

# EINFACH VERSTANDEN



**SELBSTHILFE  
KONTAKTSTELLE  
SAALEKREIS**

## Selbsthilfegruppen im Saalekreis



## Selbsthilfegruppen: Was ist hilfreich zu wissen?

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die von gleichen Erkrankungen, körperlichen Beeinträchtigungen, psychischen oder sozialen Belastungen betroffen sind. Selbsthilfegruppen gibt es sowohl für Betroffene selbst als auch für deren Familien und Angehörige. Gemeinsam mit Gleichbetroffenen nehmen sie ihr Schicksal in die eigenen Hände. Sie teilen ihre Erfahrungen und Erkenntnisse im Zusammenhang mit medizinischen, therapeutischen, finanziellen und rechtlichen Angelegenheiten miteinander. Sie unterstützen sich gegenseitig bei persönlichen, familiären und beruflichen Problemen. In Selbsthilfegruppen erleben sie Entlastung, Verständnis und schöpfen neuen Mut. Es tut einfach gut, verstanden zu werden, ohne viel erklären zu müssen.

Dadurch wird vieles leichter. Selbsthilfegruppen werden meist ehrenamtlich von engagierten Betroffenen geleitet und sind in der Regel kostenfrei. Die Treffen dauern ca. 1-2 Stunden und können wöchentlich, vierzehntägig, monatlich oder auch nach Absprache stattfinden. Weil die Treffen nicht durch Fachkräfte angeleitet werden, lebt jede Gruppe eigene Formen der Zusammenarbeit und Moderation. Die Gestaltung der Treffen ist von Gruppe zu Gruppe unterschiedlich geregelt. So gibt es Gruppen, die sich in den Räumlichkeiten der Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle treffen, während andere Gruppen in Cafés, privat oder bei schönem Wetter draußen zusammenkommen. Die Mehrheit der Gruppen bereichert ihre Zusammenkünfte durch themenbezogene gemeinsame Aktivitäten, Vorträge von Personen mit Expertise und gemeinsame Freizeiterlebnisse.

## Themenübersicht

Angehörige von Alzheimer-/Demenzerkrankten	4
Angehörige von psychisch Erkrankten	5
Anonyme Alkoholiker (AA)	6
AL-ANON Angehörige von Alkoholikern	7
Arthrose	8
Blinde und Sehbehinderte	9
Borreliose	10
Brustkrebs	11
Depression/ Lebenskrisen	12
Diabetes Mellitus	13
Eltern von Kindern mit Typ-1-Diabetes	14
Epilepsie	15
EU-Rentner	16
Frauen mit und nach Brustkrebs	17
Gehörlose	18
Kreative gegen Alterseinsamkeit	19
Kreatives Gestalten für psychisch Erkrankte	20
Magenlose	21
Morbus Bechterew	22
Morbus Parkinson	23
Multiple Sklerose	24
Osteoporose	25
Post-COVID/ Long-COVID	26
Rheuma	27
Schlaganfallbetroffene	28
Stoma/ Darmkrebs	29
Suchterkrankte	30
Tinnitus, Hyperakusis, Morbus Menière	31
Trauercafé	32
Verlassene Eltern	33
Zwangs- und Angsterkrankungen	34

## Weshalb engagieren Sie sich für die Selbsthilfe?

Es gibt mindestens zwei gute Gründe, warum ich mich für die Menschen der Selbsthilfe im Saalekreis einsetze. Einer davon ist meine eigene Erfahrung vor über 25 Jahren als Mitglied einer Angehörigengruppe. Bei den Treffen dieser Selbsthilfegruppe erfuhr ich, dass ich nicht alleine mit meiner Situation war. Viele andere Angehörige durchlebten Ähnliches. Die offenen Gespräche, das aufrichtige Verständnis und die bedingungslose Akzeptanz meiner Person bereicherten mein Leben nachhaltig.

Ein weiterer Grund für mein Engagement ist, dass ich gerne mit Menschen zu tun habe, die lösungsorientiert ihr Schicksal in die eigenen Hände nehmen. Egal, welche noch so schwierigen Situationen gegeben sind, die Menschen der Selbsthilfe machen gemeinsam das Beste daraus. Die Verbesserung ihrer Lebensumstände und die persönliche Weiterentwicklung jedes Einzelnen sind für mich die beeindruckendsten Aspekte der Selbsthilfe.



Silvana Thomas,  
Paritätische  
Selbsthilfekontaktstelle

Falls Sie sich gerade in einer schwierigen Lebenssituation befinden, mit einer Erkrankung oder mit einer Behinderung leben, ermutige ich Sie herzlich dazu, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Hier können Sie mit Gleichgesinnten ähnliche positive Erfahrungen sammeln und sich selbst unterstützen. Ihr Weg zum "ICH FÜR MICH UND WIR FÜR UNS" kann durch das Lesen der folgenden Seiten beginnen. Hier erhalten Sie Einblicke in die Selbsthilfegruppen im Saalekreis, lernen Wissenswertes und Hilfreiches zu den Themen und hören persönliche Geschichten von engagierten Mitgliedern der Selbsthilfegruppen. Ich wünsche Ihnen gemeinsam mit meinen Kolleginnen viel Freude beim Erkunden der Selbsthilfe. Selbst wenn der Inhalt derzeit nicht relevant für Sie ist, können Sie dennoch ein Prinzip der Selbsthilfe leben, indem Sie Hilfreiches mit allen teilen, denen es aktuell nützt. Mit großer Wertschätzung möchte ich mich an dieser Stelle bei allen Beteiligten bedanken und insbesondere bei der AOK Sachsen-Anhalt für ihre finanzielle Unterstützung, die maßgeblich zur Realisierung dieses Magazins beigetragen hat.

## Wir in der Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle sind da, um

- Interessierte zu bestehenden Selbsthilfegruppen zu beraten und mit diesen zu vernetzen,
- Betroffene oder deren Angehörige bei der Gründung von Selbsthilfegruppen und in der Anfangszeit zu unterstützen,
- Selbsthilfegruppen in strukturellen und organisatorischen Angelegenheiten hilfreich zur Seite zu stehen,
- Hilfesuchende bei der Navigation durch das System der gesundheitlichen und sozialen Angebote der Region zu unterstützen,
- die Selbsthilfe mit Veranstaltungen, Weiterbildungen und Öffentlichkeitsarbeit zu stärken.



## Kurz erklärt

Die meisten Menschen mit Demenz leben in privaten Haushalten und werden meist von nahen Angehörigen (z. B. Ehepartnern, Töchtern oder Schwiegertöchtern) betreut und gepflegt. Dies erfordert von den Angehörigen viel Engagement, den Verzicht auf Freizeit und die Bereitschaft, gegebenenfalls "Rund-um-die-Uhr" zu begleiten und zu unterstützen. Besonders belastend wird es empfunden, wenn die Erkrankten problematische Verhaltensweisen, wie Aggressivität, Schreien oder Wahnvorstellungen zeigen. Keiner kann und muss diese schweren Aufgaben dauerhaft und völlig allein bewältigen. Auch im Interesse der Erkrankten ist es wichtig und ratsam, die eigenen Kräfte zu schonen und sich frühzeitig nach Möglichkeiten der Beratung und Entlastung umzusehen. Diese Selbsthilfegruppe bietet die Gelegenheit mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden wie man selbst. Hier kann man über Sorgen, Ängste und Verzweiflung sprechen, aber auch gegenseitige Unterstützung, Anregungen und Tipps erhalten.

## Selbsthilfegruppe

- Angehörige von Alzheimer-/Demenzkranken in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



Martin,  
Selbsthilfegruppe Angehörige von Alzheimer-/Demenzkranken in Merseburg

### Weshalb begaben Sie sich in die Selbsthilfegruppe?

Mir ging es sehr schlecht und ich war selber fix und fertig. Mal abgesehen von der Erkrankung meiner Frau hatte ich mit dem Herzen zu tun und musste oft zum Arzt. Meine Kinder haben nach zwei Jahren häuslicher Pflege die Reißleine gezogen. Sie und Freunde haben mir empfohlen, zur Selbsthilfegruppe zu gehen. Hier kam ich mit anderen Leuten zusammen, die ähnliche Probleme mit ihren Angehörigen hatten. Auch wenn ich vorher dachte, dass alle nur im Kreis sitzen und so, hat mir das schon geholfen.

### Was macht die Gruppe so besonders?

Demenz ist eine der schlimmsten Krankheiten, die es gibt. Meine Frau ist zum Renteneintritt krank geworden. Obwohl wir es schon vorher gemerkt hatten, hätte ich mir so einen rasanten Verlauf der Erkrankung in den letzten 2 Jahren, so nicht vorstellen können. Viele wissen gar nicht, was alles rund um die Erkrankung ist. In der Gruppe spricht man ungezwungen darüber und kann dadurch Entscheidungen treffen. Am Anfang geht es sicher mehr um den Erkrankten, wie man alles händelt, als um sich selbst. Hier hört man andere, denen es ähnlich geht. Jeder hat seine eigenen Probleme und jeder Krankheitsverlauf ist anders, aber wenn man sich zusammensetzt und darüber redet, dann hilft das ungemein. Das kann man mit nach Hause nehmen und traut sich dadurch auch wieder mehr zu.

### Wie geht es Ihnen heute?

Meine Frau ist nun im Pflegeheim. Ich kann nicht loslassen. Es fällt mir schwer, wenn ich mal einen Tag nicht da sein kann, auch wenn sie mich und die Kinder nicht mehr erkennt. Seit 50 Jahren sind wir zusammen und nun muss ich alles selbst entscheiden. Fast zwei Jahre hatte ich niemanden mehr zu Hause reingelassen und keinen Kontakt mehr zu den Freunden.

# Angehörige von psychisch Erkrankten



Marlies,

Selbsthilfegruppe Angehörige von psychisch Erkrankten  
in Merseburg

## Weshalb sind Sie in die Selbsthilfegruppe gegangen?

Ich kam zur Gruppe, als bei meinem Mann der dritte Schub einer schweren Depression begonnen hatte und es mir wirklich schlecht ging. Um nicht noch tiefer in ein Loch zu rutschen, habe ich nach Hilfe gesucht. Ich wollte mich an jedem Strohalm festhalten. Im Internet habe ich diese Selbsthilfegruppe gefunden.

## Wie ist Ihr Alltag als Angehörige?

Ich bin immer für meinen Mann da und muss seine charakterlichen sowie emotionalen Veränderungen mitmachen. Weil diese Krankheit nicht innerhalb von zwei Wochen abgehakt ist, macht es mürrisch. Bei aller Alltagsplanung ist das ganz normale Leben oftmals gar nicht drin. Es fühlt sich oft so an, als würde ich mein Leben der Krankheit opfern. Häufig muss ich trotz seiner ambulanten Behandlung auch Therapeutin sein, ob ich will oder nicht. Familie und Freunde haben zwar viel Verständnis, aber können dennoch nicht alles nachvollziehen, weil sie nicht 24 h mit meinem Mann zusammen sind.

## Was macht die Selbsthilfegruppe für Sie so hilfreich?

Bereits seit dem ersten Treffen fühle ich mich gut verstanden. Wir sind eine kleine Gruppe, in der jeder reichlich Zeit zu sprechen hat. Alle hören gut zu und versuchen darauf einzugehen. Weil die anderen Selbstbetroffene sind, wissen sie, wovon man redet und können ihre Sichtweise anders weitergeben. Das ist eine gute Hilfestellung. Die Treffen sind eine schöne Auszeit vom Alltag, auch wenn man das Thema immer mitnimmt.



## Kurz erklärt

Mehr als die Hälfte der psychisch erkrankten Menschen leben in ihrer Familie und sind zeitweise oder auch dauerhaft auf die Unterstützung ihrer Angehörigen angewiesen. Hat ein Mensch eine psychische Erkrankung, stellt das auch sein näheres Umfeld meist vor viele Herausforderungen und Fragen. Die vertraute Person verändert sich – manchmal anfangs unbemerkt oder sogar sehr plötzlich. Informationen über die jeweilige Krankheit sowie Austausch mit anderen Angehörigen oder Beratungsgespräche geben Rückhalt. Meist möchten Angehörige den Betroffenen helfen oder sie motivieren, Hilfe zu suchen. In einigen Fällen ist auch rasche Erste Hilfe notwendig. Häufig macht die Situation sprach- oder hilflos. Das kann bis zur eigenen Handlungsunfähigkeit führen. Gerade wenn eine psychische Erkrankung länger andauert, wiederholt auftritt oder zu einer chronischen Erkrankung wird, stellen die Selbsthilfe und der Austausch mit anderen Angehörigen eine wertvolle und oftmals entlastende Hilfe dar.

## Selbsthilfegruppen

- Angehörige von psychisch Erkrankten in Merseburg
- Narzissmus-Betroffene von Personen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung in Merseburg

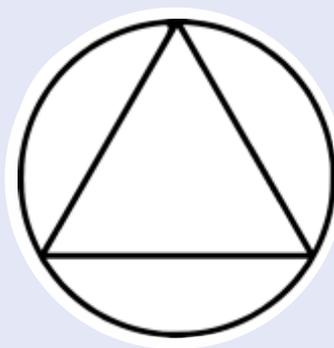
Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis

# Anonyme Alkoholiker (AA)



## Kurz erklärt

Mit dem Trinken kann nur aufhören, wer den Wunsch dazu hat. Jede Person, die diesen Wunsch verspürt, ist im Meeting der Anonymen Alkoholiker\*innen willkommen. Um ihr Problem, die Alkoholabhängigkeit, lösen zu können, schließen sie sich in Gruppen zusammen. Bei den meist wöchentlichen Gruppentreffen (Meetings) sprechen sie von ihren eigenen Erfahrungen mit dem Trinken, dem Aufhören und dem Leben ohne Alkohol: der einzigen Genesungsmöglichkeit. Hieraus schöpfen die Teilnehmenden immer wieder aufs Neue Erfahrung, Kraft und Hoffnung für ihr eigenes Leben, das sie in Selbstverantwortung führen wollen. Jede Person muss ihre Genesung – ein Leben ohne Alkohol – selbst in Angriff nehmen. Die Gemeinschaft der AA, die Gruppen, die Genesenden zeigen nur Lösungswege auf. Sie helfen sich und anderen, „trocken“ zu werden und zu bleiben und versuchen, ein glückliches, zufriedenes Leben zu führen. Durch ihr Beispiel im Meeting und im täglichen Leben zeigen sie anderen, die noch leiden, einen Weg aus dem Alkoholismus.



Mitglied der AA in Merseburg,  
seit 13 Jahren trockener Alkoholiker

## Wie war Ihr Leben vor der Selbsthilfegruppe?

Ich habe mit 13 Jahren angefangen zu trinken. Es gab immer Alkohol. Vor der Selbsthilfegruppe habe ich bis zum Umfallen getrunken und brauchte früh um 4:00 Uhr den ersten Schnaps und Bier. Es war wirklich schlimm und nicht aushaltbar. Meine Frau wollte mich rausschmeißen, wenn ich nicht irgendetwas tue. Nach der zweiten Entgiftung wollte ich in eine Gruppe, weil ich merkte, dass ich ohne nicht trocken bleiben würde.

## Was macht die Gruppe der AA für Sie so besonders?

Da sind Menschen, die gleiche Erfahrungen, Nöte und gleiches Leiden mit Alkohol haben. Sie sprechen aus Erfahrung. Alle haben ihre eigene Geschichte, aber im Grunde ist es eben das Gleiche. Sie wissen, um was es geht, und kommen, um trocken zu bleiben. Das gibt mir viel und ich schöpfe immer wieder neue Kraft. Auch wenn die Krankheit es mit sich bringt, ist es mir gelungen, 13 Jahre ohne Rückfall trocken zu bleiben. Darauf bin ich sehr stolz und froh darüber, dass ich diese Gruppe besuchen darf und auch kann. Das ist wichtig für mich, denn ich bleibe mein Leben lang Alkoholiker, jedoch trockener Alkoholiker.

## Wie ist Ihr Leben heute?

Früher hatte ich nur Alkohol im Sinn. Heute habe ich ein ganz anderes Leben. Ich nehme alles viel besser wahr: die Natur, die Familie, die Enkel. Ich nehme alles leichter. Mir gelingt sehr oft der Gelassenheitsspruch. Früher habe ich bei vielem Mist, der mir passierte, geflucht. Das macht mir heute überhaupt nichts mehr aus. Gesundheitlich geht's mir bombig. Ich mache Sport, gehe kegeln und fahre Rad. Ich habe keine Schwierigkeiten, an Alkohol vorbei zu laufen. Ich habe keinen Saufruck mehr.

## Selbsthilfegruppe

• Anonyme Alkoholiker in Merseburg

Informationen zu den Treffen  
erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen  
Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis

# AL-ANON Angehörige von Alkoholikern



Petra,

seit 25 Jahren Mitglied der Selbsthilfegruppe Al-Anon  
Angehörige von Alkoholikern in Merseburg

## Was bewegte Sie in die Selbsthilfe?

Ich hatte viele Ängste und Depressionen. Ich glaubte, dass ich mein Leben nicht mehr meistern kann und war am Boden zerstört. Ich brauchte unbedingt Hilfe, sonst hätte ich nicht mehr weiterleben können. Den Zeitungsartikel der Al-Anon trug ich noch ein halbes Jahr bei mir, bis ich mit Unterstützung zum Treffen ging.

## Wie waren die ersten Treffen für Sie?

Ich war so überrascht von der Gruppe. Alle saßen mit Kaffee da und haben mich freundlich aufgenommen. Ich spürte gleich, hier musst du immer wieder hin. Das ist deine Familie. Draußen versteht dich keiner. Anfangs dachte ich, dass nur bei meinem Mann etwas nicht stimmt und mit mir alles in Ordnung war. Aber dann habe ich es mitbekommen. Ich lernte, dass ich meinen Mann nicht trockenlegen konnte, sondern nur für mich verantwortlich war. Neben Al-Anon machte ich eine Therapie. Ich bin stärker und selbstständiger geworden. Ich habe herausgefunden, was mir guttut.

## Was macht die Gruppe so besonders?

Hier sitzt keiner mit erhobenem Finger. Du nimmst dir einfach was raus, was dir guttut und alles andere lässt du da. Alkoholismus ist eine Familienkrankheit. Alle erkranken mit. Doch der Alkoholiker kann nur allein die Flasche stehen lassen und die Angehörigen müssen viel mehr für sich selbst tun. Sie erfahren in der Gruppe, was Alkoholismus ist, was Alkohol mit ihren Angehörigen macht und wie sie mit diesen umgehen können. In Liebe lassen, was zu ihm oder ihr gehört und immer wieder auf sich selbst schauen. Das ist ein lebenslanger Prozess und dabei hilft die Gruppe der Angehörigen von Alkoholikern.



## Kurz erklärt

Die Al-Anon Familiengruppen unterstützen all diejenigen, deren Leben jetzt oder in der Vergangenheit durch das Trinken eines anderen belastet worden ist, egal, ob diese Person noch trinkt oder aufgehört hat. Für viele von ihnen sind so tiefe Wunden entstanden, die auch dann bleiben, wenn der geliebte Mensch nicht mehr trinkt, nicht mehr mit ihnen zusammenlebt oder sogar gestorben ist. Die Al-Anon glauben, dass Alkoholismus nicht nur den Alkoholiker, sondern die ganze Familie zerstört. Die Al-Anon Familiengruppen sind Teil einer internationalen Gemeinschaft mit etwa 500 Selbsthilfegruppen in Deutschland. In Al-Anon treffen sich weltweit Verwandte und Freunde von Alkoholikern, die durch das Teilen ihrer Erfahrungen ihre gemeinsamen Probleme lösen. Sie arbeiten nicht problemorientiert, sondern lösungsorientiert. Der Name „Al-Anon Familiengruppen“ leitet sich von „Alcoholics Anonymous Family Groups“ (Anonyme Familiengruppen der Alkoholiker) ab.

## Selbsthilfegruppe

- Al-Anon Angehörige von Alkoholikern in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



## Kurz erklärt

Bei Arthrose werden die Knorpel zwischen den Gelenken dünner und rauer. Mit der Zeit werden die Gelenke steif und fangen an zu schmerzen, was die Beweglichkeit einschränkt. Am häufigsten sind Knie-, Hüft-, Finger- und Wirbelgelenkarthrosen. Anzeichen von Arthrose sind Schmerzen bei der Gelenkbelastung. Eine stoßartige Belastung löst oft stechende Schmerzen in Knie und Hüfte aus. Wenn die Gelenke auch in Ruhe schmerzen, ist die Arthrose schon stark fortgeschritten. In fortgeschrittenen Stadien werden die Gelenke auch nach längeren Ruhephasen steif. Arthrose verläuft sehr unterschiedlich. Dauerhafte Schmerzen und Bewegungseinschränkungen entstehen oft, wenn sich die Knochenränder verändern und kleine Zacken ausbilden. Im fortgeschrittenen Stadium können Knochen aneinander reiben. Dann sind manchmal auch Gelenkgeräusche hörbar und fühlbar, was mit dauerhaften Schmerzen verbunden ist.

## Selbsthilfegruppe

• Arthrose in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



Elvira,  
Selbsthilfegruppe Arthrose in Merseburg  
lebt seit 30 Jahren mit Arthrose

### Wie ging es Ihnen, als Sie die Diagnose Arthrose bekamen?

Bei einer unfallbedingten Knieuntersuchung wurde festgestellt, dass ich eine angehende Arthrose habe. Da war ich vielleicht um die 40 Jahre alt und weil ich noch relativ jung war, nahm ich das eigentlich mit Fassung. Denn das Problem, dass ich Schmerzen habe, war da noch nicht so groß. Damals hatte mir das wirklich noch keine großen Sorgen gemacht.

### Welche Symptome hatten Sie anfänglich und wie ist der Verlauf der Erkrankung?

Anfänglich hatte ich nur Knirschen in den Knien, hauptsächlich bei Gartenarbeit. Meine Arthrose ist jedoch mit zunehmendem Alter immer schlimmer geworden. Anfangs konnte ich noch ca. drei Stunden laufen, doch mittlerweile geht es aufgrund der zeitweise starken Schmerzen nur noch eine Stunde.

### Was waren Ihre Gründe dafür, dass Sie sich in die Selbsthilfegruppe begeben haben?

Die Selbsthilfegruppe bietet mir Gelegenheit, mich über meine Krankheit auszutauschen. Denn alle Möglichkeiten der Therapien bekommt man nicht immer vom Arzt gesagt. Ich wollte hören, was andere so machen, wie es anderen so geht, was sie unternehmen, um stabil zu bleiben. Man will ja alles versuchen, was veränderbar ist, um den verbliebenen Gesundheitszustand noch bestmöglich zu erhalten. In der Gruppe kann man sich motivieren lassen, auch mal andere Therapien auszuprobieren, um besser mit der Arthrose klarzukommen.



**Marlis,**

gründete auf dem Weg zur eigenen Erblindung die Selbsthilfegruppe des BSVSA e. V. für Blinde und Sehbehinderte in Querfurt

## **Weshalb gründeten Sie die Selbsthilfegruppe?**

Aufgrund meiner stark abnehmenden Sehfähigkeit wusste ich, dass ich was tun muss. Jedoch nicht nur für mich, sondern auch für andere Menschen, die Seheinschränkungen haben und Hilfe brauchen. Ich habe selbst erfahren, dass es sehr schwierig ist, wenn man ein Handicap bekommt, Ansprechpartner zu finden. Diesen Suchaufwand wollte ich im ländlichen Bereich etwas minimieren und Menschen helfen.

## **Wie veränderte sich Ihr Leben durch das Engagement in der Selbsthilfe?**

Durch meine Arbeit in der Selbsthilfegruppe mit Menschen, denen es handicapseitig genauso geht wie mir, konnte ich wesentlich besser mit meiner Seheinschränkung und Erblindung umgehen. Heute kann ich gut darüber reden. Ich weiß, was es bedeutet, ein Tal zu durchwandern und immer mehr an Sehfähigkeit einzubüßen. Heute kann ich authentisch unterstützen und viel von innen heraus rüberbringen.

## **Was erwartet mich, wenn ich neu in Ihre Gruppe komme?**

Sie werden mit offenen Herzen empfangen. Unsere Teilnehmer sind sehr liebe Menschen, wie es typisch für Menschen mit Handicap ist. Alle werden sich gerne mit Ihnen unterhalten und aus ihrer Erfahrung sprechen. Sie werden unglaublich gut aufgenommen und es wird Ihnen sicher gefallen, da Sie auch viel Wissenswertes erfahren werden. Die Gemütlichkeit und die schöne Atmosphäre werden dafür sorgen, dass Sie sich wohlfühlen können.



## **Kurz erklärt**

Rund 1,2 Millionen Menschen in Deutschland sind blind oder sehbehindert.\* Ein Mensch ist sehbehindert, wenn er auf dem besser sehenden Auge selbst mit Brille oder Kontaktlinsen nicht mehr als 30 % von dem sieht, was ein Mensch mit normalem Sehvermögen erkennt. Hochgradig sehbehindert ist jemand, der auf dem besser sehenden Auge selbst mit Brille oder Kontaktlinsen nicht mehr als 5 % sieht. Blinde Menschen sehen auf dem besser sehenden Auge selbst mit Brille oder Kontaktlinsen nicht mehr als 2 %. Augenkrankheiten, wie die altersabhängige Makuladegeneration, das Glaukom und die diabetische Retinopathie sind in Deutschland die häufigsten Ursachen für eine Sehbehinderung oder Erblindung. Wenn das Sehen schlechter wird, kann dies häufig zu geringerer sozialer Integration, Depressionen, geminderter Lebensqualität und einem niedrigeren sozioökonomischen Status führen.  
\*Quelle REHADAT-Statistik

## **Selbsthilfegruppe**

- Blinde und Sehbehinderte des BSVSA e. V. Querfurt
- Blinde und Sehbehinderte des BSVSA e. V. Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



## Kurz erklärt

Bei der Borreliose handelt es sich um eine Infektionskrankheit, die durch Bakterien ausgelöst wird. Verursacht wird Borreliose in den allermeisten Fällen durch einen Zeckenbiss. Nicht selten bleibt ein Zeckenbiss gänzlich unbemerkt. Zahlreiche Menschen leiden an einer chronischen Borreliose – die meisten davon unerkannt, unbehandelt oder falsch behandelt. Es gibt eine Vielzahl an scheinbar unzusammenhängenden Symptomen, die man der chronischen Borreliose zuschreibt, wie beispielsweise:

- dauerhaft schwere körperliche Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Leistungsminderung,
- Konzentrationsstörungen, Depressionen, Ängste, Schlafstörungen, Nervenschmerzen, Kopfschmerzen, Tinnitus, Sehstörung,
- Gelenkentzündungen mit Schwellung und Schmerzen, Muskelschmerzen, Muskelschwäche,
- Herzbeutel- und Herzmuskelentzündungen, Herzrhythmusstörungen,
- berührungsempfindliche Haut und chronisch entzündliche, ödematöse Hautveränderungen,
- Hornhauttrübungen, Hornhautentzündungen, Entzündung der Augenmuskeln.

Es gibt bei Borreliose nichts, was es nicht gibt. Manche Menschen haben erst viele Monate oder Jahre nach einem Biss diese Beschwerden. Das Krankheitsbild wird manchmal als Post-Lyme-Syndrom oder chronische Borreliose bezeichnet – auch wenn Letzteres keine allgemein anerkannte Diagnose ist.



Mandy,  
Selbsthilfegruppe Borreliose in Merseburg

## Was bewegte Sie zur Selbsthilfegruppe Borreliose?

Ich wollte Gleichgesinnte treffen und spüren, dass ich nicht allein mit der Krankheit bin. Darüber hinaus wollte ich wissen, wie es anderen damit geht, was sie dagegen machen und welche Möglichkeiten ich habe.

## Welche Probleme haben Sie mit der Erkrankung?

Wegen der Schmerzen und ständigen Entzündungen liegen meine größten Schwierigkeiten in der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und darin, meinen Alltag zu meistern. In der Schulmedizin gibt es die chronische Borreliose nicht. Nur die frische Borreliose hat einen ICD-Code. Es war schwer, jemanden zu finden, der mich ernst nimmt, ganzheitlich arbeitet, tiefer blickt und nicht nur Antibiotika verschreibt. Es ist ein beständiger Kampf um medizinische Unterstützung und Akzeptanz in der Gesellschaft.

## Wieso ist die Selbsthilfegruppe so hilfreich?

Weil die Krankheit kaum erkennbar ist, erfährt man von Medizinern viel Ablehnung und wird oft in die psychische Ecke gedrängt. Auch das private Umfeld kann das nicht lange akzeptieren. Das hindert viele, sich zu öffnen und sich auf Neues einzulassen. Hier muss man sich nicht verstellen und nicht erklären. Die Leute wissen vieles und können sich sehr gut reinempfinden. Da fällt viel seelischer Ballast ab. Wir haben einen guten Austausch auch über eigene Erfahrungen, z. B. mit Therapien und Naturheilkunde. Da findet jeder eine Möglichkeit und einen Weg für sich. Man wird hier offener, denkt weiter und bekommt Impulse. Das hilft auf dem Weg.

## Selbsthilfegruppe

- Borreliose in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



Silvia,  
Selbsthilfegruppe Brustkrebs in Querfurt

## **Sie werden seit fünf Jahren als geheilt bezeichnet. Was motiviert Sie dennoch, in dieser Selbsthilfegruppe aktiv zu sein?**

Ich habe reichlich Erfahrungen gesammelt und diese möchte ich an Frauen weitergeben. Vor einigen meiner Erfahrungen möchte ich andere bewahren. Ich möchte die Kraft teilen, die ich in bestimmten Situationen habe. Weil wir gemeinsam durch das tiefe Tal von Brustkrebs gehen, können alle Frauen gestärkt werden. In den Gruppentreffen kann jede für sich was mitnehmen. Wir können gemeinsam weinen und auch lachen. Das gibt neue Kraft. Ich gehe mit den Frauen Stück für Stück weiter und wir wachsen gemeinsam an, mit und nach der Erkrankung Brustkrebs.

## **Für wen ist die Selbsthilfegruppe was?**

Einerseits für alle Frauen, die praktisch schon Jahre über ihre Erkrankung hinaus sind und als geheilt gelten. Denn wir tragen unser Stigma weiter mit uns. Brustkrebs ist ein Thema, was uns immer bewegt. Mindestens die 10 Jahre unserer Nachsorge. Andererseits ist die Selbsthilfegruppe auch für Frauen gedacht, die gerade jetzt betroffen sind, also ihre Diagnose eben erhalten haben und für Frauen, die sich noch in der Therapie befinden. Gerade die Mischung ist es. Voneinander und miteinander lernen zu können, das macht es aus.

## **Was macht Ihre Gruppe besonders?**

Unsere Selbsthilfegruppe wird von Powerfrauen getragen und ist von Frauen für Frauen. Unsere Selbsthilfegruppe ist transparent, empathisch und vermittelt reichlich Wissen. Wir werden von einer Ärztin im Hintergrund begleitet, welche unserer Selbsthilfegruppe bei Bedarf als Ansprechpartnerin in persönlichen oder fachlichen Fragen zur Seite steht.



## **Kurz erklärt**

In Deutschland erkranken im Jahr etwa 69.000 Frauen und etwa 800 Männer an Brustkrebs (Mammakarzinom). Es handelt sich hierbei um einen bösartigen Tumor, der in der Brustdrüse entsteht und zerstörend in das umliegende Gewebe einwächst. Wenn die Erkrankung fortschreitet, können sich Metastasen im gesamten Körper ausbreiten. Es gibt hormonabhängig oder hormonunabhängig wachsende Brustkrebsformen. Eine Vorstufe ist das duktales Karzinom in situ. Hier haben die Zellen schon viele Eigenschaften eines „echten“ Mammakarzinoms, sie dringen aber noch nicht in umliegendes Gewebe ein und streuen auch nicht in weiter entfernte Organe. Für Brustkrebs gibt es viele Behandlungsmöglichkeiten. Welche Therapien die Ärzte auswählen, hängt vor allem von den Eigenschaften des Tumors und der Ausbreitung der Erkrankung ab. Man kann zwischen örtlich wirkenden und im ganzen Körper wirkenden Therapien unterscheiden.

## **Selbsthilfegruppe**

- Brustkrebs „Die verrückten Brüste“ in Querfurt
- Metastasierter Brustkrebs in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



## Kurz erklärt

Jeder Mensch kennt Zeiten, in denen es nichts gibt, worauf man sich freuen kann und man einfach „deprimiert“ ist. So können das Wetter, der Beruf oder eine private Enttäuschung als deprimierend erlebt werden. Eine Depression im medizinischen Sinne ist jedoch etwas anderes als eine vorübergehende Phase der Niedergeschlagenheit und Unlust oder ein Stimmungstief, das bei fast jedem Menschen im Laufe des Lebens mal auftritt. Die Depression ist eine ernste Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen über mindestens zwei Wochen tiefgehend beeinflusst. Sie geht mit Störungen von Hirn- und anderen Körperfunktionen einher und verursacht erhebliches Leiden. An einer Depression erkrankte Menschen sind behandlungsbedürftig, denn sie können sich selten allein von ihrer gedrückten Stimmung, Antriebslosigkeit und ihren negativen Gedanken befreien. Es gibt gute und effektive Möglichkeiten der medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung.

## Selbsthilfegruppe

- Depression / Lebenskrisen in Merseburg
- Psychisch kranke Erwachsene in Merseburg
- Polarlichter – bipolar erkrankte Menschen in Merseburg
- Depressionen “Die ganz normalen Irren” in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



Beate,

Selbsthilfegruppe Depressionen / Lebenskrisen in Merseburg

### Wie war Ihr Weg in die Selbsthilfegruppe?

Eine Freundin war schon in der Gruppe und hat mich immer gedrängt, mitzukommen. Tausend Gründe sprachen für mich dagegen. Ich hab keine Zeit. Was soll mir das bringen? Ich hab selber genug Probleme, da muss ich mir nicht noch die der anderen anhören. Doch sie war hartnäckig genug, und dafür bin ich ihr heute noch dankbar. Denn als ich mitgegangen bin, hab ich schon in den ersten Minuten gespürt, dass ich mich seit langem wieder richtig verstanden fühle.

### Wie läuft so ein Treffen ab?

Wenn jemand Neues kommt, dann machen wir eine Vorstellungsrunde. Jeder erzählt von sich, was er erzählen möchte. Danach gibt es ein Blitzlicht, wo jeder erzählt, wie es ihm oder ihr die letzte Zeit ergangen ist, was gut und was schlecht war, jedoch ohne zu jammern. Bei Fragen darf jeder selbst entscheiden, ob er darauf antworten möchte. Wenn nicht, respektieren alle das. Ich moderiere und achte darauf, dass alle zu Wort kommen können.

### Was macht die Selbsthilfegruppe so hilfreich?

Man bewegt sich nach draußen und kommt aus der Isolation raus. Hier trifft man auf Menschen, die einen verstehen, weil sie dasselbe durchmachen. Einige sind schon einen Schritt weiter. Davon kann man sehr profitieren. Wenn man nach Lösungsansätzen sucht und bereit ist, sich auf andere Gedanken, Ideen und Tipps einzulassen oder zumindest darüber nachzudenken, dann ist es sehr hilfreich. Jeder entscheidet, was umgesetzt wird.



Christa,

Selbsthilfegruppe Diabetes in Merseburg,  
lebt mit Diabetes seit 70 Jahren

## Weshalb sind Sie in eine Selbsthilfegruppe gegangen?

Ich wollte den anderen an Diabetes erkrankten Menschen meine langjährigen Erfahrungen weitergeben. Meine Diabetologin riet mir dazu, andere Betroffene mit Tipps und Hilfe zu unterstützen, um dadurch vielleicht ihr Leben etwas besser zu machen.

## Was bringt Ihnen die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe?

Ich lerne auch von den Erfahrungen der anderen Mitglieder immer weiter dazu. Ich mag die Gemeinsamkeit, den Austausch und bin froh darüber, nicht alleine zu sein. Wenn ich auch mal Hilfe brauche, kann ich mich jederzeit an die anderen Mitglieder wenden.

## Weshalb sollte jemand, der an Diabetes erkrankt ist, in eine Selbsthilfegruppe gehen?

Man braucht viel Wissen, um mit der Erkrankung Diabetes gut umgehen zu können. Die Probleme, die aufgrund der Diabetes gegeben sind oder entstehen werden, können damit besser bewältigt werden. Wissen aus Erfahrungen gibt es reichlich in einer Selbsthilfegruppe. Wenn man viel über Diabetes weiß, kann man auch mit dem Handicap, eine chronische Erkrankung zu haben, besser leben.



## Kurz erklärt

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, die den Körper vielfältig beeinflusst. Bei Typ-1-Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse kein Insulin. Bei Typ-2-Diabetes stellt die Bauchspeicheldrüse zwar eigentlich genug Insulin her, es wirkt aber nicht mehr richtig an den Geweben und Körperzellen. Ohne Insulin kann der Körper die aufgenommene Nahrung nicht verwerten. Wenn eine Typ-1-Diabetes nicht ausreichend behandelt wird und das Blut dauerhaft zu viel Zucker enthält, werden die Blutgefäße geschädigt. Nehmen die kleinen Blutgefäße der Augen, Nerven und Nieren Schaden, kann die Sehkraft allmählich nachlassen und es kann zu Empfindungsstörungen und Nierenschäden kommen. Durch Schäden an den großen Blutgefäßen erhöht sich das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen.

## Selbsthilfegruppe

- Diabetiker vom Diabetikerbund e.V. in Merseburg/Leuna
- Diabetiker am Klinikum in Merseburg
- Diabetiker in Querfurt

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis

# Eltern von Kindern mit Typ-1-Diabetes



## Kurz erklärt

Wenn Kinder an Diabetes erkranken, liegt fast immer eine Typ-1-Diabetes vor. Hierbei handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem des Körpers greift die insulinproduzierenden Beta-Zellen in der Bauchspeicheldrüse an und zerstört sie durch die Autoimmunreaktion. Ohne das Insulin kann der Zucker aus dem Blut nicht mehr in die Zellen gelangen und der Zuckerspiegel im Blut steigt unaufhörlich an. Das kann zu schweren Stoffwechsellstörungen führen, die tödlich enden können. Den Kindern muss von außen Insulin zugeführt werden, um ihre Werte zu regulieren. Es wird gespritzt oder über eine Insulinpumpe verabreicht. Unsagbarer Durst, häufiges Wasserlassen, Einnässen, Müdigkeit, Gewichtsverlust und Übelkeit sind erste Anzeichen für Diabetes bei ihrem Kind. Da Typ-1-Diabetes innerhalb weniger Tage entstehen kann, sollte beim Auftreten solcher Symptome schnell ein Arzt aufgesucht werden.

## Selbsthilfegruppe

- Eltern von Kindern mit Typ-1-Diabetes in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



Jacqueline,

Selbsthilfegruppe Eltern von Kindern mit Typ-1-Diabetes in Merseburg, ihr Kind bekam diese Erkrankung im Alter von 2,5 Jahren

### Wie ging es Ihnen, als Sie erfahren haben, dass Ihr Kind an Typ-1-Diabetes erkrankt ist?

Ich hatte erst mal einen Nervenzusammenbruch. Als wir im Krankenhaus die Erstversorgung hatten, hoffte ich irgendwie, dass mein Kind damit nicht dauerhaft leben muss. Erst als ich zu Hause die Grundsätze verinnerlicht hatte, wie ich mich richtig um mein Kind kümmern, richtig messe und rechne, konnte ich es Stück für Stück verarbeiten.

### Welche Sorgen beschäftigen Sie in Bezug auf die Erkrankung?

Ich habe immer noch Angst zu versagen und davor, dass mein Kind nicht gut mit der Erkrankung leben wird. Es soll lernen, locker damit umzugehen, dass die Krankheit da ist und sich von anderen nicht beeinflussen lassen. Wenn es als das „arme Kind“ angesprochen wird, sollte mein Kind das Gefühl haben, dass es genauso wie alle anderen, auch mit Handicap, ist.

### Was sind Ihre Gründe für die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe?

Hier kann ich mit Menschen reden, die mich verstehen, und ich erfahre, wer was wie wo macht, beispielsweise bei Bürokratie- und Behördensachen. Da wir gemeinsam mit unseren Kindern zum Treffen kommen, haben die Kinder auch sich. Sie freuen sich, dass sie nicht alleine sind, da die anderen und gar nicht so wenige Kinder das Gleiche haben. Ich gehe immer mit einem guten Gefühl nach Hause. Oft habe ich wieder etwas gelernt, weil jemand was Neues geteilt hatte. Der Austausch hier ist was Positives zu dem manchmal negativen Alltag, den man hat.



Ute,

Selbsthilfegruppe Epilepsie in Merseburg

## Weshalb gründeten Sie die Selbsthilfegruppe?

Viele, die man auf Epilepsie anspricht, wissen nichts damit anzufangen. Wenn man ihnen erzählt, was passieren kann, treten sie einen Schritt zurück. Sie sagen, dass sie Angst davor haben, weil sie nicht wissen, was sie bei einem Anfall machen sollen. Mit der Erkrankung kommt man selten unter Leute und das Alleinsein tut nicht gut. Überall, wo ich mich engagieren wollte, war ich wegen der Epilepsie gleich raus. Deshalb habe ich versucht, andere Leute zu finden, die dasselbe haben, um mich mit ihnen auszutauschen. Ich wollte erfahren, wie sie damit klarkommen und welche Hilfe sie erfahren.

## Wie hilft Ihnen die Selbsthilfegruppe?

Es hilft mir zu erfahren, wie andere die Epilepsie wahrnehmen oder Anfälle vorher spüren. Die Epileptiker wissen, wie es ist, wenn man einen großen Anfall bekommt und was passieren kann. Hier kann ich mich austauschen. Es ist schön, dass ich so reden kann, wie ich möchte. Woanders hören viele gar nicht mehr richtig zu und sind genervt von der Krankheit. Deshalb bin ich einmal im Monat hier.

## Was macht die Gruppe so besonders?

Hier kann man sich auch darüber austauschen, welche Medikamente andere nehmen und welche man mal wechseln könnte. Dadurch kann man dem Arzt auch mal sagen, dass man dieses oder jenes ausprobieren möchte, weil es den anderen hilft. Hier erhält man auch mal einen Tipp, was man tun oder lassen kann, damit es zu keinem Anfall kommt.



## Kurz erklärt

Epilepsie zählt zu den häufigsten neurologischen Krankheitsbildern mit vielfältigem Erscheinungsbild, die die Nervenzellen im Gehirn betreffen. Die eng miteinander verknüpften Nervenzellen tauschen sich über elektrische Impulse aus, damit unser Körper all das tut, was wir möchten. Bei einem epileptischen Anfall entladen sich große Gruppen von Nervenzellen gleichzeitig und die gut koordinierte Impulsabstimmung gerät aus dem Gleichgewicht. Die Symptome eines epileptischen Anfalls können Muskelzuckungen, Gefühls-, Bewusstseins- oder Verhaltensstörungen mit Auswirkungen unterschiedlichen Ausmaßes sein. Eine Person, die stürzt und am ganzen Körper krampft und zuckt, hat einen tonisch-klonischen Anfall. Menschen, die an Epilepsie leiden, erleben oft während und nach einem Anfall Müdigkeit, Schwierigkeiten in der Konzentration, Beeinträchtigungen in der Sprache und im Denken sowie Gedächtnisprobleme. Bei vielen Epileptikern können diese Störungen auch dauerhaft bestehen.

## Selbsthilfegruppe

- Epilepsie in Merseburg
- Eltern von Kindern mit Epilepsie in Querfurt

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



## Kurz erklärt

Wer aus gesundheitlichen Gründen gar nicht oder nur noch stundenweise arbeiten kann, stellt einen Antrag auf Erwerbsminderungsrente. Voraussetzung ist, dass man mindestens fünf Jahre in der Deutschen Rentenversicherung versichert war und in den letzten fünf Jahren vor dem Eintritt der Erwerbsminderung 36 Monate Pflichtversicherungszeiten vorweisen kann. Eine volle Erwerbsminderung liegt vor, wenn es nur noch möglich ist, weniger als drei Stunden am Tag arbeiten zu können. Bei einer Arbeitsfähigkeit zwischen drei und unter sechs Stunden am Tag erhält man die halbe Rente. Viele, die eine Erwerbsminderungsrente erhalten, müssen zusätzlich Grundsicherung beziehen und leben trotz dieser Bezüge nahe an der Armutsgrenze. Das erschwert die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und Vereinsamung sowie soziale Isolation können eintreten.



Andreas,  
gründete 2008 die Selbsthilfegruppe EU-Rentner  
in Merseburg

### Wie ist das Leben mit Erwerbsminderungsrente?

Dieser Umstand ist ungewollt und nicht beeinflussbar. Man hat eine Erkrankung und muss dann mit vielen finanziellen und sozialen Problemen leben. Die Rente errechnet sich aus den Arbeitszeiten. Bezieht man eine Erwerbsminderungsrente, erhält man nicht den vollen Satz und bekommt nur wenige Hundert Euro. Viele leben trotz Sozialhilfe an der Armutsgrenze und erleben starke Einschränkungen und Entbehrungen.

### Weshalb hast Du die Selbsthilfegruppe gegründet?

Zwei Jahre nach meiner Erkrankung wurde ich berentet und musste dann erst mal schauen. Ich hatte vorher gut verdient. Das finanzielle Polster hatte ich mit der Zeit verbraucht und es kam nichts mehr nach. Man fällt finanziell in ein Loch. Damit muss man zurechtkommen. Ich habe Leute gesucht, die das gleiche Problem haben wie ich, auch im Umgang mit Ämtern, Anwälten und so, um was durchzusetzen. Es sagt einem ja keiner, woher du was kriegst.

### Wie hilft Dir und anderen die Selbsthilfegruppe?

Ich habe den Kontakt zu Gleichbetroffenen und kann durch mein Wissen helfen und viel vermitteln. Das macht mich irgendwie zufrieden. Zur Gruppe als fester Stamm und Anlaufpunkt kommen auch viele, gerade deshalb, weil die Treffen zweimal im Monat stattfinden. Sonst bliebe das Soziale auf der Strecke. Hat man kein Geld, kommt man nicht groß raus und kann vieles nicht machen. Hier ist ein leicht erreichbarer Ort, wo man sich treffen und über alles reden kann. Wenn es irgendwo ein Problem gibt, dann kann man hier nachfragen und eine Lösung finden.

## Selbsthilfegruppe

- EU Rentner in Merseburg

Informationen zu den Treffen  
erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen  
Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



Reinilde,

Selbsthilfegruppe Frauen mit oder nach Krebs in Merseburg

## Wie sind Sie zur Selbsthilfegruppe gekommen?

Ich war selber von Krebs betroffen. Eine Krankenschwester hat die Gruppe ins Leben gerufen und mich gefragt, ob ich dazu kommen möchte. Erst wollte ich nicht, da ich nicht so ein Gruppenmensch bin. Doch sie hat mich überzeugt und nun bin ich schon seit 2007 dabei.

## Was waren Ihre Eindrücke vom ersten Treffen?

Es war entspannt und angenehm. Ich hatte es mir erst anders vorgestellt, weil ich nicht so ein Gruppentyp bin. Ich war auch selber der Meinung, dass ich das nicht so unbedingt für meine Psyche brauche, da bei mir alles fertig und gut verwirklicht war.

## Weshalb bleiben Sie der Gruppe seit 2007 treu?

Es gibt hier einen schönen Austausch und es geht im Großen und Ganzen immer recht locker und lustig zu. Ich höre auch mal andere, wie es ihnen ergangen ist, wie sie das verarbeitet haben. Darüber hinaus erfahre ich viel Neues. Es kommt immer wieder jemand zu den Treffen, der uns interessante Vorträge gibt. Ich gehe weiter zu den Treffen, denn man weiß ja nie, was einen noch erwartet.

## Wieso ist es besonders für Neuerkrankte sehr hilfreich, in die Gruppe zu kommen?

In der Gruppe merkt man, dass man nicht allein ist. Jeder bekommt ein bisschen Rückenhalt und immer einen Zuspruch. Es hilft, wenn man sieht, dass er oder sie es schon geschafft hat.



## Kurz erklärt

Bei Krebserkrankungen geraten Zellen außer Kontrolle. Gesunde Zellen teilen sich normalerweise nur, wenn "Nachschub" gebraucht wird, beispielsweise zur Wundheilung. Krebszellen sind jedoch so verändert, dass sie sich ohne ersichtlichen Grund vermehren. Sie überhören einfach die Stopp-Signale des Körpers, und oft bildet sich ein bösartiger Tumor. Krebszellen zerstören gesundes Gewebe und beeinträchtigen die Funktion wichtiger Organe erheblich. Metastasen werden Krebszellen genannt, die aus dem Tumor Absiedlungen in anderen Regionen des Körpers bilden. Jährlich erkranken in Deutschland etwa 343 von 100.000 Frauen an Krebs. Die häufigsten Krebsarten bei Frauen sind Brustkrebs, Darmkrebs und Lungenkrebs. Krebs kann jedoch auch im Gebärmutterkörper, am Gebärmutterhals und in den Eierstöcken entstehen. Das Wissen über Krebs nimmt ständig zu. Ebenso verbessern und verändern sich die Möglichkeiten von Diagnose, Prävention, Behandlung und Nachsorge mit dem wissenschaftlichen Fortschritt. Je früher Krebs erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen.

## Selbsthilfegruppe

- Frauen nach Krebs in Merseburg
- Metastasierter Krebs in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



## Kurz erklärt

Laut Schwerbehindertenstatistik vom Deutschen Gehörlosen-Bund sind 0,1 Prozent der Gesamtbevölkerung gehörlos, was etwa 83.000 Menschen in Deutschland entspricht. Beim Hören nimmt das Ohr Schallwellen auf und wandelt sie in Nervenreize um. Diese Reize werden vom Gehirn verarbeitet und als Geräusche und Sprache erkannt. Bei Menschen mit Gehörlosigkeit ist das Hörvermögen kaum oder gar nicht mehr vorhanden. Sind Sprache und Geräusche noch begrenzt wahrnehmbar, sprechen Fachleute von einer Schwerhörigkeit. Hörstörungen können angeboren sein oder sich im Lauf des Lebens entwickeln. Hörstörungen können auf beiden Ohren unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Man unterscheidet vier Grade einer Schwerhörigkeit. Mit einer leichten Beeinträchtigung versteht man beispielsweise Flüstern nicht mehr. Während man bei einer mäßig stark ausgeprägten Schwerhörigkeit nur noch laute Geräusche hören kann, hört man bei starker Schwerhörigkeit nur noch sehr laute Geräusche. Menschen, die Töne und Geräusche nur als Vibrationen wahrnehmen, gelten als gehörlos.

## Selbsthilfegruppe

- Gehörlose vom Gehörlosenverein in Merseburg e. V.

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



Manulea,  
Selbsthilfegruppe vom Gehörlosenverein  
in Merseburg e. V.

### Wie war Ihr Weg in die Selbsthilfegruppe?

Im Alter von 2,5 Jahren wurde festgestellt, dass ich gehörlos bin. Gemeinsam mit anderen Gehörlosen besuchte ich die Gehörlosenschule in Halle und machte meine Ausbildung in Dresden. Hier in Merseburg wollte ich auch mit Gehörlosen zusammenkommen und meine Erfahrungen austauschen. Von einem Mitglied der Selbsthilfegruppe erfuhr ich von den Treffen in Merseburg.

### Was macht die Gruppe so hilfreich?

In der Selbsthilfegruppe vom Gehörlosenverein Merseburg e. V. kommen seit mehr als 65 Jahren Gehörlose zusammen, um ihre Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen, z. B. in bürokratischen Angelegenheiten. Von der Gehörlosengemeinschaft gibt es viele Informationen zu Alltagsthemen und der Gesundheit. Wir können an Veranstaltungen teilnehmen und haben auch eigene, die uns Gehörlosen helfen. Auf Wunsch können wir Dolmetscher hinzuziehen.

### Wie sind Ihre Treffen gestaltet?

Wir kommen einmal im Monat zusammen, um uns auszutauschen, Informationen zu teilen und um einfach in sozialem Kontakt zu sein. Gemeinsam machen wir Ausflüge oder gehen mal wandern. Besonders hilfreich sind auch die Treffen mit anderen Gruppen, wie mit der Gehörlosengruppe vom Landesverband. Interessierte können daran auch teilnehmen und wenn es Ihnen gefällt, wiederkommen und das Gruppenleben aktiv mitgestalten.

# Kreativ gegen Alterseinsamkeit



Arnhild,  
Selbsthilfegruppe Kreativ gegen Alterseinsamkeit  
in Merseburg

## Wie ging es Ihnen, bevor Sie in die Selbsthilfegruppe kamen?

Früher hatte ich noch viele Bekannte oder bin noch viel zu meinen Kindern in den Norden oder Süden gefahren. Mittlerweile kann ich jedoch schlecht stehen oder laufen. Mit Rollator geht es noch, aber dadurch kann ich nicht mehr mit dem Zug verreisen. Mein Rücken schmerzt. Neben Rehasport und Massagen fuhr ich und fahre immer noch zu Kur-Urlaube. Da hat man wenigstens auch ein bisschen Kulturleben. Das fehlt mir hier. Denn abends fährt ja kein Bus mehr. Vieles, was ich früher gemacht hatte, geht nicht mehr.

## Was wäre, wenn Sie nicht hierher kommen könnten?

Das hat man während der Pandemie gemerkt. Ich hab zwar viel zu Hause gebastelt, damit ich da über die Runden kam. Das war aber sehr einsam. Nur vorm Fernseher sitzen, das macht man ja auch nicht. Es wäre also wirklich einsam. Hier kann man sich austauschen oder einfach nur zuhören. Ich bin viel ausgeglichener. Ich hatte früher manchmal, als ich niemanden anrufen konnte, meinen Moralischen, dann habe ich geweint. Das habe ich jetzt überhaupt nicht mehr.

## In Kürze, weshalb sollte man in die Gruppe kommen?

Die Gemeinschaft ist es, dass man sich auch mal ein bisschen aussprechen kann. Man nimmt auch mal was mit. Der Eine macht es so und der Andere so. Das kann man zu Hause nacharbeiten. Wir sprechen auch über die Erkrankung, aber es ist kein Jammern, sondern ein schöner Austausch.



## Kurz erklärt

Viele ältere Menschen setzen viele Tage lang keinen Fuß vor die Tür und haben niemanden zum Reden. So gestaltet sich der Alltag für sie. Aufgrund körperlicher Einschränkungen, wie Schwindel beim Stehen oder Schmerzen in den Gelenken beim Laufen sowie Schwerhörigkeit wagen viele nicht mehr den Schritt nach draußen, um soziale Kontakte zu pflegen. Oftmals sind auch Freunde und Bekannte im ähnlichen Alter nicht mehr so mobil, kämpfen mit Krankheiten oder sind bereits verstorben. Dies, zusammen mit beschäftigten Angehörigen, führt zu einem unfreiwilligen Alleinsein im Alter. Gefühle, wie das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden oder überflüssig zu sein, sowie eine traurige Einsamkeit breiten sich aus. Dadurch steigt das Risiko für Demenz, für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Wahrscheinlichkeit, eine Depression zu entwickeln. Reden und gemeinsame Aktivitäten helfen. Regelmäßige Treffen tragen dazu bei, soziale Isolation zu verhindern oder aufzulösen. Auch die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe hilft dabei, besser mit altersbedingten Krankheiten umgehen zu können.

## Selbsthilfegruppe

- Kreativ gegen Alterseinsamkeit  
in Merseburg

Informationen zu den Treffen  
erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen  
Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



## Kurz erklärt

Kreative Beschäftigung tut der Seele gut und stärkt die Gesundheit. Das belegt die Weltgesundheitsorganisation WHO. Durch die Einbeziehung der Vorstellungskraft und aller Sinne führt sie zur positiven Beeinflussung des Gehirns und zum konstruktiven Begegnen der Gefühle. Darüber hinaus wird die Gesundheit durch soziale Interaktion und körperliche Aktivität gestärkt. Dies kann erheblich zur Bewältigung von schwierigen psychischen Problemen oder auch zur Behandlung von schweren physischen und anderen Erkrankungen beitragen. In Kreativ-Selbsthilfegruppen können Menschen mit psychischen und anderen Erkrankungen in einer sicheren Atmosphäre ihre Interessen und Fähigkeiten ausleben. Bei verschiedenen Tätigkeiten kommt neben der Kreativität auch der Austausch darüber sowie über andere Themen entspannt ins Fließen.

## Selbsthilfegruppe

- Kreativcafé für Menschen mit psychischen und/oder anderen Erkrankungen.
- Malen für Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Töpfern für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis.



Simone,  
Gründerin der Kreativ-Selbsthilfgruppen  
für psychisch Erkrankte in Merseburg

### Was waren die Gründe, die Dich zur Initiierung der Selbsthilfegruppen bewegten?

Ich habe Gleichgesinnte gesucht, mit denen ich mich unterhalten konnte, mit denen ich über die Krankheit reden konnte und auch darüber, wie sie ihr Leben meistern. Ich wollte dadurch Anhaltspunkte finden, wie ich mein Leben noch anders gestalten kann und wie ich gewisse Sachen noch besser machen kann. Ich wollte auch anderen mit meinen eigenen Erfahrungen helfen. Der Austausch war mir wichtig und Leute treffen, die das gleiche Thema haben.

### Welche Gefühle hattest Du, als du das erste Mal mit anderen Leuten in einer Gruppe zusammen gekommen bist?

Ich war freudig aufgeregt, dass es so viele Leute gibt, die ähnlich ticken wie ich. Aber ich hatte auch Angst, dass die Leute mich nicht mögen könnten oder dass ich mich anstelle wie der letzte Depp.

### Was hat sich für Dich positiv verändert, seitdem Du in die Gruppen gehst?

Mein Selbstwert und mein Selbstbewusstsein haben sich mächtig gesteigert. Ich weiß jetzt, dass ich was auf die Beine stellen kann. Zu hören, dass die Leute gern in die Gruppe kommen, weil sie mit Leuten zusammen sind, mit denen sie sich verstehen. Das zeigt mir, dass ich was bewirken kann.



**Knut,**

Selbsthilfegruppe Magenlose in Merseburg,  
lebt seit 18 Jahren ohne Magen

## Wie kann man sich das Leben ohne Magen vorstellen?

Jeden Tag gibt es neue Überraschungen. Man hat einen ständigen Kampf mit sich selbst, auch gegen Appetitlosigkeit, Lustlosigkeit, Müdigkeit und Erschöpfung. Es gilt, nie den Kopf hängen zu lassen, sich nie zu vergraben und immer die Grenzen auszutesten, aber nie zu überschreiten.

## Weshalb haben Sie diese Gruppe gegründet?

Als Magenloser muss man viele Selbstversuche machen, weil man von Seiten der Medizin kaum gute Antworten bekommt. Ich fand keinen Ernährungsberater, der mir hilft, mein Gewicht zu halten oder einen Spezialarzt, der sich mit dem Magen auskennt und nicht nur zu künstlicher Ernährung rät. Ich wollte Gleichgesinnte mit ähnlichen Problemen an meiner Seite wissen, um einfach mehr zu erreichen und neue Erkenntnisse zu gewinnen.

## Was macht die Selbsthilfegruppe so besonders?

Seit 18 Jahren lebe ich ohne Magen und es geht mir gesundheitlich nicht besser oder schlechter. Dank der Gruppe gibt es gute Situationen und Ausblicke. In der Gruppe tauschen wir uns gemeinsam mit unseren Angehörigen rege aus und sprechen dabei nicht nur über Krankheiten. Obwohl alle ihre Probleme haben, jammern wir nicht und finden gemeinsam Lösungen. Das und unsere Veranstaltungen, wie Buchlesungen oder Vorträge von Ernährungswissenschaftlern stärken uns und unseren Angehörigen den Rücken. Kommen neue Magenlose dazu, dann können Sie ihren Erkenntnisprozess verkürzen und von den Erfahrungen der anderen lernen.



## Kurz erklärt

Der Magen stellt den Übergang zwischen Speiseröhre und Darm dar und ist maßgeblich an der Verdauung der Nahrung beteiligt. Als Nahrungsspeicher kann er bis zu 2,4 Liter aufnehmen, um sie dann langsam und gleichmäßig in kleinen Mengen an den Darm zur Verdauung weiterzugeben. Er tötet diverse Krankheitserreger ab und sorgt mit dem "Intrinsic Factor" für die Aufnahme von Vitamin B12 im Darm. Die Hauptzellen im Magen bilden Enzyme, welche die über die Nahrung aufgenommenen Eiweiße in verdauliche Stücke spalten. Wenn der Magen aus gesundheitlichen Gründen entfernt werden muss, wird die Speiseröhre direkt mit verschiedenen Abschnitten des Dünndarms verbunden. Dies führt zu vielfältigen Veränderungen im Verdauungsvorgang. Viele Menschen ohne Magen haben mit Appetitlosigkeit, starker Gewichtsabnahme, Blutarmut und Osteoporose zu kämpfen. Auch Probleme, wie Dumping-Syndrom, Sodbrennen, Durchfall, Oberbauchschmerzen, Übelkeit, Schwächegefühl, Schwindel, Herzklopfen, Konzentrationsstörungen und Müdigkeit bekommt man oft durch eine angepasste Ernährung, eine entsprechende Lebensweise sowie durch Medikamente in den Griff.

## Selbsthilfegruppe

- Magenlose in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis

# Morbus Bechterew



## Kurz erklärt

Morbus Bechterew ist eine chronisch entzündliche rheumatische Erkrankung, welche vor allem die Wirbelsäule und deren Verbindungen zum Becken betrifft. Die dort entstehenden Entzündungen greifen das Knochengewebe sowie die Gelenke an.

Dies äußert sich vor allem in tiefsitzenden Rückenschmerzen und nächtlichen Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, die bis ins Gesäß und in beide Oberschenkel ausstrahlen können. Typisch ist auch die morgendliche Rückensteifigkeit. Im Verlauf der Erkrankung können sich Verknöcherungen bilden, welche die Körperhaltung und -bewegung der Betroffenen stark einschränken können. Im Endstadium kann die Wirbelsäule komplett knöchern versteifen. Mit der richtigen Therapie lässt sich der Verlauf von Morbus Bechterew entscheidend beeinflussen. Diese Erkrankung kann man frühzeitig erkennen an Symptomen, wie gelegentlichen Hüft-, Knie- und Schulterschmerzen, Schmerzen an der Ferse, Sehnenerkrankungen, Gewichtsverlust, Müdigkeit und Schmerzen beim Husten oder Niesen.

## Selbsthilfegruppe

• Morbus Bechterew in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



Jürgen Wagner,  
gründete 2005 die Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew  
in Merseburg

### Wie ging es Ihnen, bevor Sie die Selbsthilfegruppe gegründet haben?

Mit 40 bekam ich die Diagnose Morbus Bechterew. Das war ein Schock. Ich habe keine Aufklärung bekommen und wusste nichts mit der Krankheit anzufangen. Da kam ich mir verlassen vor.

### Wie beeinflusst Morbus Bechterew Ihr Leben?

Ich kann nicht schwer heben und lange sitzen, also eigentlich nicht richtig am Leben teilnehmen. Wenn ich einen Schub mit starken Rückenschmerzen und Ischiasschmerzen habe, muss ich lange mit Schlafentzug klarkommen. Im Schub kann ich auch nicht die Schultergelenke bewegen oder den Kopf drehen. Nur Tabletten nehmen, das ist ja auch nicht die Lösung. Statt sich einzuigeln muss ich mich damit arrangieren und was anderes machen, denn nur zu Hause sitzen hilft mir und meiner Frau nicht.

### Was gibt Ihnen und anderen die Selbsthilfegruppe?

Am Anfang kannte ich keinen, der das auch hat. Mit Unterstützung habe ich dann andere gefunden. Die Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Bereich, wo man sich darüber unterhalten kann. Wo einer den anderen versteht. Wo keiner lacht, wenn man sich mal nicht bücken kann. Neue Mitglieder stellen schnell fest, in was für eine duftige Truppe sie gekommen sind. Sie schöpfen neuen Mut und gehen gestärkt nach Hause. Wir machen viel, was uns zusammenschweißt. Dank der Selbsthilfegruppe kann ich besser mit meiner Krankheit umgehen. Alle in meinem Umfeld wissen, der macht was und ich kann sie aufklären, wieso und warum das so ist. Das gibt einem schon was.



Karin,  
Selbsthilfegruppe Parkinson in Merseburg

## Weshalb hatten Sie und Ihr Mann sich in die Selbsthilfegruppe Parkinson begeben?

Wir wollten unser Wissen erweitern, wir wollten Gleichgesinnte kennenlernen und mit ihnen einen Weg finden, mit der Krankheit umgehen zu können.

## Was hat Ihnen besonders gefallen, als Sie beide neu in die Gruppe gekommen sind?

Alle begegneten uns offenherzig, wir hatten kein Gefühl von Fremdsein. Jeder war uns zugewandt. Ich war sehr froh, eine Runde gefunden zu haben, die mein Mann mit aufgenommen hat und die ihn leicht integriert hat. Er konnte dadurch erleben, wie andere mit der Erkrankung umgehen. Das tat mir und meinem Mann sehr gut.

## Warum kann es auch für andere hilfreich sein, sich in die Selbsthilfegruppe Angehörige und Betroffene von Parkinson zu begeben?

Wenn man akzeptiert hat, dass man an Parkinson erkrankt ist, dann fällt es leichter, sich Hilfe zu suchen und in die Selbsthilfegruppe zu kommen. Hier in der Gruppe können alle Probleme offen angesprochen werden. Keiner belächelt einen, weil jeder versteht, worum es geht. Es gibt zahlreiche Tipps, wie man besser mit den Herausforderungen der Erkrankung umgehen kann. Es ist eine sehr vertrauensvolle Zusammenkunft, durch die alle an Parkinson Erkrankten immer wieder aktiviert und genauso wie ihre Angehörigen gestärkt werden.



## Kurz erklärt

Parkinson ist eine Erkrankung des Gehirns. Die Ursachen sind bislang noch nicht vollständig geklärt. Nach der Diagnose führen viele Menschen noch lange ein weitgehend selbstständiges Leben. Die Beschwerden lassen sich durch wirksame Behandlungsmöglichkeiten lindern. Typische Symptome für Parkinson sind:

- Die Bewegungen werden langsamer und können schwer gestartet und gestoppt werden. Tätigkeiten fallen immer schwerer.
  - Die Gesichtsmuskeln werden weniger beweglich. Das Schlucken fällt schwerer und das Sprechen wird leise und monoton.
  - Vor allem die Arme, die Beine und der Hals können dauerhaft steif und angespannt sein. Dadurch kommt es häufig zu Muskelschmerzen.
  - Es tritt ein typisches Zittern auf, besonders in den Händen. Die Handschrift wird dadurch kleiner und undeutlicher.
- In Selbsthilfegruppen profitieren nicht nur Menschen mit Parkinson vom Austausch, sondern auch ihre Angehörigen finden dort wertvolle Unterstützung und teilen gemeinsame Erfahrungen, die den Umgang mit der Erkrankung erleichtern können.

## Selbsthilfegruppe

- Angehörige und Betroffene von Parkinson in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfkontaktstelle Saalekreis

# Multiple Sklerose



## Kurz erklärt

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronische Erkrankung des zentralen Nervensystems, die das Rückenmark, das Gehirn und den Sehnerv betrifft. Die Erkrankung zeigt sich durch schubförmige oder anhaltende Entzündungsherde im zentralen Nervensystem. Weil das zentrale Nervensystem alle Funktionen im Körper steuert, kann sich eine MS-Erkrankung auch auf fast alle Bereiche auswirken und so unterschiedlichste Symptome hervorrufen. Häufige Symptome sind Sehstörungen (Störung der Sehschärfe, Doppelbilder), Empfindungsstörungen der Haut (Taubheitsgefühle, Kribbeln, Missempfindungen), schmerzhafte Lähmungen, Gangstörungen, andauernde Müdigkeit und schnelle Erschöpfbarkeit, Störungen der Blasenentleerung sowie der sexuellen Funktionen und Konzentrationsprobleme. Diese mehr oder weniger sichtbaren Symptome können Erkrankte im Alltag stark beeinträchtigen und die Lebensqualität extrem einschränken. Als "Krankheit mit den 1000 Gesichtern" wird MS bezeichnet, weil Verlauf, Beschwerdebild und Therapieerfolg von Person zu Person stark variieren können.

## Selbsthilfegruppe

- Multiple Sklerose in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



Uwe,  
Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose in Merseburg,  
bekam mit 55 Jahren die Diagnose

### Wie ging es Ihnen, als Sie die Diagnose MS bekommen haben?

Als ich mit 55 Jahren die Diagnose bekam, war ich natürlich niedergeschlagen. Erst konnte ich mit der Krankheit nichts anfangen. Als ich mich dann mit ihr beschäftigt hatte, wusste ich, was es bedeuten kann und befürchtete, dass ich aus meinem Berufsleben herausgerissen werde. Ich hatte sehr viele Ängste mit mir rumgetragen.

### Was waren die Gründe dafür, dass Sie sich in die Selbsthilfegruppe begeben haben?

Nach der Diagnose hatte ich mich intensiv mit Multipler Sklerose auseinandergesetzt und festgestellt, dass ich in irgendeiner Form Hilfe brauche. Diese bekam ich von einer Psychologin. Sie half mir, die Krankheit anzunehmen und zeigte mir Wege der Unterstützung auf. Ein Tipp war der Verweis auf eine Selbsthilfegruppe.

### Was schätzen Sie an Ihrer Selbsthilfegruppe?

Als ich dann doch meinen Beruf verloren hatte und zahlreiche Probleme bekam, halfen mir die anderen damit zurechtzukommen. Grundsätzlich bin ich ein offener Mensch und wurde auch herzlich in die Gruppe aufgenommen. Hier kann ich über meine Probleme reden und auch ein bisschen Spaß haben. Ich kann mich offen austauschen über alles, was mit der Krankheit zu tun hat, wie über Medikamente, über Behandlungsmaßnahmen und das Private. Hier kann ich dem Alltag etwas entfliehen.



Petra,  
Selbsthilfegruppe Osteoporose in Döllnitz

## Wie sind Sie zur Selbsthilfegruppe gekommen?

Vor 20 Jahren erkrankte ich an Rheuma. Eine Weile machte ich Rehasport, doch aufgrund meiner beginnenden Osteoporose meinte mein Arzt, dass ich lieber regelmäßig Funktionstraining machen sollte. Da habe ich geschaut, wo es so etwas gibt und war froh, wohnortnah so eine Gruppe gefunden zu haben.

## Was macht die Selbsthilfegruppe so besonders?

Die Gruppe gibt es schon seit 14 Jahren und ist sehr bodenständig. Hier gibt es einen schönen sozialen Zusammenhalt in einer netten Atmosphäre. Es ist immer ganz lustig. Öfters kommen wir auch mal gemütlich zusammen und machen Ausflüge und Fahrten, beispielsweise zu Vorträgen in Kliniken. Wir sprechen über Ärzte, Medikamente, Behandlungen und darüber, was man noch machen kann.

## Wie würde es Ihnen ohne die Gruppe gehen?

Ich würde einrosten. Durch die Gruppe ist der Antrieb, sich zu bewegen, besser. Diese Stunde intensive Bewegung macht man zu Hause einfach nicht. Es ist wichtig, dass die Gelenke geschmiert und geölt werden. Unsere Trainer denken sich immer schöne Sachen aus. Diese Vielfältigkeit der Bewegung hätte man nur bei Gartenarbeit, beim Laufen oder Radfahren nicht. Bei Osteoporose braucht es den Muskelaufbau, um die Knochen zu entlasten. Viele würden nicht vor die Tür gehen, wenn sie keinen festen Termin hätten. Diejenigen, die sonst wenige Kontakte haben, kommen mal raus und können erzählen. Alle genießen das Gruppengefühl und die Anteilnahme der anderen.



## Kurz erklärt

Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, ist eine Skeletterkrankung, bei der die Knochensubstanz abgebaut wird. Im Gegensatz zum altersbedingten Abbau der Knochendichte schwindet die Knochenmasse bei Osteoporose schnell unter ein bestimmtes Maß. Betroffene verlieren im Extremfall bis zu sechs Prozent ihrer Knochenmasse pro Jahr. Die Knochen werden instabiler und brüchiger, was das Risiko für Knochenbrüche erhöht. In Deutschland sind Millionen Menschen von Osteoporose betroffen. Viele hatten zu Beginn der Erkrankung keine Beschwerden, entwickelten aber im weiteren Verlauf anhaltende Schmerzen wie Rücken-, Bein- oder Knieschmerzen sowie Knochenbrüche ohne erkennbaren Grund. Osteoporose führt dazu, dass sich der Körperschwerpunkt nach vorne verlagert und ein sogenannter Rundrücken (Witwenbuckel) entsteht. Zusätzlich führt die Erkrankung durch Veränderungen im Skelett zu einer deutlichen Abnahme der Körpergröße.

## Selbsthilfegruppe

- Osteoporose in Merseburg
- Osteoporose in Schkopau (OT Döllnitz)
- Dialoggruppe Osteoporose und andere orthopädische Erkrankungen in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis

# Post-COVID / Long-COVID



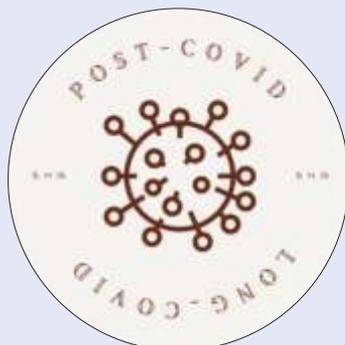
## Kurz erklärt

Menschen mit Long Covid gelten als von einer Sars-CoV-2-Infektion genesen, weil keine nachweisbaren Coronaviren mehr in ihrem Körper sind. Gesund sind sie jedoch aufgrund der teils starken Beschwerden nicht. Sie leiden unter Symptomen und gesundheitlichen Einschränkungen, die mindestens zwei Monate anhalten oder auch wiederkehrend und in wechselnder Stärke auftreten sowie anderweitig nicht erklärbar sind. Sind die gesundheitlichen Einschränkungen und Symptome länger als zwölf Wochen gegeben, gelten sie als Post-COVID-Betroffene. Der Alltag, das Arbeits- und Sozialleben der Erkrankten ist aufgrund von Müdigkeit, Erschöpfung und eingeschränkter Belastbarkeit (Fatigue), Herz-Kreislauf-Beschwerden (Herzrasen, Herzstolpern, Brustschmerzen, Kurzatmigkeit), Konzentrations- und Gedächtnisproblemen (Brain Fog), Schlafstörungen, Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen, Nervenstörungen (Neuropathien, Kribbeln in Händen/Füßen), psychischen Probleme (Depressionen, Angststörungen) sowie Riech- und Schmeckstörungen extrem beeinträchtigt, auch weil diese Symptome nicht nur einzeln, sondern oft in Kombination auftreten.

## Selbsthilfegruppe

- Post-COVID / Long-COVID in Merseburg
- Post-COVID / Long-COVID in Bad Dürrenberg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



Gabi,

47 Jahre, Selbsthilfegruppe  
Post-COVID / Long-COVID in Merseburg

### Weshalb haben Sie sich in die Selbsthilfegruppe begeben?

Ich bin selber an Post-COVID erkrankt mit massiven Spätfolgen. Ich wollte mich mit Gleichbetroffenen über die Symptome, den Verlauf der Erkrankung, Therapien und Hilfsangebote austauschen und meine eigenen Erfahrungen weitergeben.

### Mit welchen Spätfolgen haben Sie zu kämpfen?

Ich leide stark unter dieser Fatigue. Ich bin schnell extrem erschöpft und müde, wenn ich mich körperlich oder geistig anstrengte. Das geht mir dann nicht nur an dem Tag selber, sondern auch noch bis zu 7 Tage danach so. Bei deutlich zu viel Anstrengung dauert es auch Wochen lang an. Darüber hinaus habe ich starke Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Schmerzen in den Beinen und Schlafstörungen.

### Was macht die Selbsthilfegruppe so hilfreich?

Dank der Erfahrungen der anderen probiere ich vieles aus, um zu schauen, ob es bei mir funktioniert. Denn jeder ist unterschiedlich und die Symptome so vielfältig. Die Forschung ist noch nicht so weit. Viele Ärzte haben noch nicht die Erfahrung und wissen nicht, welche Therapien sie anwenden können. Einige Ärzte haben sich spezialisiert, z. B. auf Atemprobleme oder Fatigue. In der Gruppe lernt man von den anderen und erfährt Neues. Man ist viel informierter und hat das Gefühl, nicht mehr alleine zu sein. Im direkten Umkreis gibt es viele andere, die ähnliche Symptome haben. Hier in der Selbsthilfegruppe kann man sich regelmäßig austauschen.



Yvonne,  
Selbsthilfegruppe Rheuma in Merseburg

## Was hat Sie zur Selbsthilfe bewegt?

Mit 34 Jahren habe ich die Diagnose rheumatoide Arthritis bekommen. Den Anschluss an eine Selbsthilfegruppe konnte ich mir zu diesem Zeitpunkt nicht vorstellen, da ich damals nur an einen Stuhlkreis dachte, bei dem nur über Probleme geredet wird. Dann wurde ich zu einer Selbsthilfegruppe mitgenommen, wo die Leiterin aufhören wollte. Weil diese Gruppe ganz anders war, als ich dachte, habe ich die Leitung übernommen.

## Was macht die Selbsthilfegruppe so wertvoll?

Neben dem Austausch ist für alle das Funktionstraining hilfreich. Als gelenkschonendes Training wird es im warmen Wasser oder mit Trockengymnastik durchgeführt. Bewegung muss bei Rheuma sein. Woanders muss man sich oft erklären, weshalb es einem heute so schlecht geht. Das muss man hier nicht. Hier hat man die richtigen Ansprechpartner und ist mit seiner Krankheit nicht so allein. Viele sind über die Treffen hinaus in Kontakt. Sie sprechen darüber, wie es ihnen geht und unterstützen sich gegenseitig.

## Weshalb sollten Neuerkrankte zu Ihnen kommen?

Um gehört zu werden und um hilfreiche Informationen zu bekommen. Weil wir dem Landesverband der Rheuma-Liga angehören, erhalten wir sehr gutes Informationsmaterial und die Zeitschrift "mobil". Hier steht viel Wissenswertes über Rheuma, Ernährung, Medikamente und Therapien drin. Darüber hinaus können wir beispielsweise auch Patientenseminare in Anspruch nehmen.



## Kurz erklärt

Wenn man von Rheuma spricht, verwendet man einen Oberbegriff für über 100 rheumatische Erkrankungen. Ein Großteil dieser Erkrankungen äußert sich durch Schmerzen an den Bewegungsorganen, an Gelenken, Muskeln, Sehnen oder Knochen. Einige Erkrankungen betreffen auch innere Organe. Laut der Deutschen Rheuma-Liga haben 17 Millionen Menschen, darunter Erwachsene, Kinder und Jugendliche, am Stütz- und Bewegungsapparat chronische Beschwerden. Die rheumatischen Erkrankungen werden in vier Hauptgruppen unterteilt. Dabei handelt es sich um entzündlich-rheumatische Erkrankungen (wie rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew), degenerativ-rheumatische Erkrankungen (Arthrose), chronische Schmerzsyndrome des Bewegungsapparates (chronischer Rückenschmerz, Tennisellenbogen, Karpaltunnelsyndrom), Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden (Gicht, Osteoporose). Für jede rheumatische Erkrankung gilt: Je früher die Therapie beginnt, desto größer sind die Chancen, bleibende Schäden zu verhindern.

## Selbsthilfegruppe

- Rheuma in Merseburg
- Rheuma in Querfurt

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis

# Schlaganfallbetroffene



## Kurz erklärt

Bei einem Schlaganfall kommt es durch eine Störung der Durchblutung im Gehirn, bei der Zellen zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe erhalten. Durch das Absterben der Zellen fallen Gehirnfunktionen aus und z. B. Taubheitsgefühle, Lähmungserscheinungen, Sprach- oder Sehstörungen sind die Folge. Diese können sich bei rascher Behandlung wieder zurückbilden. Ein schwerer Schlaganfall endet oft auch tödlich. Wählen Sie den Notruf 112, wenn Sie erste Anzeichen vom Schlaganfall, wie Sehstörungen, Sprach- und Sprachverständnisstörungen, Lähmungen und Taubheitsgefühle, Schwindel mit Gangunsicherheit sowie sehr starke Kopfschmerzen feststellen. Die häufigsten Ursachen für einen Schlaganfall sind die Mangel durchblutung, beispielsweise durch ein Blutgerinnsel oder eine Gefäßverkalkung verursacht und die Hirnblutung, die beispielsweise durch ein geplatzt Gefäß oder geplatzt Aneurysma ausgelöst werden kann. Jeder Schlaganfall ist anders. Einige Betroffene erholen sich vollständig, während andere mit schwersten neurologischen, neuropsychologischen und psychischen Beeinträchtigungen leben müssen.



Heiderose,  
Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffene in Merseburg

### Weshalb gründeten Sie die Selbsthilfegruppe?

In der Reha war ich in einem geschützten Raum. Ich wurde betreut, versorgt und wieder auf den körperlich rechten Weg gebracht, doch das Seelische blieb etwas auf der Strecke. Danach ging es mir nicht so gut. Ich habe mich alleine gefühlt. So eine Krankheit muss man erst mal wegstecken und verarbeiten. Ich habe nach Menschen gesucht, die Ähnliches erlebt haben, um mich auszutauschen und zu spüren, dass ich nicht alleine mit meiner Problematik bin.

### Was gefällt Ihnen an Ihrer Selbsthilfegruppe?

Die Unterschiedlichkeit der Personen mit ihrem Erleben der Erkrankung. Alle müssen sich mit ihren körperlichen und/oder geistigen Schäden wieder in den Alltag reinfinden und damit zurechtkommen. Da ist es eben wichtig, dass man sich austauschen kann. Wir stützen uns gegenseitig. Auch außerhalb der Treffen stehen wir in Kontakt und fragen, wie es einem geht, ob man zurechtkommt oder ob was passiert ist. Das möchte ich nicht mehr missen.

### Was schätzen neue Teilnehmer an der Gruppe?

Alle werden hier aufgefangen und merken, dass sie mit ihrer Problematik nicht alleine sind. Neben dem Austausch zur Erkrankung erfährt man ja auch viele andere Dinge. Viele wissen nicht, ob sie Pflegegeld bekommen oder wo sie sich hinwenden können, um Fahrkarten und Ähnliches zu erhalten. Solche Dinge sind wichtig, gerade wenn man schwerbeschädigt ist. Was einem der Arzt oder die Krankenkasse nicht sagt, erfährt man durch die Gespräche hier.

## Selbsthilfegruppe

- Schlaganfallbetroffene in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



**Birgit,**

Selbsthilfegruppe Stoma und Darmkrebs in Merseburg

## Wie war Ihr Weg in die Selbsthilfegruppe?

Als ich mit meinem Stoma im Juli 2009 zur Reha war, bin ich erstmals durch einen gleich betroffenen Referenten auf Selbsthilfegruppen für an Darmkrebs erkrankte Personen und Stomaträger aufmerksam geworden. Bis ich mich allerdings tatsächlich dazu überwinden konnte, den Kontakt zur Selbsthilfegruppe in Merseburg zu knüpfen, hat es noch ein Jahr gedauert. Heute bedauere ich nur, dass ich nicht doch schon eher zur Gruppe gegangen bin.

## Wie war Ihr erstes Treffen mit der Selbsthilfegruppe?

Ich habe mich sofort in die Gruppe integriert gefühlt und konnte mich mit Gleichgesinnten austauschen, über eventuelle Probleme sprechen und Tipps geben oder bekommen. Die wichtigsten Hinweise erhielt ich hier von Menschen, die gleichbetroffen sind.

## Für wen und weshalb ist die Selbsthilfegruppe so hilfreich?

Alle, die ein Stoma tragen, an Darmkrebs erkrankt sind oder waren, eventuell auch eine andere Darmerkrankung haben (z. B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, familiäre Polyposis) sowie alle Angehörigen sind in unserer Gruppe willkommen. Wir tauschen unsere Erfahrungen aus. Auch durch viele persönliche Gespräche wird die Lebensfreude und Zuversicht gestärkt. Hier kann man sich über alle Fragen des Lebens mit Stoma und/oder Darmkrebs informieren. Wir bekommen auch interessante und hilfreiche Vorträge von Experten, z. B. Ärzte oder Stomaschwestern. Man wird feststellen, dass man von Gleichgesinnten die beste Hilfe bekommt.



## Kurz erklärt

Mit einem Stoma schafft man eine künstliche Verbindung von einem Hohlorgan zur Körperoberfläche. Je nach Grunderkrankung kann der künstlich geschaffene Darm- oder Blasenausgang entweder eine vorübergehende Körperöffnung oder aber eine dauerhafte, lebenslange Lösung sein. Ein Enterostoma, also ein künstlicher Darmausgang, erhält man, wenn es nicht mehr möglich ist, auf natürlichem Wege den Darm zu entleeren. Das kann vor allem nach einer Entfernung des Enddarmes geschehen, etwa als Folge einer entzündlichen Darmerkrankung (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn) oder aufgrund von Darmkrebs. Der kontinuierlich austretende Stuhl wird über die Öffnung in der Bauchdecke in einem dort aufgeklebten Beutel aufgefangen. Der luftdichte Beutel verhindert unangenehme Gerüche. Einige Menschen mit einem Darmstoma können auf Lebensmittel, wie Hülsenfrüchte, Kohl, Paprika, Zwiebeln oder Knoblauch mit Durchfall oder starken Blähungen reagieren. Da dies jedoch nicht bei jedem gleich ist, gilt es auszuprobieren, welche Nahrungsmittel gut vertragen werden.

## Selbsthilfegruppe

- Stoma und Darmkrebs in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



## Kurz erklärt

Der Begriff Sucht bezeichnet Abhängigkeitserkrankungen mit riskanten, missbräuchlichen und abhängigen Verhaltensweisen in Bezug auf Suchtmittel (z. B. Alkohol, Medikamente und Drogen) sowie nichtstoffgebundene Verhaltensweisen (z. B. Glücksspiel und Internetgebrauch). Betroffene erleben häufig dramatische persönliche Schicksale, welche auch die Angehörigen, den Freundes- und Arbeitskreis betreffen. Als schwere chronische Krankheiten führen Abhängigkeitserkrankungen zu erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen und vorzeitiger Sterblichkeit. Eine bestehende Abhängigkeit kann man erkennen an einem sehr starken, unwiderstehlichen Verlangen nach dem Suchtstoff, einer verminderten Konsumkontrolle (bzgl. Beginn, Beendigung und Menge), an Entzugssymptomen, einer Gewöhnung an das Suchtmittel mit einer Steigerung der Menge für gleiche Effekte, der fortschreitenden Vernachlässigung anderer Interessen und Fortsetzung des Konsums trotz schädlicher Folgen.

## Selbsthilfegruppe

- „Aquas“ und „Trockenschimmer“ für Suchterkrankte und Angehörige in Querfurt
- 1. Schkopauer Suchtgruppe in Merseburg
- Selbsthilfegruppen Sucht in Bad Dürrenberg und Mücheln

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



Nadine,  
Selbsthilfegruppe Aquas in Querfurt,  
trank über 17 Jahre

### Weshalb gründeten Sie die Selbsthilfegruppe?

Ich war so ein bisschen verloren. Man hat ja nicht täglich mit jemandem zu tun, der dasselbe Problem hat. Ich hatte die Gedanken: Wieso ich? Ich bin die Einzige und allen anderen geht's doch gut. Ich habe lange nach einer Gruppe gesucht und war auch bei vielen anderen. Das hat nicht richtig gepasst. Dann habe ich mit Unterstützung eine eigene Gruppe gegründet. Ich wusste nicht, ob das was wird.

### Was macht die Gruppe für Sie besonders?

In der Gruppe habe ich das Gefühl, nicht mehr alleine zu sein. Gruppenmitglieder sind wie Freunde, auf die man sich 100 % verlassen kann. Wir sprechen darüber, wie es uns geht und was geschehen ist. In der Gruppe bekomme ich Zuspruch und den Spiegel vorgehalten. Einmal in der Woche erinnere ich mich, wie schlimm es war. Mir ist das wichtig, weil ich nach einer Weile das Negative verdränge. Das hilft mir, dass ich nicht rückfällig werde und trocken bleibe.

### Für wen und warum ist die Gruppe so hilfreich?

Alle Menschen mit stofflichen oder nichtstofflichen Suchterkrankungen und deren Angehörige bekommen hier das Gefühl, nicht mehr alleine zu sein und erleben, dass es vielen anderen genauso geht. Egal, wie unverständlich oder abweisend das eigene Umfeld ist, hier trifft man jede Woche Menschen, die einen zu 100% verstehen. Seitdem ich in die Gruppe komme, fühle ich mich stärker, nicht mehr so gehetzt und zerrissen. Alles in meinem Leben ist geregelt. Die meisten Tage bin ich in meiner Mitte und fühle mich wohl in mir.

# Tinnitus, Hyperakusis, Morbus Menière



Monika,  
Selbsthilfegruppe Tinnitus, Hyperakusis,  
Morbus Menière in Merseburg

## Weshalb gründeten Sie die Selbsthilfegruppe?

Ich wollte unter Gleichbetroffenen sein, um die Erfahrungen anderer mit dem Tinnitus, mit Ärzten und Hilfeleistungen zu hören. Diese Infos zu bekommen, ist für viele der Einstieg in die Selbsthilfe. Es hilft zu wissen, was andere schon hinter sich haben, wie sie darauf reagierten und welche Hilfe sie erhielten. Denn die Ärzte sind meistens nur sehr kurz angebunden und sagen oft nur, dass man damit leben muss. Ich war zwei Jahre andernorts in einer Selbsthilfegruppe, bevor ich hier vor Ort eine gründete, um Ansprechpartner und Gleichgesinnte zu finden.

## Was schätzen Sie an der Selbsthilfegruppe?

Wir sprechen nicht unbedingt über den Tinnitus, nur wenn es irgendwelche Neuerungen oder was Besonderes gibt. Wir treffen uns, um uns über alles Mögliche zu unterhalten und gemeinsam etwas zu unternehmen. Wir lenken uns ab und schaffen schöne Erlebnisse, um den Tinnitus in den Hintergrund zu drängen. Wir können den Tinnitus nicht wegmachen. Aber statt einfach nur hinzunehmen, dass wir damit leben müssen, widmen wir uns der Frage, wie wir damit besser leben können.

## Also ist die Gruppe auch für Neuerkrankte hilfreich?

Ja, weil sie sehen, dass sie damit nicht alleine sind. Jeder hat mit dem Tinnitus andere Probleme. Hier erfahren sie, was man alles machen und bekommen kann, um den Leidensdruck zu verringern. Viele sagen nach dem Treffen, dass es schön war und es ihnen gefallen hat. Damit geht es ein Stück besser.



## Kurz erklärt

Von Tinnitus (Ohrensausen, Ohrenklingeln) spricht man, wenn Ohrgeräusche im Patienten selbst entstehen. Nicht wenige Menschen haben länger andauernde, mehr oder weniger laute Ohrgeräusche, wie Pfeifen, Summen, Brummen oder Zischen, die nach gewisser Zeit wieder verschwinden. Bleiben diese Ohrgeräusche länger als drei Monate bestehen, wird ein chronischer Tinnitus diagnostiziert. Die Ohrgeräusche können dauerhaft oder wiederkehrend sein. Viele Menschen mit Tinnitus haben nur leichte Beschwerden und können sich mit den lästigen Ohrgeräuschen gut arrangieren. Bei einigen Betroffenen sind die Ohrgeräusche jedoch so stark, dass ihr Leben erheblich beeinträchtigt wird. Sie leiden beispielsweise unter ständiger Angespanntheit, haben Konzentrationsprobleme oder auch Schlafstörungen. Die Behandlung von Tinnitus wird individuell an der Ursache, dem Schweregrad der Ohrgeräusche und den begleitenden Störungen ausgerichtet. Auch vorhandene Grund- und Begleiterkrankungen werden hierbei berücksichtigt. Bei gleichzeitiger Schwerhörigkeit kann ein Hörgerät die Stärke des Tinnitus reduzieren.

## Selbsthilfegruppe

- Tinnitus, Hyperakusis, Morbus Menière in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



## Kurz erklärt

Es fällt schwer, die richtigen Worte zu finden, wenn jemand einen Verlust erlitten hat. Viele Menschen wollen helfen, aber keinesfalls unsensibel sein oder das Falsche sagen. In der Trauer hat man seinen eigenen Weg der Bewältigung: Oft fühlt man sich leer und unfähig, in irgendeiner Weise zu handeln, weil alles so sinnlos scheint. Der Verlust hat einem den Boden unter den Füßen weggezogen und man fällt in ein Loch ohne jeden Halt. In der eigenen Verzweiflung stellt man sich ständig die Frage: Warum? Leider lässt sich diese Frage kaum beantworten – und auch wenn sie beantwortet wäre, würde die Trauer nicht einfacher werden. Es gibt kein Patentrezept, wie man mit solch einem Schicksalsschlag umgehen kann. Ihn mit Gleichbetroffenen zu teilen, kann jedoch sehr hilfreich sein. Im Trauercafé kommt man in geschützter, vertrauensvoller Atmosphäre ganz ungezwungen in Kontakt mit Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind. Sie haben aufgrund ihrer eigenen Trauer viel Verständnis für die Situation, in der man sich befindet. Hier kann man offen über alle Gefühle, Gedanken und Fragen sprechen.

## Selbsthilfegruppe

• Trauercafé in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



Renate,  
unterstützt ehrenamtlich im Trauercafé in Merseburg

### Weshalb engagieren Sie sich im Trauercafé?

Hier kann ich Menschen in schwierigen Lebenssituationen Hilfe spenden. Ich höre zu, wenn die Hinterbliebenen darüber sprechen, wie sie trauern, wie das Leben für sie weitergeht oder eben nicht weitergeht. Auch wenn ich manchmal sehr mitleide, erfüllt es mich, für Menschen da zu sein, die Hilfe brauchen und reden möchten.

### Was schätzen die Hinterbliebenen am Trauercafé?

Sie haben einen festen Anker, weil sie sich hier jede Woche mit anderen Gleichbetroffenen austauschen können. Viele müssen sich um alles alleine kümmern, auch um das, was ihre verstorbenen Angehörigen früher allein gemacht haben. Das ist sehr schwierig. Einige haben das schon hinter sich und können gute Hinweise geben. Oft hört man, dass die Kinder kaum Verständnis und Zeit haben, weil sie ja natürlich auch ihr eigenes Leben leben müssen. Hinterbliebene würden sich ohne diese Treffen nicht richtig verstanden und allein fühlen.

### Was passiert bei den Zusammenkünften?

Nach einer herzlichen Begrüßung kann man bei Kaffee und Kuchen sich erst mal alles von der Seele reden und auch Tränen fließen lassen. Wenn das für einen in der offenen Runde nicht möglich ist, spricht man z. B. mit der Seelsorgerin nebenan alleine. Allen und auch denjenigen, die schon länger ohne ihre Angehörigen sind, gibt es viel, sich hier auszutauschen. Es entstehen schöne Gespräche, denen man erstmal, wenn man möchte, auch nur zuhören kann.



Silvia,

Selbsthilfegruppe Verlassene Eltern in Merseburg

## Wie sind Sie zur Selbsthilfegruppe gekommen?

Nachdem mein Kind den Kontakt zu mir abgebrochen hatte, war ich stark an Colitis ulcerosa erkrankt. Bei der Beschäftigung mit dieser Erkrankung habe ich den Weg in eine SHG für chronisch entzündliche Darmerkrankungen gefunden. Das hat mir sehr geholfen. Deshalb fiel es mir leicht, auf die Anzeige der verlassenen Eltern zu reagieren.

## Welche Erfahrungen machten Sie bei den Treffen?

Geteiltes Leid ist halbes Leid. Das Ausscheiden eines Kindes aus der Familie ist sehr schmerzhaft. Mit den Gleichgesinnten der Gruppe kann man dieses schwere Schicksal teilen und bekommt Halt. Am Anfang stellte ich mir die Frage, wo ich Fehler gemacht habe. Durch den Erfahrungsaustausch und die Geschichten der anderen konnte ich Vergleiche schließen. Dadurch bekam ich das Gefühl, dass die Schuld nicht bei mir selbst liegt und kann jetzt besser damit umgehen. Es ist ein Schicksalsschlag und die Antwort auf das Warum findet man sowieso nicht.

## Was macht die Gruppe so besonders?

Hier erfährt man von anderen Gleichgesinnten, welche Gefühle oder Gedanken sie haben und wie sie damit umgehen. In der Gruppe kann man viel freier reden, als man es bei Außenstehenden könnte. Ich grübele weniger und habe soziale Kontakte gefunden, die mein Leben bereichern. Das trägt durch die schwierigen Zeiten. Ich muss den Weg nun nicht mehr alleine weitergehen. Meinem Kind habe ich geschrieben, dass meine Tür immer offen steht. Die Hoffnung stirbt zuletzt.



## Kurz erklärt

Von jetzt auf gleich brechen erwachsene Kinder die Beziehung zu ihren Eltern ab und lassen diese ohnmächtig zurück. Zwischen den Eltern und den Kindern herrscht eisiges Schweigen. Laut Dunkelziffer sind 100.000 Eltern in Deutschland davon betroffen und die Tendenz ist steigend. Das Kind bricht ohne Vorwarnung die Beziehung ab und verschwindet aus dem Familienleben. E-Mails werden nicht beantwortet, Anrufe nicht angenommen und Briefe werden nicht gelesen. Zurück bleiben Eltern, die ständig nach Erklärungen ringen und das Gefühl haben, als hätte ihnen jemand das Herz rausgerissen. Unter Schock, mit starken Schuld- und Schamgefühlen können sie ohne Antwort den Prozess nicht abschließen. Mit dem Empfinden, versagt zu haben, entsteht eine tiefe Traurigkeit, die nicht selten zu einer Depression führt. Oft spiegelt das Umfeld zusätzlich, dass doch mit den Eltern irgendetwas nicht stimmen kann, wenn das Kind mit ihnen nichts mehr zu tun haben will. Das macht die Eltern noch einsamer mit ihrem Problem.

## Selbsthilfegruppe

- Verlassene Eltern in Merseburg
- Funkstille – Eltern mit Kontaktabbruch ihrer Kinder in Merseburg

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis

# Zwangs- und Angsterkrankungen



## Kurz erklärt

Wenn Angst ohne ersichtlichen Grund auftritt, also in Situationen oder unter Bedingungen, die völlig harmlos sind, zu häufig oder zu stark wird, zu lange dauert, zum Verlust jeder Kontrolle führt, großen Leidensdruck verursacht, ein Anlass ist, bestimmte alltägliche Situationen zu vermeiden und damit die Anpassung an die Umwelt oder die Situation erschwert, dann liegt eine psychische Erkrankung vor. Die Angsterkrankung kann sich in körperlichen Symptomen und deren Wahrnehmung, in Katastrophengedanken und im Verhalten äußern.

Die am häufigsten auftretenden Angsterkrankungen sind die Panikstörung, die Agoraphobie und die soziale Phobie. Bei Zwangsstörungen besteht für die Betroffenen der innere Drang, bestimmte Dinge zu denken oder zu tun, obwohl sie es selbst als sinnlos oder übertrieben halten. Typische Zwangsgedanken drehen sich um Schmutz, Gewalt, Ordnung, Sexualität oder Religion. Zwangshandlungen zeigen sich beispielsweise als Reinlichkeitszwang, Kontrollzwang, Ordnungszwang, Zählzwang.

## Selbsthilfegruppe

- Zwangs- und Angsterkrankung in Querfurt

Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei Ihrer Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



**Bernd,**  
gründete 2017 die Selbsthilfegruppe Zwangs- und Angsterkrankung in Querfurt

### Wie ging es Ihnen, bevor Sie die Selbsthilfegruppe gegründet haben?

Lange Zeit davor ging es mir ganz schlecht. Ich war ja schon 13 Jahre zu Hause und in dieser Phase zweimal in einer Klinik als Patient und lange in ärztlicher Behandlung.

### Was waren Ihre Gründe für die Gründung der Selbsthilfegruppe?

Ich habe immer eine Selbsthilfegruppe gesucht, aber nicht eine in großem Feld, wo alles drinnen ist, sondern eine spezielle für Zwänge, Ängste und Panik, wo das alles wirklich Thema ist. Schon in der Klinik fand ich Selbsthilfegruppen gut und danach hielt es die Klinik für sehr wichtig, zu Hause weiter in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Auf Empfehlung meines Arztes habe ich eine selber gegründet und bekomme hier in der Gruppe viel Resonanz. Sie sagen, dass sie froh sind, die Gruppe zu haben. Das ist für mich eine schöne Rückkopplung.

### Was macht Ihre Selbsthilfegruppe für Sie so besonders?

Es ist ja auch positiv, wenn man etwas erzählt und mehr als die Hälfte nickt, weil sie das auch kennen. Ich fühle mich aufgehoben und bestätigt. Das tut mir gut. Es gibt mir was, wenn ich merke, dass es den anderen auch so geht und ich was Sinnvolles mache. In der Gruppe trifft man Gleichgesinnte, die die gleichen Probleme haben und manchmal auch Antworten haben, weil sie mehr Erfahrung haben. Beispielsweise bei der vorzeitigen Beantragung der Rente, wo manche erst am Boden zerstört sind. Andere sind jedoch schon einen Schritt weiter und sagen ihnen, das wird schon, wir haben das so und so versucht. Damit hilft man sich einander, und das ist eine schöne Sache.

Gut vernetzt und informiert über regionale Unterstützungsangebote für Selbsthilfeinteressierte mit Pflegebezug, das ist Ihre Selbsthilfekontaktstelle Pflege Saalekreis.

Mit gezielten Angeboten richten wir uns an Angehörige, die mit der Pflege und Versorgung Schwerstkranker im Alltag konfrontiert sind und unterstützen Sie bei der Suche nach einem geeigneten Selbsthilfeangebot.

Wir informieren pflegende Angehörige und Betroffene in einem individuellen Gespräch. Wir begleiten Selbsthilfegruppen mit Pflegebezug, vermitteln Interessierte in vorhandene Selbsthilfegruppen oder unterstützen sie bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe.

### Kontakt

Paritätische Selbsthilfekontaktstelle Pflege Saalekreis

Stephanie Schumann

Sixtistraße 16a, 06217 Merseburg

Telefon: 01515-5368353

E-Mail: [pflege-shk-sk@paritaet-lsa.de](mailto:pflege-shk-sk@paritaet-lsa.de)

Internet: [https://www.selbsthilfekontaktstellen-](https://www.selbsthilfekontaktstellen-lsa.de/kontaktstellen/selbsthilfekontaktstelle-pflege-saalekreis/)

[lsa.de/kontaktstellen/selbsthilfekontaktstelle-pflege-saalekreis/](https://www.selbsthilfekontaktstellen-lsa.de/kontaktstellen/selbsthilfekontaktstelle-pflege-saalekreis/)



Sprechzeiten: Di.: 13:00– 17:00 Uhr und Do.: 8:00– 12:00 Uhr

Individuelle Termine sind außerhalb der Sprechzeiten auf Anfrage möglich.

## Vielseitig und kreativ auf verschiedene **Materialien** und **Formen** drucken.



allesbedruckbar

Inh. Jan Jurczok

Geusaer Straße 81 a

06217 Merseburg

Tel. 03461 / 50 70 80 u. 50 69 56

[www.allesbedruckbar.de](http://www.allesbedruckbar.de)



alles**b**e**d**ruckbar

# SELBSTHILFEGRUPPEN



Alleinstehend - aber nicht einsam, Merseburg  
Anonyme Alkoholiker, Merseburg (AA)  
Angehörige von Alkoholikern, Merseburg (Al-Anon)  
Angehörige von psychisch Erkrankten, Merseburg  
Angehörige von Alzheimer-/ Demenzerkrankten, Merseburg  
Arthrose, Merseburg  
Asperger-Autismus, Querfurt  
Bipolar Betroffene "Polarlichter", Merseburg  
Blinde- und Sehbehinderte, Merseburg, Querfurt  
Borreliose, Merseburg  
Brustkrebs "Die verrückten Brüste", Querfurt  
Chorea Huntington, bundesweit  
Depressionen/ Lebenskrisen, Merseburg  
Depressionserkr. "Die ganz normalen Irren", Merseburg  
Diabetiker/-innen, Merseburg, Querfurt  
Dialyse Patienten und Patientinnen, Merseburg  
Dialoggruppe orthopädische Erkrankungen, Merseburg  
Eltern von Kindern mit Asperger-Autismus, Querfurt  
Eltern von Kindern mit Epilepsie, Querfurt  
Eltern von Kindern mit Typ-1-Diabetes, Merseburg  
Epilepsie-Erkrankte, Merseburg  
Erwachsene mit AD(H)S, Merseburg  
EU-Rentner, Merseburg  
Frauen nach Krebs „Lichtblicke“, Merseburg  
Funkstille-Eltern mit Kontaktabbruch der Kinder, Merseburg  
Gehörlose, Merseburg

Hämophilie, Merseburg  
Hashimoto-Thyreoiditis, Merseburg  
Kreatives Gestalten für psych. Erkrankte, Merseburg  
Kreativ im Alter, Merseburg  
Lichen sclerosus, bundesweit  
Long- und Post-COVID, Merseburg, Bad Dürrenberg  
Magenlose, Merseburg  
Metastasierter Brustkrebs, Merseburg  
Morbus Bechterew, Merseburg  
Multiple Sklerose, Merseburg  
Muskelkranke (junge Muskelkranke), bundesweit  
Narzissmus - Betroffene von Pers. mit NPS, Merseburg  
Organtransplantierte, Merseburg  
Osteoporose, Merseburg, Döllnitz  
Parkinson (Betroffene und Angehörige), Merseburg  
Psychisch kranke Erwachsene, Merseburg  
Rheuma Merseburg, Querfurt  
Schlaganfallbetroffene, Merseburg  
Seltene Erkrankungen, bundesweit  
Sterneneltern, Merseburg  
Stoma und Darmkrebs, Merseburg  
Suchterkrankte, Merseburg, Mücheln, Querfurt  
Tinnitus, Hörsturz, Hyperakusis, Merseburg  
Trauercafé, Merseburg  
Verlassene Eltern, Merseburg  
Zwangs- und Angsterkrankungen, Querfurt

Gibt es für Sie vor Ort noch keine passende Selbsthilfegruppe? Fühlen Sie sich ermutigt, selbst die gründende Person einer Selbsthilfegruppe zu werden. Wir unterstützen Sie kostenfrei und schnell dabei.

## IM SAALEKREIS

### IHR KONTAKT

#### Paritätische Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis

Sixtistraße 16a, 06217 Merseburg

Telefon: 03461-341872

Mobil: 0170-6747807

E-Mail: shk-sk@paritaet-lsa.de

Internet: www.selbsthilfekontaktstellen-lsa.de



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



[https://www.instagram.com/selbsthilfe\\_saalekreis](https://www.instagram.com/selbsthilfe_saalekreis)



Paritätische Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis



App "Selbsthilfe Sachsen-Anhalt Süd" kostenfrei



App Store



Google Play

