und Geburt verschiedene psychische Probleme und Krisensituationen auf. Ursachen sind hormonelle Veränderungen, Überforderung, Erschöpfung oder auch eine traumatisch erlebte Geburt. Die Frauen fühlen sich müde, ohne Grund traurig, reizbar oder antriebslos. Damit sich der „Babyblues" der ersten Tage nach der Entbindung nicht in eine Depression ausweitet, ist es für Betroffene hilfreich, darüber ins Gespräch zu kommen und sich weitere Unterstützung zu suchen.

aww aktion wandlungswelter WeGe gGmbH

Seit Oktober 2012 bietet das Projekt „Familienbande stärken" der Aktion Wandlungswelten ganzheitliche, fachübergreifende Beratung für schwangere und entbundene Frauen sowie deren Familien an. Das Beratungsangebot ist ins Netzwerk „Frühe Hilfen" der Stadt Jena eingebunden und steht kostenfrei und auf Wunsch auch anonym zur Verfügung. Im Beratungsprozess werden weiterführende Behandlungs- oder Therapiemöglichkeiten sowie alltagsentlastende und soziale Hilfen aufgezeigt, notfalls kriseninterveniert und langfristig nachbetreut. Zudem betreuen wir die Jenaer Selbsthilfegruppe „Krisen rund um die Geburt", die über eine kleine Bibliothek verfügt, in der sich Interessierte und Betroffene Fachliteratur zum Thema unentgeltlich ausleihen können. Gern vermitteln wir Ihnen den Kontakt.

Bundesstiftung Frühe Hilfen

Gefördert vom:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

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

Kontakt:

Familienbande stärken –
Beratung bei seelischen Krisen rund um die Geburt
Ansprechpartnerin
Frau Dipl.-Soz. Päd. Anne Henniger-Dietzel
Schenkstraße 21, 07749 Jena
Tel.: 03641 2954275, Mobil: 0176 84670484
E-Mail: henniger@aww-jena.de

Gesundheitstipp:

Vollwertkost stärkt die Psyche

Eine ballaststoffreiche Ernährung ist nicht nur von entscheidender Bedeutung, um sich körperlich gesund zu halten. Grüne Salate, Gemüse und Vollkorngetreide beugen auch seelischen Erkrankungen vor. Das konnte die Dozentin Dr. Joanna Dipnall von der Swineburne University in Melbourne jetzt in einer groß angelegten Studie zeigen. Denn Ballaststoffe dienen der Darmgesundheit, und diese wirkt sich auch auf die Psyche aus, so Dipnall. Umgekehrt könne man beobachten, dass verarbeitete Lebensmittel, fettreiche Kost und mangelnde Bewegung verstärkt zu Depressionen führten. Um diese potentiellen Auslöser für eine psychische Erkrankung rechtzeitig zu erkennen und somit vorbeugend handeln zu können, hat die Forscherin einen Risikoindex entwickelt, der die Problemfaktoren (einseitige Ernährung, ungesunde Lebensgewohnheiten) auflistet und erläutert. „Unsere Erkenntnisse liefern weitere Beweise dafür, dass ein enger Zusammenhang zwischen Nahrung, Darm und Seele besteht", so Dr. Dipnall.

Quelle: natur & heilen, Februar 2018, S. 9

Wir begleiten Sie gern auf Ihrem Weg …

NACHHALTIG

„Weniger ist mehr" – die 10 besten Strategien zum Abnehmen

Mit unserer ersten Broschüre „Besser essen" haben wir aufgezeigt, wie wertvoll eine gute Lebensmittelauswahl sein kann, um aktiv Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu fördern. Mit dem aktuellen Heft, das sich ganz dem Thema Abnehmen widmet, möchten wir allen Interessierten zeigen, welche Ernährungsstrategien zur Gewichtsreduktion nachhaltig erfolgreich sind. Dabei geht es längst nicht mehr um das Zählen von Kalorien oder das Einsparen von Fett, sondern beispielsweise eher darum, die richtigen Fette auszuwählen, die „Schlankmacherbakterien" im Darm zu unterstützen und - anstatt weniger - **eher seltener** - zu essen.

Wir begleiten Sie gern auf Ihrem Weg einer bewussten langfristigen Ernährungsumstellung. Im Rahmen unserer Tätigkeit als zertifizierte Ernährungsberaterinnen können Sie die Kosten für die Beratung anteilig oder komplett erstattet bekommen (AOK Plus finanziert Angebot zu 100 % über Gutscheine).

Rufen Sie uns gern an, damit wir einen Termin vereinbaren können. AWO-Mitarbeiter*innen des Regionalverbandes Mitte-West-Thüringen e. V. können die Ernährungsberatung in ihrer Einrichtung in Anspruch nehmen.

Dr. Kerstin Oßwald-Irmer

Dr. Silvia Steiner

und erhalten die Broschüre im Rahmen der Beratung dazu, andernfalls wird ein Unkostenbeitrag von 10 Euro erhoben.

Die Exemplare können über die Referentinnen bzw. IKOS (im AWO-Zentrum Lobeda, Kastanienstraße 11, Lobeda-Ost) erworben werden.

Anmerkung der Redaktion: In der letzten „CHANCE" konnten Sie auf Seite 13ff. die erste Ernährungsbroschüre unserer beiden AWO-Kolleginnen kennenlernen. Bisher gab es schon einige sehr gut besuchte Vorträge von Frau Dr. Steiner in Selbsthilfegruppen, bei denen sich Theorie und Praxis hervorragend verbunden haben. Die Ernährungswissenschaftlerin demonstrierte Praktisches aus den Heften in Form von im Handumdrehen zuzubereitenden Mahlzeiten, die zudem noch total gesund und schmackhaft waren. Das animierte geradezu zum Nachkochen und zum Genuss zu Hause.

Falls Sie neugierig geworden sind und Interesse an einer gemeinsamen Veranstaltung haben, freuen sich unsere zertifizierten Ernährungsberaterinnen auf Ihre Kontaktaufnahme.

Kontakt:

Dr. Kerstin Oßwald-Irmer
Tel.: 03641 8741204
Dr. Silvia Steiner
Tel.: 03641 8741205
E-Mail: development@awo-carenet.de

Gesundheitstipp:

Yoga und Atmung – mehr Schwung im Darm

Diese Atemübung (Pranayama) bringt den Darm auf Trab.

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder den Boden bzw. die Yogamatte. Die Hände ruhen locker auf den Knien, Zeigefinger und Daumen berühren sich (Gyan Mudra). Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein. Mit der Ausatmung wird der Bauch eingezogen und der Atem fließt kräftig durch die Nase aus. Den Bauch wieder einspannen, tief einatmen und das kräftige Ausatmen durch die Nase bei eingezogenem Bauch fortführen - rund 20 mal.
Wer möchte, kann dabei auch eine Hand auf den Bauch legen, um das Einziehen bewusster wahrzunehmen. Beruhigen Sie anschließend Ihre Atemzüge und atmen Sie weiter, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dabei auf das Sonnengeflecht (die Region rund um den Bauchnabel), und entspannen Sie sich. Nach einer Pause können Sie die Übung bis zu dreimal wiederholen.

Quelle: natur & heilen, April 2018, S. 43

Rezept:

Zucchini-Pizza

aus der Broschüre „Weniger ist mehr" der AWOCARENET, S. 46)

Zutaten für eine Pizza

- 1 große Zucchini (ca. 300 g)
- 1 Ei
- 150 g geriebener Mozzarella
- 50 g geriebener Parmesan
- 5 EL Tomatensoße
- Salz, Pfeffer
- Basilikum zum Garnieren

Ofen auf 220°C vorheizen.
Backblech mit Backpapier auslegen.

Küchensieb mit Küchenhandtuch auslegen. Zucchini waschen, reiben und in das Sieb geben. Mit einer Prise Salz vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.
Zucchini im Tuch fest ausdrücken.
Zucchiniraspeln mit Ei, 50 g Mozzarella und 50 g Parmesan zu einem Teig vermengen und auf dem Backblech zu einem dünnen, runden Pizzaboden formen, fest andrücken und für ca. 20 Minuten im heißen Ofen backen.
Pizzaboden wenden, mit Tomatensoße bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichem Mozzarella bestreuen und erneut 15 Minuten backen.
Mit Basilikum und Parmesan garnieren.

Lust auf Pizza am Abend?
Mit unserer Lowcarb-Variante kein Problem! Zucchini enthält - genauso wie Kürbis - Cucurbitacine, Bitterstoffe, die eine regulierende Wirkung auf den Serotoninhaushalt und unser Gemüt haben. Gleiches gilt für Basilikum, das nach ayurvedischer Lehre geduldig, verständnisvoll und ausgeglichen macht sowie das logische Denken schärft.

Bringen Sie Freude am Singen und Ihre Stimme mit ...

STIMMIG

Singen macht Spaß!
Volkschor Lobeda 1847 e. V.

Wir möchten auch anderen Menschen mit unserem Gesang Freude bereiten. Daher singen wir nicht nur für uns, sondern proben regelmäßig für Auftritte, die ganz unterschiedlich sein können. Private Feiern sind genauso dabei wie Konzerte in eigener Regie, Singen zu geselligen Anlässen oder gemeinsam mit anderen Chören. Dazu treffen wir uns mittwochs um 19:30 Uhr im LISA in Lobeda-West.

Meist starten wir mit Stimmbildung. Das hält die Stimme intakt, erzeugt ein gutes Klangbild und schult die richtige Atmung. Das Einstudieren der a-capella-Lieder hält fit im Kopf, und ein reges Vereinsleben unterstützt das Miteinander. Oft sitzen wir auch nach der Probe noch ein wenig beieinander.

Die Lieder, die wir singen, richten sich natürlich nach den Auftritten, die geplant sind. Es gibt bei uns keine ausschließliche Stilrichtung, wie beispielsweise bei Gospelchören.

Wenn Sie sich jetzt fragen, wer „wir" eigentlich sind, dann schauen Sie doch einfach mal bei uns rein. Dabei ist es völlig egal, ob Sie allein kommen oder Ihre Partnerin oder Ihren Partner, die Freundin, Kolleg*innen gleich mitbringen.

Nur Ihre Stimme sollten Sie nicht zu Hause lassen.

Kontakt:

Volkschor Lobeda 1847 e. V.
Heidi Traber
Ernst-Thälmann-Straße 10, 07747 Jena
Tel.: 0179 1299961
E-Mail: volkschor-lobeda@web.de
www.volkschor-lobeda.de

Der passendste Jakobsweg liegt nicht in Spanien, sondern vor der eigenen Haustür …

BEWEGT

Polten Wanderwelten

Liebe Leserinnen und Leser,

in der Woche der seelischen Gesundheit im Oktober 2018 sind wir auch wieder, wie jedes Jahr bisher, in die Umgebung Jenas spazieren und wandern gegangen. Wir trafen uns vormittags im Stadtzentrum, Ziel und Ankunftszeit waren ein paar Stunden später in Jena-Nord. Alle Mitkommenden sollten, so das Vorhaben, über die Vorteile des Wanderns und Spazierens im Naturraum informiert werden. So der Beginn. Das hört sich trocken an, oder? Aber – wie soll ich es beschreiben: wir standen zur Halbzeit auf dem Berg, schauten auf uns und auf Jena und waren glücklich. Deswegen schreibe ich das Ihnen hier. Die Formel ist einfach: **Wandern oder Spazieren erzeugen Glück!**

Der Jüngste war sieben Jahre, der Älteste wohl 70, viele um die 30 herum. Ein Bild hat sich mir eingebrannt von dem Tag: wir standen im Grünen, im Sonnenschein, im Halbkreis, das Kind spielte im Gras, die Erwachsenen tauschten sich über Erfahrungen aus. Alle waren froh, genau in dem Moment dort zu sein. Zwei Stunden mit Unbekannten unterwegs zu sein. Ein kommunikatives Spiel zeigte uns dann Besonderheiten des Redens im Gehen: in einer Zweiergruppe hörte man je fünf Minuten lang einander aktiv zu, allerdings ohne Gegenfragen zu stellen. Jeder musste also fünf Minuten zuhören und fünf Minuten reden, während man mit Fernsicht durch die Landschaft lief. Solche Übungen zeigen, wie wichtig das Gehörtwerden und Redenkönnen sind, und wie gut dies im Freien wirkt.

Jeder Weg beginnt mit dem Losgehen, jedes Kennenlernen mit Gespräch. Über die Natur und das Wandern zu lesen, ist schön. Man kann sich in grüne Wälder versetzen, in Gedanken Wind und Sonne spüren und fühlt sich an die schönen Gefühle erinnert. Darin ähneln sich fast alle Menschen. Wenn es darum geht, konkret hinauszugehen, ist es anders. Und es stimmt ja auch: der Blick aus dem Fenster ins Grüne kann schon beleben. Schon das Sehen von Naturbildern, so wissenschaftlich nachgewiesen, hat positive Effekte. Auch Bilder im Fernseher. Ich möchte Sie animieren, sich tatsächlich zu bewegen, hinaus zu gehen – selbst ins Gehen zu kommen. Sie finden dort Gelegenheit, die Fragen Ihres Lebens loszuwerden!

Der Tag im Oktober war aber auch noch gewürzt mit Geschichten. So ging es um Baumarten, die Geschichte des Hochplateaus ‚Windknollen', um persönliche Fragen mancher, um gesellschaftliche Themen. Denn die Kommunikation im Gehen und im Naturraum ist eine andere als die in geschlossenen Räumen. Besonders bedrückende persönliche Themen des eigenen Lebensverlaufes werden durch die wohltuende Wirkung der Natur gedämpft. Man spürt, dass der Mensch anatomisch ein gehendes Lebewesen ist. Man lernt, dass Unangenehmes kommt und vergeht, so wie Berg und Tal, Kälte und Wärme, Sonne und Regen. Begegnung und

Trennung, Liebe und Schmerz, alles zeigt einem der eigene Weg. Der passendste Jakobsweg liegt nicht in Spanien, sondern vor der eigenen Haustür.

Gegessen hatten wir bei unserer Tour dann auf dem Schulhof des Christlichen Gymnasiums. Bratwürste und Veganes, Obst und Gemüse, Kaffee und Tee, Brause und Wasser – alles da. Wir sprudelten immer noch vor Mitteilungsverlangen und Hörvergnügen und freuten uns des Tages. Sie ahnen es bestimmt schon: das Gute kann erst beginnen, wenn man es tatsächlich tut. Ein jeder Weg entsteht mit Losgehen. Was Sie sonst noch brauchen steht hier im Anschluss, es ist genauso wichtig! Bei Fragen zu den Wander-, Spazier-, Flanier-, Draußenseinmöglichkeiten in Jena sprechen Sie mich an.

Rezept zum glücklichen Draußensein: 1x Losgehen, 1x sehr gutes Essen, 1x unbekannter Weg (d. h. ein Teil des Weges muss unbekannt sein), 1x Weitergehen bei Sättigung und Müdigkeit, 2 Fragen, 2-3 Stunden.

Kontakt:

Polten Wanderwelten
Lars Polten
Lutherstraße 199, 07743 Jena
Tel.: 0176 97648239
www.polten-wanderwelten.de

Sieh niemals auf jemanden herab, es sei denn, du willst ihm aufhelfen.

Jesse Jackson

Gesundheitstipp:

Gute Nachrichten für Meditierende

Die Versprechen, was regelmäßige Meditation bewirken kann, lesen sich wie eine lange Liste der Wohltaten am eigenen Selbst. Es heißt: Meditation mache gelassener und man entspanne sich leichter. Ein zu hoher Blutdruck sinke ab. Es falle leichter, Schmerzen zu akzeptieren und zu verarbeiten. Atemwegsprobleme treten seltener auf.

Nach zweimaliger Depression halbiere sich das Risiko für eine dritte. Ein- und Durchschlafen klappe besser.
Regelmäßiges Meditieren bremse entzündliche Prozesse - und damit Erkrankungen wie Allergien und Autoimmunleiden.
Das Gehirn altere langsamer: Die grauen Zellen würden weniger schnell abgebaut, Verbindungen zwischen einzelnen Hirnregionen blieben länger intakt. Konzentrations- und Lernvermögen verbesserten sich; die Intelligenz nähme zu, ebenso die Fähigkeit, Probleme zu lösen.
Stimmung und Sicht aufs Leben würden positiver.

Quelle: Schrot & Korn, Oktober 2018

Gesundheitstipp:

Was hast Du gesagt?

Schlecht zu hören, macht nicht nur den Betroffenen zu schaffen - für Partner und Angehörige ist die Schwerhörigkeit ebenfalls eine Herausforderung. Die Audiologin Vanessa Vas von der University Nottingham hat nun in einer Studie das Problem Schwerhörigkeit sowohl aus der Sicht der Betroffenen als auch ihrer Angehörigen untersucht. Letztere könnten den Schwerhörigen wichtige Hilfestellungen geben und sollten deshalb in die Behandlung miteinbezogen werden, so Vas. Wer nicht gut hört, traut sich oftmals nicht, ständig nachzufragen und gerät so mehr in die Isolation. In Workshops könnten Angehörige lernen, wie sie ihre Kommunikation anpassen - etwa, indem sie darauf achten, dass keine Hintergrundgeräusche das Gespräch stören, sie deutlich artikulieren und die schwerhörige Person ermuntern, ruhig nachzufragen, wenn sie etwas nicht verstanden hat.

Quelle: Naturarzt, Mai 2018, S. 9

Einmal monatlich treffen sich Menschen mit Hörschädigungen auch in der IKOS.

Der Austausch untereinander und die gegenseitige Unterstützung stehen im Mittelpunkt des Gruppenlebens. Wichtig ist uns auch die Sensibilisierung der Menschen um uns herum für unsere Belange.

Die uneingeschränkte Möglichkeit zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist für jeden Menschen mit Handicap ein grundlegendes Bedürfnis.
Wir treffen uns jeden 2. Montag im Monat von 14:00 - 16:00 Uhr.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.shg-schwerhoerige-jena.de oder telefonisch unter: 03643 422155

Man kann ohne Liebe Holz hacken, Ziegel formen, Eisen schmieden. Aber man kann nicht ohne Liebe mit Menschen umgehen.

Leo Tolstoi

Uneingeschränkte Möglichkeit zur Teilhabe ...

VERSTEHEND

Technische Hilfe für hörbehinderte Menschen in Jena, in Kirchen, Freikirchen, Kulturstätten sowie öffentlichen Einrichtungen

Schwerhörige Menschen brauchen bei Veranstaltungen im Kulturbereich, bei Gottesdiensten, in der evangelischen und katholischen Kirche, aber auch in Freikirchen sowie in öffentlichen Einrichtungen wie Reisecentern, in Bahnhöfen oder im Bürgerservice technische Hilfen (Ringschleifen), damit sie alles, was gesprochen wird, gut verstehen können. Diese technischen Hilfen sind Induktionsschleifen für die volle Teilhabe an der Gesellschaft im Sinne der UN Behindertenkonvention, die es umzusetzen gilt. Durch induktive Höranlagen können schwerhörige Menschen das gesprochene Wort verstehen, denn störende Hintergrundgeräusche und der Nachhall werden herausgefiltert.

Diese Ringschleifen werden mit Spezialverstärkern und einem Mikrophon, mit dem die Sprache übertragen wird, im Raum verlegt. Der hörbeeinträchtigte Mensch kann mit der vom Hörgeräteakustiker in seinen Geräten eingebauten und aktivierten Telefonspule im Bereich einer Ringschleife überall hören, vorausgesetzt er schaltet seine Telefonspule ein.

Einige Hörbeeinträchtigten kennen das dazugehörige Piktogramm (Abb. oben) nicht, welches in Schaukästen oder Eingangstüren angebracht ist. Es ist ein Ohr mit oder ohne einem Pfeil und rechts unten ein großes "T", welches darauf hinweist, dass hier eine Induktionsschleife vorhanden ist. Etliche Betroffene wissen aber nicht, ob sie eine Telefonspule in ihren Geräten haben und wenn ja, ob diese aktiviert ist.

T-Spulen funktionieren aber nur bei "Hinter-dem-Ohr-Geräten" und bei allen Sprachprozessoren von Hörimplantaten. Wer regelmäßig an Veranstaltungen teilnehmen möchte (Vorträge, Lesungen und Gottesdienste), braucht eine T-Spule, um alles gut zu verstehen.

Bitte lassen Sie vom Hörgeräteakustiker prüfen, ob sie eine T-Spule eingebaut haben und ob diese aktiviert ist. In Jena gibt es schon einige dieser Induktionsschleifen in Kirchen und im Reisecenter des Westbahnhofes.

Folgende Kirchen in Jena haben ebenfalls eine Induktionsschleife:

- **St. Michael Kirche**
- **Dorfkirche in Winzerla**
- **Landeskirchliche Gemeinschaft, Wagnergasse 28, Jena**
- **Katholische Kirche in der Wagnergasse, Jena**
- **Gemeindehaus Merseburger Straße 38, Kirchgemeinde Jena Nord**
- **neues Kongresszentrum im Volkshaus**

SHG Menschen mit Schwerhörigkeit Jena und Umgebung
Sprecherin Susanne Littke

Wieder Schwung bekommen …

ERFÜLLT

Kraftquellen finden - so geht's

Wir alle fühlen uns manchmal unausgeglichen, antriebslos und abgespannt oder auch von Nervosität getrieben. Im Alltag erledigen wir ja ständig irgendwas, meist auch noch unter Zeitdruck. Dabei vergessen wir oft, uns liebevoll um uns selbst zu kümmern. Wenn wir aber wieder in Kontakt mit unseren persönlichen Kraftquellen kommen und sie bewusst nutzen, erleben wir auf einmal Schwung und Energie.

Erfüllter oder nur ausgefüllter Alltag?

Besonders Berufstätige mit Familie haben häufig Stress und sind unter Zeitdruck. Laut einer Forsa-Umfrage von 2015 unter 1.000 Eltern mit Kindern bis 12 Jahren, waren das fast zwei Drittel der Befragten.
Trotz eines von Aktivitäten ausgefüllten Alltags erleben viele Menschen keine Erfüllung. Eine Vielzahl von Tätigkeiten kann sogar über das Gefühl hinwegtäuschen, dass etwas Wesentliches fehlt. Manchmal spürt man das, kann es aber nicht richtig benennen.

Die Seele braucht einfach mehr „Nahrung" als die üblichen, zweckgebundenen Handlungen. Dieser Aspekt rutscht in der Prioritätenliste des Alltags oftmals weit nach hinten.

Schritt 1: Kraftquellen auflisten

Viele Momente bzw. Tätigkeiten, aus denen wir im Alltag einfach nur Freude schöpfen, sehen oftmals gar nicht so bedeutsam aus und sind leicht zu übersehen. Viele andere haben wir fast vergessen.
Es ist daher sehr hilfreich, sich seine Kraftquellen wieder bewusst zu machen und sie mal aufzuschreiben. Sie brauchen circa 20 Minuten ungestörte Zeit und vielleicht, je nach Laune, auch entspannende Musik. Schreiben Sie dann alles auf, was Ihnen so richtig gut tut und Kraft spendet. Ich meine wirklich ALLES. Das können Begegnungen mit anderen Menschen sein oder etwas, das Sie alleine machen. Das kann etwas Umfangreiches sein (z. B. für Gäste kochen) oder etwas ganz Kurzes (z. B. ein neues Buch aufschlagen und darin schnuppern).

Kraftquelle kann ein genussvolles Sinneserlebnis sein (z. B. einen Sonnenuntergang betrachten), oder auch ein bewusstes Abweichen von Gewohnheiten (z. B. hin und wieder mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren statt mit dem Bus). Für jeden Menschen ist es anders. Jeder schöpft auf seine Weise innere Kraft, manchmal aus den einfachsten Dingen.

Listen Sie Ihre Kraftquellen so detailliert wie möglich auf. Wenn Sie z. B. beim Wandern richtig aufleben, dann notieren Sie nicht nur „Wandern". Benennen Sie jeden Aspekt, der Sie dabei belebt.

Das könnte zum Beispiel sein:

- schon früh loslaufen und die Morgenfrische riechen
- die Geräusche des Waldes hören
- mit den Füßen unebenen Boden spüren
- der Blick in die Ferne

Wenn es „Lesen" ist, dann fragen Sie sich, was alles zu einem großen Lesevergnügen bei Ihnen dazugehört. Was auch immer es ist, was in Ihnen ein Prickeln, Wachwerden oder Lebendigkeit herbeiführt, schreiben Sie es auf Ihre Liste der Kraftquellen.

Schritt 2: Kraftquellen im Blick behalten

Sie werden sich vermutlich allein schon beim Aufschreiben all dieser Kraftquellen besser fühlen. Lassen Sie es dabei aber nicht bewenden.

Gewohnheiten ändern sich nicht von selbst. Platzieren Sie Ihre Liste daher an einer Stelle, die Sie immer im Blick haben. So vergessen Sie Ihre Kraftquellen nicht mehr und können Ihrer Seele genauso Priorität geben wie der Erledigung von irgendwelchen Angelegenheiten.

Das ist nämlich der springende Punkt. Wir denken meist: „Erst wenn ich alles abgearbeitet habe, darf ich mich mit etwas beschäftigen, das mir einfach nur Freude macht." Dieses weit verbreitete, hinderliche Denkmuster führt dazu, dass man oft nur mit halber Kraft lebt.

Schritt 3: Kraftquellen als Genussmomente im Alltag nutzen

Kreuzen Sie auf Ihrer Liste zwei, drei kleinere Kraftquellen an, die Sie sofort täglich nutzen können. Markieren Sie dann noch eine größere Kraftquelle, der Sie sich in den nächsten 6 Wochen gezielt immer mal widmen werden.

Alte Denkgewohnheiten, z. B.: „Ich habe aber keine Zeit", werden versuchen, Sie wieder davon abzubringen. Lassen Sie das nicht zu. Es geht ja hier nicht um lästige Pflichten, sondern um Sie. Wenn Sie – wie im oberen Beispiel – gerne wandern, aber zu einer großen Tour im Moment das Zeitfenster fehlt, dann widmen Sie sich eben erst einmal einem der kraftspendenden Details.

Beispielsweise könnten Sie morgens nur für ein paar Minuten in den Garten gehen und diesen Augenblick bewusst in sich aufnehmen, bevor Sie mit der üblichen Routine beginnen. Es wird einen Unterschied machen!

Jeden Tag – wenn auch nur kurz – aus einer Ihrer Kraftquellen zu schöpfen, ist nur ein kleiner Aufwand. Er hat aber mit Sicherheit einen großen Effekt auf die Seele.

Kontakt:

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

Einige der glücklichen Seminarteilnehmerinnen

Ein erfolgreiches Seminar …

ERMUTIGEND

Wie man gesunde Gewohnheiten schafft

Wer hat nicht schon mal versucht, eine schlechte Gewohnheit loszuwerden oder sich etwas Gutes, Gesundes anzugewöhnen? Jeder kennt wohl auch die Erfahrung, dass das meist nicht so einfach ist, weil man so leicht wieder in alte Gewohnheiten zurückfällt.

Die 12 Teilnehmerinnen, die Anfang 2018 zum Seminar „Gesunde Gewohnheiten mit Leichtigkeit!" gekommen waren, wollten lernen, wie das geht. IKOS, die Kontaktstelle für Selbsthilfe in Jena hat den vierteiligen Kurs für Mitglieder von Selbsthilfegruppen veranstaltet. Konzipiert und geleitet wurde er von der Jenaer Diplom-Psychologin Anna-Maria Steyer (www.steyer-inspiration.de).

Im ersten Teil erfuhren die Teilnehmerinnen psychologische und biologische Grundlagen sowie wichtige Prinzipien für erfolgreiche Verhaltensänderung und setzten sich persönliche Ziele. Nach dem Seminar legten sie hochmotiviert los, spürten im Alltag aber auch deutlich ihren „inneren Schweinehund". Doch sie bekamen bei den drei nachfolgenden Treffen von Frau Steyer wertvolle Tipps, wurden einfühlsam unterstützt und durch die gute Gruppenatmosphäre motiviert, weiter an sich zu arbeiten. Am Ende hatten alle Seminarteilnehmerinnen ihre Ziele erreicht und waren stolz auf die eigene Leistung.

Viele wunderten sich später, dass das, was zunächst schwierig war, ihnen jetzt leichtfällt und sogar richtig Spaß macht. „Am Anfang war es für mich aufwändig, mir zum Frühstück grüne Smoothies zu mixen. Sie schmeckten mir auch erst mal nicht so besonders", berichtete zum Beispiel eine Teilnehmerin, die während der letzten 6 Monate über 10 kg abgenommen hatte. „Aber ich merkte, dass sie mir guttaten. So experimentierte ich, bis ich wohlschmeckende Mischungen entdeckte und mir das Mixen ganz leicht von der Hand ging." Voller Begeisterung brachte sie zum letzten Treffen allen in der Gruppe das Rezept von ihrem Lieblings-Smoothie mit. (Sie finden es auf der nächsten Seite)

Auch Frau G., eine andere Teilnehmerin, hatte allein schon durch eine kleine, aber konsequente Umstellung ihrer Frühstücksgewohnheiten („Nutella nur noch jeden zweiten Tag") ebenfalls abgenommen. Mit Stolz erzählte sie der Gruppe, dass sie auch noch etwas anderes und für sie viel Wichtigeres verwirklicht habe. Sie habe es endlich geschafft, ein Buch zu schreiben und zu veröffentlichen, das sie schon lange als Idee mit sich herumgetragen hatte.

Ihr Ziel konsequent verfolgt, hat auch die Teilnehmerin, die zu Anfang berichtet hat, dass sie im Kopf einfach nicht zur Ruhe kommt und ständig angespannt ist. Sie wollte Meditation erlernen und jeden Tag praktizieren. Es hat eine Weile gedauert, bis sie durch Ausprobieren die für sie passende Technik gefunden hat. Aber auch sie ist drangeblieben und ist jetzt durch eigene Erfahrung von der Wirkung überzeugt und daher sehr motiviert, weiterzumachen.

Ähnlich ging es auch Frau H., die chronische Beschwerden hatte und daher ihre Ernährung umstellen wollte. Zunächst hatte sie aber keine Zeit gefunden, sich mit anderer Ernährung zu befassen und neue Zutaten und Rezepte auszuprobieren. Aber sie hat an ihrem Ziel festgehalten und fand schließlich heraus, dass sie ohne großen Aufwand klares Wasser statt etwas anderem trinken und schon mal ihr Frühstück gesünder gestalten konnte. Sie schilderte in der Gruppe, wie überrascht sie war, dass es ihr so gut schmeckte. Sie habe allein durch diese kleine Umstellung bereits nach kurzer Zeit spürbar weniger Beschwerden: „Ich bin nicht mehr so übersäuert und habe ein viel besseres Körpergefühl. Das ist unglaublich! Mir geht's einfach besser."

Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer

Rezept:

Smoothie - Bauchfettdrink

Grundrezept
1 Gurke (Vitamin K und C, Ballaststoffe, Mineralstoffe, antioxidante Flavonoide, entzündungshemmend)

1 Bund Petersilie (Multivitaminpräparat)

3 Stück Ananas (basisch, Tryptophan = Serotoninvorstufe)

1 Selleriestange
(hoher Kaliumgehalt - gut fürs Herz, entschlackend)

Mixen

morgens bis 15 min nach Zubereitung trinken

Zusätze (bei mir immer mit im Smoothie)

Ingwer (entzündungshemmend, schmerzlindernd, Aspirinersatz)
Koriander (Entgiftung)
Kurkuma (Entzündungshemmer)
1 EL Aloe-Vera-Saft (freier Radikalfänger)
1 Lauchzwiebel (antibiotisch, Abwehrkräfte)

Meine weiteren (gelegentlichen) Zutaten
Kreuzkümmel (Abnehmpille)
Zitrone (schützt unser Immunsystem)
Löwenzahn (gegen Verdauungsbeschwerden)
Minzblätter (wirken beruhigend auf die Psyche)
grüner Salat (Herz- und Kreislauferkrankungen)
Sprossen (Vitalstoffe)
rote Bete - roh (Achtung Oxalsäure) (Folsäure, Vitamin B, verdauungsfördernd)

Bio-Banane (mit Schale, Achtung – hoher Zuckergehalt) (Kalium, Vitamin B6 - stärkt die Nerven)
Kaktusfeige (mit Schale) (Ballaststoffe, Antibiotikum, reduziert schlechtes Cholesterin)
Apfel (fördert die Leistungsfähigkeit des Gehirns)

einfach alles, was frisch ist und schmeckt (z. B.Brokkoli und schwarzer Rettich)

Alternativen (wenn die Zeit mal nicht reicht)
a) morgens Zitronenwasser trinken (½ Zitrone, warm/kalt) (Vitamine und Kalium, basische Frucht)
b) nur lauwarmes Wasser trinken

Spar deinen Wein nicht auf für morgen

Spar deinen Wein nicht auf für morgen
Sind Freunde da, so schenke ein!
Leg, was du hast, in ihre Mitte
Durchs Schenken wird man reich allein

Spar nicht mit deinen guten Worten
Wo man was totschweigt, schweige nicht
Und wo nur leeres Stroh gedroschen
Da hat dein gutes Wort Gewicht!

Spar deine Liebe nicht am Tage
Für paar Minuten in der Nacht
Hol sie aus ihrer Dunkelkammer
Dann zeigt sie ihre Blütenpracht

Spar deinen Mut nicht auf für später
Wenn du mal "was ganz Großes" bist
Dein kleiner Mut hilft allen weiter
Weil täglich Mut vonnöten ist

Spar deinen Wein nicht auf für morgen
Sind Freunde da, so schenke ein!
Leg, was du hast, in ihre Mitte
Durchs Schenken wird man reich allein

Gerhard Schöne

Gesundheitstipp:

Unter Verdacht: Leichtmetall Aluminium

Dipl. oec. troph. Johanna Zielinski

Mit einem Anteil von etwa sieben Prozent ist Aluminium das häufigste metallische Element der Erdkruste. Im Alltag begegnet es uns nicht nur in zahlreichen Kosmetikprodukten, sondern auch in Luft und Trinkwasser. In Lebensmitteln oder Medikamenten gelangt das Metall auf direktem Weg in den Körper und steht dabei immer wieder in Verdacht, gesundheitsschädigend zu wirken. Manche Experten raten daher, den Kontakt mit Aluminium vorsorglich zu vermeiden.

Laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) sollte ein Mensch nicht mehr als ein Milligramm Aluminium pro Kilogramm Körpergewicht und Woche aufnehmen, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden. Bei einem Gewicht von 70 Kilogramm stuft die Behörde demnach eine Aufnahme von wöchentlich 70 Milligramm als gefährlich ein. Doch bereits am frühen Morgen geraten wir häufig durch Kosmetik- und Hygieneartikel mit Aluminiumverbindungen in Kontakt. Reines Aluminium kommt als Farbstoff in Lidschatten, Nagellack oder Eyelinern vor, unter anderem für den metallischen Glanzeffekt. Auch Shampoo und Cremes können Aluminiumsilikate (z. B. Kaolin) enthalten. Wegen seiner polierenden Wirkung wird Aluminiumoxid in Zahnpasta eingebracht. Aluminiumhydroxyd findet sich nicht nur in Sonnenschutzmilch.

Bedenklich: Das Leichtmetall reichert sich im Körper an. Aluminium, das über die Nahrung in unseren Körper gelangt, wird über die Nieren wieder ausgeschieden. Eine gewisse Menge verbleibt jedoch im Körper und reichert sich dort an. Insbesondere Kinder sind gefährdet, da ihr Entgiftungssystem noch nicht vollständig entwickelt ist. Vorsicht ist auch bei Menschen mit Nierenproblemen geboten (vor allem bei chronischer Niereninsuffizienz), da ihre Ausscheidungskapazität beeinträchtigt ist.

Eine Studie der ESFA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) zeigt, dass wir allein über Lebensmittel zwischen einem und 15 Gramm Aluminium täglich zu uns nehmen. Das Leichtmetall gelangt einerseits durch seinen natürlichen Gehalt in Pflanzen in die Nahrung, andererseits durch Zusatzstoffe. Unverarbeitete Lebensmittel weisen meist einen geringen Gehalt von bis zu 5 mg Aluminium/kg auf. Höhere Konzentrationen von durchschnittlich 5-10 mg/kg findet man in verarbeiteten Produkten, darunter Backwaren, Milchprodukte, aber auch in einigen Gemüsearten (Spinat, Rucola, Feldsalat, Radieschen). Insbesondere bei Laugengebäck gibt es seit Jahren immer wieder Beanstandungen. Tritt die Lauge der Backwaren in direkten Kontakt mit einem Backblech aus Aluminium, greift sie die schützende Oxidschicht an, und das Metall kann auf das Gebäck übergehen. Aluminiumgehalte in Laugengebäck von mehr als 10 mg pro Kilogramm Lebensmittel waren bzw. sind immer noch in aller Munde. Eine vermeidbare Quelle, da Backpapier oder Antihaftbeschichtungen für Bleche einen geeigneten Schutz böten. Durchschnittliche Konzentrationen von über 10 mg/kg wurden in Kakao, Tee und Kräutern gemessen. Auch unser Trinkwasser enthält Aluminium, da Wasserwerke Aluminiumsulfat als Flockungsmittel für Trübstoffe einsetzen dürfen (mit gesetzlich vorgeschriebenem Grenzwert).

Durch den Kontakt mit Säure und Salz können sich Aluminium-Ionen aus ihrem Verbund lösen und auf unsere Speisen übergehen. Aus diesem Grund werden Verpackungen für Lebensmittel wie Getränkedosen, Joghurtbecher oder Aluminiumgefäße für Fruchtsäfte auf der Innenseite beschichtet, um den Übertritt zu verhindern. Erhitzen, Warmhalten und Aufbewahren säurehaltiger oder salziger Speisen sollten nur in beschichteten Aluminiumschalen oder in geeigneten Alternativen erfolgen. Wärme beschleunigt die Reaktion und somit auch den Übergang des Leichtmetalls. In die beliebten Alu-Trinkflaschen am besten keine säurehaltigen Getränke einfüllen - dazu gehören Saftschorlen, aber auch Tee. Generell sollte man saure oder salzhaltige Lebensmittel (z. B. saures Obst, Marinaden) nicht mit Gegenständen oder Kochgeschirr aus unbeschichtetem Aluminium in Kontakt bringen.

10 Tipps für den Alltag:

- Keine unbeschichteten Gefäße aus Aluminium zum Zubereiten und Aufbewahren von stark säurehaltigen Lebensmitteln (wie z. B. Tomatensauce, Rhabarberkompott, Apfelmus etc.) verwenden
- Keine säurehaltigen Lebensmittel wie Äpfel, Tomaten, Rhabarber, Zitrusfrüchte in Alufolie einpacken
- Falls bei Trinkflaschen aus Aluminium die Innenbeschichtung durch Kratzer oder Dellen beschädigt ist, diese nicht mehr verwenden
- Aluminiumfreie Deodorants/Antitranspirantien verwenden und den Kontakt mit aluminiumhaltigen kosmetischen Mitteln verringern
- Alternativen zu aluminiumhaltigen Antazida/Medikamenten finden (Beratung von Arzt und Apotheken einholen)
- Alternativen für aluminiumhaltige Koch-, Grill- und Campingutensilien sind: Titan, Edelstahl, eiserne und steinerne Kochgeräte
- Tee und Saftschorlen nicht aus Alukannen trinken
- In Aluminium verpackte Lebensmittel umpacken und nicht in der Verpackung erhitzen
- Espressokocher aus Aluminium nicht in die Spülmaschine geben, da die schützende Patina entfernt wird und sich die Aluminiumfreisetzung erhöht
- Den Gebrauch von Konservendosen einschränken oder darauf verzichten

Quelle: Naturarzt, Mai 2018, S. 46f.

Anmerkung der Redaktion:
Dieser Text wurde in gekürzter Form abgedruckt. Den gesamten Inhalt können Sie bei IKOS nachlesen und erhalten damit weitere Informationen zur gesundheitsschädigenden Wirkung des Leichtmetalls.

Barrieren behindern oft das Miteinander …

SEELSORGEND

Besser gemeinsam als einsam

Stellen Sie sich vor: Sie wechseln aus beruflichen Gründen oder privat für längere Zeit ins Ausland. Da gibt es eine Gruppe von Menschen, die Ihre Sprache spricht und Ihre Situation kennt. Gehörlosenseelsorge ist ebenso fremdsprachliche Gemeindearbeit auf dem Gebiet der Evangelischen Landeskirche in Mitteldeutschland (EKM) – so wie die deutschsprachigen Auslandsgemeinden in anderen Teilen der Welt auch.

Alle Angebote und Veranstaltungen in der EKM mit Gebärdensprache bezeichnen wir als »Gehörlosenseelsorge«. Für die Seele Sorge tragen, das kann bedeuten: einander beistehen, zusammen traurig sein, sich gegenseitig stärken, Glück miteinander teilen – also Gemeinde sein.

Gebärdensprachliche Gemeindearbeit gibt es schon seit Jahrzehnten auf dem Gebiet der EKM. Sie ist aus der Einzelseelsorge erwachsen, weil der Glaube in Gemeinschaft führt. Christsein lebt von Kommunikation - mit Gott und mit anderen. Jedoch behindern oft Barrieren das Miteinander und grenzen Menschen aus - besonders auf kommunikativer Ebene. Deshalb ist auch in der Kirche noch mehr Barrierefreiheit nötig.

Dazu veröffentlichte der Ökumenische Rat der Kirchen 2003 die Erklärung »Kirche aller« mit vielen Aussagen zum Thema »Inklusion«, die 2009 in der UN-Behindertenrechtskonvention wieder begegnen:

- Anerkennung statt Mitleid
- Respekt statt Diskriminierung
- Gleichstellung statt Bevormundung
- echte Akzeptanz und Solidarität
- Unverzichtbarkeit aller Glieder
- (kulturelle) Vielfalt als Bereicherung
- Kompetenzen sehen statt Defizite
- Einheit in Verschiedenheit (Gal.3, 26f.)
- als Vision einer gerechten Welt

Kirche und Gebärdensprache

Wir sind Gehörlosengemeinschaft in der Kirche sowie Kirche in der Gehörlosengemeinschaft – also gebärdensprachliche Gemeindearbeit in beiderlei Hinsicht. Sie umfasst Verkündigung, Seelsorge, Diakonie und

Foto: Gerhard Seifert

Bildungsarbeit. Das Besondere dieser Personalgemeinden ist die Verwendung der Gebärdensprache und das damit verbundene Kultur- und Selbstverständnis.

„Wer hat den Menschen die Sprache gegeben? Und wer macht sie taub? Ich bin es, der Herr!"

Nach 2. Mose 4,11 sind auch Gehörlose und ihre Gebärdensprache(n) Teil der Schöpfung und Heilsgeschichte Gottes. Ihre Kultur ist einzigartig und vielfältig zugleich.

„Ein Körper besteht nicht aus einem einzigen Teil, sondern aus vielen Teilen. Wenn alles nur ein einzelner Teil wäre, wo bleibt da der Leib? So ist es auch mit Christus: mit der Gemeinde, die sein Leib ist. Ihr alle seid zusammen der Leib von Christus, und als Einzelne seid ihr Teile an diesem Leib". Kirche ist demnach nur in ihrer Vielfalt vollständig. So schreibt es Paulus im 1. Korintherbrief 12,12ff. Also sind auch Gehörlose und ihre Kultur unverzichtbar für die Gemeinschaft der Kirche.

Und deshalb gibt es „Gehörlosenseelsorge".

Wir treffen uns regelmäßig u. a. in Eisenach, Erfurt, Gera, Jena, Meiningen, Mühlhausen, Nordhausen, Saalfeld, Sonneberg und Weimar.

Gäste sind uns jederzeit herzlich willkommen!

Bei Fragen zu Glaube und Kirche bzw. bei dem Wunsch nach Seelsorge oder kirchlichen Veranstaltungen wenden Sie sich gern an uns.
Zum Beispiel bei

- Taufe • Konfirmation • Hochzeit • Beerdigung • Religionsunterricht
- Gemeindefahrten • Seelsorgegespräche • Gottesdienste, u. v. m.

Sie haben Interesse daran? Sprechen Sie uns an!

Kontakt:

Pfarrer Andreas Konrath
Tel./Fax: 0365 8356990
E-Mail: andreas.konrath@ekmd.de
www.sehen-verstehen-glauben.de

Foto: Gerhard Seifert

Zusammen erarbeiten wir eine Strategie für die Versorgung Ihres Angehörigen in der Häuslichkeit …

UNTERSTÜTZEND

Pflegebedürftig! Was nun? - Case Management / Pflegeberatung

„Ich spreche nicht für mich, sondern ich muss für meinen dementen Mann sprechen, weil er es selbst nicht mehr kann. Ich rede über ihn, und das ist das, was es auch so schwer macht."

Die Worte einer pflegenden Angehörigen sind sehr erschütternd. Zeigen sie doch, dass neben der täglichen allumfassenden Versorgung, Grundfesten und bisher zuverlässige Größen nicht mehr da sind.

In all dem Durcheinander stehen jedem Versicherten Geldleistungen und Versorgungsformen zur Verfügung. Das überfordert in der Regel die pflegenden Angehörigen. Leistungen der Pflegekasse können beantragt werden! Zu allererst erfolgt die Prüfung, ob ein Anspruch auf Geldleistungen der Pflegekasse besteht (Pflegegrad). Dafür wird ein Antrag bei der Pflegekasse gestellt. Leistungen der Pflegekasse greifen bei der Versorgung des Pflegebedürftigen im Bereich der Körperpflege, der hauswirtschaftlichen Versorgung und der Betreuung. Angehörige erhalten damit die nötige Unterstützung, um die Versorgung ihres Vaters, ihrer Mutter, ihres Ehepartners oder ihrer Kinder in der Häuslichkeit bewältigen zu können.

Bei all dem unterstütze ich Sie. Zusammen erarbeiten wir eine Strategie, um die pflegerische Versorgung Ihres Angehörigen in der Häuslichkeit zu optimieren. Ich helfe Ihnen bei der Beantragung des Pflegegrades und kann Sie zu Pflegeleistungen der Kassen beraten.

Pflegeberatung aus einer Hand beinhaltet:

- Information, Beratung und Aufklärung zur Pflege eines Angehörigen, z. B. zu den Themen Demenz, Stürze, Ernährung und Körperpflege
- Risiken bei der Pflege von Angehörigen, z. B. Wundliegen (Dekubitus), Flüssigkeitsmangel (Dehydrierung)
- Umgang mit einer Inkontinenz (Harn, Stuhl)
- Information zur Wundversorgung bei chronischen Wunden
- Informationen zur Palliativversorgung
- Pflegeberatungsgespräche nach § 37.3 SGB XI, halbjährlich bei Pflegegrad 1-3, vierteljährlich bei Pflegegrad 4-5

Ich berate Sie zu folgenden Themen:

- Wohnraumanpassung bzw. Suche nach einer geeigneten Wohnform im Alter/Pflegefall. In diesem Fall greift die hervorragende Kooperation mit der Wohnberatung, und zum Thema Alter & Technik bietet unsere AWO-Kollegin im Pflegestützpunkt in der Goethe Galerie und im LISA ebenfalls Beratung.
- Hausnotrufsysteme
- Pflegehilfsmittel
- Vorsorgeregelungen
- Finanzierung der Pflege
- Umgang mit Aggressivität und Wesensveränderungen
- Selbsthilfe
- Möglichkeiten der Alltagsgestaltung
- Optimierung der pflegerischen Versorgung in den eigenen vier Wänden

Ich vermittle zwischen Ärzten, Therapeuten, Kranken- und Pflegekassen.

Sprechen Sie für Ihre Angehörigen und nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen. Damit Ihre Betreuungssituation zu Hause nicht unüberschaubar wird. Wir finden gemeinsam Lösungen in komplexen Lebenssituationen.

Gern unterstütze ich Sie dabei.

Kontakt:

AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e.V.

Magdalene Neye
Case Managerin (DGCC), Krankenschwester, Palliative Care
AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e.V.
Tel.: 0175 6838092
E-Mail: casemanagement@awo-mittewest-thueringen.de

Wer seine Krankheit verheimlicht, kann keine Heilung erwarten.

Äthiopisches Sprichwort

Hilfe für Patienten:
LÜCKENLOS

Aus dem Krankenhaus nach Hause – und was nun…?

Krankenhaus – Hilfe nach Entlassung

Man kennt das oder hat davon gehört: Da wird jemand aus dem Krankenhaus entlassen, aber um den Rollator, den er jetzt braucht, muss er sich zu Hause jetzt selbst kümmern.

Oder: Das Wochenende steht vor der Tür, aber es gibt noch keinen Termin bei einem niedergelassenen Arzt, der die nötigen Medikamente verschreibt und die wichtige Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung übernimmt. Dieses Dilemma belastet entlassene Krankenhauspatienten erheblich.

Der sogenannte Rahmenvertrag Entlassungsmanagement soll nun Erleichterung schaffen.

Seit dem 1. Oktober 2017 haben Patienten und Patientinnen in Deutschland einen gesetzlichen Anspruch auf ein „strukturiertes Entlassmanagement". Das soll eine lückenlose Versorgung nach der Entlassung aus dem Krankenhaus sichern.

Jeder Patient und jede Patientin entscheidet – zum Beispiel nach Rücksprache mit Angehörigen – allerdings selbst, ob die Anschlussversorgung durch die Klinik geregelt wird. Dazu muss er oder sie ein entsprechendes Formblatt unterschreiben.

Je nach Bedarf kümmern sich Klinikmitarbeiter anschließend zum Beispiel um nötige Rezepte für Arzneimittel oder Physiotherapie, um Unterstützung im Haushalt oder den Platz in einer Reha-Einrichtung.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie zum Beispiel auf der Webseite der Verbraucherzentrale Hessen.[2]

[2] www.verbraucherzentrale-hessen.de
Suchwort: Krankenhausentlassung

Quelle: GPSP, Ausgabe 1/2018, S. 14

Siehe Casemanagement Seite 21!

Hast du auch keinen Bock, deine Probleme nur mit dir allein rumtragen zu müssen? …

ANTISCHRÄG

#mehralsStuhlkreisKaffeetrinkenundHändchenhalten

Junge Selbsthilfe-Treffen in Jena

Verfolgt dich auch dein eigenes Monster?
... dann lass uns dir helfen, es zu zähmen!

In unserem Treffen geht es um einen Austausch unter jungen Leuten, in dem
… jede/r die eigenen Anliegen und Probleme äußern kann, ohne dafür schräg angeschaut zu werden.
… keine Erwartungen erfüllt werden müssen.
… weitere soziale Kontakte geknüpft werden können.
… und du einfach du selbst sein kannst.

Unsere Gruppe richtet sich an alle Selbsthilfeinteressierten zwischen 18 und 35 Jahren und hat kein spezifisches Gruppenthema; jede/r ist willkommen!

Kontakt:

Alle Informationen zum Ort und zu den Terminen findet ihr über die Gruppen-E-mail:
junge-selbsthilfe-jena@outlook.de.
oder über IKOS: E-Mail:
ikos@awo-mittewest-thueringen.de
Tel.: 03641 8741160
und über www.selbsthilfe-in-jena.de unter „Aktuelles"

JUNGE SELBSTHILFE

Die Welt rennt.
Und wir folgen ihr blind.
Posten. Liken, sharen.
Pressen Gefühle in 280 Zeichen.
Immer online. Immer schneller.
Immer an der Oberfläche.
Wir füllen unseren Geist
mit hoch dosierten Nichtigkeiten.
Und werden langsam müde.
Verlieren wir nicht den Kopf!
Geben wir ihm zu staunen, träumen, rätseln, wundern.
Und geben wir ihm von allem nur das Beste.
Es ist das Beste für uns alle.
Welt, bleib wach.

gefunden in „Bescherung für den Kopf" von Thalia – MITTWOCH IST LESETAG.

Buchempfehlung:

Die Känguru-Apokryphen
SENSATION, SENSATION!!!

Unerschrockene Germanisten haben in einem Geheimfach in Marc-Uwes Schreibtisch neue Geschichten vom Känguru und seinem Kleinkünstler gefunden! Die Känguru-Apokryphen!
„Von wegen Sensationsfund", sagt das Känguru,
„das hast du doch bestimmt selber geleakt!"
„Äh…", sage ich und kratze mich am Bart.
„Und was sollen überhaupt Apokryphen sein?!", fragt das Känguru.
„Ist das einfach nur ein fetziges Wort für Bonusmaterial?"
Ich blinzle.
„Haste nichts dazu zu sagen?", fragt das Känguru.
„Doch. Verschwinde aus meinem Klappentext."
„Ach. Mein, dein …"
Die Känguru-Apokryphen enthalten 33 nagelneue Geschichten und außerdem alle Känguru-Episoden aus dem Programm „Wenn alle Stricke reißen, kann man sich nicht mal mehr aufhängen" und den Anthologien „Über Wachen & Schlafen" und „Über Arbeiten & Fertigsein".

Quelle: http://www.marcuwekling.de/

HörbucHHamburg, 4 CDs,
261 Minuten Laufzeit,
ungekürzte Autorenlesung,
ISBN 978-3-95713-149-2
oder als Buch
im ullstein Verlag

Känguru zu Marc-Uwe:
„…Diese selbst ernannten Experten und Auskenner sagen immer, wir dürfen den Anschluss nicht verlieren. Was aber, wenn die, die vorausrennen, in die falsche Richtung laufen?... Dann wäre das doch dumm, hinterherzurennen…"

aus Marc-Uwe Kling, Die Känguru-Apokryphen/Hörbuch

Rezept:

Birnen – Preiselbeer – Crumble

Bodenlose Köstlichkeit, vegan

Für 2 Personen:
60 g Weizenmehl (Type 405) oder Dinkelmehl (Type 630)
30 g Rohrrohrzucker
1 Prise Salz
30 g Margarine
1 große Birne
3 EL Haselnuss- oder Mandelblättchen
4 TL Preiselbeeren (aus dem Glas)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Mehl, 2 EL Zucker und Salz mischen. Margarine in einem Topf schmelzen und vom Herd nehmen. Die Mehl-Zucker-Mischung dazugeben und alles zu Streuseln verarbeiten, beiseitestellen.

Birne vierteln, schälen, entkernen und klein würfeln. Die Birne mit dem restlichen Zucker in eine Pfanne geben und unter Rühren bei mittlerer Hitze in 3-4 min karamellisieren lassen.

Die Haselnuss- oder Mandelblättchen dazugeben und kurz mitkaramellisieren.

Die Birnen in zwei ofenfeste Portionsförmchen (je ca. 12 cm Durchmesser) geben und je 2 TL Preiselbeeren darauf verteilen. Die Streusel darüberstreuen. Die Crumble im Ofen (Mitte) ca. 20 min backen, bis die Streusel leicht gebräunt sind. Noch warm servieren.

TIPP:
Für einen Blitz-Crumble 100-150 g Apfelkompott (aus dem Glas) in die Förmchen verteilen, mit den Streuseln bestreuen und goldbraun backen. Fertig.

Quelle: Vegan für Faule, GU, Martin Kintrup, S. 130

Wir wollen ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen ...

TEILHABEND

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) in Jena

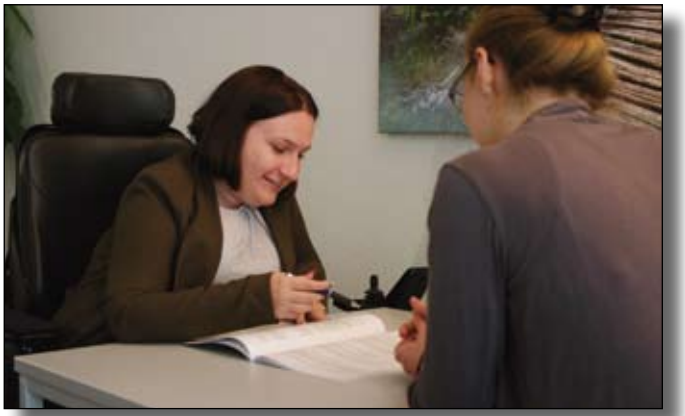
Die seit 2018 neu im Bundesteilhabegesetz vorgesehene **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung** (EUTB) unterstützt jeden Ratsuchenden in Fragen zur Rehabilitation und zur Teilhabe.

Seit Jahresbeginn 2018 sind die Vereine INWOL e. V. und der Landesverband „**I**nteressenvertretung **S**elbstbestimmt **L**eben" (ISL) in Thüringen e. V. am Salvador-Allende-Platz 11 in Lobeda-Ost als EUTB-Beratungsstelle tätig.

Die Berater*innen Ines Muskalla und Steffen Hielscher vom Jenaer Verein „INWOL e. V." beraten im Stadtgebiet von Jena und im Saale-Holzland-Kreis. Jörg Bansemer, Elisa Bauch, Alexander Kiesewetter und Katja Arnecke vom Landesverband „ISL" in Thüringen e. V. beraten im Rahmen der EUTB thüringenweit.

Ob eine chronische Erkrankung, eine angeborene Einschränkung oder auch die Angehörigen eines Betroffenen: nach dem Motto „Eine für Alle" kann hier jeder Ratsuchende kostenlose Hilfe erhalten, persönlich, telefonisch oder mittels E-Mail. Das Beratungsangebot steht jedem auch bereits dann zur Verfügung, wenn eine Behinderung droht oder eine Antragstellung beabsichtigt ist. Wenn erforderlich, erfolgt die Beratung auch beim Ratsuchenden vor Ort.

Im Zentrum der Beratung steht die Teilhabe, also die chancengleiche Einbeziehung der Menschen mit Behinderung in die Gesellschaft, sowohl im familiären, als auch im schulischen und beruflichen Bereich, wie auch bei der Gestaltung der Freizeit.



Ins Leben gerufen wurde das bundesweite Projekt vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales. „**E**rgänzende **u**nabhängige **T**eilhabe**b**eratung" (EUTB) nennt es sich.

Ein schwieriger Begriff, der eigentlich etwas ganz Einfaches ausdrückt: Ratsuchende können auf unkomplizierte Weise kompetente Beratung erhalten, die nicht an einen Leistungsträger oder einen Leistungserbringer gekoppelt sind. Das Beratungsangebot besteht daher unabhängig und in Ergänzung zu dem Beratungsangebot beispielsweise der Sozialämter, Krankenkassen und Rentenversicherer. Es richtet sich zuallererst nach den individuellen Bedürfnissen, nicht nach Zuständigkeiten. Informationen zum bundesweiten Angebot sind im Internet unter **www.teilhabeberatung.de** zu finden.

Im Vordergrund steht dabei das Prinzip des „Peer Counseling", was bedeutet, dass die Beratenden selbst betroffen sind und damit ähnliche Erfahrungen teilen wie die Ratsuchenden. Natürlich kann sich auch ein nichtbetroffener Mensch in einen Menschen mit Einschränkung hineinversetzen, aber er teilt eben nicht die gleichen Probleme, Sorgen und Ängste. Die Barriere zu erkennen, ist das Eine. Sie selbst überwinden zu müssen, das Andere. Für das Beratungsgespräch eröffnet sich ein tiefergehendes Verständnis für die Problemlage.

Inhaltlich ist der Rahmen bewusst weit gefasst: So können die Beratenden bei der Beantragung von Leistungen Hilfestellung geben oder darüber aufklären, welche Möglichkeiten der Unterstützung denkbar sind. Alles folgt dem Anspruch, ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Und so vielfältig auch die Problemlagen sind - ein zentrales Anliegen der EUTB-Beratung besteht darin, die Ratsuchenden zu stärken.

Denn genau das kann eine gute Beratung auch leisten: „empowern", also die selbstbestimmte Handlungsfähigkeit bei den Ratsuchenden zu aktivieren. Es werden mit dem Ratsuchenden gemeinsam Strategien und Maßnahmen entwickelt, die den Grad der Autonomie und der Selbstbestimmung erhöhen sollen, mit dem Ziel, dass die Ratsuchenden ihre Interessen zukünftig selbstbestimmt, selbstverantwortlich und eigenmächtig vertreten.

Es liegt in der Natur der Sache, dass den Weg dorthin jeder Mensch nur selbst kennt und findet. Es gibt keinen Berater, der einem sagt, wie man seine eigenen Kräfte am besten mobilisiert. Aber es gibt Techniken, diesen Weg, diese Wegfindung zu begleiten, den vielen Zweifeln und Widerständen etwas Positiv-Zuhörendes entgegenzusetzen und die vorhandenen Ressourcen gemeinsam zu erkunden.

Katja Arnecke (ISL e. V.) und Steffen Hielscher (INWOL e. V.)

Kontakt:

EUTB-Beratungsstelle
Salvador-Allende-Platz 11
07747 Jena-Lobeda

INWOL e. V.
Tel.: 03641 219399
Fax: 03641 396252
E-Mail: info@inwol.de
http://inwol.de

Landesverband ISL in Thüringen e. V.
Tel.: 03641 776676
Fax: 03641 396252
E-Mail: info@lv-islthueringen.de
http://www.lv-isl-thueringen.de

Gefördert durch:
Bundesministerium für Arbeit und Soziales
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Offene Sprechzeiten sind am Montag von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr, am Mittwoch von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Beratungstermine können jederzeit vereinbart werden.

! Gesundheitstipp:

Für Haut und Haare: Rizinusöl

Das Öl des sogenannten Wunderbaums wurde bereits in der Antike geschätzt. Auch heute noch leistet es gute Dienste, äußerlich aufgetragen etwa zur Behandlung kleinerer Wunden. Durch seine sanft reinigende Wirkung verbessert Rizinusöl außerdem das Hautbild und verleiht dem Teint Spannkraft. Trockene und angegriffene Haare versorgt das kaltgepresste Öl mit wichtigen Nährstoffen wie den Omega-9-Fettsäuren. Letztere kräftigen die Haarwurzeln und sollen das Wachstum stimulieren. Dazu das Öl einmal pro Woche in die Kopfhaut einmassieren sowie auf die Haare auftragen und über Nacht einwirken lassen. Die Rizinussamen enthalten übrigens Rizin, das stark giftig ist; das brachte dem Wunderbaum den Titel „Giftpflanze des Jahre 2018" ein. Im Öl selber wird der Giftstoff jedoch durch das Auspressen des Samens und die Behandlung mit Wasserdampf entfernt.

Quelle: natur & heilen, Juni 2018, S. 9

! Buchempfehlung:

Sophia, der Tod und ich

von Thees Uhlmann

Der Tod gibt sich die Ehre und bringt Leben in die Bude.

Im Debütroman des Musikers Thees Uhlmann geht es ums Ganze. Der Tod klingelt an der Tür. Aber statt den Erzähler ex und hopp ins Jenseits zu befördern, gibt es ein rasantes Nachspiel. Ein temporeicher, hochkomischer, berührender Roman über die wirklich wichtigen Fragen des Lebens.

Vor der Tür des Erzählers steht ein Mann, der ihm ähnlich sieht und behauptet, er sei der Tod und wolle ihn mitnehmen. Er habe noch ungefähr drei Minuten zu leben. Zwischen den beiden entspinnt sich eine absurd-witzige Diskussion, in der es um Kopf und Kragen, um die Insel Juist, den Lakritzgeschmack von Asphalt und das depressive Jobprofil des Todes geht. Zu seiner Verwunderung gelingt es dem Tod nicht, den Erzähler sterben zu lassen. Ein spektakulärer Roadtrip beginnt. Gemeinsam mit seiner Exfreundin Sophia und dem Tod macht sich der Erzähler auf den Weg zu seiner Mutter und zu seinem sieben Jahre alten Sohn, den er seit Ewigkeiten nicht gesehen hat, dem er aber Tag für Tag eine Postkarte schreibt.

Es geht auf eine Reise zwischen Himmel und Hölle - und um die Frage, ob es das alles überhaupt gibt. Eine Reise, die geprägt ist durch die Tollpatschigkeit, mit der sich der Tod durch die Welt der Lebenden bewegt, und Fragen wie: Muss der Tod pinkeln? Und wenn ja, wie macht er das? - Und die große Frage, was denn besser ist, "to burn out or to fade away".

"Sophia, der Tod und ich" ist eine irrsinnig lustige, berührende Suada, druck- und kraftvoll in jeder Zeile. Man liest, lacht, zerfließt in Melancholie und birst vor Freude, dass man noch am Leben ist.

Quelle: https://www.buecher.de

Das Buch kann man unter ISBN 9783462047936 für 9,99 Euro bestellen.

Das kenne ich auch …

GESCHÜTZT

Zappelträumer - ADHS im Erwachsenenalter

Wer hat nicht das Bild vom hyperaktiven wilden Kind vor Augen, wenn von ADHS die Rede ist? Doch neben dem wohlbekannten Zappelphilipp träumen auch Hans- oder Hanna-guck-in-die-Luft im Alltag vor sich hin.

Genau wie die ruhige Ausprägung der Erkrankung in Form des ADS (ohne H) bekam auch das Fortbestehen der Erkrankung im Erwachsenenalter erst in den letzten Jahren immer mehr die nötige Aufmerksamkeit.

Denn die Krankheit „verschwindet" nicht plötzlich, wenn man den Führerschein bekommt. Leider haben viele Nicht-Betroffene kluge Ratschläge, die in Unkenntnis der Ausprägung und Hintergründe mehr Leid als Hilfe bringen. Um hier einen Gegenpol zu bieten, finden in unserer Erwachsenengruppe Betroffene, die entweder als Kinder schon diagnostiziert und behandelt wurden, oder erst im späten Erwachsenenalter die Erklärung für die vielen Merkwürdigkeiten des bisherigen Lebens fanden, einen geschützten Rahmen.

Vom Lehrling bis zum ergrauten Manager erstreckt sich die Bandbreite der Betroffenen, die sich im Rhythmus von 14 Tagen in der IKOS treffen. Der Austausch zu unterschiedlichsten Themen und die Akzeptanz der Eigenheiten der Betroffenen prägen den Dialog. Die Beschreibung der Probleme, von denen ein Nicht-Betroffener nichts weiß und selten Verständnis dafür hat, haben meist ein „Das kenn ich auch!" aus dem Mund der Zuhörer zur Folge. Erfahrungen und Lösungswege der alten und neue Behandlungsmethoden der jungen Leute werden im Kreis der Betroffenen preisgegeben und interessiert hinterfragt.

Kontakt:

Anfragen zur Gruppe gern an:
ADHS-SHG-Jena@gmx.de
oder an IKOS

Schon immer anders

Jena 1976. Ein kleiner Junge kam erstmalig in eine Kinderkrippe. Die fremde Umgebung, Lärm, viele Kinder, Stress … die vielen Reize forderten ihn sehr. Auch nach der Eingewöhnung wollte sich keine Nähe oder Geborgenheit einstellen. Die sehr launischen „Tanten", die vielen unterschiedlichen Kinder mit so vielen Temperamenten stießen ihn ab. In kleinsten Gruppen war ein konzentriertes Spiel möglich, doch meist nahm er sich als "Fremdkörper" wahr. Nach dem Tee am Nachmittag fieberte er den Eltern entgegen, die nun bald durch das Gittertor kommen würden.

Das setzte sich auch nach dem Wechsel in eine andere Einrichtung fort. Mittagsschlaf? Unmöglich! Ruhig lag der Junge auf seiner Liege und registrierte jedes Geräusch der anderen Kinder, den Lärm auf der Straße, die nahe Eisenbahnstrecke, die Erzieher auf dem Flur. Dann das Aufstehen: wieder Lärm, das Klappern der Plastikteller und Tassen, laute Erzieher. Die emotionale Überforderung brachte oft heiße Tränen mit sich. Die gesundheitliche Verfassung des Kindes machten viele Kuraufenthalte nötig. Jeder Abschied nach Jugoslawien, an die Ostsee oder den Thüringer Wald ließen das kleine Herz krampfen. Über die vielen Wochen fanden sich kaum Freunde, und Trauer legte sich auf die Kinderseele. Schlafen in Sälen oder mit vielen Kindern in einem Raum. Die vielen Geräusche und Eindrücke bei Nacht ließen den kleinen Jungen kaum schlafen. Nachts Tränen der Trauer und Sehnsucht nach den Eltern und der vertrauten Heimat. Aufstehen, der Lärm in Gemeinschaftswaschräumen, wieder laute Erzieher. Auch hier fühlte er sich wie ein Fremdkörper, der jeden Tag auf Nachricht von den Eltern fieberte.

1980 wurde dieser Junge nun eingeschult und spürte mehr und mehr, wie er sich von seinen Mitschülern unterschied. Die unvoreingenommene Begeisterung seiner Mitschüler wollte sich nicht einstellen. Hin und wieder wechselnde Spielkameraden und im Wesentlichen wieder der „Blick von außen". Zwar wurden auch, wie die Jahre davor, phantasievolle Spielthemen gefunden, doch der aufmerksame Blick auf die Umwelt blieb. Oft wurden nun Kopfschmerzen nach intensiver Konzentration Teil des Alltags, die die Mutter oder Großmutter durch liebevolles Streicheln oft zu lindern wussten. Prüfungssituationen vor der Klasse endeten oft in emotionaler Überforderung. Tränen, obwohl der Vortrag oder das Gefragte bestens bekannt waren. Das Selbstwertgefühl lag am Boden. Das Unverständnis der Mitschüler für solche Situationen nahm mit den Jahren zu. Im Sport wurde er in der Regel als Letzter in eine Mannschaft gewählt, und in großen Gruppen waren eine Interaktion und gezielte Mitwirkung in Spielgruppen kaum möglich. Kleine Projekte, die allein oder in kleinsten Gruppen zu absolvieren waren, gerieten zum Highlight. Kreativ gestaltete Handwerke oder technisch anspruchsvolle Konstruktionen weckten das Interesse der Lehrer.

Bis zum Ende der Schulzeit war eine gezielte Konzentration im Unterricht nur selten möglich. Stoff, den Lehrer nicht anschaulich durch Schilderungen, Tafelbilder oder Experimente vermittelten, blieb nicht hängen. Hausaufgaben gerieten zu einem unendlichen Martyrium, da die Eltern das „nicht verstehen können" als ein „nicht wollen" missverstanden. Nachhilfeunterricht löste das Problem zu großen Teilen. Einfühlsame Pädagogen fanden Wege zur Vermittlung des Wissens, doch das kindliche Spiel kam zu kurz. Der Unterrichtsstoff konnte in schriftlichen Kontrollen oft nicht aus dem übervollen Kopf „abgerufen" werden und war erst nach Abgabe der Blätter oder Wochen später präsent. Die Nächte des mehr und mehr reflektierenden Kindes wurden durch endlose Grübeleien kürzer. Begonnene Bücher wurden heimlich immer bis weit in den Morgen gelesen, und so fehlte die Konzentration in der Schule. Die vielen kleinen Ungerechtigkeiten der Kinder im Schulleben wurden sehr intensiv erlebt und durchlitten. Das Empfinden prägte mehr und mehr das Verhalten des mehr und mehr in sich gekehrten Kindes. Nur die große Hilfsbereitschaft für das soziale Umfeld war noch Gegenstand der Aufmerksamkeit. Endlich die Abschlussprüfungen. Überraschend gutes Mittelmaß. Doch weiter lernen? Nein! Nie wieder Schule!

1989 stand die Berufswahl für das Lehrjahr 1990 an, und die Auflösungen eines DDR-Großbetriebes setzten der gewählten Fachrichtung kurze Zeit später ein jähes Ende. Der zweite Anlauf 1991 ermöglichte ihm sogar die Wahl zweier Ausbildungsbetriebe, doch das „Klammern" am elterlichen Haushalt sorgte auch hier für die ökonomisch und perspektivisch schlechtere Variante. Der Ausbildungsberuf wurde nur theoretisch erlernt und mit gutem Abschluss und begeisterten Prüfern zur mündlichen Prüfung beendet. Tatsächlich hatte der Leiter des Ausbildungsbetriebes die Potentiale und Neigungen des jungen Erwachsenen längst entdeckt. Völlig themenfremd waren die Einsatzgebiete und gaben dem jungen Überflieger Raum für Entfaltung und weit überdurchschnittliche Leistungen.

1999: Der geliebte Job zehrte mehr und mehr an der Gesundheit und bot, weil ungelernt, keinerlei Möglichkeit zur Veränderung. Aus der Situation heraus wurden Fachrichtung und Wohnort verändert. Sehr spät nun auch ein räumliches „Abnabeln" vom Elternhaus. Die Einsamkeit in der Fremde bewirkte ein erstes massives Tief, das nach zwei Jobwechseln eher zufällig in der erneuten Freude an Leistung sein Ende fand. Ein großes Unternehmen bot Aufstiegschancen und der nun junge Erwachsene entdeckte seine Fähigkeit, auf sein Umfeld positiv motivierend zu wirken und durch starke Konzentration über die Probleme aus Kindheit und Schule hinwegzukommen.

Lernen kann Spaß machen. Der „Sog des Erfolges" verselbstständigte sich. Immer an der Spitze des Kollegenkreises gab es mehr und mehr Bestätigung, die Konzentration konnte mit viel Kraft schier endlos aufrecht erhalten und auf ein Thema gerichtet werden. Die Strukturen des Arbeitgebers gaben Halt, doch das Wesen veränderte sich zum Negativen. Die Rückkehr in die Heimat, wieder einmal zerbrach eine Partnerschaft, und emotional war im Beruf die „Schallgrenze" erreicht. Die Wesensveränderung nagte am Gewissen.

2003: Neuanfang.
Die Erfahrungen der letzten Jahre legten die Gründung eines eigenen Unternehmens nahe. Von der Fachpresse gefeiert, startete das innovative Unternehmen in den Markt. Das Thema wurde bis ins Tiefste durchdacht und immer wieder verfeinert, doch die wichtige Fähigkeit zur Selbststeuerung und das Wiederaufflammen der Sozialphobie der Kindertage ließen ein Ende erkennen.

2006 ein erneuter Start. Wieder eine andere Fachrichtung begeisterte den nun schon gereiften jungen Mann. Nach holprigen ersten Projekten war die eigene Nische gefunden. Wieder hyperfokussierte, euphorische Begeisterung, endlose Arbeitstage, missionarischer Eifer.
Das Hirn drehte wie eine Turbine höher und höher, doch zum Abend wurde es kaum langsamer. Kurze Nächte, Hotelbetten, ein Weiterbildungsmarathon, endlose Grübelei. Die fast aggressive Hilfsbereitschaft, überschäumende Energie und zu hohe Emotionalität bewirkten auch eine Isolation bei der Mitarbeit in Vereinen, die seit wenigen Jahren eine willkommene nebenberufliche Beschäftigung boten.

2014 der Zusammenbruch. Ein scharfes Nervenbrennen, permanente Unruhe und Erschöpfung lähmten den gesamten Alltag. Krankenhaus, Therapie, Medikamente, Monate später die Wiedereingliederung in den Berufsalltag, doch „die Schwingen des Adlers" wollten nicht mehr tragen. Emotionale Tiefs rissen schwarze Löcher auf. Der Sinn des Lebens schien zu schwinden. Neurologen und Psychologen waren ratlos. Medikamente und Therapien verfehlten die erwünschte Wirkung.

2018: eine Gabe aus der Kindheit brachte eine überraschende Wende. Beobachtung und Selbstreflektion des verschlissenen, längst ergrauten Herrn weckten einen Verdacht. Mit neu aufkommender Energie wurde vom Hausarzt die Überweisung zum Facharzt eingefordert und nach endlosen Tests über viele Monate hinweg dann die vermutete Diagnose: ADS.

Viele markante Abschnitte und Wesenszüge des analysierten Lebenslaufes wurden von den Fachärzten eindeutig typischen Symptomen der Erkrankung zugeordnet und viele Rätsel der letzten 40 Jahre aufgeklärt. Eine Mischung zwischen hyperaktiver Getriebenheit und hypoaktiver Verträumtheit hat das bisherige Leben „geformt". Mit den nun beginnenden Therapien und dem nach Fehlschlägen gefundenen Medikament gelingt die Rückkehr in den Alltag. Ein ganz neues Thema: „Achtsamkeit" begleitet nun das Leben. Bisher war das rastlose Hirn von einem Trigger zum nächsten getrieben und nur durch Erschöpfung zu bremsen, doch nun soll aktiv gesteuert werden. Bewusste Entspannung, ein völliges Fremdwort im bisherigen Leben, ist ein Teil des Alltags geworden. Geblieben ist das scharfe Nervenbrennen. Hätte es durch eine rechtzeitige Diagnose und Behandlung vermieden werden können?

„S"

Wir treten dem Suchtverhalten aktiv entgegen ...

BEGLEITEND

Selbsthilfe in Jena - Blaues Kreuz

Meine ersten Erfahrungen mit „ Selbsthilfe" habe ich im Dezember 1971 gemacht.

Als abhängiger Alkoholiker, den es zu DDR-Zeiten nicht geben sollte, hatte ich ein riesiges Problem und wusste nicht, wo Hilfe zu finden ist. Bei der Suche nach Ansprechpartnern half mir mein Vater. Er hatte zum Vertreter der Diakonie, die in Jena eine Anlaufstelle für Abhängige und Suchtgefährtete einrichtete, Kontakt aufgenommen. Der Leiter dieser Kontaktstelle war Rüdiger Borchardt.

Ein väterlicher Typ mit einem großen Herzen für von der Gesellschaft ausgespuckte Menschen. Welch ein Glück für mich! Ich hatte sofort Vertrauen zu ihm gefunden und öffnete mich mit meinen Problemen. Ehrlichkeit war die Voraussetzung für alle Gespräche, die wir führten. Das zweite war, Einsicht in meine Situation und die Überlegung, wie es weitergehen sollte. Ich wollte aus der Sucht raus!

Seit Dezember 1971 bin ich suchtmittelfrei – Gott sei Dank!

Wir trafen uns jede Woche, um über den Fortgang der Gesundung zu reden. Es kamen nach mir immer mehr Klienten zur Gruppe, die Hilfe suchten. Auch kamen Interessierte, die irgendwie mithelfen und das Thema Alkoholsucht zu ihrer Aufgabe machen wollten.

Ich glaube, wir sind eine der ersten Selbsthilfegruppen von Jena. Unser Name war AGAS. Evangelische Arbeits-Gemeinschaft zur Abwehr der Suchtgefahren. Nach 10 Jahren ging Rüdiger Borchardt nach Linstow, um eine Therapieeinrichtung für Suchtkranke zu übernehmen.

Sein Nachfolger für Jena war Fritz Lüdtke, der von 1981 bis Mai 1992 die Geschäftsstelle leitete. Nach dem Zusammenschluss der AGAS mit dem BKD (Blaues Kreuz in Deutschland e. V.) sollte die Leitung der Begegnungsgruppen an ehrenamtliche Mitglieder übergeben werden.

Es wurde eine Wahl durchgeführt, und ich wurde zum Leiter der Begegnungsgruppe gewählt. Mein treuer Begleiter und Mentor Fritz Lüdtke verstarb im Oktober 1995.

Heute bin ich froh, dass ich solche Vorreiter hatte, die mich sehr prägten und mir Kraft für die Leitung der Gruppe gaben - in ihrem Sinn wird seitdem die Arbeit der Suchthilfe weitergeführt. Wir sind heute eine offene Begegnungsgruppe für Personen mit Suchterkrankungen und deren Angehörige. Aber auch für Freunde des Blauen Kreuz, die einfach nur mithelfen wollen. Gemeinsam wollen wir unseren Beitrag leisten, dem Suchtverhalten in unserer Gesellschaft entgegenzutreten.

Sprechen Sie uns an:
Blaues Kreuz in Deutschland e. V. - Begegnungsgruppe Jena
Wir treffen uns jeden Dienstag um 17:00 Uhr in der Wagnergasse 28, 1. Etage.

Kontakt:

und Leitung:
Harald Falke
Tel.: 036648 22060

Das Leben ist eine Reise. Nimm nicht zu viel Gepäck mit.

Billy Idol

Männer machen Probleme eher mit sich selbst aus …

SENSIBILISIEREND

Projekt A4 - ein Angebot für Männer

Das Projekt A4 ist ein Unterstützungsangebot für Männer in Thüringen, die in Ihrer (Ex) Partnerschaft physische oder emotionale Gewalt erleben, bedroht oder belästigt werden oder Übergriffen im familiären Umfeld ausgesetzt sind.

Neben der Beratung betroffener Männer ist es Aufgabe des Projekts, Bedarfe auszuloten, sowie Netzwerke und die Öffentlichkeit zu sensibilisieren.

„Männer haben eine größere Scheu als Frauen, sich als Opfer häuslicher Gewalt oder Stalking-Opfer zu offenbaren", sagt Constance Helbing von der Männerberatungsstelle.
Für Männer sei diese Rolle noch stärker mit Scham verbunden als für Frauen und Kinder.
Sie neigten eher dazu, derartige Probleme mit sich selbst auszumachen, sie z. B. in Alkohol zu ertränken oder Suizidgedanken zu hegen. Außerdem sei Gewalt gegen Männer meist das Ende einer längeren Kette aus Konflikten, Bedrohungen und Demütigungen. Gewalt gegen Männer werde häufig in Situationen ausgeübt, in denen Männer hilflos seien, wie im Schlaf, unter der Dusche oder unter Alkoholeinfluss. Ein klassisches Muster häuslicher Gewalt gegen Männer sei etwa extremes Kontrollverhalten durch die Partnerin oder den Partner, das sich auch im Verweigern medizinischer Behandlung äußere.

Die Beratungsstelle ist Anlaufstelle für Männer.

Wir bieten Ihnen:

- wertschätzende und vertrauensvolle Zusammenarbeit
- Begleitung in einer schwierigen Lebenssituation
- Einordnen der Lage und Erlebtes aufarbeiten
- gemeinsames Erarbeiten, was im Moment hilfreich ist
- Unterstützung beim Entwickeln eigener Lösungen unter Achtung Ihrer Wertvorstellungen und Wahrung Ihrer Eigenständigkeit - Gemeinsam finden wir eine passende Strategie für Sie.

UNSERE GRUNDSÄTZE

VERTRAUEN Wir beraten diskret und vertraulich. Wir unterliegen der Schweigepflicht. Auf Wunsch beraten wir auch anonym.

FREIWILLIGKEIT Wir gehen auf die Bedürfnisse unserer Klienten ein. Dabei bleiben unsere Angebote freiwillig und flexibel, von der einmaligen Beratung bis hin zur kontinuierlichen Begleitung über einen längeren Zeitraum.

KEINE KOSTEN Die Beratung ist kostenlos.

WER WIR SIND

Wir sind ein qualifiziertes Fachteam aus psychologischen und (sozial-)pädagogischen Grundberufen. Unser Beratungsangebot bekennt sich zur gegenseitigen Achtung von Männern und Frauen.

Das Projekt enthält den Zusatz A4. Diese 4 A stehen für Anrufen (bzw. Anschreiben), Ankommen, Anhören und Aktiv werden.

UNSER ANGEBOT

Egal, ob Sie Ihr Anliegen schon klar formulieren können oder noch unsicher sind, ob Sie die Unterstützung der Beratungsstelle in Anspruch nehmen wollen – wenden Sie sich an uns, dann können wir gemeinsam in einem unverbindlichen Erstgespräch klären, welche Form der Unterstützung Sie in der aktuellen Situation wünschen.

Bei unserer Arbeit ist es uns wichtig, dass wir Ihre Wertvorstellungen achten und Ihre persönliche Eigenständigkeit wahren.
Häufig kann schon ein erstes Gespräch entlastend sein.
Im Verlauf der Beratung können wir Sie dabei unterstützen, Erlebtes aufzuarbeiten, Handlungsstrategien zu entwickeln und eventuelle nächste Schritte zu besprechen.

Wir möchten Sie dazu anregen, selbst wieder etwas zur Verbesserung Ihrer persönlichen Situation tun zu können.

UNSERE ARBEITSWEISE

Egal, ob Sie Ihr Anliegen schon klar benennen können oder ob Sie entschieden haben, die Unterstützung hier in Anspruch zu nehmen, rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. So können wir alle Vorab-Fragen klären und, wenn Sie das möchten, einen Gesprächstermin ausmachen.

ERSTGESPRÄCH

Zunächst vereinbaren wir ein Erstgespräch, in dem wir Ihr Anliegen besprechen und Sie die Gelegenheit haben, uns kennenzulernen. Im Anschluss können Sie entscheiden, ob Sie einen weiteren Termin verabreden möchten.

Generell richtet sich die Anzahl und Frequenz der folgenden Gespräche nach Ihrem Bedarf. Manchmal können schon wenige Termine ausreichen, um wichtige Erkenntnisse zu erzielen und Anstöße für Veränderung anzuregen. Bei Bedarf können wir Folgetermine vereinbaren.

Wir haben darüber hinaus die Idee entwickelt, eine offene Männergruppe zum Thema "Männer und Beziehungen" ins Leben zu rufen. Die Gruppe soll moderiert werden von unserem männlichen Kollegen David Reum. In der Gruppenarbeit können Themen behandelt werden, die die verschiedenen Rollen von Männern betreffen in Beziehungen, in der Familie, im Beruf. Ort der Veranstaltung wäre Jena.

Möchten Sie sich mit uns in Verbindung setzen, haben Sie eine Frage oder möchten Sie einen Termin abstimmen? Schreiben Sie uns eine Mail oder rufen Sie uns an.

Kontakt:

in Thüringen
Projekt A4 - Männerberatung in Thüringen
Tel.: 0151 28815618
E-Mail: beratung@maennerberatung-thueringen.de
www.maennerberatung-thueringen.de

in Jena
Projekt A4 – Männerberatung für Betroffene von Beziehungsgewalt und Stalking
VEREINT gegen Gewalt e. V.
Carl-Zeiss-Platz 3
07743 Jena
Tel.: 0151 28815618

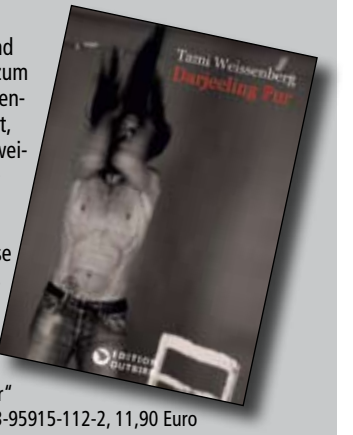
! Buchempfehlung:

„Darjeeling Pur"

von Tami Weissenberg

Tami Weissenberg erlitt viele Jahre häusliche Gewalt. Erst spät konnte er sich diesem Milieu entziehen, eine Therapie beginnen und aus diesen Erfahrungen heraus mit einem Netzwerk hochrangiger Fachleute ein Gewaltschutzprojekt für Männer aufbauen.
Am 13.07.2018 erschien sein Buch „Darjeeling Pur".

„Darjeeling Pur" ist ein romanhaftes Tagebuch, welches eine andere Perspektive von häuslicher Gewalt aufzeigt. Tami Weissenberg zeichnet in seinem Buch viele Jahre nach, in denen er - zunehmend in psychische und ökonomische Abhängigkeit geratend - zum Teil massive Gewalt durch seine Partnerin erfuhr.
Wenngleich seine Sprache sachlich ist, wird ein erschreckendes Bild über die Ausmaße der Übergriffe wie auch die Tatsache sichtbar, dass er sich erst sehr spät diesem traumatisierenden Klima entziehen konnte.



So unbefangen dieses spannend erzählte Buch seinen Weg bis zum Ausbruch aus diesen beklemmenden Verhältnissen nachzeichnet, so wichtig ist diese andere, erweiterte Perspektive auf die Wahrnehmung partnerschaftlicher Gewalt. Vielleicht gerade, weil es die humanistische Sichtweise stärken hilft und aufzeigt, dass Gewalt gleich welchen Geschlechts massive Auswirkungen haben kann.

Tami Weissenberg „Darjeeling Pur"
180 Seiten, Softcover, ISBN: 978-3-95915-112-2, 11,90 Euro

In Jena fand in diesem Jahr eine Lesung mit Tami Weissenberg aus seinem Buch statt, dem einzigen bisher erschienenen im gesamten deutschen Sprachraum zu dieser Thematik und stieß auf reges Interesse.
Unser Verein Weissenberg e. V. in Plauen bietet Männern eine von drei Schutzwohnungen in Sachsen an. Durch umfangreiche konzeptionelle Planung gelang es, auch von Gewalt betroffenen Männern mit Kind professionelle Hilfe (therapeutisch, ärztlich, rechtlich...) durch unser enges Hilfsnetzwerk sowie Zuflucht in unserer Schutzwohnung zu geben. Es können sich auch Männer aus dem angrenzenden Thüringen bei uns melden.
Zusammen mit dem Projekt A4 stellt dies eine tolle Basis und ein leistungsfähiges Angebot dar.

Die Postanschrift lautet:
Weissenberg e. V.
Äußere Reichenbacher Straße 3, 08529 Plauen
E-Mail: kontakt@schutzwohnung.de; Nottelefon: 0152 25267210

SPIELEND

Gemeinsam in der Gruppe vor Ort und auch interaktiv...

Spielen verbindet - Tauschring-Spielegemeinschaft

…bereitet Spaß, ist ein friedvolles Miteinander und bestimmt noch vieles Andere im Leben positiv. Deswegen hatten sie im antiken Griechenland ihre Olympiaden, und wir haben heute die Tauschring-Spielegemeinschaft.

Ziele sind die Herausforderung für jeden und auch Neugier auf interessante Spielideen, verbunden mit Ausprobierfreude an dieser spannenden Spielevielfalt: "Wizard", "Spiel des Lebens", "Hol's der Geier", "Keltis", "SKIP-BO", "Phase 10", aber auch "Mensch-ärgere-dich-nicht",, "Canasta", "Name, Stadt, Land, Fluss", "Mühle" oder "Dame" und mehr.

Nach unserer Tauschringpräsenz beim Selbsthilfetag im Klinikum erweiterten wir unsere Spielegemeinschaft für krankheitsbedingt abwesende Menschen zusätzlich in Richtung Kommunikationsplattformen, einer Neuheit mit Whats-App-Denkspielen.

Ideen dazu, deren Umsetzung und Erprobung sind von Anja Walther, Horst Häselbarth und Bärbel Pech geboren worden.

Es hat sich erwiesen, dass Spiele von Mensch zu Mensch vor Ort, aber auch interaktiv auf Kommunikationsplattformen die Gesundung fördern, Schmerzen lindern und allen Spielteilnehmern sehr viel Spaß bereiten.

Unsere Tauschring-Spielegemeinschaft trifft sich voller Vorfreude alle drei Wochen freitags.

Die nächsten Treffen finden am 18.01., 08.02., 01.03., 22.03.2019, fortlaufend… ab 14:30 Uhr in der IKOS, Kastanienstraße 11 in Jena/Lobeda-Ost statt.

Wir sind immer sehr an neuen Mitgliedern interessiert, die den Weg zu uns vielleicht sogar noch mit neuen Spielideen finden.

Neugierig geworden? Dann kommt doch mal vorbei!

Kontakt:

Horst Häselbarth
Tel.: 0152 29203608

Bärbel Pech
Tel.: 03641 391477

Rezept:

Bunter Sommersalat

Für 2 Personen

2 EL Limettensaft, 2 EL scharfen Senf und 1 EL Rohrzucker verrühren.
1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen. 2 EL Rapsöl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Bund Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Kerbel und Minze) abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. 1 rote Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Kräuter und die Zwiebel mit 50g schwarzen Oliven und 100-150g Blattsalat-Mix mischen. 1 Zucchino waschen, putzen, längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. 100g Tofu grob würfeln. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchino und Tofu darin goldbraun braten.
1 EL Dressing zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das übrige Dressing mit dem Salat mischen. Den Salat anrichten, Tofu und Zucchino darauf verteilen und servieren.

Quelle: Vegan für Faule, GU, M. Kintrup, S. 40

Damit Lebensbewältigung einfacher wird …

BEISTEHEND

Deutsche ILCO e. V. - Die Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige

Die Deutsche ILCO ist die 1972 gegründete Solidargemeinschaft von Stomaträgern (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) und von Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige. Ihre Arbeit ist bestimmt von den Prinzipien der Selbsthilfe, des Ehrenamtes sowie der inhaltlichen und finanziellen Unabhängigkeit. Sie orientiert sich allein an den Interessen der Stomaträger und der Menschen mit Darmkrebs.

Sie hat sich selbst verpflichtet, allen Betroffenen in Deutschland beizustehen, dass sie auch mit dem Stoma und mit einer Darmkrebserkrankung selbstbestimmt und selbstständig handeln können.

Die Deutsche ILCO bietet dazu Betroffenen Unterstützung an durch:

- Gespräche und Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen
- Informationsveranstaltungen
- Besuchsdienst im Krankenhaus und in Reha-Kliniken
- die Zeitschrift ILCO-PRAXIS
- das Internet (Homepage und ILCO-Forum)
- Broschüren
- zentrale Information und Beratung über die Bundesgeschäftsstelle in Bonn

Bei der Anlage eines künstlichen Darm- oder Harnausganges können zahlreiche Probleme in vielen Bereichen auftreten. Wir möchten allen davon Betroffenen eine Hilfestellung geben und damit ihre Lebensbewältigung einfacher machen.

Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs haben das Recht auf unabhängige Information. Diese wollen wir den Betroffenen geben bzw. einen Weg dahin aufzeigen.

Natürlich sind auch die Angehörigen bei uns herzlich willkommen, denn sie leisten einen nicht mindergroßen Beitrag bei der Betreuung der Betroffenen.

Die Deutsche ILCO kann man unter **www.ilco.de** und das ILCO-Forum unter **www.ilco.de/forum** im Internet erreichen.

Kontakt:

Michael Zill
Tel.: 03681 761090
Rainer Kette
Tel.: 0361 2253271

Deutsche ILCO e. V.
Bundesgeschäftsstelle Bonn
Tel.: 0228 33889450

Thüringische Krebsgesellschaft e. V.
Paul-Schneider-Straße 4
07747 Jena
Tel.: 03641 336986

Gesundheitstipp:

Thymianhonig lindert Mundtrockenheit

Mundtrockenheit (Xerostomie) gehört zu den häufigsten Nebenwirkungen einer Strahlen- und Chemotherapie bei Kopf- und Halstumoren. Die Speichelreduktion kann bis zu 80 % betragen, wodurch das Schlucken so mühsam wird, dass einige Patienten eine Mangelernährung erleiden. Obendrein erhöht die Trockenheit das Infektionsrisiko im Mund. Wie die Carstens-Stiftung berichtet, untersuchten Wissenschaftler anhand einer Studie, inwieweit Thymian-Honig hier Verbesserung bringen kann. Es zeigte sich, dass eine Spülung mit 20 ml Thymianhonig in 100 ml Wasser gelöst jeweils vor und nach der Strahlenbehandlung sowohl das subjektive Gefühl im Mund als auch den objektiven Schweregrad der Xerostomie deutlich verbessern konnte.

Quelle: natur & heilen, Juni 2018, S. 9

Buchvorstellung:

Forschungsprojekt Lebenswelten

Zu Hause sein im Fragen

Ein ungewöhnlicher Forschungsbericht

Hrsg: Kurt Bader, Christian Elster, Birte Ludewig
Paranus-Verlag

Sonett Nr. 19

Nur eines möcht ich nicht: dass du mich fliehst.
Ich will dich hören, selbst wenn du nur klagst.
Denn wenn du taub wärst, bräucht ich, was du sagst
Und wenn du stumm wärst, bräucht ich, was du siehst.

Und wenn du blind wärst, möcht ich dich doch sehn.
Du bist mir beigesellt als meine Wacht:
Der lange Weg ist noch nicht halb verbracht
Bedenk das Dunkel, in dem wir noch stehn!

So gilt kein „Lass mich, denn ich bin verwundet!"
So gilt kein „Irgendwo" und nur ein „Hier"
Der Dienst wird nicht gestrichen, nur gestundet.

Du weißt es: wer gebraucht wird, ist nicht frei.
Ich aber brauche dich, wie's immer sei
Ich sage ich und könnt auch sagen wir.

Bertolt Brecht

Wie sehr man gebraucht wird, darum geht es bei diesem Forschungsprojekt. Ungewöhnlich ist das Forschungsvorhaben, weil die Forscher sich für Bescheidenheit entschieden haben „und dafür, vieles offen zu halten. Deshalb setzen wir auf Fragen." (S. 9) Ungewöhnlich ist es auch, weil diejenigen, die beforscht wurden, zu Mitforschern erhoben wurden. Hier wurde Teamarbeit geleistet.

Der Blick war auf die alltägliche Lebensführung von Menschen gerichtet, die im weitesten Sinne psychiatrieerfahren waren. Ziel war, einen Beitrag zur Verbesserung ihrer Lebenssituation zu leisten, besonders durch die Stärkung ihrer sozialen Beziehungen. Projekte in den Niederlanden wie „Multilog", „Kwartiermaken" und „Freundschaftsdienste" wurden einbezogen.

Die Profis haben am Alltag der Betroffenen teilgenommen, ihre Forschung war ergebnisoffen.

Der Prozess des Forschens bestand daraus, Interesse zu entwickeln, Fragen zu stellen, nach- und vorzudenken, die Berührung mit dem Neuen, Werdenden zu suchen. (S. 17) Christian Elster schreibt: „Ich will nicht die allgemeingültige, richtige Antwort finden, sondern die individuelle Frage, den besonderen roten Faden oder die Freiheitsmöglichkeit eines Individuums zur Erscheinung bringen." (S. 17f)

Seine Frage war: „Wann findet ein Mensch trotz aller Risikofaktoren dennoch seinen Weg, wie leben Menschen mit nicht behandelten oder unbehandelbaren Psychosen?" (S. 18) Die Unangepassten sind die Wegführer in Neuland.

Es gab zwei Grundannahmen: Das, was wirklich heilt, ist die Begegnung, Ich-Berührung, die Entstehung von Wärme zwischen Menschen. Das Forschungsprojekt hat das Ziel, den Prozess des Forschens selbst zum Zentrum immer neuer Begegnungen zu machen.

Ausgangspunkt war ein Psychiatriekongress genannt „Eigen Sinn Art", der der Auftakt für neue gemeinsame Aktivitäten war. Statt Vorträge wurden Freiräume für Begegnungen und individuelle Veränderungen organisiert.

Rose Ausländer: *Noch bist Du da*
Wirf Deine Angst
In die Luft
Sei was du bist
Gib was Du hast

Alle waren Veranstalter. Es gab keine Zuhörer, dafür Theater-, Mal- und Literaturgruppen. Es gab Quartiere (manchmal auf dem Markt aufgestellte Zelte) für Eigen-Art und Eigen-Sinn, Freundschaft und Freude am Schöpferischen, Ungewohnten.

Der rote Faden war: Menschen mit psychischen Erkrankungen nicht allein (auch nicht überwiegend) als Behandlungsbedürftige zu betrachten, sondern sie verstehen zu lernen als Menschen mit Eigen-Sinn und Eigen-Art.

Hilfe zur Selbsthilfe ist gemeint. Zwischen Profis und Patienten soll eine menschliche, gleichberechtigte Ebene geschaffen werden. Ein Ort ist der Verein Haus Lebenswelten. Dort gibt es ein Angebot zum Mittagessen, Beratung, Café und Kreativangebote. Die Gemeinschaft wird in den Mittelpunkt gerückt.

„Für jemanden etwas zu tun, Hilfe zu geben, ist leichter, als Hilfe anzunehmen. Geben ist einfacher als Nehmen. Deshalb ist es wichtig, wenn es einem schlecht geht, das Einfachere zu tun, also Hilfe zu geben." (S. 35)

Wie das erfolgt, wie Menschen zu schöpferischem Tun verführt werden können, wird an zahlreichen Beispielen beschrieben.

Das Buch ist lesenswert, weil es Lust auf Begegnungen macht, auf Gemeinschaft, aufs Helfen, auch ermutigt, Hilfe anzunehmen.

Ich empfehle es sehr.

Christine Theml

Gemeinsam die Suizidprävention in Thüringen stärken …

VERNETZT

Suizidprävention in Thüringen (NeST)

Im Jahr 2015 starben in Deutschland 10.078 Menschen durch Suizid und damit mehr als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten und illegale Drogen zusammen. In Thüringen begehen jedes Jahr etwa 300 Menschen Suizid. Die Zahl der tatsächlichen Suizidversuche liegt dabei um ein Vielfaches höher.

Suizidalität ist ein komplexes Phänomen. Eine Verhinderung der Suizide bzw. Suizidversuche durch geeignete Maßnahmen ist deshalb auch eine vielschichtige Aufgabe. Menschen sehen in ihrer tiefsten Verzweiflung häufig den Tod als den einzigen Ausweg. Suizidalität ist dabei keine Krankheit, sondern ein Ausdruck der Zuspitzung einer seelischen Entwicklung mit starker Hoffnungslosigkeit, tiefer Verzweiflung und häufig unerträglichen psychischen Schmerzen. Suizid wird als einziger Ausweg gesehen, um aus dieser unerträglichen Situation zu entkommen. Alternative Handlungsoptionen werden nicht mehr wahrgenommen.

Das Ziel des Netzwerks zur Suizidprävention in Thüringen (NeST) besteht deswegen darin, sowohl den direkt Betroffenen, als auch den (in)direkt involvierten Personen und Institutionen Unterstützung zu bieten.

Die Grundlage des NeSTs bildet die Kooperation der Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Jena, der Thüringen-Kliniken „Georgius Agricola" Saalfeld sowie des Asklepios-Fachklinikums Stadtroda. Auf dieser Basis sollen die an der Betreuung und Behandlung suizidgefährdeter Personen beteiligten Institutionen enger vernetzt und unterschiedliche Hilfsangebote auf- und ausgebaut werden.

Es gibt viel zu tun auf dem Weg, die Menschen für das Thema Suizid zu sensibilisieren. Wir wollen informieren und aufklären, und somit gemeinsam die Suizidprävention in Thüringen stärken.

M.Sc. Psych. M. Lübbert, Dipl. Psych. S. Phieler, stellv. Projektleiter Dr. G. Wagner, Dipl. Sozialpäd. M. Lohwasser und M.A. Sportwiss. H. Nothnagel

Unsere Ziele und Angebote:

- Netzwerkausbau: Aufbau eines multiprofessionellen Netzwerkes, u. a. bestehend aus Sozialpsychiatrischen Diensten, niedergelassenen Fachärzten für Psychiatrie und Psychotherapie, psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen, Selbsthilfe- und Angehörigengruppen, Einrichtungen zur beruflichen Rehabilitation, Wohnheimen für psychisch kranke Menschen, Kliniken, Kirchen, Telefonseelsorge u. v. m.
- **Öffentlichkeitsarbeit & Entstigmatisierung:** Veranstaltungen zum Thema Suizidprävention rund um Jena, Zusammenarbeit mit der Presse, Radio und TV
- **Zentrales Datenregister:** Aufbau einer Datenbank zur Erfassung von Suizidversuchen
- **Spezifisches Psychotherapieprogramm:** Entwicklung eines kognitiv-verhaltenstherapeutischen Therapieprogramms für Patienten nach einem Suizidversuch
- **Schulungen:** Weiterbildungen in verschiedenen Zusammenhängen; z. B. für Lehrer, Schulsozialarbeiter, Psychotherapeuten, Ärzten, Pflegepersonal, u. a. zum Abbau von Berührungsängsten mit dem Thema Suizid und als praktisches Handwerkszeug zum frühzeitigen Erkennen von Suizidalität
- **Identifikationen von Suizid-Hotspots:** mögliche Suizid-Hotspots erkennen und durch z. B. Anregung baulicher Maßnahmen den Zugang beschränken
- **Healthy-Lifestyle-Programm:** praxisorientiertes Programm mit integrierten Theorieeinheiten zur langfristigen Verhaltensänderung im Sinne eines gesunden Lebensstils für Patienten nach einem Suizidversuch; Modulbausteine: Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung, Umgang mit Süchten, Motivation zur langfristigen Verhaltensänderung
- **Psychosoziale Beratung im Bereich LSBTIQ*:** Beratungsangebote für lesbische, schwule, bisexuelle, transgender, transsexuelle, intersexuelle und queere Menschen; enge Zusammenarbeit mit Trägern aus der LSBTIQ*-Arbeit; gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit, Schulungen, Ausarbeitung von Materialien; Anlaufstelle im Frauenzentrum Weimar; **Kontakt über lsbtiq@nest-thueringen.de**
- **Pocket Guide:** Entwicklung eines regionalen Wegweisers bei seelischen Krisen als praktischen Handlungsleitfaden für den Umgang mit akuter Suizidalität; Inhalte: Risikogruppen, Warnsignale, Do's und Don'ts, Hilfsadressen

Darüber hinaus stehen wir Ihren Anfragen und Anregungen offen gegenüber.

Kontakt:

NeST
Netzwerk zur Suizidprävention in Thüringen
Universitätsklinikum Jena
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Philosophenweg 3, 07743 Jena
Tel.: 03641 9390465
E-Mail.: info@nest-thueringen.de
www.nest-thueringen.de

Bewegung ist (fast) alles! ...

GEMEINSAM

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V., Selbsthilfegruppe Jena

Osteoporose (im Volksmund „Knochenschwund") ist eine ernst zu nehmende Krankheit, aber sie kann behandelt werden!
Es ist nie zu spät, etwas dagegen zu tun!

Risikofaktoren sind u. a.:

- erbliche Vorbelastung
- Hormonmangel durch Langzeitbehandlung mit Cortison
- Schilddrüsenüberfunktion
- chronisch-entzündliche Darmerkrankung
- Fehl- und Mangelernährung
- Untergewicht

Osteoporose ist keine „Frauenkrankheit"! Etwa 20% aller Patienten mit Osteoporose sind männlich!

Keiner muss mit seiner Krankheit allein fertig werden!
Seit 27 Jahren gibt es in Jena eine Selbsthilfegruppe, die in vielfältiger Weise helfen und unterstützen kann. Wir haben derzeit 125 Mitglieder.

Unser Hauptanliegen ist, in 10 Übungsgruppen durch gezielte Gruppengymnastik den Knochenstoffwechsel zu aktivieren, Muskeln gezielt zu beanspruchen und Stürzen, die zu Knochenbrüchen führen können, vorzubeugen. Mit dem von uns organisierten Funktionstraining sind Therapeuten beauftragt, die zusätzlich zu ihrer Berufsausbildung eine spezielle Weiterbildung für den Bereich Osteoporose erhalten haben.

Die Selbsthilfe-Gruppe möchte allen Erkrankten helfen, zu einer Gemeinschaft zusammenzufinden - sie fördert auch die sozialen Kontakte. Wir treffen uns zu Vorträgen von Ärzten und anderem medizinischen Fachpersonal. Unser Ansprechpartner für medizinische Fragen ist Frau OA Dr. Lehmann, die sich unserer SHG seit Jahren verbunden fühlt.

Auf Wanderschaft

Bodengymnastik

Monatlich treffen wir uns zu gemeinsamen Veranstaltungen. Wir wandern im Frühjahr und Herbst in der Jenaer Umgebung. Wir feiern ein Sommerfest und in der Adventszeit.
Aber auch die Kultur kommt nicht zu kurz! In regelmäßigen Abständen treffen sich interessierte Mitglieder zu Museums- und Ausstellungsbesuchen, sowie zu Führungen in öffentlichen Einrichtungen.

Unsere vielschichtigen Aktivitäten und die Gemeinsamkeit in der SHG sind uns eine große Hilfe im Umgang mit unserer Erkrankung.

Gern stehen wir jedem, der Fragen zur Krankheit hat oder persönlich betroffen ist, telefonisch oder im persönlichen Gespräch zur Verfügung!

Im Botanischen Garten

Kontakt:

und Ansprechpartner:
Dr. K.-H. Geier
Im Planer 29, 07745 Jena
Tel.: 03641 363238
E-Mail:
chriska_geier@web.de

Überregionale Anschrift:
Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.
Kirchfeldstraße 149
40215 Düsseldorf
Tel.: 0211 3013140
Fax: 0211 30131410
E-Mail: Info@Osteoporose-Deutschland.de
http://www.osteoporose-deutschland.de

NEUE GRUPPEN-
zum Aufbau folgender Selbsthilfegruppen werden Interessierte gesucht:

Junge Selbsthilfe

Worum geht es?

Wir wollen ein offenes und lockeres Treffen ins Leben rufen, bei dem Du Deine Gedanken und Themen mit Anderen austauschen kannst und Antworten auf eventuelle Fragen bekommst. Perspektivisch gibt es auch die Möglichkeit, gemeinsam etwas zu unternehmen.

Wenn Du Lust und Interesse hast, melde Dich einfach bei uns.

Du kannst gern spontan vorbeikommen!

Bitte erfrage die nächsten Termine, telefonisch oder per Mail.

Tinnitus

Hast Du Töne?! Leben mit Tinnitus "Wie, Du auch?" - Wer im Freundeskreis oder auf der Arbeit fragt, trifft auf viele Menschen mit Ohrgeräuschen. Je nach subjektivem Empfinden und Leidensdruck kommen die Menschen damit unterschiedlich klar. Die Erfahrung zeigt: Der Austausch mit Betroffenen kann unterstützen, zufriedener mit Tinnitus zu leben.

Miteinander sprechen, zuhören, ermutigen – wer das möchte, bitte melden!

Selbsthilfegruppe Chronischer Schmerz

Jeder weiß, wie das Leben beeinträchtigt ist, wenn man Schmerzen hat und kennt das Gefühl der Befreiung, wenn der Schmerz nachlässt. Wenn der Schmerz aber chronisch ist, dann gibt es therapeutisch häufig nur noch die Einnahme von Schmerzmitteln als Empfehlung. Dass dieser leidvolle Zustand auch die psychische Konstitution angreift, scheint selbstverständlich zu sein.

Wir wollen ein Forum bieten für neue Informationen zu möglichen therapeutischen Maßnahmen und Erfahrungsaustausch.

Angehörige narzisstisch gestörter Kinder

Ich suche Betroffene, die unter einem narzisstisch gestörten Kind leiden.

Mir geht es um den Austausch zu folgenden Themen:

- Strategien im Umgang mit dem Kind
- Abgrenzungsstrategien
- Stärkung der Beziehung zu den Enkelkindern
- Entwicklung positiver Perspektiven für das eigene Leben

Polyneuropathie – PNP

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

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

Menschen mit Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)

Psychische Traumata sind sehr belastende Situationen, denen sich der Betroffene hilflos und allein gegenübersieht. Sie werden ausgelöst durch Katastrophen oder Unglücke wie Arbeitslosigkeit, Vergewaltigungen, Todesfälle, Gewalt u. ä. Werden solche Erlebnisse nicht richtig verarbeitet, können psychische Störungen entstehen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie mit Ihrem Erlebten nicht mehr klar kommen, Ihnen alles über den Kopf wächst, Angst Ihr Leben bestimmt, fühlen Sie sich angesprochen.

Neuromuskuläre Erkrankung-Myotone Dystrophie

Wir möchten Betroffene ansprechen, die DM I (Curschmann-Steinert) und DM II (PROMM) haben, sie zur Gründung eines Gesprächskreises für die myotone Dystrophie anregen und zum Erfahrungsaustausch und gegenseitiger Hilfestellung bei Anträgen und Hilfsmitteln ermutigen.

Elternkreis suchtgefährdeter und suchtkranker Töchter und Söhne

Unsere Zielgruppe: Eltern, deren Kinder (gleich wie alt diese sind) illegale und legale Drogen konsumieren.

Unser Anliegen ist es, uns gegenseitig aufzurichten, Unterstützung zu finden und Erfahrungen auszutauschen. Wir wissen, dass wir uns zuerst selbst helfen müssen, um auch eine Stütze für die Kinder zu sein.

Durch die Wahrung der absoluten Anonymität können wir über unsere Probleme sprechen, die in der Öffentlichkeit leider noch zu stark tabuisiert werden.

Neue Eltern sind jederzeit willkommen.

Bipolare affektive Störung

Himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt: Bipolar (manisch-depressiv) erkrankte Menschen leben mit extremen Emotionen und schwanken dabei zwischen zwei Polen: der Manie und der Depression. Oft fallen sie ohne nachvollziehbare Gründe vom einen Extrem ins andere. Im Spannungsfeld zwischen Manie und Depression ist ein geregeltes Leben kaum möglich. Der Austausch unter Betroffenen kann helfen, den Alltag besser zu meistern.

Wer von bipolarer Störung betroffen ist, kann sich bei IKOS melden.

Kriegsenkel

Wer die Bücher von Sabine Bode über die Kriegsgeneration gelesen hat, kennt auch ihre Thematik der Kriegsenkel. Die Nachkommen der Kriegskinder tragen viele Themen durch ihr Leben, die mit dem Erlebten der Eltern und Großeltern zu tun haben.

Wer hat Interesse an einem Austausch der Enkelgeneration?

Schizophrenie

Schizophrenie ist eine psychische Erkrankung, von der etwa 1% der Bevölkerung zumindest einmal im Leben betroffen ist. Der ersten Akutphase der schizophrenen Psychose geht meist eine mehrjährige Phase voraus, in der verschiedene Symptome auftreten, die auf die Entwicklung einer Schizophrenie hindeuten. Nach dem ersten akuten Krankheitsgeschehen verläuft die Schizophrenie recht heterogen.

Bei Bedarf und Interesse zum Austausch unter Gleichgesinnten bitte melden!

Gruppengründung Erwachsene mit AD(H)S

Bist du auch schon immer ein wenig anders gewesen als die breite Masse und hast gemerkt, dass irgendetwas nicht stimmt? Möglicherweise hast du auch Probleme mit der Konzentration, und es fällt dir schwer, dein Leben und deine Aufgaben zu organisieren? Hast du auch die Diagnose AD(H)S bekommen? Kommst du heute als Erwachsener gut damit zurecht?

Wir sind eine Gruppe von Erwachsenen, die sich zu diesem Thema austauschen möchte, um ihre Erfahrungen miteinander zu teilen.

IKOS Jena - Beratungszentrum für Selbsthilfe
AWO Zentrum Lobeda · Kastanienstraße 11 · 07747 Jena
Tel.: 03641 8741161 · E-Mail: ikos@awo-mittewest-thueringen.de

Wir sichern Ihnen völlige Anonymität zu. Bei uns gibt es geschützte Gruppenräume für die Treffen.

Kontakt für alle:

Eine vertrauliche und persönliche Beratung, direkte Hilfe und weitreichende Unterstützung für Patienten und Angehörige …

BEGLEITEND

Thüringische Krebsgesellschaft e. V.

Die Thüringische Krebsgesellschaft mit Sitz in Jena wurde im Jahr 1991 gegründet und ist ein gemeinnütziger eingetragener Verein. Seit ihrer Gründung hat sich die Thüringische Krebsgesellschaft die Bekämpfung von Krebs zur Aufgabe gemacht und bemüht sich um die Verbesserung der Versorgung von Krebserkrankten im Freistaat Thüringen. Die Thüringische Krebsgesellschaft versteht sich als Bindeglied zwischen den Gesundheitsbehörden, Kranken- und Rentenversicherern auf der einen Seite, und den Ärzten in Kliniken und der Niederlassung auf der anderen Seite, aber ebenso als Vertreter krebserkrankter Menschen.

Hieraus ergeben sich folgende Arbeitsschwerpunkte des Vereins:

- Psychosoziale Betreuung von Krebserkrankten und deren Angehörigen
- Aufbau und Ausbau eines thüringenweiten Angebotes zur psychosozialen Beratung von Krebspatienten
- Prävention und Früherkennung durch Aufklärungskampagnen und Schulungen
- Qualitätssicherung und Fortbildung aller an der Versorgung krebskranker Beteiligten
- Verbreitung und Herausgabe geeigneter Aufklärungs- und Informationsmaterialien
- Unterstützung von Selbsthilfeorganisationen und -gruppen
- Organisation von landesweiten Kongressen, Konferenzen und Informationsveranstaltungen
- Koordination und Umsetzung des Projektes zum Aufbau **eines flächendeckenden Klinischen Krebsregisters** im Freistaat Thüringen

Die Thüringische Krebsgesellschaft e. V. finanziert ihre Arbeit durch freiwillige öffentliche Gelder und Spenden.

12 Möglichkeiten, Ihr Krebsrisiko zu senken

Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung

- Rauchen Sie nicht.
- Leben und arbeiten Sie in einer rauchfreien Umgebung.
- Halten Sie ein gesundes Körpergewicht.
- Bewegen Sie sich täglich.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund.
- Beschränken Sie Ihren Alkoholkonsum.
- Schützen Sie sich und Ihre Kinder vor der Sonne.
- Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen.
- Halten Sie die Belastung durch Radon zu Hause gering.
- Frauen: Stillen senkt das Krebsrisiko. Falls möglich, stillen Sie Ihr Kind. Nehmen Sie Hormonersatztherapien möglichst wenig in Anspruch.
- Lassen Sie Ihre Kinder gegen Hepatitis B (Neugeborene), Humanes Papillomavirus (HPV) impfen.
- Gehen Sie regelmäßig zu Krebsfrüherkennungsuntersuchungen.

THÜRINGISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Spendenkonto

Sparkasse Jena-Saale-Holzland

IBAN DE88 8305 3030 0000 2013 67

BIC HELADEF1JEN

www.krebs-thueringen.de

Beratung, Hilfe und Begleitung für Krebserkrankte und ihre Angehörigen

Diagnose Krebs? Wir nehmen uns Zeit für Sie!

Die Diagnose Krebs reißt den Betroffenen unvorbereitet aus seiner Alltagsnormalität und ist für die meisten ein Schock, oft verbunden mit der Angst vor dem, was kommt. Durch die Krankheit und ihre Behandlung werden viele Lebensbereiche des Patienten und dessen Angehörigen entscheidend verändert. So können nicht nur körperliche und seelische Belastungen auftreten, sondern sich auch im familiären, beruflichen oder sozialen Bereich ungewohnte Fragen ergeben. Vielfach kommen finanzielle Probleme und andere Herausforderungen hinzu.

Sie oder ein Angehöriger suchen hierfür eine Beratung, Hilfe oder Begleitung?

Eine vertrauliche und persönliche Beratung, direkte Hilfe und weitreichende Unterstützung von Patienten und Angehörigen sind die Kernaufgaben der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. Unsere psychosozialen Krebsberatungsstellen in Jena, Eisenach, Neustadt (Orla) und Weimar sind ein erster Anlaufpunkt für alle Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind. Sie stellen einen Ort dar, wo Menschen ihre Fragen und Ängste zur Krankheit selbst, zu Möglichkeiten der Betreuung und des Austauschs mit anderen Betroffenen stellen können. Hier finden Betroffene und ihre Angehörigen in ihrer schwierigen und manchmal ausweglos erscheinenden Lage einen kompetenten Ansprechpartner, der ihnen soziale, psychologische und menschliche Unterstützung gewährt.

Die Mitarbeiterinnen unterstützen Betroffene und ihre Angehörigen durch das umfangreiche Beratungsangebot, damit diese ihren ganz persönlichen Weg im Umgang mit der Krebserkrankung finden können. Sie erhalten Begleitung in allen Phasen der Erkrankung und praktische Hilfen zur Bewältigung der unterschiedlichen krankheitsbedingten Krisen.

Unser Beratungs- und Unterstützungsangebot

Sozialrechtliche Themen

- Klärung rechtlicher Ansprüche, die Ihnen zustehen, und Hilfe bei deren Durchsetzung
- Unterstützung bei der Antragstellung und im weiteren Verfahren bei Behörden
- Schwerbehindertenrecht und -ausweis
- Leistungen der Kranken- und Rentenversicherungsträger, z. B. Rehabilitation und Erwerbsminderungsrente, Krankengeld
- Leistungen der Pflegegeldkasse, z. B. Pflegegeld
- finanzielle Hilfen, z. B. Härtefonds der Stiftung Deutsche Krebshilfe

Allgemeine Fragen

- aktuelles Informationsmaterial, z. B. Broschüren, Literaturempfehlungen
- Vermittlung von Kontakten zu Selbsthilfegruppen, spezialisierten Klinken, Ärzten, Hospizen, Palliativ- sowie Pflegediensten, anderen Fachstellen
- Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen
- Auskunft über Kursangebote

Informationsstand der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V.

Psychosoziale Aspekte

- Gespräche über belastende Gefühle und Gedanken zur seelischen Entlastung in der Krisensituation
- Einzel-, Familien- und Gruppengespräche
- Begleitung von Entscheidungsprozessen
- Auseinandersetzung mit Krankheit und Gesundheit, Leben, Sterben und Tod
- Gemeinsame Bestimmung neuer Lebensinhalte und -ziele, Aufzeigen von Ressourcen
- Motivation zur eigenverantwortlichen Lebensgestaltung
- Rückhalt in allen Phasen der Krankheitsbewältigung

Die Mitarbeiterinnen der psychosozialen Krebsberatungsstellen geben Betroffenen bei der Klärung ihrer gesetzlichen Ansprüche und bei persönlichen Fragen zu krankheitsrelevanten Themen Informationen und Unterstützung. Es werden weiterführende Hilfs- und Informationsangebote, z. B. Kontakte zu Selbsthilfegruppen, Maßnahmen der Rehabilitation oder medizinische Beratung vermittelt. Beratungen werden in den Beratungsstellen selbst und im Einzelfall im häuslichen Umfeld angeboten. Zur Information und Beratung der Betroffenen werden zahlreiche Informationsbroschüren kostenfrei zur Verfügung gestellt. Um das breitgefächerte

Aufgabenspektrum optimal zu nutzen, arbeiten unsere Mitarbeiterinnen der Krebsberatungsstellen intensiv mit anderen Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens zusammen.

Alle Gesprächsangebote sind für Ratsuchende kostenfrei und vertraulich. Eine medizinische Beratung führen wir nicht durch. Gern vermitteln wir Ihnen einen entsprechenden Kontakt zu den Tumorzentren oder anderen medizinischen Einrichtungen. Unsere Beraterinnen sind psychoonkologisch geschult und können auf kompetente Partner zurückgreifen.

Das Beratungsangebot der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. umfasst ebenfalls die Aufklärung der Öffentlichkeit über das Thema Krebs, insbesondere zu Prävention und Krebsfrüherkennung. In diesem Zusammenhang werden regelmäßig landesweite Kongresse, Vorträge und Informationsveranstaltungen organisiert.

Das vielfältige Beratungsangebot richtet sich an Krebsbetroffene und deren Angehörige, im onkologischen Bereich Tätige (z. B. Ärzte, Pflegende, Sozialarbeiter), Selbsthilfegruppen sowie an alle interessierten Bürger.

Kontakt:

THÜRINGISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Thüringische Krebsgesellschaft e. V.
Geschäftsstelle
Paul-Schneider-Straße 4
07747 Jena
Tel.: 03641 336986
Fax: 03641 336987
E-Mail: info@krebsgesellschaft-thueringen.de
www.thueringische-krebsgesellschaft.de

Krebsberatungsstelle Jena:
Paul-Schneider-Straße 4
07747 Jena
Tel.: 03641 336988

Sprechzeiten:
Dienstag - Donnerstag, 9:00 Uhr - 15:00 Uhr
Freitag, 9:00 Uhr - 13:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Außenberatungsstelle Neustadt (Orla)
Katholisches Pfarramt Neustadt
Ernst-Thälmann-Straße 6
07806 Neustadt (Orla)
Beratungszeiten: jeden Montag, 15:00 - 17:00 Uhr

Außenberatungsstelle Weimar
Büro „Nahtstelle"
Marktstraße 18
99423 Weimar
Beratungszeiten: jeden 2. und 4. Montag im Monat, 9:00 - 12:00 Uhr

Außenberatungsstelle Eisenach
Georgen-Treff 21
Bahnhofstraße 21
99817 Eisenach
Beratungszeiten: jeden 2. und 4. Montag im Monat, 12:30 - 16:30 Uhr
Terminvereinbarung unter Tel.: 036259 53248

Um Wartezeiten zu vermeiden, empfehlen wir eine vorherige Anmeldung unter Tel.: 03641 336988/86 oder per E-Mail unter info@thueringische-krebsgesellschaft.de.

Gesundheitstipp:

Industriell gefertigte Kost fördert Krebs

Stark verarbeitete Nahrungsmittel enthalten große Mengen an Zucker und Salz sowie gesättigte Fettsäuren. Durch hohe Temperaturen beim Verarbeiten entstehen krebserzeugende Substanzen wie Acrylamid, heterozyklische Amine und polzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe. Französische Forscher der Universität Paris werteten Daten von 105.000 Personen aus, die über 5 Jahre zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt wurden. Im Durchschnitt bestand der Speiseplan zu etwa 19% aus industriell gefertigten Nahrungsmittel, bei denen vor allem ein hoher Zuckergehalt auffiel. In der Nachbeobachtung stellte sich heraus, dass das allgemeine Krebsrisiko um 12% pro 10% Anteil an verarbeiteten Lebensmitteln zunahm. Besonders hochverarbeitete Fette und gesüßte Produkte standen im Zusammenhang mit einem erhöhten Krebsrisiko. Zuckerreiche Nahrungsmittel erhöhten außerdem die Wahrscheinlichkeit für Brustkrebs.

MT

Quelle: Naturarzt, Mai 2018, S. 50

Mit gegenseitigem Verständnis im Austausch ...

AKTIV

Stammtisch Kopfsache - Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen im Austausch - ein Angebot der FAW Jena

Der Stammtisch „Kopfsache" bietet Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen eine Plattform, um persönliche Erfahrungen mit anderen Betroffenen auszutauschen sowie Anknüpfungspunkte und Zeit für gemeinsame Unternehmungen zu finden. Orientiert wird sich dabei sowohl an den Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmer als auch an vorhandenen Ressourcen.

Kommunikationsplattform – Austausch von Erfahrungen im Zusammenhang mit Krankheit, Unfall und Lebensgeschichte; Förderung von gegenseitigem Verständnis und des Gemeinschaftsgefühls; gemeinsame Freizeitgestaltung

Ressourcenförderung – Durchführung von Aktivitäten anknüpfend an Fähigkeiten und Kenntnissen der Stammtischteilnehmer (z. B. Holzarbeiten, Fotografie etc.)

Bildungsgedanke – Organisation von Fortbildungsangeboten (PC-Schulung) und Trainings-Austauschmöglichkeiten mit Therapeuten, Fachkräften etc., Besuch fachspezifischer Einrichtungen und Angebote, Kennenlernen regionaler Sehenswürdigkeiten, Natur etc.

Der Teilnehmerkreis ist offen für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen und bei Interesse auch für ihre Angehörigen.

Initiiert wurde der Stammtisch „Kopfsache" durch die FAW Jena und die Unfallkasse Thüringen.

Der Stammtisch „Kopfsache" findet ca. viermal jährlich an unterschiedlichen Orten in ganz Thüringen statt. Die Einladungen werden auf Wunsch per Mail oder Post an Interessierte versendet. Bitte hinterlassen Sie uns dazu Ihre Kontaktdaten, damit wir Sie in den Verteiler aufnehmen können.

Man trinkt Tee, damit man den Lärm der Welt vergisst.

T'ein Yi-Heng

Kontakte:

Unfallkasse Thüringen Gotha
Heidi Hellbach
Tel.: 03621 777232
E-Mail: hellbach-stammtisch-kopfsache@gmx.de

Fortbildungsakademie der Wirtschaft, Akademie Jena
Rebekka Richter
Tel.: 03641 537125
E-Mail: rebekka.richter@faw.de

Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) gGmbH

Horizont

Hast du schon einmal, ein einziges Mal,
den Horizont angetippt?
Noch niemals nie?
Willst du? Komm her, stell dich ans Meer.
Und vom Ufer aus einfach die untere Kante
des Himmels antippen.
Aber Vorsicht!
Die Sache könnt' kippen.
Der Himmel dann unten,
das Meer oben.
Das wäre nicht schlimm?
Ja, wird wohl stimmen,
dann könntest du selig
in Himmelblau schwimmen.

Ulf Annel, aus „silbergraublau – Ein Strandbuch", S. 12

Irgendwann meldet sich das Leben zurück …

GESCHÜTZT

AGUS e. V. Weimar - Angehörige um Suizid

Ein SUIZID kann jede ganz normale Familie treffen – und dann???

In Deutschland stirbt statistisch gesehen alle 52 Minuten ein Mensch durch Suizid; das sind ca. 27 Menschen pro Tag. In Thüringen starben im letzten Jahr über 300 Menschen auf diese Weise. Die Ursachen sind vielfältig, jeder Todesfall ist anders, und alle sozialen Schichten sind betroffen. Was in einem Menschen vorgeht, der beschließt, seinem Leben selbst ein Ende zu setzen, bleibt für die Mitmenschen und Hinterbliebenen oft ein Rätsel.

Niemand wirft sein Leben gern weg! In vielen Fällen liegen einem Suizid schwere seelische Krisen zugrunde. Depressionen oder andere Erkrankungen, Trennungen, Enttäuschungen, unlösbare Probleme … zwingen manchen Menschen in eine Situation, die er nie gewollt hat, in der er aber feststeckt, aus der er keinen Ausweg findet. Spezifische Umstände haben das Leben völlig aus den Fugen geraten lassen. Verzweiflung, Angst, Hoffnungslosigkeit gewinnen die Übermacht. Es ist eine Lebenssituation eingetreten, die die eigenen Kräfte und Hoffnungen überfordert. Der Betroffene sieht für sich keine Zukunft mehr. Sein Leben hat seinen Sinn verloren, ist unerträglich geworden. All das kann jedem noch so normalen Menschen und in jeder noch so normalen Familie passieren! Und in einer solchen Situation reichen selbst die Liebe und Unterstützung der Angehörigen nicht aus, den Suizid zu verhindern. Doch nicht immer gibt es eine Erklärung; Suizide geschehen auch unvermittelt – ohne Anzeichen oder Hinweise für das Umfeld. Hohe Intelligenz ist keine Seltenheit unter den Verzweifelten und gilt als zusätzlicher Risikofaktor.

Zurück bleiben wir, die Angehörigen, Eltern, Kinder, Geschwister, Großeltern, Partner, Freunde, Kollegen. Abrupt sind wir aus unserer Lebensbahn geworfen worden. Fassungslos stehen wir vor den Scherben unseres bisherigen Lebens. Nichts ist mehr, wie es war, und es wird auch nie wieder so sein, wie wir es kannten. Im Schock des Unfassbaren ist schlagartig auch unser Leben aus der Bahn geraten. Auf die immer wiederkehrende Frage WARUM? erhalten wir keine Antwort. Kann man weiterleben mit diesem unendlichen Schmerz, mit den Scham- und Schuldgefühlen? Hat das eigene Leben jetzt noch einen Sinn? Werden wir eines Tages Verständnis aufbringen können für diese kaum nachvollziehbare Entscheidung? Vor den Angehörigen liegt ein dornenvoller, steiniger und tränennasser Weg. Er ist sehr viel schwerer und länger als das Umfeld glaubt!

„Gegen die Mauer des Schweigens" – eine Ausstellung in der Jenaer Stadtkirche zum Thema Suizid vom 09.10.-03.11.2018

Nach Schätzungen von AGUS e. V. (Angehörige um Suizid) sind nach einem Suizid bis zu etwa 20 weitere Personen aus dem nahen Umfeld betroffen; viele von ihnen durchleben nun persönliche Krisen. Bei 10.000 Suiziden pro Jahr in Deutschland sind das 200.000 Menschen jährlich, die ein solcher Schicksalsschlag allein in unserem Land aus dem Gleichgewicht wirft. Dennoch ist das Thema in der Gesellschaft oft noch mit Tabus belegt. Man spricht nicht darüber oder meidet – oft aus Unsicherheit – den Kontakt mit Hinterbliebenen eines Suizidopfers. Manche Hinterbliebene erfahren in ihrem Umfeld missbilligendes Schweigen. Mutmaßungen, wie „Na, da muss doch etwas in der Partnerschaft nicht stimmen!" oder "Was ist denn in dieser Familie los?" stigmatisieren und zeugen nur von der Unfähigkeit, mit diesem Thema adäquat umzugehen. Die Begriffe „Selbstmord" bzw. „Selbstmörder" sind für Hinterbliebene unerträglich. Sie klingen verächtlich, beschämen die Trauernden und implizieren eine kriminelle Tat (vorsätzlich, heimtückisch). Mord ist eine strafbare Handlung. Die Menschen, die uns verlassen haben, waren aber keine Kriminellen, keine Mörder! Wie viele unbedachte und abfällige Bemerkungen muss man hören, wenn ein Zug infolge eines Schienensuizids ausfällt oder Verspätung hat – unerträglich für jemanden, der einen Menschen durch Bahnsuizid verloren hat. Kein Suizident, der diesen ‚harten' Weg für sich wählt, möchte den Lokführer psychisch schädigen oder den Zeitplan der Reisenden durcheinander bringen. Wer diesen Weg wählt, will sicher sein…

Wo können Angehörige von Suizidopfern im Chaos ihrer Gefühle und ihrer tiefen Trauer Hilfe finden? Glücklicherweise gibt es bereits über 60 AGUS-Selbsthilfegruppen in Deutschland, zwei davon in Thüringen (Wei-

mar und Erfurt). Der Verein „AGUS – Angehörige um Suizid e. V." existiert seit 1995 und ist mittlerweile der größte und älteste in Europa, der sich für die Belange Suizidhinterbliebener einsetzt. AGUS bietet viele Formate an, um Menschen in dieser schweren Phase ihres Lebens zu helfen. Einmal monatlich können Betroffene sich im geschützten Rahmen einer Selbsthilfegruppe treffen, um Erfahrungen zu teilen, sich auszutauschen, Rat oder Trost zu suchen. Weitere Angebote von AGUS sind unter anderem spezielle Wochenendseminare, ein Internetforum, Themenbroschüren und Literaturempfehlungen.

Positive Erfahrungen machen viele Betroffene auch in ihrem persönlichen Umfeld. Menschen, die man vor dem Suizid-bedingten Einschnitt in das eigene Leben eher flüchtig kannte, reichen unerwartet eine Hand, sind da, zeigen durch kleine Aufmerksamkeiten (einen stillen Händedruck, eine Umarmung, eine Blume, einen Tee o. ä.), dass man in ihren Augen nicht gebrandmarkt ist. Der Freundeskreis baut sich um, und selbst verwandtschaftliche Beziehungen strukturieren sich neu.

Ute Maibohm

Und irgendwann – nach langer Zeit und unendlich vielen bitteren Tränen – meldet sich das Leben zurück…

Petra Reinhold und Ute Maibohm
(AGUS-Gruppe Weimar)

Kontakt:

AGUS-Gruppe Weimar:
Ute Maibohm
Tel.: 0173 3829396
E-Mail: agus-weimar@web.de

AGUS-Gruppe Erfurt:
Christoph Kuchinke
Tel.: 0157 76200878
E-Mail: c.kuchinke@gmx.net

AGUS-Homepage: https://www.agus-selbsthilfe.de
AGUS-Geschäftsstelle: kontakt@agus-selbsthilfe.de
Tel.: 0921 1500380

Ich möchte leben, nicht perfekt sein.

Roland Rosinus

Buchempfehlung:

Das Wesen der Liebe verstehen

Wahre Liebe besteht aus Mitgefühl, Freude und liebender Güte. Sie vermag jede Situation zu heilen und zu verwandeln – und unserem Leben einen tieferen Sinn zu geben.
Liebende Güte ist das erste Element wahrer Liebe. Das Wesen liebender Güte ist, Glück zu schenken. Sie können für einen anderen Menschen ein Sonnenschein sein. Doch Sie können anderen kein Glück schenken, solange Sie nicht selbst glücklich sind. Schaffen Sie sich ein zuhause in sich selbst, indem Sie sich annehmen, wie Sie sind, und lernen, sich selbst zu lieben. Lernen Sie, Achtsamkeit so zu praktizieren, dass Sie stärkende Momente der Freude und des Glücks erfahren. Dann haben Sie einem anderen Menschen etwas anzubieten.
Oft geraten wir ins Schwärmen über andere, nicht weil wir sie wirklich lieben und verstehen, sondern um uns von unserem eigenen Leiden abzulenken. Lernen wir, uns selbst zu lieben und zu verstehen und wahres Mitgefühl für uns aufzubringen, können wir auch einen anderen Menschen wirklich lieben und verstehen.
Wir alle können die Kunst erlernen, Glück und Liebe zu nähren. Alles braucht Nahrung, um zu leben, auch die Liebe. Wissen wir unsere Liebe nicht zu nähren, verdorrt sie. Tun wir etwas für unser eigenes Glück, stärken wir unsere Fähigkeit zur Liebe. Deshalb bedeutet zu lieben, die Kunst zu erlernen, unser Glück zu nähren.
Liebe ist etwas Lebendiges, Atmendes. Wir müssen Sie nicht drängen, sich in eine bestimmte Richtung zu entwickeln. Wenn wir beginnen, mit uns selbst entspannt und freundlich umzugehen, werden wir sie zuverlässig und heilend in uns selbst entdecken. In Asien ist es Tradition, den Partner, die Partnerin so respektvoll wie einen Gast zu behandeln. Das gilt auch dann noch, wenn man mit dem geliebten Menschen schon lange Zeit zusammen ist. Er verdient immer vollkommenen Respekt. Ehrerbietung ist das Wesen unserer Liebe.
Am Anfang einer Beziehung mag die Liebe vielleicht nur Sie und die andere Person betreffen. Doch wenn Sie sich in wahrer Liebe üben, wird Ihre Liebe wachsen und alle mit einschließen. Sobald Liebe nicht mehr wächst, beginnt sie zu sterben. Es ist wie bei einem Baum, der auch zu sterben beginnt, wenn er nicht mehr wächst. Wir können lernen, wie wir unsere Liebe stärken, und ihr damit helfen, weiter zu wachsen.

Aus: „Einfach lieben",
O.W. Barth Verlag, 2016.
ISBN 978-3-426-29250-1, 8,00 Euro

Was hilft in der Zeit der Trauer? ...

AUFKLÄREND

Viktor Staudt - Suizidprävention

Jedes Jahr am 10. September findet der Welttag der Suizidprävention statt.

2018 konnte der Verein NeST e. V. einen Fachtag im Haus auf der Mauer und im Faulloch mit Informationsständen anbieten - "Mit NeST fürs Leben". Zahlreiche Kooperationspartner stellten ihre Beratungs- und Hilfsangebote vor und traten dort mit Interessierten in den Austausch.

Vom 09.10. - 03.11.18 nutzten ca. 5.000 Menschen die Möglichkeit, die Ausstellung „Gegen die Mauer des Schweigens. Suizid – keine Trauer wie jede andere" zu besuchen.

Jährlich sterben in Deutschland mehr als 10.000 Menschen durch einen Suizid. Von jedem Suizid sind etwa sieben nahe Angehörige und enge Freunde unmittelbar mit betroffen. Ihre Trauer stößt oft auf eine Mauer des Schweigens, der Hilflosigkeit und des Unverständnisses.

Die Ausstellung konnte helfen, die Mauer des Schweigens zu überwinden. Sie klärte auf, sensibilisierte und machte auf die Situation der Hinterbliebenen aufmerksam. Welche Haltung zum Thema Suizid wird in Kirche und Gesellschaft transportiert? Wie erleben Freunde und Familie die Zeit nach einem Suizid? Was hilft in der Zeit der Trauer?

Die Ausstellung in der Stadtkirche St. Michael und das Rahmenprogramm wurden von Sophie Voss (TelefonSeelsorge Ostthüringen) und Ralf Kleist (Kreisdiakoniestelle Jena) organisiert.

Im Rahmen der „Woche der seelischen Gesundheit" im Oktober las Viktor Staudt aus seinem Buch „Die Geschichte meines Selbstmords: und wie ich das Leben wiederfand".

Gleich zu Beginn seines Vortrages stellte er fest, dass er sein Buch, nun Jahre später, nicht mehr unter diesem Titel herausbringen würde. Zur Gebräuchlichkeit des Wortes „Selbstmord" hat sich die AGUS-Selbsthilfegruppe gut verständlich in ihrem Artikel in diesem Heft geäußert. Nehmen wir also an, Victor Staudt hätte sein Buch „Die Geschichte meines Suizids" genannt.

Hier seine Gedanken und der Hinweis auf sein Buch:

Sehr geehrte Damen und Herren,
mein Name ist Viktor Staudt. Ich bin ein Schriftsteller, Referent und Überlebender eines Suizidversuches.

Bei diesem Suizidversuch verlor ich beide Beine. Seitdem bin ich auf einen Rollstuhl angewiesen. Ich entschied mich für ein besseres, glückliches und selbstbewusstes Leben und habe damit mittlerweile ein internationales Publikum erreicht.

Gern möchte ich meine Erfahrungen und Erkenntnisse in Bezug darauf, wie man eine Depression in den Griff bekommt, mit Ihnen teilen.

„Die Geschichte meines Selbstmords: und wie ich das Leben wiederfand."
Verlag Droemer
HC, 256 Seiten
ISBN-10: 3426276453
ISBN-13: 978-3426276457

Über mich

Im November 1999, im Alter von 30 Jahren, habe ich mich vor einen Zug geworfen, weil ich an schweren Depressionen litt. Ich wollte meinem Leben ein Ende setzen. Erst viele Jahre später wurde die richtige Diagnose gestellt: Borderline-Persönlichkeitsstörung. Danach erhielt ich die richtigen Medikamente und eine Therapie gegen die Depressionen und Angstzustände.
Meine Kurzbiographie 'Die Geschichte meines Selbstmords' erschien zuerst im September 2012 in den Niederlanden. Im September 2014 wurde dieses Buch in deutscher Sprache veröffentlicht. Weitere Übersetzungen sind bereits oder werden gerade angefertigt.

Bei der Lektüre bekommen Sie einen Einblick in die Erfahrung mit Depressionen und Angstzuständen, und ich ermögliche es den Zuhörern, über den eigenen Seelenzustand nachzudenken.
Wie erkennt man die ersten Anzeigen einer Depression bei Teenagern und jungen Leuten?
Wie geht man um mit dem Brandmal (Stigma) bezüglich Depressionen und Suizidgedanken, und wo findet man Hilfe?
Wie lebt man ein erfülltes Leben, trotz beschränkter Mobilität?

Viktor Staudt in der Jenaer Stadtkirche

Ich habe meine Brille vergessen …

BILDEND

Alphabetisierung und Grundbildung

Die Volkshochschulen in Thüringen sind Ihre Ansprechpartner beim Thema „Erkennen von Menschen mit Lese- und Schreibschwierigkeiten" und können Bildungsangebote für Betroffene unterbreiten. Machen Sie betroffene Menschen auf unsere Angebote in der Grundbildung Lesen, Schreiben und Rechnen aufmerksam.

Wir möchten Sie über das Thema „Analphabetismus" informieren und Ihnen Anregungen für Ihre Arbeit geben, damit Sie mit betroffenen Personen besser umgehen können. Für weitere Informationen zum Thema des funktionalen Analphabetismus bieten wir Ihnen eine Schulung sowie Materialien an. So können Sie betroffene Menschen besser begleiten.
Um Menschen mit Lese- und Schreibschwierigkeiten Unterstützung und Beratung anbieten zu können, brauchen wir Sie als wichtigen Partner.

vhs
Volkshochschule Jena
JenaKultur

Verhaltensweisen wahrnehmen:

Haben Sie auch schon folgende Aussagen gehört oder Verhaltensweisen in Ihrem alltäglichen Umgang mit Klienten / Kunden erlebt?

„Ich habe meine Brille vergessen."

„Ich habe meine Hand verletzt."

„Die Schrift ist so klein, ich kann das nicht lesen."

„Meine Bewerbung ist doch noch aktuell."

„Ich nehme das Formular mit, ich mache das zu Hause."

„Machen Sie das doch bitte, bei Ihnen geht das schneller."

Diese Aussagen bzw. Verhaltensweisen können ein erster Hinweis darauf sein, dass diese Person nicht über ausreichende Lese- und Schreibkompetenzen verfügt und damit zu den funktionalen Analphabeten gehört.

Unter funktionalen Analphabeten werden Menschen verstanden, die trotz Schulbesuch bzw. erreichtem Schulabschluss nur über begrenzte Lese- und Schreibkenntnisse verfügen. Die Leo.Level-one-Studie von 2011 informiert über die Größenordnung des funktionalen Analphabetismus in Deutschland.

Funktionaler Analphabetismus

In Deutschland sind davon etwa 7,5 Millionen Menschen betroffen. Auf das Land Thüringen bezogen sind es rechnerisch ca. 200.000 Menschen. Funktionale Analphabeten versuchen schriftsprachliche Defizite zu verbergen, z. B. fehlen schriftlich zu erbringende Unterlagen und Nachweise.

Schriftliche Informationen werden oft nicht verstanden, z. B. sind die inhaltliche Wiedergabe oder der Austausch über einen vorgelegten Text nicht möglich.

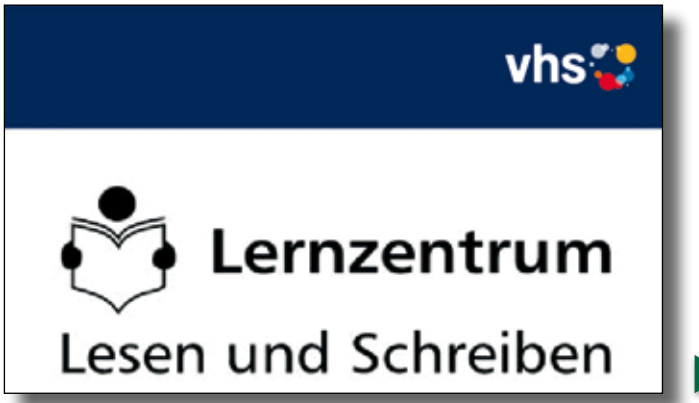
Genauso können Lese- und Schreibtechniken schlecht ausgebildet sein, z. B. sind Unterschriften oft gemalt.

Außerdem werden unsichere Situationen vermieden, z. B. Informationsveranstaltungen werden nicht besucht oder Beförderungen werden ausgeschlagen.

Erste Anregungen für Ihre Arbeit

Hier sind erste Anregungen für Ihre Arbeit, um mögliche Betroffene anzusprechen.

Beispiel 1: „Sie möchten das Formular mit nach Hause nehmen. Kann das damit zu tun haben, dass es Ihnen schwerfällt, es hier auszufüllen?"



Beispiel 2: „Wenn ich das, was Sie mir eben mitgeteilt haben, überdenke, dann höre ich heraus, dass Sie vielleicht Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben haben? Sehe ich das so richtig?"

Beispiel 3: „Sie gehen mir gegenüber jetzt sehr offen mit diesem Thema um. Ist dies das erste Mal, dass Sie davon sprechen?"

Beispiel 4: „Ich habe gemerkt, dass Sie auf die Einladungen zu den Elternabenden nicht reagieren. Kann es daran liegen, dass Sie Schwierigkeiten haben, die Einladungen zu lesen, zu verstehen oder darauf zu antworten? Mir ist es wichtig, dass wir gut zusammenarbeiten. Vielleicht kann ich Ihnen helfen.

Kontakt:

Lernzentrum Lesen und Schreiben
Volkshochschule
Grietgasse 17a
07743 Jena
Tel.: 03641 498200
E-Mail:
volkshochschule@jena.de

Ansprechpartnerin:
Gudrun Luck
Tel.: 03641 498210
E-Mail: gudrun.luck@jena.de

iCHANCE – Besser lesen, besser schreiben!

iCHANCE ist eine Kampagne des Bundesverbandes Alphabetisierung und Grundbildung e. V. Wir informieren über funktionalen Analphabetismus in Deutschland – Freunde, Familie, Kollegen und natürlich die Betroffenen selbst.

Gesundheitstipp:

Kakao stärkt das Denkvermögen

Die im Kakao enthaltenen Flavonoide verbessern durch ihre positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System auch die Gehirnleistung. Zu diesem Ergebnis kamen italienische Wissenschaftler aufgrund einer umfangreichen Literaturrecherche. Personen über 40 Jahre mit kognitiven Beeinträchtigungen konnten nach acht Wochen Zufuhr von Kakaoflavonolen (250-900 mg) Informationen besser verarbeiten und fließender sprechen. Bei gesunden Probanden änderte sich hingegen nichts. Zkm

Quelle: Naturarzt, Mai 2018, S. 50

ALFA-TELEFON

Kann man auch nach der Schule noch lesen und schreiben lernen? Welche Lese- und Schreibkurse gibt es in meiner Region? Was kostet ein Kurs?

Anonyme und kostenlose Beratung gibt es beim ALFA-Telefon. Hier informieren wir über passende Lese- und Schreibkurse. Auch die Familie, Freunde und Kollegen können sich telefonisch beraten lassen, wie sie am besten helfen können.

Tel.: 0800 53334455 (kostenlos)
Montag bis Donnerstag,
8:00 Uhr - 16:00 Uhr
Freitag, 8:00 Uhr - 14:00 Uhr

www.iCHANCE.de
www.youtube.de/alphabetisierung
www.facebook.com/ichance

ALFA-TELEFON
0800-53 33 44 55

Quelle:
https://www.ichance.de/

© www.iCHANCE.de/
Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e. V.

Gesundheitstipp:

Ernährung im Alter - so wichtig wie Medizin

Bei Senioren über 70 reduziert sich meist die körperliche Aktivität. Als Folge sinken Grundumsatz und Kalorienbedarf, und der Appetit nimmt ab. Der Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen bleibt jedoch unverändert hoch. Anlässlich ihres Jahreskongresses warnte die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) vor Mangel- und Fehlernährung im höheren Lebensalter. Gealterte Haut produziert z. B. weniger Vitamin D, außerdem halten sich ältere Menschen in der Regel seltener im Freien auf. Der Bedarf kann auch aus natürlichen Quellen nicht mehr gedeckt werden, so dass Senioren daher zur Einnahme von Vitamin-D-Präparaten geraten wird. Das Körpergewicht sollte weitgehend stabil bleiben. Eine Gewichtsabnahme birgt die Gefahr einer Sarkopenie in sich: eines übermäßigen Verlusts an Muskelmasse und -kraft. In der Folge nehmen Sturzneigung und Frakturrisiko zu. Dem Muskelabbau sollte frühzeitig begegnet werden - durch Bewegung und eine gute Proteinversorgung. Jede Mahlzeit sollte mindestens eine Proteinkomponente enthalten - und das dreimal am Tag. Nicht nur Fleisch, sondern auch hochwertige Milchprodukte wie Hartkäse und Molke sowie pflanzliche Proteine können den Bedarf decken. Des Weiteren werden ausreichend Gemüse und Obst als Quelle von Antioxidantien sowie Fisch als Quelle für Omega-3-Fettsäuren empfohlen. Es gibt keine bessere Medizin gegen das Altern als hochwertige Ernährung - kombiniert mit anspruchsvoller Bewegung.
DGIM

Quelle: Naturarzt, Juni 2018, S. 51

Anmerkung der Redaktion:
Wenn Menschen täglich eine große Tasse Zistrosen-Tee (Cistus incanus L. Pandalis) zu sich nehmen, stärken sie ihr Immunsystem und genießen zudem einen schmackhaften Tee aus den Blättern des immergrünen Strauchs aus dem Mittelmeerraum. Die Inhaltsstoffe wirken antiviral und antibakteriell und stehen alternativ zur Prävention und Therapie bei Influenza zur Verfügung.

Die wunderbaren kleinen und großen Dinge des Lebens …

BEGLÜCKT

Befragung: Was macht Ihr Leben schöner?

Zum Selbsthilfetag am 07.11.2018 haben die IKOS-Mitarbeiterinnen Menschen gefragt **„Was macht mein Leben schöner?"**

Aus den vielzähligen Antworten haben wir einige ausgewählt und stellen sie in dieser CHANCE-Ausgabe der Leserschaft vor. Die Beiträge zeigen, dass viele Menschen in materiell gesicherten Verhältnissen leben möchten, um ihr Leben genießen zu können. Aber nur Geld allein macht nicht froh und so gaben viele an, dass menschliche Bindungen - zu Kindern, Enkeln, Freunden und Nachbarn - für sie sehr wichtig sind, damit sich das Leben gut anfühlt.

Sich für andere einzusetzen, etwa in der Nachbarschaft oder in Vereinen macht ebenso zufrieden, wie die wunderbaren kleinen und großen Dinge des Lebens. Schauen Sie mal, was wir aus den vielen Zuschriften für Sie zusammengestellt haben. Vielleicht kommt Ihnen die eine oder andere Antwort vertraut vor, oder Sie stellen sich sogar selbst die Frage, was Ihnen im täglichen Leben die nötige „Glücks-Würze" gibt.

Bettina Brenning, IKOS

Was mein Leben schöner macht

Was macht Ihr Leben schöner?
Anderen Menschen zu helfen und ihnen Freude zu machen.

Legen Sie Wert darauf, viel Geld und materielle Sicherheit zu haben?
Es gehört dazu. Es wäre schön, aber ist nicht das Wichtigste.

Wie lange ist es her, dass Sie sich als richtig glücklich erlebt haben?
Am Selbsthilfetag in Jena, als ich einen alten Bekannten (Flüchtling, der an der Universität Jena Medizin studiert) wiedergesehen habe.
In der Selbsthilfearbeit bat mich eine Oma, ihrem Enkel zu helfen. Er sollte laut Urologe Klinefelter-Syndrom (KS) haben, was ihm immer wieder gesagt wurde, aber es gab dazu keinen offiziellen Befund.

Über das Zentrallabor in Gotha wurde mit der Einwilligung der Mutter eine Chromosomenbestimmung durchgeführt, und der 17-jährige Junge hatte kein KS. Ein Erfolgserlebnis meiner aktiven Tätigkeit in der Selbsthilfearbeit in den vergangenen sechs Jahren.

Was würden Sie in Ihrem glücklichen Leben vermissen?
Ich würde den Kontakt zu Gleichgesinnten in Thüringen vermissen, selbst gehöre ich zum „Deutschen Klinefelter-Syndrom Vereinigung e. V." (DKSV e. V.). Leider outete sich dazu in meiner Tätigkeit niemand so, dass er in der Gruppe mitarbeiten würde, damit wir in Thüringen eine Selbsthilfegruppe sein konnten.

Was waren bisher Ihre größten Glückserlebnisse und -momente in Ihrem Leben?
Meine Hochzeit. Trotz Höhen und Tiefen zusammenzubleiben, inzwischen seit 41 Jahren.
Und dass wir gemeinsam Kinder haben, trotzdessen, dass ich Klinefelter mit Mosaik bin, d. h. beide Chromosomen (46xy+47xxy) habe.

Was schätzen Ihre Freunde an Ihnen?
Dass ich mir immer Zeit für sie nehme und dass ich kein „…..der Person" habe, egal wer es ist. Ich versuche zu helfen, vorwiegend Flüchtlingen, aber auch allen anderen hilfsbedürftigen Menschen. Ich bin in der ehrenamtlichen Flüchtlingshilfe tätig.

Ralph Kraus, SHG: ehemalige „Klinefelter-Syndrom"

Was mein Leben schöner macht

Was macht Ihr Leben schöner?
Umgang mit Freunden, Partnerin und Familie, sinnvolle Beschäftigungen, Neues und Interessantes entdecken und verstehen.
Natur, Kunst, lesen, Ausflüge, Urlaub, schönes Zuhause, viele „kleine Dinge" im Alltag und letztendlich das nötige Kleingeld, um sich das auch alles ohne Sorgen leisten zu können. Auch wichtig: eine Perspektive für das Leben zu haben, positive Tendenzen zu sehen.

Legen Sie Wert darauf, viel Geld und materielle Sicherheit zu haben?
Geld ist ein Mittel zum Zweck, um sich im Leben vieles schöner, einfacher oder erträglicher zu machen. Geld ist nicht alles, aber ohne (oder mit zu wenig) Geld ist alles nichts. In diesem Sinne ist eine ausreichende Menge Geld für ein schönes Leben schon erforderlich.

Wie lange ist es her, dass Sie sich als richtig glücklich erlebt haben?
Sehr lange, mit der Wende und danach ist vieles kaputtgegangen und schiefgelaufen. Unabhängig davon gab es eine Vielzahl kleinerer und größerer Glücksmomente, wenn man es schafft, einige große „Dauerprobleme" für einige Zeit auszublenden.

Was würden Sie in Ihrem glücklichen Leben vermissen?
Kann es ein glückliches Leben sein, wenn man etwas vermisst?

Was waren bisher Ihre größten Glückserlebnisse und -momente in Ihrem Leben?
Bestandene Prüfungen, schöne Urlaube, die erste Wohnung, Geburt des Sohnes

Was schätzen Ihre Freunde an Ihnen?
Meine ruhige, ausgeglichene, sachliche Art
Meine Zuverlässigkeit (außer Pünktlichkeit)

Name: anonym, SHG: Väteraufbruch für Kinder

Was mein Leben schöner macht

Was macht Ihr Leben schöner?
Leckeres und/oder kostenloses Essen; kleine Überraschungen, wie ein Lächeln einer fremden Person, lange Umarmungen, der Geruch der Natur, lange schlafen und einfach mal nichts zu tun haben, gelobt werden, verschiedene Teesorten, etwas Sinnvolles zu tun haben, das Lustempfinden, meine Lieblingsserie mit neuen Folgen, Kinderlachen vor dem Fenster, wenn mein Rad fährt und wenn sich meine Nachbarn nicht über meine laute Musik beschweren.

Legen Sie Wert darauf, viel Geld und materielle Sicherheit zu haben?
Teilweise. Ich finde es toll, ein Dach über dem Kopf zu haben, im Second-Hand-Shop tolle Teile zu kaufen, die Wärme in meiner Wohnung. Ich kann reisen und ab und zu teuren Alkohol kaufen… solange diese Dinge möglich sind, geht es mir gut. Ich möchte aber nicht so eine starke Verbindung zu meinem Besitz aufbauen. Vielleicht zu meiner Teekanne, aber die ist wirklich sehr schön.

Wie lange ist es her, dass Sie sich als richtig glücklich erlebt haben?
Gestern war ich sehr zufrieden, aber ich habe immer mal glückliche Schübe, z. B. kamen neue Folgen meiner Lieblingsserie raus, ohne dass ich es vorher wusste. Da bin ich schon ein bisschen vor Freude ausgerastet. Wenn ich einen langen Tag hatte, liege ich auch oft megaglücklich im Bett.

Was würden Sie in Ihrem glücklichen Leben vermissen?
Jetzt? Mehr Zärtlichkeit.

Was waren bisher Ihre größten Glückserlebnisse und -momente in Ihrem Leben?
Die fallen einem ja immer nicht sofort ein.
Hab' ne riesige Schildi gesehen im Meer, hellblaues Wasser beim Baden, die Aussicht eines Hostels in Portugal, mein Kaninchen unter meiner Bettdecke, mein erstes gutes Zeugnis in der 7. Klasse, mein abgeschlossenes Abitur, Pizza essen mit Freunden usw.

Was schätzen Ihre Freunde an Ihnen?
Dass ich einfach das Pure bin. Ich bin genau Ich. Du weißt ganz genau, wer ich bin.
Und meine Begeisterungsfähigkeit.

Alexandra

Was mein Leben schöner macht

Was macht Ihr Leben schöner?
Als frisch gebackener Rentner mehr Zeit zu haben, Vieles mit mehr Ruhe angehen zu können und den Tag ohne Hektik genießen zu können.

Legen Sie Wert darauf, viel Geld und materielle Sicherheit zu haben?
Eine gewisse materielle Sicherheit ist mir schon wichtig, aber viel wichtiger ist die Gesundheit, ohne sie geht gar nichts.

Wie lange ist es her, dass Sie sich als richtig glücklich erlebt haben?
Zur Geburt der beiden Enkel.

Was würden Sie in Ihrem glücklichen Leben vermissen?
Ich vermisse nichts. Uns geht es in Deutschland sehr gut, das merke ich immer auf unseren Reisen. Ich bin mit zwei Cochlear-Implantaten versorgt, somit kann ich hören. Das ist das größte Glück, das mir beschieden ist.

Was waren bisher Ihre größten Glückserlebnisse und -momente in Ihrem Leben?
Da gab es viele!

Was schätzen Ihre Freunde an Ihnen?
Das Zuhörenkönnen.

Susanne Fabisch, SHG: DSV

Was mein Leben schöner macht

Was macht Ihr Leben schöner?
Wenn ich meine beiden Hörimplantate anmache und immer wieder merke, dass ich schon wieder mehr höre als vorher, z. B. dass ich dadurch besser Musik hören kann.

Legen Sie Wert darauf, viel Geld und materielle Sicherheit zu haben?
Nein, ich lege nur Wert auf die Möglichkeit, gut zu hören, in allen Lebenslagen.

Wie lange ist es her, dass Sie sich als richtig glücklich erlebt haben?
Richtig glücklich habe ich mich am 03.08.2018 gefühlt, als ich ins Uniklinikum eingeliefert wurde, dass ich in der Klinik liege. Ich war gezwungen, mit Handy zu telefonieren, und es hat das erste Mal gut geklappt. Ich war happy.

Was würden Sie in Ihrem glücklichen Leben vermissen?
Ich kann nicht mehr ohne Cochlear-Implantate (Hörimplantat) leben, ohne sie würde ich in ein tiefes Loch fallen, also nie mehr ohne!

Was waren bisher Ihre größten Glückserlebnisse und -momente in Ihrem Leben?
Im Gottesdienst wieder alles gut zu verstehen.

Was schätzen Ihre Freunde an Ihnen?
Dass sich mein Leben sehr zum Positiven geändert hat, seit ich die zwei Implantate habe und ich mir viel zugetraut habe. Und dass ich mich für Schwerhörige einsetze, z. B. für Barrierefreiheit.

S. Littke, SHG: Menschen mit Schwerhörigkeit Jena und Umgebung

Was mein Leben schöner macht

Was macht Ihr Leben schöner?
Menschen, mit denen ich mich gut verstehe.
Blumen, Filme, Musik und Briefpartner

Legen Sie Wert darauf, viel Geld und materielle Sicherheit zu haben?
Ja, aber mehr auf emotionale Sicherheit. Geld erfreut mich auch, viel hatte ich nie. Ich habe auch keine Idee, wie ich zu viel kommen könnte. Wichtig ist es mir nicht. Aber ich will nicht, dass Unsicherheit mein Leben bestimmt.

Wie lange ist es her, dass Sie sich als richtig glücklich erlebt haben?
Erst letztes Wochenende, als mein Bruder zum 70.Geburtstag die große Familie eingeladen hat, und ich erlebte, was für prima Menschen da versammelt waren.

Was würden Sie in Ihrem glücklichen Leben vermissen?
Menschen, die nicht glücklich sind. Ich will meinen Blick vor ihnen nicht verschließen. Alle 14 Tage spiele ich mit einer Frau Scrabble, die kaum noch raus kommt. Oder ich gehe mit einer an Alzheimer erkrankten Frau spazieren.

Was waren bisher Ihre größten Glückserlebnisse und -momente in Ihrem Leben?
Als ich meine zwei Kinder geboren habe, war ich glücklich wie nie zuvor oder danach.

Was schätzen Ihre Freunde an Ihnen?
Meine Zuverlässigkeit, die aber nachgelassen hat.

Anonym

Was mein Leben schöner macht

Was macht Ihr Leben schöner?
Eine gute Resilienz, eine stabile Gesundheit, eine gute Partnerschaft und eine gesicherte Zukunft machen mein Leben schön.

Legen Sie Wert darauf, viel Geld und materielle Sicherheit zu haben?
Materielle Sicherheit, insbesondere in Hinsicht auf unsichere Renten und Altersarmut, ist durchaus ein wichtiger Faktor. Jedoch liegt es mir fern, viel Geld zu scheffeln und mich dabei zu vernachlässigen. Ich komme auch sehr gut mit wenig klar und bin in der Lage, mich anzupassen.

Wie lange ist es her, dass Sie sich als richtig glücklich erlebt haben?
Was bedeutet schon „richtig glücklich". Ich empfinde Glück, wenn ich nach Hause komme, mein Hund flippt vor Freude aus, und meine Frau freut sich. Ich versuche jeden Tag, ein paar Glücksmomente zu haben.

Was würden Sie in Ihrem glücklichen Leben vermissen?
Darauf habe ich keine Antwort.

Was waren bisher Ihre größten Glückserlebnisse und -momente in Ihrem Leben?
Meiner Frau begegnet zu sein.

Was schätzen Ihre Freunde an Ihnen?
Meine Offenheit, Empathie, Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit.

Frank Petter, SHG: TLPE e. V.

Anmerkung:
In der Ernst-Abbe-Bibliothek gibt es in der Kinderabteilung unter „Philosophie" ein Buch zu verschiedenen Themen, auch eines zum Thema „Glück".

Was mein Leben schöner macht

Was macht Ihr Leben schöner?
Herbstlaub-schöne Landschaften erleben. Herzliche Menschen, ein gemütliches Zuhause.
Wenn ich weiß, es geht allen gut.

Legen Sie Wert darauf, viel Geld und materielle Sicherheit zu haben?
Nein, aber eine gewisse Sicherheit ist mir wichtig - für die Familie, aber auch immer etwas Geld für ein Konzert oder was Schönes zu haben.

Wie lange ist es her, dass Sie sich als richtig glücklich erlebt haben?
Am Montag erst, auf einem sehr schönen Konzert mit einer Freundin. Es war eine wundervolle Atmosphäre.

Was würden Sie in Ihrem glücklichen Leben vermissen?
Die Jahreszeiten Frühling und Herbst, wenn es sie nicht mehr gäbe.
Wenn ich keine Freunde und Familie mehr hätte.

Was waren bisher Ihre größten Glückserlebnisse und -momente in Ihrem Leben?
Ganz besondere Momente: Naturerlebnisse, Musik
Die Geburt meiner Kinder.

Was schätzen Ihre Freunde an Ihnen?
Meine Offenheit und Großzügigkeit und meine Begeisterung für das Leben. Mein Motto: „Die Begegnungen sind es, die das Leben eines Menschen ausmachen."

Anne

Die Heiterkeit des Lebens ...

PANTA RHEI

Lied vom Glück

Das Schiff läuft durch die Flut,
der Schiffer träumt vom Land.
Er sieht viel goldene Häuser stehn
am blassen Himmelsrand.

Bewacht die Feuer im Kessel,
steuert und rechnet gut,
dass ihr durch alle die Meere kommt,
über alle die Flut…

Der Setzling wird ein Baum,
der Grundstein wird ein Haus.
Und haben wir erst Haus und Baum
wird Stadt und Garten draus.

Und weil uns unsere Mütter
nicht für das Leid gebor'n,
haben wir alle gemeinsam,
glücklich zu leben geschwor'n.

So dichtete Bertolt Brecht.

Über Glück wird schon lange nachgedacht. Die antiken Philosophen sahen im Glück den „guten Fluss des Lebens". Demokrit spricht von der Heiterkeit des Lebens. Dazu gehört auch die Gelassenheit, von der wir heute wieder viel hören, oder die wir einüben. Voraussetzung ist, das Leben in seinen Polen zu akzeptieren, dass es gute und schlechte Zeiten gibt, Freude und Ärger, Glück und Pech, Ärger und Zufriedenheit.

Wenn wir im Ärger die Heiterkeit nicht ganz vergessen, im Pech uns an glückliche Momente erinnern, in den schlechten Zeiten, die immer mal kommen, unsere Fähigkeit, uns aufzurichten üben, dann leben wir in der Fülle des Lebens, die auch das Glück in sich birgt. Bertolt Brecht sieht einen anderen Aspekt, der uns glücklich macht: das Tätigsein. Wenn wir gut steuern und rechnen, kommen wir auch an. Zum Glück. Aber er schreibt auch vom träumenden Schiffer, auch das ist wichtig, die eigenen Träume nicht zu vergessen, auf ihre Verwirklichung hinwirken. Ich möchte aber die kleinen Momente des Glücks nicht vergessen, die uns den Alltag versüßen: eine schmackhafte Mahlzeit an einem hübsch gedeckten Tisch, ein Film oder ein Buch, in den oder in das wir ganz eintauchen können.

Gerade die Momente, in denen man sich vergisst, von einer Sache ganz eingenommen wird, begreift man anschließend als glückliche Momente. Tagebuch zu führen, kann helfen, sich diese kurzen Momente bewusst zu machen, sie dadurch vielleicht sogar auszudehnen.

Auch wenn man ganz bei sich ist, mir ging es heute so, als ich einen Brief an eine Freundin schrieb, erfährt man das Glück des Augenblicks. Friedrich Schiller schrieb in einem seiner Gedichte von der „Gunst des Augenblicks". Man soll sie nicht verstreichen lassen.

Zückt vom Himmel nicht der Funken,
Der den Herd in Flammen setzt,
Ist der Geist nicht feuertrunken,
Und das Herz bleibt unergetzt.

Aus den Wolken muß es fallen,
Aus der Götter Schoß das Glück,
Und der mächtigste von allen
Herrschern ist der Augenblick.

Das Auge schärfen für Eindrücke, die uns glücklich machen können, den Geschmackssinn verfeinern, in die Stille gehen, in der Natur ihren Reichtum wahrnehmen, das alles kann glücklich machen.

Christine Theml

Halte Dich von negativen Menschen fern.
Sie haben ein Problem für jede Lösung.
Klages-Kalender

Eine Form der kostenlosen Nachbarschafts-hilfe ...

GETAUSCHT

Tauschring „Der Stern“ in Jena

Mit Frau Glüheisen verbindet uns seit mehreren Jahren ein Selbsthilfethema, auf das wir hier auch eingehen möchten – der Tauschring „Der Stern“.

Unser Motto: Hilfst Du mir, so helfe ich Dir!

Wir leben in einer Zeit, in der viele Menschen kostenlose Nachbarschaftshilfe zu schätzen wissen!

Der Tauschring „Der Stern“ in Jena ist eine Gemeinschaft, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, kleinere Dienstleistungen untereinander auszutauschen.

Alle interessierten Bürger*innen, die Hilfe brauchen, oder auch gern ihre Hilfe anbieten möchten, laden wir zu unseren Informationsstunden recht herzlich ein. Sie finden an jedem vierten Montag im Monat in Lobeda-Ost, Kastanienstraße 11, ab 15:30 Uhr in der IKOS statt.

Wer sind wir?

Der Tauschring ist eine erweiterte Form der kostenlosen Nachbarschaftshilfe. Einige Beispiele unserer Angebote:

- In der heutigen Zeit ist man nie zu alt, sich mit einem Computer anzufreunden und sich mit diesem die Welt und die Weltgeschehnisse ins Haus zu holen. Wir versuchen, bei aufkommenden technischen Problemen zu helfen.
- Sie möchten Ihren Garten schön gestalten, doch Ihr Rücken bereitet Ihnen bei der Gartenarbeit Probleme? Wir sind in Ihrem Garten fleißige Helfer.
- Ist Ihr Hund auch ein Familienmitglied bei Ihnen? Trotz aller Liebe, Sie können sich heute wegen eines wichtigen Termins nicht um ihn kümmern? Nach dem Kennenlernen des Hundes versuchen wir, Ihr Problem zu lösen.
- Möchten Sie gern einmal von A nach B im Umkreis von 30 km gefahren werden, z. B. für einen Großeinkauf? Wir erfüllen gern Ihren Wunsch!
- Der Frühling naht. An Ihrem Fahrrad, mit dem Sie so gern unterwegs sind, müsste dieses oder jenes erneuert werden. Kein Problem! Wir sind mit Freude bereit, zu helfen.
- Sie müssen für Ihr bevorstehendes Fest viele Kuchen backen? Wegen Zeitmangel können Sie dies nicht allein bewältigen. Backen ist unser Hobby.
- Sie führen gern Ihren Haushalt selbst? Wegen eines Unfalls ist Ihnen dieses im Moment nicht möglich. Wir versuchen, Sie in dieser Situation zu unterstützen.
- Sie wandern gern? Gemeinsam können Sie mit einigen Mitgliedern des Tauschrings die Natur und vieles mehr entdecken. Mit Kindern oder auch mit Hunden sind Sie herzlich willkommen.

Können wir Ihr Interesse wecken? Dann kommen Sie doch einfach mal vorbei.

Kontakt.
Erika Glüheisen
Tel.: 036425 299947

Der Wert der Zeit

Um den Wert eines Jahres zu erfahren,
frage einen Schüler, der sein Abitur nicht geschafft hat.

Um den Wert eines Monats zu erfahren,
frage eine Mutter, deren Kind zu früh geboren wurde.

Um den Wert einer Woche zu erfahren,
frage den Herausgeber einer Wochenzeitung.

Um den Wert einer Stunde zu erfahren,
frage frisch Verliebte, die es kaum erwarten können, sich zu sehen.

Um den Wert einer Minute zu erfahren,
frage Menschen, die ihr Flugzeug verpasst haben.

Um den Wert einer Sekunde zu erfahren,
frage jemanden, der einen Unfall verhindern konnte.

Um den Wert einer Millisekunde zu erfahren,
frage einen Sportler, der bei der Olympiade knapp am Sieg gescheitert ist.

Gib der Zeit deinen eigenen Wert und vergiss nie die Zeit für dich selbst!

Gisela Rieger

aus dem Buch „Inspirationen für`s Herz“

Eigenverlag, 2015
ISBN: 978-3-00-050869-1
120 Seiten, 14,90 Euro €

ABC der SELBSTHILFE

A	Angehörige und Freunde, Austausch mit Betroffenen, Auseinandersetzung mit mir und Anderen, Achtsamkeit mir selbst und Anderen gegenüber, AWO
B	Belastendes von der Seele schreiben/reden, „Blitzlichtrunde“
C	„Chance“-das Selbsthilfemagazin für Jena und Umgebung; Cistus incanus (Zistrosentee stärkt das Immunsystem)
D	Dankbarkeit für die Unterstützung in der Gruppe
E	einen Ort zu haben, wo ich sein kann, wie ich bin, Ehrenamt, Engagement , Einhörner
F	Facettenreich, Familiäre Atmosphäre
G	Gruppengründung, Gruppenregeln, Gruppenräume, Glücksmomente
H	Humor zulassen, Hilfe zur Selbsthilfe
I	IKOS, Internet und soziale Medien, „Irrsinnig gesund!“
J	Junge Selbsthilfe
K	Krisen/Konflikte im Gruppengeschehen, gutes Karma
L	Lange Gespräche, Lebensqualität verbessern, Leben gestalten
M	Mitglieder gesucht, Mut machen
N	neue Wege gehen, niederschwelliges Angebot, NAKOS, Nachfolger finden

O Onlineforum, offen für Jeden, Oh so schön

P praktische Tipps, Passivität wird zu Aktivität

Q Quark macht stark – nicht generell, sagen Kerstin und Silvia von der AWOCARENET, die auch gute Vorträge halten, Queer

R Räume für Gruppen, Resilienz stärken, Rollenspiele

S Selbstheilungskraft, seelische Gesundheit, Stärken erkennen, seltene Erkrankungen

T Traumata bewältigen, Team der IKOS, Trost spenden, Transgender

U Urlaub, Urvertrauen

V Virtuelle Selbsthilfe, Verzweiflung überwinden

W Workshops und Seminare, Was ist Selbsthilfe?, Wunsch nach Veränderung, „Woche der seelischen Gesundheit“

X eXtra gut, Experten in eigener Sache

Y Yeti, Yoga

Z Zeit und Lust haben, eine Gruppe zu gründen? Zuhören können, Zuverlässigkeit

DAS IKOS-TEAM

Buchempfehlung:

VIERBEINIG

Schreiben ist für mich eine Befreiung meiner Seele…

An meine Leserschaft

Im Juli 1952 erblickte ich in der schönen Pfalz das Licht der Welt. Seit 1995 lebe ich mit meinem Mann in Thüringen. Dieses Fleckchen Erde wurde zu meiner zweiten Heimat, in der ich mich sehr wohl und geborgen fühle, wo ich mit der Zeit auch viele Freunde gefunden habe.

Mit 66 Jahren fand ich endlich den Mut, das erste Buch zu veröffentlichen. Die wahren Abenteuer der vier Hundemädchen habe ich für Sie mit viel Herzblut zu Papier gebracht.

Das Schreiben ist für mich eine Befreiung meiner Seele und gibt mir die Kraft, negative Ereignisse, die mir das Leben bescherte, zu bewältigen – aber auch die glücklichen und lustigen Momente als ewiges Andenken festzuhalten.

Falls Sie neugierig geworden sind und Interesse an meinem Büchlein haben sollten, können Sie gern Kontakt zur IKOS oder zu mir aufnehmen und ein Exemplar bekommen. Es ist uns ebenso gelungen, das Buch gemeinsam mit dem Bürgerradio Jena als Hörbuch aufzunehmen und auch mit IKOS zusammen eine Radiosendung zu gestalten.

Ich wünsche Ihnen entspannte Minuten mit Hara, Maja, Lisa, Sahra und ihren zwei- und vierbeinigen Freunden.

Ihre Erika Glüheisen

Und hier ein Auszug aus einer der 24 spannenden, lustigen und gefühlvollen Tiergeschichten über die vier Hundemädchen und ihre Frauchen und Herrchen, alle aus der Sicht der Tiere geschrieben:

Mein zweiter Beruf

Damals hatte ich so richtig Glück, dass ich mit meinen treuen Augen die Beiden in meinen Bann ziehen konnte. Es war nicht ganz leicht, ihre Herzen zu erobern, denn meine gleichaltrigen Geschwister drängten mich, da ich die Langsamste war, immer in den Hintergrund.

Mit viel Elan und Pfötchenkraft gelang es mir endlich, mich für längere Zeit an die Zwei zu schmiegen. An diesem Tag wurden die Weichen meines Lebens gestellt.

Seit mehreren Jahren genieße ich in einer kleinen, gemütlichen Wohnung die Fürsorge und Liebe meines Frauchens Erika und Herrchens Klaus. Ich fühle mich bei ihnen pudelwohl, obwohl ich ein Beagle bin, bekomme tausend Streicheleinheiten und musste in meinem Leben noch nie Hunger oder Durst leiden, so wie manch anderes Tier auf der Welt.

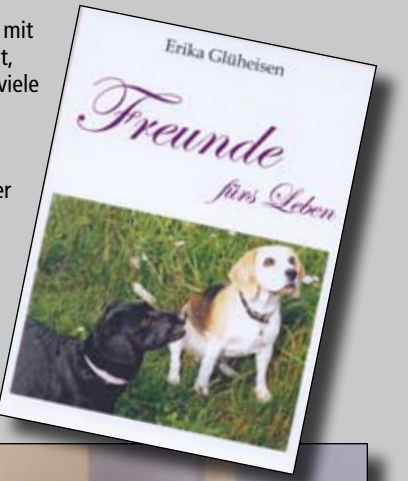
Normalerweise könnte ich meinen Zweitberuf aufgeben und mich nur auf den offiziellen Beruf „Wohnungshund" beschränken.

Mein liebes Frauchen ist ein Putzteufel, was mich des Öfteren stört, wenn ich es mir auf meinem Platz im Wohnzimmer bequem gemacht habe, um meinen Schönheitsschlaf zu genießen. Außerdem ist sie eine Köchin aus Leidenschaft, und es duftet schon lange vor dem Essen nach verschiedenen Köstlichkeiten. Ich bin eine aufmerksame Hundedame, und wenn mein zweiter Beruf ins Spiel kommt, auch noch zackig auf den Beinen.

Während der Vorbereitungszeit der Speisen programmiere ich meine Beobachtungsgabe auf Bereitschaft. Es ist Sonntag!

Mein Herrchen setzt sich bequem an den Tisch, um sein Mittagessen, auf das er sich schon den ganzen Vormittag freut, mit Genuss zu verspeisen…

…Tja, wer nun gern wissen möchte, wie die Geschichte mit dem Sonntagsessen ausgeht, vielleicht sogar selbst über viele Erfahrungen mit Haustieren verfügt und sich reinlesen mag, der kann das Büchlein gern bei Frau Glüheisen oder bei der IKOS zum Preis von 6,50 Euro erwerben.



Kontakt:
Erika Glüheisen
Tel.: 036425 299947
IKOS
Tel.: 03641 8741160

Teuer ist nicht immer besser …

KRITISCH

Patientenverfügung - Kritik an Geschäftemacherei

Wer im Internet nach Vorlagen für Patientenverfügungen sucht, stößt rasch auf kostenpflichtige Angebote. Die Verbraucherzentralen (VZ) haben elf davon unter die Lupe genommen und festgestellt: „teurer ist nicht immer besser."[2] Bei den Angeboten zwischen 10 und 140 Euro handelt es sich manchmal nur um einen Abklatsch kostenloser Vorlagen aus dem Bundesjustizministerium und manchmal nur um „wortreiche Erweiterungen gängiger Formulierungen", die sogar schlechter sind – weil weniger präzise. Von einem echten Mehrwert dieser Angebote ist die VZ Hessen nicht überzeugt.[2] Kritisch merken die Verbraucherschützer an, dass die Anbieter die Werbetexte für Ihr Online-Angebot oft so abgefasst haben, dass sie „die Angst der Verbraucher (schüren), der Medizin ohne die beworbene Patientenverfügung hilflos ausgesetzt zu sein". Wer sich eingehend mit der Patientenverfügung und weiteren rechtlichen Regelungen für den Fall des Falles auseinandersetzen will, dem ist die VZ-Broschüre für weniger als 10 Euro zu empfehlen:

H. Nordmann und W. Schuldinski (2018) Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung, 9,90 Euro, E-Book 7,99 Euro.
www.ratgeber-verbraucherzentrale.de

[2] **Verbraucherzentrale Hessen (2018), Online-Patientenverfügung: Teurer ist nicht immer besser.**
Quelle: GPSP, Ausgabe 5/2018, S. 14

Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich.

Afrikanisches Sprichwort

Wenn das Leben nicht mehr allein geregelt werden kann …

BESTELLT

Betreuungsbehörde der Stadt Jena Beratend zum Betreuungsrecht

Das Betreuungsrecht betrifft volljährige Menschen, die wegen einer psychischen Krankheit, körperlichen, seelischen oder geistigen Behinderung ihre Angelegenheiten nicht allein regeln können.

Die Betreuungsbehörde unterbreitet ratsuchenden Menschen ein Beratungsangebot, indem möglicherweise auf andere Hilfen, bei denen kein Betreuer bestellt wird, orientiert wird. Denn die Bestellung eines Betreuers ist nachrangig. Die Betreuung ist nicht erforderlich, soweit die Angelegenheiten des Volljährigen durch einen Bevollmächtigten oder durch andere Hilfen, bei denen kein gesetzlicher Vertreter bestellt wird, ebenso gut wie durch einen Betreuer besorgt werden können.

Unsere Beratung umfasst auch die Vermittlung anderer Hilfen. Dabei arbeitet die Behörde mit den zuständigen Sozialleistungsträgern zusammen.

Wenn eine rechtliche Vertretung erforderlich erscheint, befürwortet die Betreuungsbehörde die Bestellung eines Betreuers im Rahmen eines Sozialberichtes, den sie an das Betreuungsgericht schreibt. Darin wird auch ein Betreuervorschlag unterbereitet, der mit dem betroffenen Menschen zuvor besprochen wurde.

Wünsche haben Vorrang, wenn die gewünschte Person geeignet ist; ehrenamtlich bestellte Betreuer, zu denen auch Angehörige gehören, haben Vorrang vor Berufsbetreuern.

JENA LICHTSTADT.

Auch Angehörige, Betreuer, Vollmachtgeber bzw. Vollmachtnehmer oder anderweitig interessierte in Jena Wohnende können sich telefonisch, schriftlich oder persönlich an die Betreuungsbehörde wenden.

Die Betreuungsbehörde der Stadt Jena steht Ihnen
dienstags von 08:00 - 12:00 Uhr und
donnerstags 13:30 - 17:00 Uhr oder nach Vereinbarung zur Verfügung.

Beratungsinhalte können auch Fragen der freiheitsentziehenden Unterbringung oder freiheitsentziehender Maßnahmen sein.

Kontakte:

Astrid Lindner
Tel.: 03641 494645
E-Mail: astrid.lindner@jena.de

Ingrid Pfannschmidt
Tel.: 03641 494646

Torsten Müller
Tel.: 03641 494648

Marion Bauer
Tel.: 03641 494605

Thomas Peuker
Tel.: 03641 494647

Selbst entscheiden, so lange ich in der Lage bin …

VORSORGLICH

Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht

Jeder Mensch kann durch Krankheit oder Unfall in die Lage kommen, dass er eigene Entscheidungen nicht mehr treffen oder äußern kann.

Eine schriftliche Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sind eine gute Möglichkeit, rechtzeitig dafür zu sorgen, dass Ihre Wünsche in diesem Fall bekannt sind und erfüllt werden können.

In den Räumen des Begegnungszentrums Hospiz bieten wir Ihnen Gelegenheit zum beratenden Gespräch.

Unser Angebot:
- Beratung über Möglichkeiten vorsorgender Verfügungen
- Ausgabe von Formularen
- Hilfestellungen beim Ausfüllen von Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen
- Hausbesuche im Bedarfsfall

Sprechzeit:
Donnerstag von 9:00 bis 12:00 Uhr (und nach Vereinbarung)
Wir bitten um telefonische Voranmeldung unter:
Tel.: 03641 226373

Adresse:
Hospiz Jena gGmbH
Drackendorfer Straße 12a
07747 Jena
Tel.: 03641 226373
Fax: 03641 226374
E-Mail : hospiz-jena@web.de
www.hospiz-jena.de

HOSPIZ FÖRDERVEREIN HOSPIZ JENA e.V.

Ab 02.01.2019 finden Sie uns in der Paul-Schneider-Straße 5, 07747 Jena, im Hospiz Jena!

Ich gehe ab sofort liebevoll mit mir um.
Wenn nicht mit mir, mit wem sonst?
Roland Rosinus

Gegen die Angst …

MUTIG

Theaterworkshop mit Spielszenen zum Thema Angst und Depression „Das bin ja ich" – Buchautor Roland Rosinus zu Gast bei der IKOS Jena

Im Rahmen der „Woche der seelischen Gesundheit" boten die vorbereitende Arbeitsgruppe und der „Gemeindepsychiatrische Verbund Jena (GPV)" vom 15. bis 21. Oktober 2018 ein vielfältiges Programm. Unter dem Motto „IRRSINNIG GESUND" feierten die Organisatoren ihr 10-jähriges Mitwirken bei dem bundesweiten Projekt. Die Angebote reichten von Musik, über Theater bis hin zu Workshops, Vorträgen, Kunst, Ausstellungen und gemeinsamer Bewegung.

Ziele der Veranstaltung

Ziel war es, über psychische Krankheiten aufzuklären, sie aus der Tabu-Ecke herauszuholen, zum Nachdenken anzuregen und Möglichkeiten der Hilfs- und Therapieangebote aufzuzeigen. Eingeladen waren nicht nur Betroffene, sondern auch Familienangehörige, Personen des sozialen Umfeldes und natürlich auch an den Themen interessierte Menschen aus Jena.

Theater-Workshop mit Roland Rosinus

Ein Mosaikstein der IRRSINNIG-GESUND-Woche war ein Theaterworkshop mit Spielszenen zum Thema Angst und Depression, der von Roland Rosinus gestaltet wurde. Buchautor Roland Rosinus aus dem Saarland war selbst Betroffener einer Angst- und Depressionsproblematik (Panikattacken, Soziale Angst, Herzphobie, Generalisierte Angst). Er hat sie seit längerer Zeit bewältigt und schrieb die Bücher „Aus der Dunkelheit ans Licht" und „Angst ist mehr als ein Gefühl". 2001 begann er mit seiner Vortragstätigkeit „Wege aus der Angst", die ihn seitdem durch ganz Deutschland führt. Mehr als 18.000 Zuhörer hat er bisher erreicht. Der Autor sieht seine Ängste heute mit ganz anderen Augen. „Ich habe ein neues Lebensgefühl bekommen, seit ich meine Ängste mehr und mehr als Warnsignal betrachtet habe und nicht als Krankheit". Er ist überzeugt: „Seine Ängste besiegen und so schnell wie möglich wieder loswerden zu wollen, ist eine irrige Ansicht. Ich bekämpfe immer nur mich selbst. Es fehlt die Akzeptanz, und ich verschließe mich den Botschaften der Ängste, nämlich liebevoller mit mir umzugehen und ein selbstbestimmtes Leben zu führen."

Spielszenen aus dem Vortrag „Wege aus der Angst"- Was bringt das?

Seit einigen Jahren bietet Roland Rosinus seinen Vortrag auch als moderierte Spielszenen an. Die Mitspieler erfahren sich dabei selbst und visualisieren den Zuschauern ihre Gedanken und Gefühle. Dadurch wird das beiderseitige Verständnis verbessert: Für Mitspieler oft das erste Mal, dass sie sich respektiert fühlen, für die Zuschauer viele „Aha"-Effekte.

Roland Rosinus

Mitwirkende

Tatkräftige und kompetente Unterstützung hatte er dabei von dem Theaterpädagogen Thomas Schnackenberg, der selbst als Schauspieler mitwirkte und Mitgliedern der Theatergruppe „Weltenwandler" von Aktion Wandlungswelten in Jena. Die Organisatorinnen der Veranstaltung, Bettina Brenning und Gabriele Wiesner, beide Mitarbeiterinnen im IKOS-Beratungszentrum für Selbsthilfe Jena, spielten ebenso mit. Weitere Workshop-Teilnehmer fanden sich aus dem Umfeld der Jenaer Selbsthilfe. Der Workshop wurde fachlich begleitet von der Ärztin Gudrun Möchel, Leiterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes des Gesundheitsamtes der Stadtverwaltung Jena.

Zur Sache! – Vorbereitung und Kennenlernen

Die Veranstaltung bestand aus einem mehrstündigen Workshop, in dem die Spielszenen erarbeitet und gespielt wurden. Am späten Nachmittag fand dann die Vorführung vor einem Publikum statt.

Es war förmlich zu spüren: Als sich die Mitmacher zusammenfanden und sich vorstellten, standen die vielen Fragezeichen im Raum: Was passiert jetzt? Was machen wir hier? Wird das was?

Zur Sache! – Ran an die Praxis

Roland Rosinus erklärte den Ablauf und schlug folgende Themen vor:

In „**Blau**" die möglichen inneren Konflikte in den jeweiligen Lebenssituationen…

Gabriele Wiesner und Bettina Brenning

„Gehe ich zum Vortrag oder (wieder mal) nicht?"
Aufzeigen des inneren Dilemmas; „Innerer Schweinehund"; positives Selbstgespräch vs. Negativ-„Flüsterer"; sich Ängsten stellen (Konfrontation); etwas aushalten; sich aus Kreislauf bewegen; alte Gewohnheiten (vermeintliche Schutzmechanismen) abstreifen; Vermeidungen vermeiden; etwas riskieren

„Ein Interview mit der Angst"
Ängste verstehen; einen anderen Blickwinkel bekommen; Angst als eine Feindin oder als Warnsignal betrachten; Spiegel vorhalten; „ich bin die Hauptperson!"; Reden mit der Angst; gut mit sich selbst umgehen; neue Erkenntnisse bekommen und zulassen

„Ich oute mich bei meinem Chef"
Sich verbergen wollen; sich maskieren; schauspielern; gesellschaftliches Tabuthema; Befürchtungen (die oft nicht eintreten); oft auch selbsterfüllende Prophezeiungen; Katastrophengedanken; Problemlösungen verzögern; sich outen; erlöst sein

„Früher warst du mir lieber; du hast dich sehr zu deinem Nachteil verändert"
Beziehung; Angst und Partnerschaft; Klarkommen mit Verhaltensänderung; Ändern von Gewohnheiten; Mitteilen von Bedürfnissen; besseres Selbstbewusstsein; Rollenänderung; Festhalten wollen an Rollen; Bequemlichkeiten; bisher in der Beziehung Ungesagtes sagen und ggf. klären

Wie schütze ich mich, wenn ich Menschen begegne, die mich überwiegend durch die Art ihrer Kommunikation runterziehen?
Gesprächszerstörer; Energieräuber; Macht- und Egospiele; Selbstschutz; Gründe durchschauen; Rausgehen aus dem Gespräch; selbstbewusst kommunizieren

„So Schatz, ich gehe dann mal zum Sport"
Beziehung; Angst und Partnerschaft; Autonomie; klammern; an sich ketten; begrenzen; mitfühlen/mitleiden; erpressen; suggerieren; „Du bist für mein Wohlergehen verantwortlich und der verhängnisvolle Satz „Wenn du mich wirklich lieben würdest …"

Urlaub zum gleichen Zeitpunkt am gleichen Ort. Herr und Frau Frühling berichten von ihrem Urlaub – mit unterschiedlichen Sichtweisen und Ergebnissen
Relativieren; nur das Negative sehen; sich alles vermiesen; Erholung findet nicht statt; immer „Verrat" wittern; Kontrollzwang; nicht abschalten können; immer den „Haken" sehen; unbefangen sein; das Beste daraus machen

Für sich Raum einnehmen – Eine Fußgängerbegegnung in der Stadt oder „Will ich wirklich immer anderen Fußgängern ausweichen?"
Spielerisch leichtes Üben, Selbstbewusstsein; Selbstsicherheit; Polarität leben; nicht immer nachgeben; Ausgeglichenheit; Humor; Angstübungen spannend finden; Gleichgesinnte kennenlernen; sich erfahren; Anderen die Chance lassen, sich zu erfahren

Es geht los – Beispiel „Gehe ich zum Vortrag oder (wieder mal) nicht?"

Nachdem die Mitspieler ihre Rollen gefunden haben, beginnt die erste Szene.

Anmoderation und Gesprächsführung Roland Rosinus:
Vielen Betroffenen gelingt es nicht, zu einem Vortrag zu gehen. In ihrem Kopf mag sich folgendes Szenario abspielen: „Da ist ein Vortrag mit Roland Rosinus. Klingt interessant! Ich glaube, da gehe ich hin". Je näher der Termin rückt, desto mehr kommen die Zweifel: „Was ist … wenn die Türen geschlossen sind? ... wenn keine Toilette in der Nähe ist … wenn mich jemand kennt … wenn so viele Leute da sind … wenn ich eine Panik bekomme … und die Leute merken das. Oh nein, ich gehe lieber doch nicht hin!"

Diese Spielszene greift das Thema Vermeidung auf. Ich mache es wie immer und gehe nicht hin. Angstbewältigung besteht sinnvollerweise auch darin, mal etwas zu tun, obwohl es vielleicht weh tut, obwohl es im Bauch kribbelt. Denn „Nur vom Reden wird der Reis nicht gekocht!", sagt ein chinesisches Sprichwort.

Die beiden Akteurinnen legen los. Schauplatz Küche. Wir nennen sie Marion und ihre Schwester Hilde. Marion liest aus der Zeitung vor mit dem Hinweis auf den Vortrag. Hilde, zunächst genervt: „Du wolltest schon 100 Mal hingehen", schlägt dann aber vor, mitzugehen.

„Hmm, das ist aber nicht realistisch, was wir da spielen", kommt der Einwand. „Meist gehen die Betroffenen nicht hin".
„Stimmt!" entgegne ich, „doch wollten wir es nicht mal anders probieren? Wie es sich anfühlt, nicht zu vermeiden?"

„Hmm ja, okay".

Wir ändern die Stilmittel. Theaterpädagoge Thomas Schnackenberg schlägt vor, das innere Tauziehen sprachlich darzustellen.

Marion bekommt einen Negativ-Flüsterer und einen Mutmacher an ihre Seite. Sie liest: „Vortrag am Samstag …"

„Ja, aber stell dir mal vor, Samstag, Wochenende … du könntest auf der Couch liegen".

„Du wolltest doch da schon immer mal hin. Sei guten Mutes, probier`s mal aus."

„Ja, aber denk doch mal an deinen Rücken und deine Hüften. Nachher kannst du wieder kaum gehen vom langen Sitzen".

„Nimm dir doch einfach ein Kissen mit. Wenn der Vortrag so spannend ist, wie du vermutest, wirst du gar nicht an dein Kreuz denken."

„Ja, aber was ist mit deiner Bla.a.a.se? Willst du da was riskieren?"

Marion schaut rechts und links und rutscht sichtbar nervös auf dem Stuhl umher.

„Da sind doch Toiletten in der Nähe. Und bestimmt gibt es auch eine Pause."

„Du schaffst das einfach nicht. Du hast es bisher noch nie geschafft!"

„Nur Mut, lass dich nicht einschüchtern. Du kannst mehr als du denkst. Vertraue dir und wage mal etwas. Du wirst überrascht sein, wie gut du das kannst."

Und Marion sagt: „Stopp!" Sie vereinbart mit Hilde nach kurzem Gespräch einen gemeinsamen Besuch des Vortrages.

„Wie fühlte sich das an?", frage ich.
„Gut!", sagt Marion, „ich habe nun zum ersten Mal mitbekommen, wie mir der innere Flüsterer alles vermiest. Ich möchte es jetzt wirklich mal anders machen."

Und so geht es weiter. Szene für Szene. Ob die Darsteller merken, dass sie immer nur sich selbst spielen? Es geschieht etwas Großartiges: Alle Akteure legen ihre Zweifel ab, machen Vorschläge, werden Teil des Ganzen.

Die acht Mitwirkenden wachsen zusammen zu einem Team, zu einer Einheit. Und es macht allen ganz viel Spaß.

Wie bemerkten Gabriele Wiesner und Bettina Brenning von der IKOS nach dem Workshop:
„Der Weg war das Ziel, die folgende öffentliche Aufführung war eher eine schöne Nebensache. Wir sind in uns gegangen, haben die Meinungen der Anderen respektiert und unsere Gedanken aus uns heraus gelassen. Und miteinander gespielt. Und unsere inneren Ängste besiegt.

Mitgebracht in den Theaterworkshop haben wir nicht viel: ein bisschen Spiel-Freude, ein bisschen Lust darauf, Theater zu spielen, ein bisschen Neugier auf Menschen mit anderen Erfahrungen. Und natürlich Vertrauen in Roland Rosinus. Gewonnen haben wir Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, Mut, Spaß und Freude am Theaterspiel, und nicht zuletzt die Feststellung, dass andere Freude haben, an dem, was wir tun.

Die Aufführung – Reaktionen der Zuhörer

Das Vorspielen vor Publikum machte allen Akteuren sichtlich Spaß. Alle wuchsen über sich hinaus und bekamen einen verdienten, herzlichen Applaus.

Gabriele Wiesner und Gudrun Möchel

Die Erkenntnisse für die Zuschauer fasste eine Besucherin treffend zusammen: „So etwas Authentisches habe ich zu dieser Thematik noch nicht gesehen".

Ein gemeinsames Kaffeetrinken und Kuchenessen rundeten den Tag ab. Sichtlich bewegend, was da zwischenmenschlich passierte.

Noch einmal drücken und „Tschüss" sagen. Die schönen Erinnerungen bleiben.

Von Albert Einstein stammt folgender Satz:
Wie oft verpasst man sein Glück, nur weil man sich wieder nicht getraut hat.
Wir haben uns getraut!

Kontakt:

Ronald Rosinus – Autor, Vorträge, Workshops
Hochstraße 91
66386 St. Ingbert
Tel.: 06894 956233
E-Mail: kontakt@roland-rosinus.de
www.roland-rosinus.de

Die Musik steckt nicht in den Noten.
Sondern in der Stille dazwischen.
Wolfgang Amadeus Mozart

Eine neue Gesprächskultur im Umgang mit psychischen Krankheiten ...

ZUHÖREN

Ein Jahr Jenaer Trialog - Ein Erfahrungsbericht

Der im Oktober 2017 gegründete "Jenaer Trialog" ist eine Plattform, auf der sich Betroffene, Angehörige und Profis zu psychischen Erkrankungen austauschen können. Unser bisheriges Fazit: Reden und Zuhören führen zu gegenseitigem Verständnis. Durch Zuhören wird ein Verstehen untereinander erreicht. Sich etwas von der Seele reden zu können, tut gut. Im Gespräch bleiben bedeutet Veränderung. Im gemeinsamen Austausch werden wechselseitige Zuschreibungen und Vorurteile abgebaut und Berührungsängste verringert. Es wird mehr Respekt für die subjektive Sicht des Anderen entwickelt. Außerdem lassen sich neue Perspektiven und Möglichkeiten zur Stärkung und Genesung finden.
Letztendlich entwickelt und etabliert der Trialog, auch auf lange Sicht, eine neue Gesprächskultur im Umgang mit psychischen Krankheiten.

Jenaer Trialog

In den bisherigen Veranstaltungen konnten wir uns u. a. über Psychopharmaka, Selbstbestimmung, Frühwarnzeichen, Schlaf, was nach der Klinik kommt, Diagnosen, Kreativität und Wahn, Vertrauen und Misstrauen in einer Krise, Alltagsherausforderungen, Hilfsangebote und die Rolle der Angehörigen austauschen.

Was können Psychopharmaka und was können sie nicht? Wir beleuchteten hier nicht nur die Schattenseiten. Eine junge Frau berichtete von ihrem steinigen Weg, mittlerweile gut eingestellt worden zu sein, aber auch von Nebenwirkungen, die an ihren Nerven nagen. Einigkeit herrschte, dass in den regionalen Kliniken hochdosiert eingestiegen und erst bei objektiver Besserung reduziert wird. Das gemeinsame Fazit: Medikamente nur dann, wenn alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind.
Und ... so wenig wie möglich, so viel wie nötig.

Zum Thema Selbstbestimmung kristallisierte sich heraus, dass psychisch krank sein nicht bedeutet, dass Betroffene nicht über ihre Handlungsfelder bestimmen können. Das gilt auch dann, wenn jemand unter gesetzlicher Betreuung steht oder als nicht geschäftsfähig gilt. Auch gesetzlich entkoppelte Einschränkungen der Selbstbestimmung wurden diskutiert. Dazu gehört die Bevormundung, die Betroffene durch Fachpersonen erfahren oder die Bevormundung von Angehörigen, insbesondere, wenn deren Vorstellungen konträr zu denen der Fachpersonen stehen.

Eine interessante Diskussion gab es zu Frühwarnzeichen. Diese werden von Betroffenen, Angehörigen und Profis unterschiedlich wahrgenommen.
Viele Betroffene kennen ihre ganz persönlichen Frühwarnzeichen sehr gut, nehmen sie als Warnsignal und Anzeichen einer psychischen Überlastung wahr. Zwei Profis gaben an, bei ihren Patienten die Frühwarnzeichen genauso gut oder besser zu erkennen, wie diese selbst.

Das Thema Schlaf zeigte sich als unerschöpflich. Schlafstörungen hatten fast alle Teilnehmer. So konnte auch jeder von eigenen Nöten aber auch von individuellen Strategien gegen „seine" Schlaflosigkeit berichten. Zudem stellte sich heraus, dass wenig Schlaf nicht gleich Schlafmangel bedeutet.

Gratwanderung zwischen Kreativität und Wahn. Dieses Thema entsprang einem Dialog zwischen Mutter und Tochter auf die Frage, wie Angehörige und Betroffene die Grenze zwischen Produktivität und "Entgleisung" definieren würden. Insbesondere Angehörige fürchten diese Phasen, deren Ausgang nicht absehbar ist. Wohingegen sich gerade Betroffene in solchen Situationen sehr lebendig erleben.

Auch die Herausforderungen im Alltag waren 2018 ein wichtiges Thema. Schließlich ist der Alltag der Lebensrahmen aller Menschen. Sowohl dessen praktische Bewältigung, die Gestaltung, die Belastungen und Freuden darin, als auch das Scheitern am Alltag bestimmten thematisch unseren Austausch. Alltag bietet Zuverlässigkeit und Stabilität. Andererseits kann er auch als Begrenzung empfunden werden, aus der ein Ausbruch versucht wird.

Zum Thema Hilfsangebote gab es den gemeinsamen Konsens, dass es für Menschen mit psychischen Erkrankungen zahlreiche Hilfs- und Behandlungsangebote gibt. Trotzdem ist es für den Patienten recht schwierig, das für ihn passende Angebot zu finden. Der erste Versuch kann erfolgreich sein, aber auch jahrelange Irrwege sind möglich. Wir haben uns intensiv darüber ausgetauscht, wie der Weg zwischen Suchen und Finden verkürzt werden kann und wo die Teilnehmer schon qualifizierte Beratung, Unterstützung und Hilfe gefunden haben bzw. welche Erfahrungen wo gemacht wurden.

Wir freuen uns auf weitere spannende Diskussionen zu den diesjährigen Themen, wie: Psychisch krank im Job, Hilfe zur Selbsthilfe, Strukturen, Beziehung und Partnerschaft, Rückzug, Wege aus der Krise, Gesetzgebung, Notfallkoffer, ambulant versus stationär, Der mündige Patient, Hoffnung, Suizid und Suizidversuch.

Kontakt:

Tel.: 0175 5359838, dienstags 16:00 Uhr - 18:00 Uhr
E-Mail: info@trialog-jena.de

Treffen:
am ersten Montag des Monats von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
im Volksbad Jena, Knebelstraße 10 (Hintereingang), 07743 Jena

Info:
Zu den Foren kann jeder kommen, kostenlos, ohne Anmeldung und auch anonym.
Der Trialog ist ein fortlaufendes Angebot. Jede einzelne Veranstaltung ist aber in sich abgeschlossen. Die Teilnehmer*innen können nach Belieben an einzelnen Veranstaltungen teilnehmen.
Ausführliche Informationen zu den Inhalten vergangener und Ankündigungen zu den künftigen Veranstaltungen finden Sie unter:
www.trialog-jena.de
https://www.facebook.com/jenaertrialog/

Sie sind jederzeit herzlich eingeladen!

Dem Chaos der Gefühle begegnen …

ACHTSAM

Spezialsprechstunde für Menschen mit Borderline-Störung

Einen Ferrari zu fahren, ohne ihn richtig bedienen zu können. So beschreibt die junge Frau, wie sich der Alltag mit einer Borderline-Erkrankung anfühlt. 23 Jahre ist sie alt, als sie diese Diagnose erhält. „Und obwohl ich bereits als Jugendliche in einer Therapie war, hatte ich das Gefühl, wieder ganz am Anfang zu stehen." Sehr unterschiedlich reagieren die Patienten, wenn sie von der Persönlichkeitsstörung erfahren. „Für einige ist es erst einmal ein Schlag, andere sind froh, endlich eine Diagnose zu haben", sagt Dr. Anna Hauswedell. Die Oberärztin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Jena (UKJ) betreut die Sprechstunde für Menschen mit Borderline-Störung. Diese ist eine von insgesamt acht Spezialsprechstunden der psychiatrischen Institutsambulanz der Klinik.

„Mit diesen Angeboten, die wir in den vergangenen Jahren immer weiter ausgebaut haben, können wir unsere Patienten – zusätzlich zur Grundversorgung und der Möglichkeit einer Krisenintervention – zielgerichteter versorgen", so Prof. Karl-Jürgen Bär, kommissarischer Klinikdirektor. Eine Reihe psychischer Krankheiten lasse sich sehr gut ambulant diagnostizieren und behandeln.

Foto: Schleenvoigt

Bevor die Diagnose Borderline gestellt wird, sammeln die Therapeuten zunächst in mehreren Terminen zahlreiche Informationen über die Patienten und beobachten deren Verhalten. Die junge Patientin ist sehr dankbar für dieses Therapieangebot mit Einzel- und Gruppengesprächen, das sie über drei Jahre neben ihrem Studium wahrgenommen hat. „Es ist ein langer Weg – aber schaffbar", sagt sie heute.

In kleinen Gruppen aus sechs bis acht Personen lernen die Betroffenen zunächst in einem Basiskurs die Grundlagen der Erkrankung kennen. Sie trainieren Fertigkeiten, um Krisen zu bewältigen, in die sie ihre eigenen heftigen Stimmungs- und Gefühlsschwankungen bringen können. Mit Arbeitsblättern vertiefen sie diese Themen zu Hause. „Die Ansätze zu verstehen, geht recht schnell, diese dann aber in den Alltag zu integrieren und sich darauf einzulassen, braucht Zeit", so die Patientin, der ein ganzes Team aus Ärzten, Psychologen, Krankenschwestern, Sozialarbeitern sowie Moto- und Ergotherapeuten zur Seite steht. „Wir arbeiten sehr vernetzt", betont Dr. Hauswedell, die beispielsweise auch mit den Arbeitgebern ihrer Patienten oder der Universität im Kontakt steht, um während der Therapiephase Erleichterung zu schaffen – beispielsweise durch größere Pausen zwischen Prüfungen.

Heute kann die junge Frau so gut mit ihrer Erkrankung leben, dass sie sich manchmal daran erinnern muss, das Tempo ihres Ferraris zu drosseln. „Mit den erlernten Achtsamkeitsübungen gelingt dies ganz gut", sagt sie. Sie habe zurück ins Leben gefunden und kann auch dem baldigen Start ins Berufsleben recht gelassen entgegenblicken. „Doch gerade Umbruchsphasen können für unsere Patienten schwierig sein", weiß Dr. Hauswedell. Wenn es einen Schritt zurück statt nach vorn zu gehen scheint, können sich Patienten daher jederzeit wieder an das Team der Psychiatrischen Institutsambulanz wenden.

Anke Schleenvoigt

Kontakt:

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Psychiatrische Ambulanz
Philosophenweg 3, Eingang D
07743 Jena

Psychiatrische Sprechstunde
Montag bis Freitag 8:00 Uhr - 12:00 Uhr
und 13:00 Uhr - 16:00 Uhr
Telefonische Anmeldung: 03641 9390400

Hier werden Sie ganz individuell beraten …

UNTER STROM?

Der Stromspar-Check
Neue Kooperationen in Winzerla

Seit Oktober 2018 beraten der Verein „Ein Dach für alle", die WG-Carl Zeiss e. G. und der Stromspar-Check Jena Menschen direkt vor Ort in Winzerla. Dafür stellt uns die Wohnungsgenossenschaft Carl Zeiss e. G. ihre Räumlichkeiten im Begegnungszentrum in der Ernst-Zielinski-Straße 18 zur Verfügung. Jeden Donnerstagvormittag können Interessierte ohne Termin zu uns kommen, sich unverbindlich beraten und sich unsere Soforthilfen anschauen und erläutern lassen.

WG Carl Zeiss: 8:00 Uhr - 12:00 Uhr
Ein Dach für Alle: 8:00 Uhr - 10:00 Uhr
Stromspar-Check: 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Der Stromspar-Check im Fernsehen

Hinter die Kulissen des Stromspar-Checks wurde im März 2018 geschaut, als JenaTV den Stromsparhelfern bei ihrer Arbeit über die Schulter schaute. Es wurden der Erst- und Zweitbesuch bei Herrn Harthaus, einem alleinerziehenden Vater aus Lobeda West gefilmt. Die Stromsparhelfer hatten bei ihm nicht nur die Möglichkeit, viele Lampen auszutauschen, sondern fanden auch einen Kühlschrank, der allein den Verbrauch einer Kleinfamilie aufwies. Durch den 150-Euro-Gutschein des Stromspar-Checks konnte sich Herr Harthaus einen neuen energieeffizienten Kühlschrank kaufen und spart nun aufgrund der eingebauten Soforthilfen und des neues Kühlschranks jährlich mehr als 350 Euro Energiekosten ein.

Wer sind eigentlich die Stromsparhelfer?

Es sind Menschen, die sich für das Gemeinwohl engagieren; Frauen und Männer, die im Rahmen eines 1-Euro-Jobs oder eines Bundesfreiwilligendienstes viele Monate beim Stromspar-Check verbringen. Sie werden energiefachlich geschult und erhalten fortwährend Einblick in die aktuellen Themen Energiewende und Energieeffizienz. Mit den Monaten und Jahren bauen sie eine enorme Expertise auf, um Menschen ganz individuell zu beraten. Dazu gehört nicht nur der Lampentausch, sondern gerade im Hinblick auf das eigene Verhalten, Einblick in energieeffizientes Handeln zu geben. Wieviel Geld spare ich ein, wenn ich pro Tag eine Stunde weniger Fernsehen schaue? Was macht mein Stand-by-Strom im Jahresverbrauch aus? Ist mein Gefrierwürfel ein Stromfresser, und spare ich tatsächlich 30% an Energie ein, wenn ich bei 40 statt bei 60 Grad wasche? Das richtige Licht für das gute Gefühl zu finden, ist ebenso wichtig, wie neue energieeffiziente Soforthilfen einzubauen, die von sich aus Strom und damit Geld einsparen. Unsere Stromsparhelfer beraten auf Augenhöhe. So mancher Haushalt kennt die Problematik, jemanden in die eigenen vier Wände zu lassen. Scham und Skepsis verwehren oft die Möglichkeit der Hilfe. Gern kann man sich vorab beraten lassen und die Stromsparhelfer kennenlernen.

Unterwegs

Das ganze Jahr 2018 mischten wir uns immer wieder „unters Volk". Beim Zuckertütenfest der Bürgerstiftung, dem Tag der offenen Tür der Stadtwerke Jena-Pößneck, bei der Tafel, bei Stadtteilfesten in Jena Lobeda, Winzerla und Nord und beim Praxistag der Fachhochschule Jena waren wir u. a. vertreten. Zudem stellten wir unser Projekt den Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstellen Thüringens vor.
Und überall kamen wir mit Betroffenen und Unterstützern ins Gespräch, erzählten Studierenden von unserer Arbeit und warben für einen sparsamen Umgang mit den Ressourcen Strom und Wasser.

Sie und Wir

Wer uns verpasst hat und live erleben möchte, über eine Kooperation nachdenkt, eine Projektpräsentation in seinem Haus anstrebt, Menschen kennt, die bei uns arbeiten möchten oder wer Fragen und Anregungen hat, der kann sich gern bei uns melden!
Wir freuen uns auf Sie!

Wer knipst das Licht im Kühlschrank aus?

Ich bin mir nicht im Klaren.
Man dämmt ein Dach, ein ganzes Haus.
Auch ich will Strom einsparen.

Es brennt dahin und kostet Watt.
Ich will das Klima schützen.
Das findet auch im Kühlschrank statt.
Das will ich unterstützen.

Ich teste häufig, ob es brennt,
und liege auf der Lauer.
Ich führe Buch, was jeder kennt,
und langsam werd' ich sauer.

Das Licht ist an zu jeder Zeit.
Und das sind Umweltsünden.
Das zehrt an meinem Nervenkleid.
Ich will es unterbinden.

Ich rechne hoch und bin am Ball.
Und bleibe auf dem Posten.
Am besten wär' ein Stromausfall,
das senkt enorm die Kosten."

(gefunden unter: www.die-klimaschutz-baustelle.de)

Kontakt:

Tel.: 03641 3482245
E-Mail: ssc-j@caritas-bistum-erfurt.de

Angst überwinden und Mut machen …

MUTMACHEND

„Irrsinnig gesund"

Im Rahmen der 10. Woche der seelischen Gesundheit 2018 startete die Vorbereitungsgruppe eine Umfrage und stellte unter dem Titel „Irrsinnig gesund" die eingesandten Ergebnisse in der Rathausdiele aus.

Hier zwei ausgewählte Zuschriften

Was ist in den letzten zehn Jahren Ihres Lebens an positiven wie negativen Ereignissen geschehen und welchen Einfluss hatten diese Ereignisse auf Ihre seelische Gesundheit?

Zehn Jahre sind eine lange Zeit, wenn sie vor einem liegen, und doch sind zehn Jahre nur ein Wimpernschlag, wenn man zurückdenkt.
Wir befinden uns manchmal in einer Spirale von immer wiederkehrenden Gedanken. In diesen Momenten denkt man, die Zeit vergeht nicht und doch vergeht sie, man muss nur daran glauben. Und dann ist es so, dass man gerade noch an einem Ort war und schon hat man ihn hinter sich gebracht.

Wie haben Sie Wege aus der Krise gefunden?

Zu viel, zu schnell, zu heftig, ohne es zu wollen, kommt man in diesen Sog, vielleicht sollte man sich mitreißen lassen und es als Spaß empfinden, so als wäre man in einer Wasserrutsche, die in einem sicheren Becken endet, und doch bleibt irgendwie die Angst davor und vor dem was kommen wird.
Die Angst zu überwinden, den Mut zu haben, sich auch mal zurückzunehmen, zuzulassen, sich einfach nur wohlzufühlen, auch wenn es anderen vielleicht schlecht ergeht. Das Glück zu sehen. Auch wenn es nur ein Tautropfen auf einer Tomatenpflanze ist, das ist die Kunst, die wir wieder lernen müssen.

Was hat Ihnen geholfen? Was hat Ihnen Hoffnung gegeben?

Manchmal ist es nicht möglich, alles auf einmal zu überwinden. Daher ist es wichtig, ganz kleine Schritte zu machen. Sich kleine Ziele zu setzen und das zu genießen, was man gerade geschafft hat. Das zu tun, was man gut kann. Jeder kann irgendwie immer irgendwas besonders gut. Wir vergessen es nur manchmal, da es nicht gebraucht wird. Manche können gut zuhören, andere besser Rasen mähen und wieder andere lieben es, Fußleisten zu streichen.

Was möchten Sie aus Ihrer Erfahrung weitergeben?

Den Anfang zu machen, etwas für sich zu tun, ist schwer - dabeizubleiben, ist genauso schwer und dann aufzuhören, wenn man merkt, dass das, was man tut, einem nicht mehr gut tut, das ist die Kunst.
Ich wünsche allen, denen es im Moment nicht so gut geht, die Kraft und den Mut, sich auf Morgen zu freuen.

! Gesundheitstipp:

Mit Blattgemüse länger geistig fit im Alter

Laut einer Forsa-Umfrage im November 2017 essen 63 % der Deutschen selten oder so gut wie nie Spinat. Schade, denn grünes Blattgemüse kann den altersbedingten Abbau des Gehirns deutlich verlangsamen, wie amerikanische Forscher der Rush University in Chicago herausfanden.

Martha Claire Morris und ihre Kollegen hatten 960 Teilnehmer im Alter von 58 bis 99 Jahren durchschnittlich 4,7 Jahre lang zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt und mit ihnen Tests zum Denk- und Erinnerungsvermögen durchgeführt. Wie sich zeigte, blieben die Gemüseesser geistig deutlich länger fit als ihre Altersgenossen mit geringem Gemüsekonsum. Das Gehirn der Probanden, die täglich grüne Salate, Wildkräuter & Co. aßen, entspräche in etwa dem eines elf Jahre jüngeren Menschen, fasst Morris zusammen.

Quelle: natur & heilen, April 2018, S. 9

Die Krise anzunehmen und Wege zu finden ...

WEGFINDEND

Aus Steinen werden Stufen

Was ist in den letzten zehn Jahren Ihres Lebens an positiven wie negativen Ereignissen geschehen und welchen Einfluss hatten diese Ereignisse auf Ihre seelische Gesundheit?

Wie haben Sie Wege aus der Krise gefunden?

Was hat Ihnen geholfen? Was hat Ihnen Hoffnung gegeben?

Was möchten Sie aus Ihrer Erfahrung weitergeben?

Wege aus der Krise, bei diesem Thema musste ich länger nachdenken: ein Säugling, Kind, was macht es, wenn es in der Krise steckt: es weint und schreit, will gehört werden, umsorgt, gefüttert... mal mit, mal ohne Erfolg. Auf alle Fälle ist es abhängig davon, dass Andere dem Kind aus der Krise helfen.

Als ich erwachsen wurde, merkte ich, dass weinen und schreien nicht helfen, um aus der Krise zu kommen, auch nicht, das Problem oder die Krise mit Alkohol zuzuschütten... Das Einzige, was half, war: die Krise anzunehmen und Wege zu finden, um aus ihr rauszukommen. Wenn ich mit meinen Problemen und Sorgen zu meiner Mutter ging, sagte sie immer mit ihrer Lebenserfahrung: „Anderen geht es noch viel schlimmer", oder „Wenn es so nicht geht, geht es anders".

Dies wollte ich dann oft nicht hören, es war aber zumindest gut, dass es meinen Fokus auf einen anderen Sichtwinkel brachte. Ich bin meinen Eltern sehr dankbar, dass sie mir eine positive Einstellung zum Leben, auch mit seinen Krisen, beigebracht haben.

Auch finde ich es hilfreich, wenn ich zu Freunden/Freundinnen gehen kann, um mit ihnen zu sprechen, nicht nur, um von ihnen getröstet zu werden, sondern auch, um „neue Wege" im Gespräch finden zu können.

Wenn es mir gelingt, aus der passiven, Ich-Arme-Rolle, rauszukommen, kann ich anfangen, die Krise aktiv zu lösen. Selbst wenn die Lösung erst einmal ist, die Krise anzunehmen, mit dem Gedanken: es ist keine Krise, sondern eine Herausforderung, und diese kann ich meistern.

Wenn ich mich an überstandene Krisen erinnere, muss ich oft auch eingestehen, dass sie aus der heutigen Sicht notwendig waren, um dahin zu kommen, wo ich heute bin. Und meistens bin ich froh, dass die Krise meinem Leben eine andere Richtung gegeben hat. Ich weiß nicht, wer dieses Gedicht geschrieben hat, aber je älter ich werde, umso mehr begreife ich seinen Sinn:

Es fällt dir doch so mancher Stein, mitten in dein Leben rein.
Oftmals wird dir erst später klar, dass Sinn in diesem Handeln war,
du brauchst ihn nicht zu suchen: aus Steinen wurden Stufen.

The Road Not Taken

Two roads diverged in a yellow wood,
And sorry I could not travel both
And be one traveler, long I stood
And looked down one as far as I could
To where it bent in the undergrowth;
Then took the other, as just as fair,
And having perhaps the better claim,
Because it was grassy and wanted wear;
Though as for that, the passing there
Had worn them really about the same.
And both that morning equally lay
In leaves no step had trodden black.
Oh, I kept the first for another day!
Yet knowing how way leads to way,
I doubted if I should ever come back.
I shall be telling this with a sigh
Somewhere ages and ages hence:
Two roads diverged in a wood, and I -
I took the one less traveled by,
And that has made all the difference.

by Robert Frost (1874-1963)

Zwei Wege boten sich mir dar,
ich nahm den Weg,
der weniger begangen war,
und das veränderte mein Leben.

Fortbildungsangebote das 3. Jahr in Folge …

AUSTAUSCHEND

Selbsthilfe im Dialog

Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Aktive in der Selbsthilfe,
viele Menschen nutzen die Chance, in einer Selbsthilfegruppe ihre gesundheitlichen Probleme und Fragen auf einer ganz persönlichen Ebene zu thematisieren. Dies geschieht zusammen mit anderen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Ärztliche Betreuung und professionelle Hilfe sind notwendig und wichtig – können jedoch sehr sinnvoll ergänzt werden. Die Gruppen bieten eine Plattform für den Erfahrungsaustausch, zeigen Lösungsmöglichkeiten auf, und die Betroffenen erleben sich als Teil einer Gemeinschaft. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann neue Lebensperspektiven eröffnen und so zu einer besseren Krankheitsbewältigung führen. Die präventive und gesundheitsfördernde Wirkung von Selbsthilfe ist unbestritten.

Um die Aktiven in der Selbsthilfe in ihrer verdienstvollen ehrenamtlichen Tätigkeit zu unterstützen, entstand 2016 das Modellprojekt „Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen" – eine Kooperation zwischen der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfeplenum (Vertretung der Thüringer Selbsthilfekontaktstellen) sowie des Paritätischen Thüringen.

Nun können wir Ihnen bereits zum dritten Mal ein interessantes Fortbildungsprogramm vorstellen. Die Weiterbildungsangebote sind für alle Akteure aus Selbsthilfegruppen und bewusst indikations- und landkreisübergreifend gewählt. So besteht die Möglichkeit, mit Selbsthilfe-Aktiven aus Gruppen mit verschiedenen Krankheitsschwerpunkten und aus unterschiedlichen Thüringer Regionen ins Gespräch zu kommen.

Freuen Sie sich auf anregende Begegnungen. Die Angebote sind für Sie kostenfrei.

Die Themen des diesjährigen Programmes wurden aus Rückmeldungen und Erfahrungen bisheriger Teilnehmer zusammengestellt. Sie sollen weiter erprobt, ausgewertet und in den Folgejahren aktualisiert werden.

Wünschen Sie als Akteur der Selbsthilfe weitere Informationen, haben Fragen oder Anregungen, dann setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Wir freuen uns, Sie 2019 in einer unserer Fortbildungsveranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Heiko Kotte	*Stefan Werner*	*Gabriele Wiesner*
AOK PLUS	Der Paritätische Thüringen	Selbsthilfeplenum

Projekt- und Ansprechpartner

parisat
– Gesellschaft für Paritätische Soziale Arbeit in Thüringen mbH
vertreten durch Daniela Kahl
Tel.: 036202 26151
E-Mail: dkahl@parisat.de

AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Thüringen
vertreten durch Sabine Wolff
Tel.: 0800 1059083052
E-Mail:
sabine.wolff @plus.aok.de

Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Der PARITÄTISCHE Landesverband Thüringen
vertreten durch Renate Rupp
Tel.: 036202 26223
E-Mail: rrupp@paritaet-th.de

LAG Thüringer Selbsthilfeplenum
vertreten durch Gabriele Wiesner
Tel.: 03641 8741160
oder 03641 8741161
E-Mail: ikos@awo-mittewest-thueringen.de

DANKESCHÖN

In diesem Zusammenhang ist es uns ein Bedürfnis, unseren herzlichen Dank Frau Klett von der AOK PLUS gegenüber auszusprechen. Sylvia Klett war seit vielen Jahren seitens ihrer Gesundheitskasse für das Thema Selbsthilfe in Thüringen verantwortlich und für uns Aktive in den Selbsthilfegruppen und -verbänden und auch in den Kontaktstellen jederzeit eine interessierte Kooperationspartnerin. Die große Vielfalt an Projekten zu Selbsthilfe, Gesundheit und Prävention wäre ohne ihr Engagement, ihre Ideen und immer offenen Ohren nicht möglich gewesen.

Auch diese Selbsthilfezeitung „CHANCE" ist ein jährlich dank Frau Kletts Unterstützung gefördertes Projekt.

In der Arbeitsgruppe der GKV Thüringen zur Förderung der Selbsthilfe mochte niemand auf Frau Kletts Sachverstand verzichten. Nun ist es an der Zeit - wer Frau Klett kennt, glaubt es kaum - sich in den Ruhestand zu verabschieden. Es ist der AOK PLUS gelungen, mit Sabine Wolff eine fachlich kompetente, an der Selbsthilfe sehr interessierte und schon gut eingearbeitete Mitarbeiterin zu finden. Wir nehmen die gereichte neue Hand gern und freuen uns auf zukünftige Wege, die wir gemeinsam gehen werden.

Sylvia Klett wünschen wir eine erfüllte Zeit jenseits des Berufslebens!
Dankeschön für alles sagen Bettina Brenning und Gabriele Wiesner.

Buchempfehlung:

VOR-GESTELLT

Sie sind allgegenwärtig und begleiten uns…

Ohne Vorstellung geht nichts!
„Vorstellungen bilden II" - Eine Buchempfehlung

Vorstellungen haben wir alle – von einem gesünderen Leben, von der persönlichen oder der politischen Zukunft, von heute, morgen, vom kommenden Jahr. Das ist selbstverständlich. Allerdings: Was „Vorstellungen" genau sind, wie sie funktionieren, wie sie uns beeinflussen, das ist alles andere als selbstverständlich. Im Gegenteil: Es beschäftigt die Wissenschaft mindestens schon seit dem griechischen Philosophen Aristoteles. Um Vorstellungen geht es in dem Buch, das hier empfohlen wird.

Lassen Sie uns in das Thema über einen kleinen Umweg einsteigen, über eine ganz besondere Sorte von Vorstellungen: Jeder von uns kennt sie, und jeder hat schon einmal darunter leiden müssen. Die Rede ist von Vorurteilen. Was sind Vorurteile? Das Wort selbst sagt es: Vor-Urteile werden gefällt, beVOR es zu einem wohlbegründeten Urteil kommt - von einer erregten Öffentlichkeit, die Angeklagte aburteilt, noch lange ehe ein Gerichtsurteil fällt; von einem wütenden Mob im Fußballstadion gegen einen Spieler, der seinen Wechsel zu einem anderen Verein ankündigt; von Einheimischen gegen Fremde; von „Normalen" gegen Behinderte; von selbsternannten Mehrheiten gegen jede Art von Minderheiten.

Vorurteile. Eine der schockierenden Erkenntnisse der Vorurteilsforschung zeigt, dass die Feindseligkeit gegen Fremde – Migranten, Flüchtlinge, Zugezogene, Menschen anderer Religion, sexueller Orientierung oder Hautfarbe usw. bei denjenigen am größten ist, die am wenigsten Erfahrungen im tatsächlichen Umgang mit Fremden haben. Fremdenhass gedeiht dort am besten, wo es keine Fremden gibt.

Vorurteile - das sind also Vorstellungen, die an die Stelle von erfahrungsgesättigten und realitätsgeprüften Wahrnehmungen und Erkenntnissen treten. Bodenlose Phantasie gewissermaßen. Heißt das nun im Umkehrschluss, dass wir Vorstellungen überhaupt vermeiden, uns sozusagen aus dem Kopf schlagen sollen? Das wäre ein völlig vergebliches Unterfangen! Denn so viel ist gewiss: Vorstellungen sind immer da, sie begleiten uns immer, bei Tag – und erst Recht bei Nacht, wenn wir träumen: da sind wir ganz Vorstellung.

Machen wir die Probe aufs Exempel: Sie kommen spät abends nach Hause, schließen die Wohnungstür auf und drücken auf den Lichtschalter. Nichts tut sich, es bleibt dunkel. Nun übernimmt Ihre Vorstellungskraft das, was normalerweise die Wahrnehmung leistet: Sie präsentiert Ihnen Ihre Wohnung als innere Wirklichkeit. Sie „sehen", wo der nächste Lichtschalter ist, Sie greifen, vielleicht etwas langsamer als sonst, aber doch mit einiger Sicherheit, nach der nächsten Türklinke, und Sie nehmen wahr, dass es zum Abendbrot Pizza gegeben hat, und man Ihnen noch etwas übrig gelassen hat, weil es in der Küche danach riecht. Dann holen Sie die Taschenlampe aus dem Küchenschrank …

Was hier an einem alltäglichen Beispiel deutlich werden soll, ist die Allgegenwart von Vorstellungen. Vorstellungen werden von unserem Gehirn nicht nur produziert, wenn die Wahrnehmung ausfällt, sondern sie begleiten uns immer. Wenn Sie beispielsweise in einer fremden Stadt eine Apotheke betreten, dann zweifeln Sie keinen Moment daran, dass Sie sich in einer Apotheke befinden und nicht beim Bäcker, weil Sie eine Vorstellung von Apotheke haben, die in Ihrem Kopf schon da ist, ehe Sie die Tür aufmachen. Ein anderes Beispiel: Wenn Sie Angehörige von der Bahn abholen, erkennen Sie diese unter hunderten anderer, weil ihre Vorstellung die Wahrnehmung entlastet – Sie wissen, wie die Angehörigen aussehen und vor allem: wie sie nicht aussehen, und mit Hilfe der Vorstellung kann blitzschnell und ohne bewußte Aufmerksamkeit ausgeblendet werden, was nicht passt.
Die fundamentale Rolle von Vorstellungen wird noch deutlicher, wenn man sich anschaut, welche Bedeutung sie beim beruflichen Handeln hat: Ein Komponist „hört" sein Werk mit dem inneren Ohr der Vorstellung, während er es komponiert; ein Dirigent muss in der Lage sein, sich vorzustellen, wie ein Werk klingen soll, ehe er mit den Musikern probt; ein Architekt kann in dem Gebäude, das er entwirft, in seiner Vorstellung herumgehen; ein Chirurg muss genauestens wissen, wo Nerven, Blutgefäße, Muskeln usw. liegen und wie sie zusammenspielen, ehe er zum Skalpell greift. Und ein guter Spielmacher beim Fußball muss eine Vorstellung davon haben, wie Mitspieler und Gegenspieler auf einen Pass reagieren werden. Vorstellungen arbeiten wie eine Zeitmaschine: lassen uns vorwärts in die Zukunft schauen – und ebenso können sie uns durch unsere Erinnerungen rückwärts in die Vergangenheit führen.

Das Buch „Vorstellungen bilden II" entfaltet die Rolle der Vorstellungen aus den verschiedensten Blickwinkeln und im Kontext sehr unterschiedlicher Fachdisziplinen. Es geht auf die Beiträge zu einer Fachtagung zurück, die in der Imaginata in Jena stattgefunden hat. Die Imaginata, die gegenwärtig jedes Jahr rund 30.000 Besucherinnen und Besucher anzieht, hat sich, wie ihr Name programmatisch ausspricht, die Förderung der

Vorstellungskraft, der Imagination, auf die Fahnen geschrieben. Sie verfolgt in erster Linie ein pädagogisches Interesse. Die Förderung der Vorstellungskraft, so lautet ihr Credo, ist für jeden Einzelnen und für unsere Gesellschaft insgesamt zukunftsentscheidend. Der immer schnellere Wandel der Welt verlangt von uns allen die Fähigkeit, immer wieder neu tragfähige Mittel und Wege zu suchen, die das Wohlergehen aller fördern. Erfindergeist und schöpferische Intelligenz sind gefragt wie nie zuvor.

Gemäß dem Gründungsgedanken der Imaginata greift das Buch durch eine Reihe von Beiträgen pädagogische Fragen auf, geht aber über den Raum der Pädagogik auch erheblich hinaus: Welche Bedeutung haben Vorstellungen im Mathematikunterricht, beim Lernen in den Naturwissenschaften, im Kunstunterricht, bei der politischen Bildung – wie etwa kann man mit „gefährlichen Vorstellungen" wie Fremdenhass oder Nationalismus – umgehen, wie „hilft man der Kreativität bei der Lösung technischer oder chemischer Probleme auf die Sprünge"? Was sind heute zukunftsweisende Vorstellungen von guter Schule? Und gibt es auch das „Unvorstellbare"?

Stößt die Pädagogik auf eine natürliche oder auch eine moralische Grenze, wenn sie „Vorstellungsbildung" betreibt? Ist sie in Gefahr, manipulativ zu werden? Ähnliche Fragen stellen sich auch im Hinblick auf die unermessliche Flut von Bildern, die ständig über uns hereinbricht und zur Wirkungsmacht medialer Kommunikation gehört.

Vorstellungen bilden. Der Buchtitel ist bewusst und absichtlich doppeldeutig: Er sagt zum einen, dass Vorstellungen – unsere eigenen, aber auch diejenigen, die wir von anderen übernehmen – unser Denken, unser Fühlen, unser Handeln beeinflussen, ja entscheidend zu dem beitragen, was unsere Bildung ausmacht. Zum zweiten formuliert er einen Appell: Er drückt aus, dass Vorstellungen etwas sind, was wir aktiv bilden können, und dass es möglicherweise immer wichtiger wird, dies zu tun, unsere Vorstellungskraft zu üben. Dass wir uns etwas vorstellen können, das nicht durch die äußere Realität bestimmt wird und auch nicht durch den suggestiven Druck, den andere auf uns ausüben, das ist ein Kern unserer menschlichen Würde und Freiheit. In der philosophischen Tradition findet sich für „Vorstellungskraft" auch der ältere Ausdruck „Einbildungskraft".

Pascal Mercier hat in seinem Roman „Nachtzug nach Lissabon", der in 32 Sprachen übersetzt worden ist, diesen Begriff der „Einbildungskraft" aufgenommen und seine Bedeutung für unser Menschsein auf wunderbare Weise zum Ausdruck gebracht: „Die Einbildungskraft, sie ist unser letztes Heiligtum."

Das Buch „**Vorstellungen bilden II**"
herausgegeben von Peter Fauser und Gundela Irmert-Müller
(1. Aufl. 2018, 340 Seiten),
ist bei der Imaginata gegen eine Schutzgebühr von 20 Euro erhältlich.

Kontakt:

Imaginata e. V.
Löbstedter Straße 67
07749 Jena
Tel.: 03641 889920
https://imaginata.de

Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du kannst lernen zu surfen.

Jon Kabat-Zinn

AUFGELISTET

Selbsthilfegruppen und Hilfsangebote im Überblick

Handicap • Einschränkung:

Behindertensport
Blinde und sehbehinderte Menschen
Erwachsene CI-Träger
Gehörlose Menschen
Kleinwuchs (überregional)
Körperbehinderung
Lippen-Gaumen-Fehlbildungen
Netzhautablösung/-degeneration
Party People Incl. (junge Menschen mit Einschränkung)
REHA-Fit
Rollende Bürger*innen
Schwerhörigkeit
Selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen

Krankheit:

Adipositas/Übergewicht
AIDS
Akustikus Neurinom
Aphasiker
Allergie
Asthma/COPD
Borreliose
Brandverletzte Menschen
Colitis ulcerosa
Demenz/auch Angehörige
Diabetiker
Dialyse/Nierentransplantierte
Endometriose (überregional)
Epilepsie
Fibromyalgie
Forum Gehirn (überregional)
Frauenselbsthilfe nach Krebs
Harnblasentumor
Hirnschädigungen
IKOS-Chor (versch. Handicaps)
Jüngere Herzkranke (JEMAH/überregional)
Junge Menschen mit MS
Kehlkopfoperierte (überregional)
Klinefelter Syndrom (überregional)
Kontinenz/Inkontinenz
Krebserkrankungen
Leberzirrhose/-transplantation
Lungenkrebs
Lungensport
Menschen mit chronischen Schmerzen
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Mukoviszidose (Gera/Jena)
Multiple Sklerose
Mutismus
Narkolepsie (überregional)
Neurodermitis
Neurofibromatose/Morbus Recklinghausen
Osteoporose
Pankreatektomie (überregional)
Parkinson
Plasmozytom/Multiples Myelom/Lymphom
Polio
Prostatakrebs
Rheuma
Schilddrüsenerkrankungen
Schlaganfall
Sepsis (überregional)
Sportgruppe ADDI FIT FOR FUN
Stomaträger (ILCO)
Tinnitus
Vestibularis Schwannom
Vitiligo - Weißfleckenkrankheit
(Wach-) Komapatienten (überregional)

Eltern • Kinder:

Autismusspektrumsstörung
Diabeteszentrum für Kinder und Jugendliche
Eltern beraten Eltern - Elternmentoren für Familien mit Kindern mit Förderbedarf
Eltern von Kindern mit Down-Syndrom
Eltern von hochbegabten Kindern
Eltern von krebskranken Kindern
Eltern von verhaltensauffälligen/seelisch erkrankten Kindern
Eltern von Kindern mit Legasthenie oder Dyskalkulie
„Grünes Herz" - Verein Herzkind (überreg.)
Hilfe für das autistische Kind (überregional)
INTENSIVkinder (schwerstpflegebedürftig)
neuroKind (mehrfach behinderte Kinder)

Frauen:

Frauen in Not
Frauenzentrum
Kreativ-Café

Psychiatrische Diagnosen:

Angehörige von psychisch Kranken
Angst und Depressionen
Beschwerdestelle für Psychiatrie
Depressiv erkrankte Menschen
Freizeitclub für psychisch Kranke
Gruppe Halle - Frauen
Männerselbsthilfegruppe
Panik-Angst-Depression (PAD)
Postpartale Depression/Psychose
Psychiatrieerfahrene Menschen
Psychisch Kranke – „Lichtblick" & „Sonnenaufgang"
Soziale Phobie

Abhängigkeitsverhalten:

Al-Anon Familiengruppen
Alkoholerkrankte, drogen- und medikamentenabhängige Menschen/auch Angehörige
Anonyme Alkoholiker
Anonyme Sexaholiker
Blaues Kreuz - Alkoholerkrankung
Elternselbsthilfe für suchtgefährdete und -abhängige Töchter und Söhne
Essstörungen/auch Angehörige
„Hilfe zur Selbsthilfe" Begegnung Jena:
- Gruppen für Menschen mit Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit
- Angehörigengruppe
- Tagesstätte für Suchtkranke
- Kontaktcafé

Psychosoziale Themen/ besondere soziale Situationen:

ADHS - Kinder und Erwachsene
Adoption/Erwachsene Adoptierte
Alleinerziehende Mütter und Väter
Ambulanter Kinderhospizdienst
Analphabetismus
Arbeitslose Menschen
Ausstieg aus Rechtsextremismus und Gewalt
Begegnung und Bildung in der nachberuflichen Lebensphase
Erstbesuchsdienst nach Geburt
Flüchtlingshilfe
Geburtshaus
Grüne Damen und Herren
Homosexualität
Hospiz:
- Geschwister kranker Kinder
- Kinder krebskranker Eltern
- Kindertrauergruppe
- Jugendtrauergruppe
- Trauergruppe für junge Erwachsene
- Trauercafé
- Verwaiste Eltern

Initiative für verwaiste Familien
Interkulturelle Öffnung
Jugendliche Migrant*innen
Junge Selbsthilfe
Krisen rund um die Geburt
Menschen ohne bezahlte Beschäftigung
Menschen und Asyl
miteinAnderS - Aufklärungsprojekt
Notfallseelsorge
Opfer rechtsextremer Gewalt
Pflegestützpunkt
Queerparadies – Student*innen und Geschlechtsidentität
QueerWeg – schwul-lesbischer Verein
Scheidungskinder
Senior*innen im Gespräch
Spätaussiedler*innen und Kontingentflüchtlinge
Sprachverwender–schreibende Menschen
Sternenkinder-Café
Straßenzeitung „Notausgang"
Tauschringe
Transsexualität
Väteraufbruch für Kinder
Weisser Ring – Opferhilfe

Kontakt:

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

JENA IKOS
Beratungszentrum für Selbsthilfe

IKOS JENA

Beratungszentrum für Selbsthilfe

AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e.V.

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

Kastanienstraße 11 · 07747 Jena
Tel.: 03641 8741160 oder 8741161
Mobil: 0171 5331502
Fax: 03641 8741203
E-Mail: ikos@awo-mittewest-thueringen.de
Internet: www.selbsthilfe-in-jena.de

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

Sprechzeiten:
Montag - Donnerstag 9:00 Uhr - 13:00 Uhr
Dienstag und Mittwoch 14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Persönliche Beratung nach Vereinbarung.