



Hilfe zur Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen in der Wartburgregion





Was ist eine Selbsthilfegruppe (SHG)?

Eine Selbsthilfegruppe ist ein Zusammenschluss von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, Behinderungen, sozialen oder psychischen Problemen richten.

Die Mitwirkung in einer Selbsthilfegruppe trägt zur Krankheitsbewältigung und Problemlösung bei und bietet somit nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige Unterstützung.

Die Ansprechpartner von Selbsthilfegruppen haben dabei umfassende Kenntnisse zu dem speziellen Krankheitsbild oder Problem und geben dieses Wissen gerne weiter.

Das Hauptanliegen von Selbsthilfe-

gruppen ist, die Lage der Betroffenen und/oder Angehörigen gemeinschaftlich zu verbessern.

Die betroffenen Menschen können in den Gruppen ...

- ▶ miteinander ins Gespräch kommen
- ▶ sich gegenseitig helfen, Informationen austauschen
- ▶ gemeinsam neue Wege zur Problembewältigung finden
- ▶ Kontakt und Geselligkeit suchen
- ▶ gemeinsam aktiv werden und sich für ihre Interessen einsetzen

Die Selbsthilfekontaktstelle der Wartburgregion...

... ist eine Beratungseinrichtung:

- ▶ für an Selbsthilfe interessierte Bürger

- ▶ für Selbsthilfegruppen
- ▶ für Professionelle im Sozial- und Gesundheitsbereich
- ▶ die Kontakte von Selbsthilfegruppen untereinander vermittelt und unterstützt
- ▶ die Kontakte zu anderen Beratungsstellen im Land Thüringen hält

Mit dieser Broschüre viele der Selbsthilfegruppen in der Wartburgregion die Möglichkeit genutzt, sich vorzustellen. Sie geben auf jeweils einer Seite kurz Auskunft über den Inhalt bzw. die Arbeit der Selbsthilfegruppe sowie über die regelmäßigen Gruppentreffen und den Ansprechpartner für interessierte Bürger. Die Beiträge wurden von den Gruppen selbst erarbeitet.

Die Veröffentlichung dieser Broschüre soll die Wahrnehmung der Gruppen in der Öffentlichkeit stärken und betroffenen Bürgern die Möglichkeit bieten, in einer Selbsthilfegruppe Hilfe und Rat zu bekommen und die eigenen Erfahrungen in dem entsprechenden Krankheitsbild mit anderen Betroffenen zu teilen.

Wenn Sie Interesse an der Mitarbeit in einer der hier vorgestellten Gruppen haben oder wenn Sie sich einfach nur erst einmal informieren möchten, kontaktieren Sie den bei der jeweiligen Selbsthilfegruppe angegebenen Ansprechpartner oder die Selbsthilfekontaktstelle.



Selbsthilfekontaktstelle:

Landratsamt Wartburgkreis
Gesundheitsamt
Erzberger Allee 14
36433 Bad Salzungen

in Bad Salzungen:

Frau Glock	Telefon: 03695.61-74 05
Herr Blaufuß	Telefon: 03695.61-74 27
	Fax: 03695.61-74 99

in Eisenach:

Frau Haladuda	Telefon: 03691.670-465
	Fax: 03691.670-463

INHALT

Die Selbsthilfekontaktstelle der Wartburgregion.....	2
Selbsthilfekontaktstelle:.....	3
Selbsthilfegruppe Adipositas (starkes Übergewicht/ Fettleibigkeit).....	6
Selbsthilfegruppe » Anonyme Alkoholiker « Eisenach	7
Selbsthilfegruppe für Atemwegserkrankungen.....	8
DEFI-Selbsthilfegruppe Eisenach/Bad Salzungen	9
Bad Salzungen Freundeskreis für Suchtkranke.....	10
Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen e.V., KO Eisenach	11
Selbsthilfegruppe › Rheuma – Liga AG Bad Salzungen «	12
Selbsthilfegruppe › Rheuma – Liga AG Bad Liebenstein «	13
Selbsthilfegruppe › Rheuma – Liga AG Eisenach «	14
Selbsthilfegruppe Angehörige von Demenzkranken.....	15
Deutsche Rheuma-Liga e.V. , LV Thüringen AG Bad Salzungen, SHG Fibromyalgie	16
Deutsche ILCO.....	18
Selbsthilfegruppe Harnblasentumor Eisenach - Thüringen.....	19
Selbsthilfegruppe › Diabetiker Eisenach «	20
Selbsthilfegruppe › Diabetiker Vacha «	21
Selbsthilfegruppe › Organtransplantierte «	22
Neue Hoffnung Eisenach e.V.....	23
› Frauenselbsthilfe nach Krebs « Selbsthilfegruppe Bad Salzungen	24
› Frauenselbsthilfe nach Krebs « Selbsthilfegruppe Eisenach	25
Selbsthilfegruppe › Gesprächskreis Herz « Eisenach	26
Selbsthilfegruppe › Morbus Bechterew « Eisenach	27



Selbsthilfegruppe ›Multiple Sklerose‹ Geisa	28
Selbsthilfegruppe für Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen im Wartburgkreis und in der Stadt Eisenach	29
Selbsthilfegruppe ›Osteoporose‹ Bad Salzungen	30
Selbsthilfegruppe ›Osteoporose‹ Eisenach	31
Selbsthilfegruppe „Pflegerische Angehörige“	32
Eisenach- Selbsthilfegruppe für Schwerhörige im Berufsleben	33
Selbsthilfegruppe Eisenach der dt. Parkinson Vereinigung e. V.	34
Selbsthilfegruppe ›Morbus Parkinson‹ Bad Liebenstein	35
Lymphselbsthilfe Eisenach.....	36
Selbsthilfegruppe ›Lipödem / Lymphödem‹.....	37
Selbsthilfegruppe ›Zappelträumer‹ Elternggruppe von Kindern mit Konzentrationsproblemen.....	38
Selbsthilfegruppe Schwerhörigen-Verein Eisenach e.V.....	39
Selbsthilfegruppe ›Skoliose‹ Bad Salzungen	40
Selbsthilfegruppe ›Zöliakie und Morbus Duhring‹	41
Selbsthilfegruppe ›Darmkrebs‹	42
Selbsthilfegruppe ›Prostatakarzinom‹ Eisenach & Wartburgkreis	43
Selbsthilfegruppe Seelenschmerz Eisenach.....	44
Multiple-Sklerose Selbsthilfegruppe Eisenach.	44
Selbsthilfegruppe ›Schlaganfall‹ Bad Liebenstein	45
Selbsthilfegruppe „Seelisch Kranke“ Mut zum Leben Eisenach	46
Behinderten- und SeniorenSportverein für gesunde Knochen e.V., Eisenach	47
 Zum Schluss noch einige Worte...	 50

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe Adipositas (starkes Übergewicht/ Fettleibigkeit)

Wir über uns!

Wir sind eine Gruppe aus Betroffenen und Angehörigen. Zu den Zielen und Aufgaben unserer SHG zählen die Verbesserung unserer Lebensqualität, Austausch von Erfahrungen, gegenseitige Hilfe sowie die Aufklärungsarbeit.

Wir informieren uns über inhaltliche Themen zu unserem Krankheitsbild, besuchen und organisieren gemeinsam Fachvorträge, wollen aber nicht nur über Krankheit reden, sondern vor allen Dingen gemeinsam etwas unternehmen, aktiv und fröhlich sein.

Als Gruppe organisieren wir gemeinsam regelmäßige Treffen, Erfahrungsaustausch und Gruppengespräche, Wanderungen, gesellige Zusammenkünfte sowie Fachvorträge und Gesprächsrunden. Dabei werden Themen wie Ernährungsberatung, psychologische Fragestellungen und bariatrische Chirurgie aufgegriffen.

Die Gruppentreffen der SHG Adipositas finden in der Regel jeden 3. Montag des Monats um 17.30 Uhr im Klinikum Bad Salzungen, Lindigallee 3 in 36433 Bad Salzungen statt. Zum Teil stehen die genauen Daten der besonderen Veranstaltungen und Treffen noch nicht fest. Diese sind beim Ansprechpartner zu erfragen.



Ansprechpartnerin

Susanne Schaft

Telefon: 0172.6763616

Email: susanne.schaft@freenet.de

www.dicke-freunde-bad-salzungen.de

Gruppentreffen

Siehe Ausführungen bei
»Wir über uns!«.

Selbsthilfegruppe » Anonyme Alkoholiker « Eisenach

Wir über uns!

Anonyme Alkoholiker sind Frauen und Männer, die entdeckt haben und sich eingestehen, dass der Alkohol ein Problem für sie geworden ist. Sie bilden eine weltweite Gemeinschaft von mehr als 2 Millionen Mitgliedern, in der sie sich helfen, nüchtern zu werden.

Die Anonymen Alkoholiker treffen sich regelmäßig um ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen.

Die »Neuen« lernen meist zuerst, den Alkohol nur für den heutigen Tag stehen zu lassen. Das Herzstück des Genesungsprogrammes sind die 12 Schritte und 12 Traditionen, welche mit Hilfe jahrelanger Erfahrungen von Alkoholikern zusammengestellt worden sind. Sie sind Anregungen und Empfehlungen und keine Bedingung für eine Zugehörigkeit bei den Anonymen Alkoholikern. Die Anonymität ist der Gemeinschaft sehr wichtig. Jeder der sich an die Anonymen Alkoholiker wendet, muss sich sicher sein, dass seine Identität und sein Problem in AA bleiben; deswegen sprechen sich die Freundinnen und Freunde mit Vornamen an und interessieren sich nicht für die Stellung

der Anderen im öffentlichen Leben. Alkoholiker helfen Alkoholikern; bei den Anonymen Alkoholikern werden sie keine Nichtalkoholiker als Sachverständige, Leiter oder Therapeuten finden. Wir kennen keine obligatorischen Beiträge, nur freiwillige Spenden unserer Mitglieder.

Alkoholismus ist auch eine Familienkrankheit. Bei der Al-Anon Familiengruppe erfahren Angehörige und Freunde von Alkoholikern, dass die krankhafte Fixierung auf den Alkoholiker die typische Reaktion der Familie ist. Sie lernen, dass durch »Loslassen« des Problems der Weg zur Selbsthilfe frei wird. Die Al-Anon Familiengruppe hat nur ein Anliegen, den Familien von Alkoholikern zu helfen; sie sind eine selbstständige Gemeinschaft und ebenso wie AA nicht gebunden an irgendeine Konfession, Organisation oder eine Institution.

Gruppentreffen

AA-Meeting/Al-Anon Meetings:
beide jeweils mittwochs 19.00 Uhr
Kreisdiakoniestelle 27/31
Eingang Schillerstraße · 99817 Eisenach

Ansprechpartner/in

Christa Telefon: 03691. 831705

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe für Atemwegserkrankungen

Wir über uns!

Wir machen unserer Lunge Beine ...

... so lautet das Motto der Lungensportgruppen in Thüringen und natürlich auch hier bei uns in Bad Salzungen. Durch die Arbeit der Allergie-, Neurodermitis- und Astmahilfe Thüringen e.V. (ANAT) ist es in allen größeren Städten Thüringens möglich, am Lungensport teilzunehmen.

Doch wer ist Anat e.V.? Ein Landesverband als Ansprechpartner für Patienten mit Allergien, Neurodermitis, sowie Atemwegserkrankungen. Zu diesem Verein gehört auch unsere Selbsthilfegruppe.

Alle verfolgen das gleiche Ziel: Ansprechpartner und Berater für Betroffene zu sein. Weiterhin bieten wir unseren Mitgliedern ein vielseitiges Angebot zur Freizeitgestaltung bis hin zur Ferienfreizeit für betroffene Kinder an der Ostsee und im Allgäu.

Natürlich liegt unser Hauptaugenmerk auf der Betreuung des Lungensports, der wöchentlich (Dienstag von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr und 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr in der ASKLEPIOS Parkklinik) von ausgebildeten Physiotherapeuten betreut wird.

Ein wichtiger Aspekt ist dabei, dass man gemeinsam mit anderen Betroffenen Sport treibt und man sich so selbst mehr abverlangt und zutraut. Sport in der Gruppe spornt an und schiebt die Leistungsbereitschaft nach oben. Dabei kommt auch der Spaß nicht zu kurz und lässt manche ›Quälerei‹ leichter ertragen. In der Gruppe wird ganz nebenbei die Freude an der Bewegung geweckt, eine gesteigerte Belastbarkeit ist unverkennbar, Atemnot wird gemindert, neue Kontakte entstehen, man kann sich mit Betroffenen austauschen, sogar Freundschaften entstehen.

Ansprechpartnerin

Christa Schmidt

Telefon: 036961.46113

Gruppentreffen

Jeweils Dienstag von
15:30 Uhr bis 16:30 Uhr und
16:30 Uhr bis 17:30 Uhr in der
ASKLEPIOS Parkklinik.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

DEFI-Selbsthilfegruppe Eisenach/Bad Salzungen

für Menschen mit Defibrillatoren, deren Angehörige und Freunde

Wir über uns!

Träger eines Defibrillator - ICD erhalten ein großes Stück Lebensqualität zurück. Der implantierte „Notarzt“ in ihrer Brust schützt sie vor dem plötzlichen Herztod und gefährlichen Kammerflimmern.

Doch wo die Sonne ist, gibt es wie immer im Leben auch Schatten.

So leiden „Defi-Träger“ teilweise nicht nur unter gerätebedingten, technischen und medizinischen Komplikationsmöglichkeiten, sondern auch unter erheblichen psychischen Belastungen bedingt durch schmerzhafte Schocks und die Konfrontation mit dem plötzlichen Herztod.

In der Selbsthilfegruppe finden sie kompetente Ansprechpartner, die ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Der Erfahrungsaustausch unter Einbeziehung der Angehörigen, steht bei den Treffen im Mittelpunkt.

Einmal im Jahr findet ein Erfahrungsaustausch mit anderen Selbsthilfegruppen

statt und die dabei gewonnenen Erkenntnisse fließen in die Gruppenarbeit ein.

Unsere Kooperationspartner

- ▶ Deutsche Herzstiftung
 - ▶ St. Georg Klinikum Eisenach gGmbH
 - ▶ Klinikum Bad Salzungen
 - ▶ Dr. Lauterbachklinik Bad Liebenstein
 - ▶ M&I Fachklinik Bad Liebenstein
- und niedergelassene Kardiologen unterstützen uns tatkräftig

Es ist Netzwerk zwischen Ärzten, Patienten und deren Angehörigen gewachsen. Ein Teil dieses Verbundes ist auch die Telemedizin. Mit ihr werden die vom Defi gespeicherten Informationen per Telefonleitung direkt an die behandelnden Ärzte zur Auswertung übertragen. So bleiben den Patienten zeitaufwendige Arztbesuche erspart.

Die Selbsthilfegruppe „Defi“ Eisenach steht für Mitglieder aller Krankenkassen offen.

Ansprechpartner:

Günter Schleder

Telefon: 03691.890690

Dieter Jochmann

Telefon: 03691.818818

Gruppentreffen

monatlich am 2. Donnerstag um 14.00 Uhr in der Georgen- Apotheke, Bahnhofstraße 21, 99817 Eisenach

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Bad Salzunger Freundeskreis für Suchtkranke

Wir über uns!

Der Bad Salzunger Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe wurde im März 1993 gegründet. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, Suchtkranken und deren Angehörigen zu helfen und eine dauerhafte Abstinenz zu erreichen.

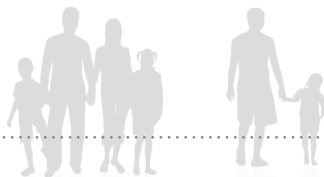
In Gruppengesprächen lernen unsere Mitglieder, mit ihrer Situation und ihren Problemen umgehen zu können. Hierbei kann die Gruppe dabei helfen, dass die Betroffenen neue Perspektiven finden, ihre Isolation überwinden, ihre Freizeit besser gestalten und Probleme besser bewältigen können.

Unser Hauptanliegen ist, dass alle ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl wieder finden. Bei uns gibt es keine starren Richtlinien und Vorschriften.

Charakteristisch für unsere Selbsthilfegruppe ist:

- ▶ alle Gruppenmitglieder sind gleichgestellt
- ▶ jedes Gruppenmitglied bestimmt über sich selbst

- ▶ jedes Gruppenmitglied geht um seiner selbst willen in die Gruppe
- ▶ die Bereitschaft der Mitglieder zur Offenheit und Ehrlichkeit
- ▶ Toleranz und Akzeptanz der Gruppenteilnehmer untereinander – jeder wird so angenommen, wie er ist
- ▶ die Schweigepflicht – was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe
- ▶ auf Wunsch beziehen wir Abhängige und Angehörige gleichermaßen in unsere Gruppenarbeit ein
- ▶ es gibt keine Einmischung in Gruppenprozesse durch professionelle bzw. hauptamtliche Helfer
- ▶ die Teilnahme an den Gruppentreffen ist kostenfrei
- ▶ wir leisten ehrenamtliche Hilfe und können ebenfalls durch ein organisiertes Informationssystem untereinander in kritischen Phasen eine schnelle und effektive Hilfe ermöglichen



Ansprechpartner

Peter Kister

Telefon: 03683.601021

Gruppentreffen

Jeden Dienstag um 16.30 Uhr in der Stadt- und Kreisbibliothek, Kurhausstraße 12, 36433 Bad Salzungen.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen e.V., KO Eisenach

Wir über uns:

Unser Verband ist eine Selbsthilfegruppe und vertritt die Interessen von blinden - und sehbehinderten Menschen und deren Angehörigen.

Die Kreisorganisation Eisenach im Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen e.V. hat sich in der Kernaufgabe der Selbsthilfe zum Ziel gestellt, dass blinde und sehbehinderte Menschen wieder in der Lage sind ihren Alltag selbstständig gestalten zu können.

Das Beratungsangebot „Blickpunkt Auge“- Rat und Hilfe bei Sehverlust informiert, berät und unterstützt betroffene Bürger mit Sehbeeinträchtigungen unabhängig und kostenfrei zu Themen wie:

- ▶ Grundlegende Fragen zu den häufigsten Augenerkrankungen
- ▶ Sehhilfen und andere Hilfsmittel
- ▶ Rechtliche und finanzielle Ansprüche
- ▶ Tipps, Tricks und Schulung zur Alltagsbewältigung
- ▶ Unterricht zur sicheren Orientierung im Straßenverkehr
- ▶ Erhalt des Arbeitsplatzes oder beruflichen Neuorientierung

Wir ermöglichen zudem den Austausch mit Gleichbetroffenen und vermitteln bei Bedarf an Experten verschiedener Fachrichtungen.

Die Kreisgruppe Eisenach besteht aus 30 Mitgliedern, die sich in regelmäßigen Abständen zu themenbezogenen Veranstaltungen und kulturellen Erlebnissen treffen.

Ansprechpartnerin

Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen e.V.

**Kreisorganisation Eisenach
Vorsitzende der KO Eisenach**

Johanna Lang

Telefon: 036921/ 90776

Beratungsstelle und Ort für Begegnungen:

Rot-Kreuz-Weg 1 (ehem. Justusstift)

99817 Eisenach

Telefon: 03691/ 887566

Sprechzeiten für die Beratungsstelle:

Donnerstags von 9-12 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe › Rheuma – Liga AG Bad Salzungen ‹

Wir über uns!

Die Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband Thüringen e.V. Arbeitsgemeinschaft Bad Salzungen ist ein gemeinnütziger Verein.

Unsere Selbsthilfegruppe betreut Erkrankte mit Rheuma, Arthrose, chronischen Wirbelsäulenleiden und weitere rheumatische und muskuloskelettale Erkrankungen. Die Arbeitsgemeinschaft wurde im Oktober 1990 gegründet und hat zur Zeit 220 Mitglieder.

Unsere Aktivitäten:

- ▶ 10 Gruppen Warmwassergymnastik, (4 im Keltenbad Bad Salzungen, 4 in der ASKLEPIOS Klinik, 1 Dorndorf, 1 Klinikum Bad Salzungen)
- ▶ 1 Gruppe Trockengymnastik in der Klinik Bad Salzungen
- ▶ 1 Gruppe rhythmische Bewegung im Frauen-Familienzentrum Louise
- ▶ regelmäßige Vorstandssitzungen alle 6 Wochen im Frauen- und Familienzentrum Louise

Ansprechpartnerin

Renate Baier

Telefon: 03695. 62 30 26

Gruppentreffen

Informationen hierzu erhalten Sie von der Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe.



Selbsthilfegruppe ›Rheuma – Liga AG Bad Liebenstein‹

Wir über uns!

Die Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband Thüringen e.V., Arbeitsgemeinschaft Bad Liebenstein ist ein gemeinnütziger Verein. In unserer Selbsthilfegruppe werden Erkrankte mit Rheuma, Arthrose, Osteoporose, Fibromyalgie und chronischen Wirbelsäulenleiden betreut.

Unsere Arbeitsgemeinschaft wurde 1999 gegründet und hat zurzeit 200 Mitglieder. Geleitet wird diese von einem Vorstand bestehend aus 5 Mitgliedern. Unterstützt wird der Vorstand von weiteren Gruppenleitern bei der Organisation des Funktionstrainings Wasser- und Trockengymnastik sowie der rhythmischen Bewegung und des Nordic Walking.

Aktivitäten unserer Selbsthilfegruppe:

- ▶ Funktionstraining Warmwassergymnastik regelmäßig wöchentlich in 6 Gruppen in der M & I Fachklinik und der Heinrich-Mann-Klinik Bad Liebenstein

- ▶ Funktionstraining Trockengymnastik regelmäßig wöchentlich in 4 Gruppen im Kurhaus Bad Liebenstein Das Funktionstraining wird von erfahrenen Physiotherapeuten durchgeführt.
- ▶ rhythmische Bewegung regelmäßig alle 14 Tage in der Sporthalle der Grundschule Bad Liebenstein
- ▶ Nordic-Walking zweimal wöchentlich
- ▶ regelmäßig monatlich finden ›Rheumatreffs‹ mit interessanten Themen laut Arbeitsplan, wie Vorträge, gemeinsame Wanderungen und Bastelnachmittage statt
- ▶ weitere Aktivitäten sind u. a. Fahrten ins Thermalbad, Theaterbesuche, Busfahrten und die Weihnachtsfeier



Ansprechpartnerin

Marga Horn

Telefon: 03695.623280

Gruppentreffen

Ort und Zeit werden durch Aushänge in den Gruppen bekannt gegeben

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe ›Rheuma-Liga AG Eisenach‹

Wir über uns!

Unsere Selbsthilfegruppe gehört zur deutschen Rheuma-Liga Thüringen und wurde im Juli 1993 gegründet. Zurzeit zählen zu unserer AG 96 Mitglieder, mit denen wir nach dem Motto der **Begegnung, Beratung und Betreuung** arbeiten.

Wir treffen uns regelmäßig um mobil zu bleiben, der Versteifung der Gelenke vorzubeugen und um zu lernen, mit der Krankheit zu leben, ohne uns von ihr beherrschen zu lassen.

Unsere Angebote:

- ▶ regelmäßige Gruppentreffen jeden 1. Mittwoch im Monat um 14 Uhr (außer Juli und August) mit interessanten Themen siehe Arbeitsplan
- ▶ Funktionstraining mit Trocken- und Warmwassergymnastik
- ▶ jeden 2., 3. und 4. Mittwoch: Rhythmische Bewegungen

- ▶ jeden Mittwoch ab 16.15 Uhr Qi Gong mit Herrn Meyer
- ▶ jeden Dienstag ab 9.30 Uhr Tai Chi für Menschen mit Bewegungsproblemen
- ▶ telefonische Beratung und Betreuung
- ▶ jährliche Treffen mit unserer Partnergruppe in Bad Lauterberg
- ▶ Zusammenarbeit mit Ärzten und Physiotherapeuten
- ▶ kostenloses Infomaterial zu allen Krankheiten des rheumatischen Formenkreises
- ▶ Teilnahme an allen Info - Veranstaltung

Ansprechpartnerin

Dietlind Hensen

Telefon: 03691.610549

Gruppentreffen

Jeden 1. Mittwoch im Monat (außer Juli/August) um 14 Uhr im Rot-Kreuz-Weg 1, 99817 Eisenach, im Vereinsraum 3. Etage

Selbsthilfegruppe Angehörige von Demenzkranke

Die Selbsthilfegruppe von Angehörigen von Demenzkranke hat sich im Dezember 2011 gegründet.

Die Mitglieder der Gruppe treffen sich regelmäßig einmal im Monat für zwei Stunden im Mehrgenerationenhaus des Sozialwerkes des Demokratischen Frauenbundes, Landesverband Thüringen e.V.

Unsere Ziele:

Für die Angehörigen soll erreicht werden:

- ▶ die persönliche Isolation aufzuheben
- ▶ die subjektiv empfundene Belastung durch die Pflege abzubauen
- ▶ die Handlungskompetenz im Pflege- und Betreuungsprozess zu stärken
- ▶ beim Treffen von persönlichen Entscheidungen zu helfen
- ▶ das Selbstvertrauen zu stabilisieren und zu stärken

Aus diesen übergeordneten Zielstellungen werden sich dann die Teilziele ergeben, die unser jeweiliges Jahresprogramm ausmachen, wie z. B.

- ▶ Erfahrungen und Informationen austauschen
- ▶ aktuelle Problemsituationen in der Gruppe bearbeiten, Lösungsmöglichkeiten diskutieren und Lösungswege finden
- ▶ mit schwierigen Verhaltensweisen der Kranken besser umgehen.

Wir wollen aber auch Geselligkeit, Freude und Humor erleben und neue Bekanntschaften und Kontakte knüpfen.

Gruppentreffen: jeden letzten Donnerstag im Monat, 13.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus des Sozialwerkes des Demokratischen Frauenbundes, LV Thüringen e.V., Langenfelder Straße 8, 36433 Bad Salzungen

Ansprechpartnerin:

Christel Schottmann

Telefon: 03695.623847

Gruppentreffen

Siehe Ausführungen bei
»Wir über uns!«.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Deutsche Rheuma-Liga e.V. , LV Thüringen AG Bad Salzungen, SHG Fibromyalgie

Krankheitsbild **FIBROMYALGIE:** „Schmerzen haben einen Namen“

FIBROMYALGIE ist eine Erkrankung des rheumatischen Formenkreises. Der Begriff Fibromyalgie setzt sich aus drei Wortteilen zusammen:

FIBRO = Faser
MY(O) = Muskel
ALGIE = Schmerz

Die wörtliche Übersetzung von Fibromyalgie steht für FASER-MUSKEL-SCHMERZ.

Das Fibromyalgie-Syndrom ist charakterisiert durch chronische Schmerzen in mehreren Körperregionen, dazu kommen weitere Beschwerden, wie Morgensteifigkeit, Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit und depressive Störungen.

Begleiterkrankungen sind u.a.: Herzrasen, Migräne, Reizmagen-, Reizdarm-Syndrom u.v.m.

Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Der Verlust der Lebensqualität ist enorm.

Geschichte der SHG Fibromyalgie:

Die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Bad Salzungen hat sich am 16. August 2012 im Klinikum Bad Salzungen gegründet. Zurzeit zählt die Selbsthilfegruppe 50 Mitglieder. Die Gruppentreffen finden jeden 4. Montag im Monat, 16:00 Uhr, in der Cafeteria des Klinikums Bad Salzungen statt (fällt der 4. Montag im Monat auf einen Feiertag, fällt das Treffen aus).

Ansprechpartnerin:

Viola Narbey

Telefon: 03695.8215550

Mobil „FIBRO“: 0162.1516288

Gruppentreffen

Siehe Ausführungen bei
»Wir über uns«.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Ziel der Selbsthilfegruppe

Aufklärung Betroffener und deren Angehöriger gemäß dem Motto der Deutschen Rheumaliga, LV Thüringen e.V. die 4 B's

„Bewegung – Begegnung – Betreuung – Beratung“

Mit dem Klinikum Bad Salzungen wurde ein Kooperationsvertrag geschlossen. Die Zusammenarbeit mit dem Klinikum, insbesondere Dr. Gabriele Lichti und Heidrun Inder (Selbsthilfebeauftragte) verläuft erfolgreich.

Regelmäßig, 1 mal pro Woche, wird Funktionstraining durchgeführt.
Montags von 18:00-18:45 Uhr: Wassergymnastik im Klinikum Bad Salzungen.
Ab 05. Oktober 2017 Warmwassergymnastik Donnerstag's 18:00-18:45 Uhr, Klinikum Bad Salzungen. Mittwoch von 11:00-11:45 Uhr Wassergymnastik in der Schwimmhalle Dorndorf.

Trockengymnastik Donnerstag's von 10:00-11:00 Uhr in der Physiotherapie Sabine Heil, Bad Salzungen, Langenfelder-Straße/ Ärztehaus.

Ab Januar 2018 bietet unsere SHG zudem THAICHI an. Ort und Zeit können unter der bekannten Telefonnummer erfragt werden.

Eine Gruppe für Rhythmische Bewegung sowie Nordic Walking sind im Aufbau.

Beratersprechstunden finden jeden 4. Montag im Monat (außer Feiertage) um 15:00 Uhr im Klinikum Bad Salzungen, GIZ (Gesundheitsinformationszentrum) statt.

Unsere SHG trifft sich außerdem zu geselligen Anlässen, Wandertagen und Sommerfesten, sowie Fahrten zur jährlichen Gesundheitsmesse und anderen Veranstaltungen.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Deutsche ILCO

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

Die Deutsche ILCO hat sich selbst verpflichtet, allen Betroffenen in Deutschland beizustehen, dass sie auch mit dem Stoma und mit einer Darmkrebserkrankung selbstbestimmt und selbständig handeln können.

Die Deutsche ILCO bietet dazu Betroffenen individuelle Unterstützung an durch:

- ▶ Information in Wort und Schrift,
- ▶ Erfahrungsaustausch und Beratung

zu Fragen des täglichen Lebens mit einem Stoma sowie der Darmkrebserkrankung,

- ▶ unabhängige Interessenvertretung bei stoma- und bei darmkrebsbezogenen Anliegen.

Die Deutsche ILCO bemüht sich um den Abbau der Tabuisierung des Stomas und des Darmkrebses. Sie setzt sich für eine hochwertige qualitätsgesicherte professionelle Versorgung ein und dafür, dass die benötigten Stomaartikel und Arzneimittel ohne unzumutbare finanzielle Belastung zur Verfügung stehen. Die Deutsche ILCO unterstützt Initiativen zur Förderung der Ursachenforschung und der Prävention.

Die Deutsche ILCO braucht viele Mitglieder, um ihren Auftrag mit Nachdruck und in Unabhängigkeit durchführen zu können. Sie ist bestrebt, durch Schulung und Unterstützung ihrer ehrenamtlichen Mitarbeiter die Qualität ihrer Angebote zu verbessern und zu sichern.

Ansprechpartner:

Gotthard Schramm

Telefon: 036841.40105

E-Mail: schramm_ilco@web.de

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe Harnblasentumor Eisenach - Thüringen

Blasenkrebs- was nun ?

Auf Initiative der Klinik für Urologie (Prof. Dr. med. habil. H. Wunderlich) am St. Georg-Klinikum Eisenach und der Selbsthilfegruppe Harnblasentumor Jena - Thüringen wurde im November 2012 eine Selbsthilfegruppe für die von Blasenkrebs betroffenen Menschen der Stadt Eisenach, des Wartburgkreises sowie der angrenzenden Territorien in Westthüringen gegründet.

Unsere Motivation ist es, Selbsthilfe für uns und für andere Betroffene zu leisten. Dazu gehören Erfahrungsaustausch über die Krankheit, gegenseitige Informationen, Beratung, Wissensvermittlung, die Teilnahme an Fachtagungen, Patientenkongressen und Vorträgen sowie gemeinsame Aktivitäten. Die Klinik für Urologie (Prof. Dr. med. H. Wunderlich) des St. Georg-Klinikum Eisenach

unterstützt bei Bedarf unsere fachliche Selbsthilfearbeit.

Wir treffen uns in der Regel jeden 3. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr in der Nesselalwerkstadt der Diako Diakonieverbund Eisenach gem. GmbH, Zum Wehr 14 in 99817 Eisenach, OT Stockhausen..

Betroffene und Angehörige sind stets zur Teilnahme eingeladen.

Über weitere Aktivitäten und künftige Termine informieren wir über unsere Homepage www.harnblasentumor-thueringen.de, per E- Mail, telefonisch oder schriftlich.

Ansprechpartnerin:

Inka Pokrandt

Telefon: 036920.81146

E-Mail: selbsthilfe-blasenkrebs-ea@t-online.de
--

Holger Fuß

99819 Wolfsburg-Unkeroda

Telefon: 036925.91115

E- Mail: holgerfuss64@web.de

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe ›Diabetiker Eisenach‹

Wir über uns!

Die Diabetiker Selbsthilfegruppe Eisenach wurde im März 1990 nach der Auflösung der Diabetiker Hauptberatungsstelle gegründet und hat im Mai 2010 ihr zwanzigjähriges Bestehen gefeiert.

Unser Bemühen ist es, das Leben in der SHG gemeinsam wirkungsvoll, interessant und nützlich zu gestalten.

Dazu gehört:

- ▶ der Erfahrungsaustausch zwischen den Betroffenen, um die Krankheit besser zu beherrschen
- ▶ Information über die Sozial- und Gesundheitspolitik
- ▶ Hilfe bei der Lösung von krankheitsbezogenen Problemen

Die Teilnehmer, welche regelmäßig an unseren Treffen teilnehmen, sind im Allgemeinen gut gerüstet. Diese Sicherheit in Zukunft weiter zu festigen, ist das Anliegen der Arbeit unserer SHG. Dabei arbeiten wir eng mit Ärzten, Apothekern, Pharmareferenten sowie Mitarbeitern der Krankenkassen und Fachkliniken zusammen.

An unseren Veranstaltungen nehmen zurzeit durchschnittlich 35–50 Personen teil und sind somit an der Kapazitätsgrenze angelangt.

Ansprechpartner

Alfred Heitzenröder

Telefon: 03691.89 34 60

Gruppentreffen

Jeden 4. Mittwoch im Monat,
um 15.00 Uhr, im Alleenhof,
Stregdaer Allee 41–43,
99817 Eisenach-Nord.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe ›Diabetiker Vacha‹

Wir über uns!

Die Selbsthilfegruppe der Diabetiker Vacha gründete sich im Februar 1999 und konnte somit 2009 bereits ihr 10-jähriges Jubiläum feiern. Seit Gründung der SHG ist Frau Rita Schwiede sowohl Leiterin der Gruppe als auch Ansprechpartnerin für Mitglieder, Interessenten und Betroffene von Diabetis. Regelmäßig nimmt Frau Schwiede an Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen teil und gibt ihre Erfahrung an die Gruppe weiter.

Derzeit besteht unsere Selbsthilfegruppe aus 20 Mitgliedern, die sich regelmäßig alle 4–6 Wochen im ›TIME OUT‹ in Vacha treffen. Zu diesem Treffen werden häufig fachkompetente Ärzte (auch Diabetologen) aus unserer Region zu Vorträgen eingeladen, welche

unser Wissen über das Krankheitsbild Diabetes erweitern sollen.

Auch wir als Gruppe sind stets darum bemüht, unsere Kenntnisse zu erweitern und besuchen aus diesem Grund die Diabetiker-Tage in Erfurt und Tabarz 2010.

Zu den Zielen der Gruppenarbeit gehört für uns das Gespräch untereinander und innerhalb der Gruppe, um Erfahrungen und Erlebnisse auszutauschen, Ratschläge für Problemsituationen weiter zu geben sowie aber auch der ganz einfache Dialog über Hobbys und Familie des Einzelnen.

Außerhalb der Vorträge und Weiterbildungen zählen ebenso Exkursionen in die Wälder unserer Region zum Aktivitätenbereich der Selbsthilfegruppe.

Die Veranstaltungshöhepunkte, wie beispielsweise der Jahresabschluss, werden von den Mitgliedern immer gemeinschaftlich beschlossen.

Ansprechpartnerin

Rita Schwiede

Telefon: 036962.24427

Gruppentreffen

Siehe Ausführungen bei ›Wir über uns!‹.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe ›Organtransplantierte‹

Wir über uns!

Wir sind eine Gruppe von Organtransplantierten und Angehörige.

Unsere Gruppe wurde im November 2014 gegründet. Unsere Ziel ist, Patienten helfen Patienten, gegenseitige Hilfe sowie Austausch von Erfahrungen.

Wir organisieren gemeinsam regelmäßige Treffen, laden uns Ärzte und Vertreter der Krankenkasse und andere Selbsthilfegruppen ein.

Wir versuchen verstärkt Menschen zuzureichen und aufzuklären, wie wichtig Organspende ist. Uns wurde dadurch das Leben neu geschenkt. Wir machen uns für diejenigen stark, die auf Wartelisten stehen, und eventuell nicht überleben, wenn nicht rechtzeitig ein passendes Organ gefunden wird.

Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz, wie gemeinsame Treffen bei Kaffee und Kuchen, gemeinsame Ausflüge oder sportliche Nachmittage.



Ansprechpartnerin

Petra Möcker

Telefon: 036848.81719

Gruppentreffen

jeden letzten Dienstag im Monat um 15 Uhr im Familienzentrums, Louise, in Bad Salzungen

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Neue Hoffnung Eisenach e.V.

Wir über uns!

Unser gemeinnütziger und wohltätiger Verein wurde im Jahre 1998 von betroffenen Bürgerinnen und Bürgern, Angehörigen und gefährdeten Personen, deren Ziel es ist Suchtgefahren zu bekämpfen, gegründet.

Die Sicherung und Unterstützung der abstinenten Lebensführung, der Rückfallvermeidung bzw. der richtige Umgang mit diesen sind unter anderem Schwerpunkte bei unseren regelmäßigen wöchentlichen Treffen in der Selbsthilfegruppe.

Wir geben Hilfe für Betroffene, Angehörige sowie gefährdeten Personen, damit sich jeder aus der Suchterkrankung herauslösen kann, um in einer lebenslan-

gen und zufriedenen Abstinenz sein Leben wieder lebenswert zu gestalten und einen neuen Inhalt zu geben.

Wir wissen um unsere Probleme, da wir alle Betroffene sind und aus unseren Erfahrungen heraus unsere Gruppenstunden dementsprechend locker gestalten. In unseren gemeinsamen Unternehmungen sind wir sehr gesellig, pflegen zu anderen Gruppen Kontakte und sind füreinander da.

Des Weiteren leiten wir ein Arbeits- und Beschäftigungsprojekt für suchtkranke Menschen, mit dem Ziel, der Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt.

In diesem Projekt, welches sich selbst trägt, werden ausschließlich Arbeiten im Grünen Bereich, kleinere Möbeltransporte, Entrümpelungen und Haushaltsauflösungen getätigt.

Ansprechpartner

Bernhard Ley

Telefon: 03691.210896

Gruppentreffen

Jeden Mittwoch von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr in unserem Vereinshaus im Eichrodter Weg 48 a, in 99817 Eisenach



›Frauenselbsthilfe nach Krebs‹ Selbsthilfegruppe Bad Salzungen

Wir über uns!

In unserer Selbsthilfegruppe helfen wir als Krebskranke anderen krebskranken Menschen ehrenamtlich, freiwillig, unbezahlt und ohne Mitgliedsbeiträge zu erheben. Leitend für uns gilt das Motto Auffangen-Informieren-Begleiten. Dabei versuchen wir die Betroffenen nach dem Schock ihrer Diagnose aufzufangen und sie gleichzeitig über mögliche Hilfen zur Krankheitsbewältigung zu informieren. Zusätzlich wollen wir als Gruppe eine Begleitung für ein Leben mit oder nach dem Krebs darstellen.

Bei unseren regelmäßigen Treffen, die jeden 2. Mittwoch des Monats um 15 Uhr in der Stadt- und Kreisbibliothek Bad Salzungen stattfinden, wollen wir folgende Ziele verfolgen:

- Gespräch untereinander
- Austausch von Erfahrungen und Problemen,
- Vorträge von Fachexperten aus allen onkologischen Bereichen organisieren,
- und der Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben.

Auch andere Aktivitäten, wie Schwimmen, treten in unserem Organisationsablauf auf.

Dazu passend kann ein Veranstaltungskalender mit dem Jahresprogramm der Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs bei Anfrage von der Gruppenleitung erhalten werden, in dem alle Termine der Selbsthilfegruppe Bad Salzungen enthalten sind.

Ansprechpartnerin

Susanne Krug

Telefon: 03695.8531365

Gruppentreffen

Jeden 2. Mittwoch des Monats um 15 Uhr in der Stadt- und Kreisbibliothek Kurhausstraße 12, 36433 Bad Salzungen.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

›Frauenselbsthilfe nach Krebs‹ Selbsthilfegruppe Eisenach

Wir über uns!

Unser Motto ›Beständig und lebendig‹
In 430 Selbsthilfegruppen mit 12 Landesverbänden erhalten betroffene Frauen und Männer verständnisvolle Zuwendung, Trost, Rat und Hilfe.

Seit Mai 1998 trifft sich die Gruppe in Eisenach zu thematischen Veranstaltungen nach dem 6-Punkte-Programm, welches vom Bundesverband erstellt wurde.

Die Selbsthilfegruppe möchte Hoffnung schenken und überzeugen, dass man auch mit der Diagnose Krebs mit all seinen Begleiterscheinungen ein positives Leben führen kann.

Wir halten Kontakt mit anderen Gruppen, organisieren Vorträge, gehen wandern, treiben Sport, basteln und sitzen auch mal gemütlich bei Kaffee und Kuchen zusammen.

Medizinische Fragen können wir nicht beantworten, für Auskünfte stehen uns aber Fachärzte zur Verfügung.

Jeder Betroffene ob Frau oder Mann, ist bei uns herzlich willkommen. Wir wünschen uns, dass die Krebskranken motiviert werden und Sie die Kraft haben, sich nicht aufzugeben.

Ansprechpartnerin

Brigitte Rinck

Telefon: 03691.840489

Gruppentreffen

Jeden zweiten Mittwoch im Monat, um 14.00 Uhr, trifft sich die Frauenselbsthilfegruppe im St. Georg Klinikum Eisenach im Haus A.

Selbsthilfegruppe ›Gesprächskreis Herz‹ Eisenach

Wir über uns!

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen und deren Angehörigen. Bei unseren Treffen tauschen wir Erfahrungen aus.

Wir besuchen Fachvorträge, reden aber nicht nur über Krankheiten, sondern sind auch miteinander fröhlich.

Es werden Selbsthilfeinitiativen entwickelt, zu denen Mitglieder gehören, die nicht sozial betroffen sind. Unser soziales Engagement bezieht sich auf gesundheitspolitische Probleme. Für uns bedeutet Selbsthilfe, die eigenen Probleme in die Hand zu nehmen, nach individuellen Lösungen zu suchen und aktiv zu werden.

Unsere Kooperationspartner sind das St. Georg Klinikum gGmbH Eisenach, das Klinikum Bad Salzungen, die Dr.-Lauterbach-Klinik und die Fachklinik Bad Liebenstein, niedergelassene Kardiologen, Fachärzte für Inneres sowie

die Krankenkassen. Außerdem arbeiten wir eng mit der Deutschen Herzstiftung zusammen, welche uns den aktuellen Stand der neuesten Forschungsergebnisse bereitstellt. An der Stelle steht das Ziel unsere Selbsthilfegruppe, die Isolation von Betroffenen aufzuheben. Weiterhin wollen wir erreichen, dass die Selbsthilfe als vierte Säule des Gesundheitswesens noch mehr zum Tragen kommt. Gemeinsam führen wir Informationsveranstaltungen und Gespräche zu Herz- und Kreislauferkrankungen durch.

Im jährlichen Arbeitsplan ist ersichtlich, welche Themenkreise in den Veranstaltungen behandelt werden. Es werden u.a. Arztvorträge, Klinikbesuche, Erfahrungsaustausch und offene Gespräche angeboten. Alle Interessierten sind dazu herzlich eingeladen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wir sind offen für alle Krankenkassen.

Ansprechpartner

Gisela Funk

Telefon: 03691.732377

Günther Schleder

Telefon: 03691.890690

Gruppentreffen

Jeden 2. Donnerstag im Monat, in der Geschäftsstelle der Barmer-GEK Eisenach sowie zu den im Ablaufplan genannten Termine und Orten und tauscht Erfahrungen aus.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe ›Morbus Bechterew‹ Eisenach

Wir über uns!

Unsere Selbsthilfegruppe wurde am 18.06.1991 in Seebach mit 9 Mitgliedern gegründet und hat heute rund 30 Mitglieder. Bewegung tut dem Brechti, wie wir uns selbstironisch kosen, gut. Diese erfolgt 2x die Woche unter Anleitung speziell auf unser Krankheitsbild geschulter Therapeuten: Dienstags von 19:00 Uhr bis 19:30 Uhr werden die Gelenke und die Wirbelsäule im warmen (bis zu 34 Grad) Solebecken im TABBS entlastet, mobilisiert und die Muskulatur gekräftigt. Mittwochs von 18 Uhr bis 19 Uhr warten dann in der Physiotherapie „Albrecht, Müller, Gyrock“ in Eisenach Gymnastikmatte, Ball, Rolle und Co. darauf mit Dehnungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen unsere Beweglichkeit zu erhalten bzw. auch zu verbessern. In kleinen Gesprächen vor oder nach der Therapie, geselligen oder thematischen Treffen gibt es immer wieder die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches und des sozialen Kontaktes sowie die Gewissheit zu haben, nicht ganz alleine die Auf-

gaben und Hürden, die der Bechterew mit sich bringt, meistern müssen. Neben der medikamentösen Behandlung spielt das alles eine wesentliche Rolle in der Erhaltung der Lebensqualität jedes einzelnen Teilnehmers. Als Teil eines großen Ganzen haben unsere Gruppenmitglieder auch die Möglichkeit der Teilnahme an Veranstaltungen des Landes oder Bundesverbandes der DVMB, wie z.B. Mitgliederversammlungen, Schulungen oder Veranstaltungen zur Aufklärung des Krankheitsbildes oder das Ausprobieren anderer Bewegungsformen wie Nodic Walking, Bogenschießen, Qigong und vieles mehr.

Was ist eigentlich Morbus Bechterew? Der Morbus Bechterew ist eine chronisch entzündliche, fortschreitende rheumatische Wirbelsäulenerkrankung Eine noch unheilbare, tückische Krankheit sowie facettenreiche Krankheit, deren Ursache bis heute unbekannt ist. Wir wissen nur, dass die Veranlagung bis zu einem gewissen Grad vererbbar ist.

Ansprechpartnerin

Sebastian Völlert

Telefon: 0177.4313786 oder

Mail: eisenach@dvmb-th.de

www.dvmb-th.de

Gruppentreffen

Siehe Ausführungen bei ›Wir über uns!‹.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe ›Multiple Sklerose‹ Geisa

Wir über uns!

Am 22.03.2001 wurde unsere Selbsthilfegruppe in Geisa im Altenheim gegründet.

Bis heute treffen wir uns jeden 2. Dienstag im Monat um 17.00 Uhr in Geisa im Altenheim zu einem gemütlichen Kaffeetrinken mit Gesprächen über uns. Natürlich sind auch unsere Ehepartner, ohne die vieles nicht möglich wäre, herzlich dazu eingeladen.

Unsere Selbsthilfegruppe besteht zurzeit aus 12 Mitgliedern.

Es ist wichtig zu wissen, dass Multiple Sklerose (MS) die häufigste Erkrankung des zentralen Nervensystems ist, d. h. die Krankheit mit 1.000 Gesichtern. Die Symptome und die mit ihnen einhergehenden Beeinträchtigungen sind vielfältig, bei jedem Patienten anders und reichen von Taubheitsgefühlen über Seh-, Koordinations- und Konzentrationsstörungen bis hin zu Lähmungserscheinungen. Dazu kommen nicht sel-

ten auch psychische Verstimmungen.

Um besser über neue Behandlungsmethoden und Medikamente Bescheid zu wissen, laden wir Ärzte, Apotheker bzw. Heilpraktiker ein, die uns durch Vorträge informieren. Im Anschluss daran können wir Fragen stellen und unsere Erfahrungen austauschen.

Ebenfalls laden wir Vertreter von verschiedenen Versicherungen bzw. Krankenkassen ein, die uns über die neuesten Gesetzlichkeiten informieren.

Um das Gruppenleben zu fördern, führen wir außerdem jedes Jahr ein Sommer- und ein Weihnachtsfest durch, wo jeder für kurze Zeit seine Probleme vergessen darf. Des Weiteren organisieren wir, wenn es der Gesundheitszustand erlaubt, Fahrten zum Beispiel nach Erfurt auf die EGA sowie Palmengarten und verschiedene andere, für uns unkompliziert zugängliche Einrichtungen.

Die Gruppe freut sich über jedes neue Mitglied und steht diesen sehr offen gegenüber.

Ansprechpartner

Frau Vogel

Telefon: 036967.59261

Gruppentreffen

Jeden 2. Donnerstag im Monat im Altenheim in Geisa.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe ›muskelkranke Menschen‹ im Wartburgkreis und in der Stadt Eisenach

Wir über uns!

Unsere Selbsthilfegruppe gründete sich im November 2004. Sie besteht derzeit aus zwölf festen Mitgliedern im Alter zwischen 20 und 65 Jahren. Das Wirken unserer Selbsthilfegruppe ist unparteiisch und konfessionell neutral. Wir stehen allen von einer neuromuskulären Erkrankung betroffenen Menschen jeder Altersgruppe und ihren Angehörigen offen. Unter Muskelkrankheiten werden alle neuromuskulären Erkrankungen verstanden (Muskelatrophien und -dystrophien, ALS, Polyneuropathie). In der Umgangssprache werden sie auch als Muskelschwund bezeichnet. Bei einigen Formen begrenzt sich die Rückbildung der Muskulatur und der damit einhergehende Kraftverlust auf wenige Muskelgruppen (Beine oder Arme). In den meisten Fällen ist jedoch die gesamte Muskulatur einbezogen, so dass den Betroffenen auch das Sprechen, Schlucken oder Atmen schwer fallen kann bzw. im fortgeschrittenen Krankheitsstadium nicht mehr selbstständig möglich ist. Je nach Krankheitsform können Muskelerkrankungen in jedem

Lebensalter auftreten, auch bei Menschen, die ihr Leben schwer körperlich gearbeitet oder regelmäßig Sport getrieben haben. Nach wirksamen Therapiemöglichkeiten wird erforscht. Nähere Informationen auch über:

www.dgm.de

Gemeinsam wollen wir

- ▶ uns gegenseitig bei der Bewältigung unserer Erkrankung und den mit ihr einhergehenden Folgen unterstützen,
- ▶ uns und anderen Betroffenen Mut machen
- ▶ Wege aufzeigen, trotz der Erkrankung unsere Lebensqualität zu erhalten
- ▶ uns nicht aus dem öffentlichen Leben und der Gesellschaft ausgrenzen lassen
- ▶ Wir organisieren regelmäßige Gruppentreffen um,
- ▶ Informationen und Erfahrungen auszutauschen
- ▶ gemeinsame Unternehmungen verschiedener Art durchzuführen
- ▶ unser Wissen durch Fachvorträge und Informationsveranstaltungen zu erweitern.

Ansprechpartner

Bettina Bräsicke

Telefon: 03695.8616580

Gruppentreffen

Wir treffen uns in der Regel jeden zweiten Mittwoch im Monat um 17:00 in den Räumen des Seniorenbüros Wartburgkreis, Andreasstraße 11, 36433 Bad Salzungen (Bad Salzunger Medienzentrum am Kreisel)

Selbsthilfegruppe ›Osteoporose‹ Bad Salzungen

Wir über uns!

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen und möchten Erfahrungen austauschen, uns Wissen durch Fachvorträge aneignen, gegenseitig helfen, die Krankheiten zu akzeptieren sowie gemeinsam etwas für die Seele zu tun.

Deshalb organisieren wir regelmäßig Treffen, Vorträge zu medizinischen Schwerpunktthemen sowie alternativen Heilmethoden, Theater- und Kinobesuche, Ernährungsberatung und Kochen in der Lehrküche, Buchlesungen, Folklorenachmittage, Kurreisen, Ausstellungsbesuche zu Kunst- und Naturthemen, gesundes Frühstück für Kinder, Teilnahme an Selbsthilfetagen und vieles mehr. Wir beteiligen uns an laufenden Studien zur Osteoporoseforschung (Berlin Soest).

Wir legen Wert auf knochengesunde Lebensweise im Alltag und regelmä-

ßige körperliche Betätigung. Weiterhin betreiben wir Sturzprophylaxe.

Alle Bewegungen, bei denen die Muskeln Zug auf die Knochen ausüben, kräftigen den Knochen. Vor allem durch eine ständig wechselnde Belastung wird der Knochen dazu angeregt, seine Struktur in diesem Bereich zu festigen und dadurch weniger bruchanfällig zu werden (Gehen, Walking, Muskeltraining, Schwimmen, Radfahren). Wir treffen uns in Gruppen von Montag bis Freitag zu den Therapien (Wasser- und Trockengymnastik, Qi Gong) mit geschulten Physiotherapeuten (Zertifikat) und in der Regel jeden 3. Freitag zu Veranstaltungen (Ort, Zeit und Themen sind im Jahres- und Monatsplan festgelegt) bzw. zum Gesprächskreis.

Ansprechpartner

Bernd Anacker

03695.601917

Gruppentreffen

Siehe Ausführungen bei
›Wir über uns!‹.

DIE SELBSTHILFGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe ›Osteoporose‹ Eisenach

Wir über uns!

Wir gehören zum Landesselbsthilfe-Verband Thüringen für Osteoporose e.V. mit Geschäftsstelle in Gotha. Unser Dachverband ist der OSD.

Die Osteoporoseselbsthilfegruppe Eisenach besteht seit dem 02.05.1995 und ist für viele unserer 44 Mitglieder eine willkommene Selbstverständlichkeit geworden. Natürlich wird in Vorträgen und Gesprächen auch über das Krankheitsbild der Osteoporose aufgeklärt. Die Vollversammlungen - 4 mal jährlich - mit gemütlichen Beisammensein festigen die Gemeinsamkeiten in der Gruppe.

Unser Hauptanliegen als Osteoporosebetroffene ist, recht lang die Mobilität zu erhalten. Dieses erreichen wir durch gezielte, regelmäßige Bewegung.

Dafür treffen wir uns Dienstag zur Gruppengymnastik, am Gebräun 14 in Eisenach. Eine zweite Sportstunde in jeder Woche findet im Sportbad „Aquaplex“ in Eisenach statt. Dort können wir im Warmwasserbecken Gymnastik durchführen.



Ansprechpartnerin

Renate Erdmann

Telefon: 03691.2008151

Gruppentreffen

Siehe Ausführungen bei
›Wir über uns!‹.

Selbsthilfegruppe „Pflegerische Angehörige“

In der Selbsthilfegruppe „Pflegerische Angehörige“ treffen sich regelmäßig Menschen, die ein Elternteil, den oder die Ehepartner/in, ihr Kind oder ein anderes Familienmitglied wegen Krankheit oder im Alter pflegen. Bei diesen Treffen machen wir uns gegenseitig Mut, tauschen Erfahrungen aus und wissen, dass wir mit unserer Situation nicht allein sind.

Bei den Treffen wird zudem über aktuelle Probleme und Themen informiert, außerdem werden Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten vorgestellt. Zu bestimmten Themen und Fragen werden fachkundige Referentinnen und Referenten eingeladen.

Eine weitere Aufgabe der Gruppe ist es, eine Lobby für pflegerische Angehörige zu schaffen und die Öffentlichkeit für dieses Thema zu sensibilisieren. Die Selbsthilfegruppe besteht in Eisenach seit 2010. Wer seine Angehörigen pflegt, leistet eine

wichtige Aufgabe. Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen steigt und damit auch die Zahl der pflegerischen Angehörigen. Häufig bleibt keine Zeit, um sich auf die Pflegesituation vorzubereiten. Viele sind mit dieser Situation überfordert und brauchen Informationen über Beratungs- und Hilfsmöglichkeiten. Zudem ist die Pflegesituation oftmals mit Konflikten verbunden, weil Verständnis der anderen Familienangehörigen fehlt, die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf organisiert werden muss, aber auch der Rollenwechsel, wenn z.B. Kinder einen Elternteil pflegen, nicht ganz einfach ist.

„Pflege kann nur gut gehen, wenn es der oder dem Pflegenden gut geht.“

Ansprechpartnerin:

Ulrike Quentel

Telefon: 03691.217146

(abends und am Wochenende)

Gruppentreffen: von Januar bis November einmal im Monat im Nachbarschaftszentrum, Goethestraße 10 in Eisenach. Die aktuellen Termine erfragen Sie bitte bei der hier genannten Ansprechpartnerin.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Eisenach- Selbsthilfegruppe für Schwerhörige im Berufsleben

Haben wir denn nicht schon genügend Selbsthilfegruppen?

Muss es denn für jedes Thema eine Selbsthilfegruppe geben?

Die Themen, die uns Schwerhörige und Ertaubten bewegen sind so unterschiedlich und facettenreich wie das Thema Hörschädigung selbst.

Gerade Hörgeschädigte im Beruf haben teilweise ganz andere Sorgen und Probleme.

Die Kommunikation mit hörenden Arbeitskollegen bedeutet immer wieder Mühe und Anstrengung, ist manchmal mit Missverständnissen und folglich auch mit Frustration verbunden. Oft genug fühlen wir uns mit diesen Problemen allein gelassen.

Und genau das wollen wir ändern, indem wir darüber reden und uns mit anderen Schwerhörigen, denen es genauso geht, austauschen. Wo über die vielen unterschiedlichen Anforderungen an den Berufsalltag gesprochen werden kann, wo man sich gegenseitig Tipps und Informationen gibt, wo wir auch mal Fachleute einladen, die uns mit arbeitsrechtlichen Tipps weiterhel-

fen können.

Ende November 2010 wurde ein Anfang gemacht und wir kommunizieren auch über Telefon, Internet oder ganz spontan vor Ort.

Interessierte melden sich bitte bei

Uta Lapp

Karl-Marx-Straße 21, 99817 Eisenach

Telefon/Fax: 03691.892068

E-Mail: uta.lapp@gmx.de

Sie können aber auch jederzeit die Öffnungszeiten unserer Beratungsstelle am Rot-Kreuz-Weg 1 für weitere Informationen und Auskünfte nutzen. (Dienstag 14.00–17.00 Uhr und Mittwoch 9.00–12.00 Uhr)

Ebenso ist eine Kontaktaufnahme zu den öffentlichen Monatsversammlungen im Rot-Kreuz-Weg 1 (Versammlungsraum) möglich.

Die Themen und Termine (Samstag 14.00–ca.16.00 Uhr) sowie weitere Aktivitäten des Schwerhörigen-Vereins Eisenach e.V. entnehmen Sie der Eisenacher Presse bzw. dem im Rot-Kreuz-Weg ausgehängten Jahresplan.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe Eisenach der dt. Parkinson Vereinigung e. V.

Wir über uns!

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Morbus Parkinson Erkrankte und gehören als Regionalgruppe der Deutschen Parkinson e. V. an.

Jeden 1. Montag im Monat treffen wir uns um 14 Uhr im ›Treffpunkt Familie‹ in der Bahnhofstraße 5e in Eisenach.

Zu unseren Gruppentreffen machen wir unter Anleitung Atemübungen, singen, hören verschiedene Vorträge und tauschen Erfahrungen aus.

Auch Kaffee und Kuchen gehören zu jedem Treffen.

Alle 4 Monate findet auch ein Angehörigenstammtisch statt.

Eine Sportgruppe trifft sich einmal wöchentlich zum therapeutischen Sport unter fachkundiger Anleitung. Natürlich reden wir nicht nur über unsere Krankheit, sondern auch über Hobbys und andere Themen.

Betroffene und Angehörige sind immer herzlich willkommen.

Ansprechpartnerin

Monika Herrmann
Telefon: 03691.7009600

Gruppentreffen

Siehe Ausführungen bei ›Wir über uns!‹.



DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe ›Morbus Parkinson‹ Bad Liebenstein

Wir über uns!

Die Regionalgruppe ›Morbus Parkinson‹ wurde 2004 gegründet und umfasst 31 Mitglieder, davon 21 von der Krankheit Betroffene.

Möglichst viele Betroffene und deren Angehörige sowie Menschen in unserem näheren und weiterem Umfeld wollen wir über das Krankheitsbild ›Parkinson‹ aufklären und sie um ihre Unterstützung bitten.

Als Mitglied der Deutschen Parkinson Vereinigung, dpv, erhalten wir Informationen über neueste Forschungsergebnisse auf dem Gebiet ›Morbus

Parkinson‹. Wir erweitern unser Wissen über diese Krankheit und sind dadurch in der Lage, Alltagsprobleme besser bewältigen zu können.

Wir treffen uns am 2. Montag des Monats um 14.00 Uhr in der m&i Fachklinik Bad Liebenstein. Wir erarbeiten zu Beginn des Jahres einen abwechslungsreichen Arbeitsplan. Viele gemeinsame Erlebnisse stärken unser Zusammengehörigkeitsgefühl unter dem Motto: ›Gemeinsam sind wir stark‹. In nächster Zeit wollen wir mit den Selbsthilfegruppen Eisenach und Meiningen Erfahrungen austauschen und enger zusammen arbeiten.

Ansprechpartnerin

Helga Uehling

Telefon: 03695.84356

Gruppentreffen

Siehe Ausführungen bei ›Wir über uns!‹.

Lymphselbsthilfe Eisenach

Wir über uns!

Lymphostatische Krankheiten sind weit verbreitet und es gibt immer mehr Betroffene. Dennoch ist die Akzeptanz der Gesellschaft gering, da vielfach das Wissen um die medizinischen Zusammenhänge fehlt. Viele Betroffene suchen neben der medizinischen Versorgung zusätzliche Möglichkeiten, sich über Probleme mit Gleichgesinnten austauschen zu können.

Unser Anliegen ist es, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten und Unterstützung in Zusammenarbeit mit Fachärzten, Physiotherapeuten und anderen kompetenten Fachgremien.

Wir organisieren Fachvorträge von Ärzten, Therapeuten und weiter für die Krankheit nützliche Informationsvorträge z.B. Ernährungsberatung und andere.

Wir treffen uns zu gemeinsamen Aktivitäten u.a. zur Bewegungstherapie, Wassergymnastik, Kräuterwanderung.

Geplant sind der Besuch von Fachtagungen und Fachkliniken sowie der Austausch mit anderen Selbsthilfegruppen.

Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe und freuen uns über jeden Interessenten.

Die Gruppentreffen finden regelmäßig jeden 2. Dienstag im Monat um 16:30 im St. Georg Klinikum in Eisenach Haus A, II Etage im Schulungsraum statt.

Es wird in der Tagespresse am jeweiligen Tag bekannt gegeben unter der Rubrik „Tipps und Termine“

Das Ziel unserer Selbsthilfegruppe ist

- ▮ Gegenseitige Unterstützung und Austausch mit anderen Betroffenen
- ▮ Akzeptanz der Erkrankung
- ▮ Gewinnung neuer Lebensqualität

Wir möchten umfassend über das Krankheitsbild informieren z.B.

- ▮ Bestrumpfung/ Kompression
- ▮ Grifftechniken der Lymphdrainage
- ▮ Selbstbandage
- ▮ Rechtliche Versorgungsanspruch

Ansprechpartner

Siegrun Göring

Telefon: 036922.80797

Email: lymph.shg-esa@t-online.de

Gruppentreffen

Siehe Ausführungen bei

›Wir über uns!‹

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

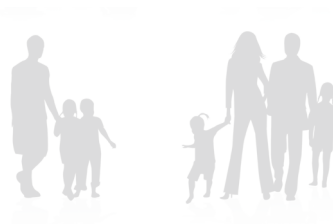
Selbsthilfegruppe ›Lipödem / Lymphödem‹

Wir über uns!

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen und Angehörigen.

Zu den Zielen unserer Selbsthilfegruppe zählen der Austausch von Erfahrungen im Umgang mit den Krankheiten, uns Wissen über diese anzueignen und uns gegenseitig zu unterstützen.

Die Gruppentreffen der Selbsthilfegruppe Lipödem / Lymphödem finden in der Regel jeden zweiten Mittwoch des Monats um 17 Uhr im Klinikum Bad Salzungen, Lindigallee 3 in Bad Salzungen statt.



Ansprechpartner/ in

Frau Hilgendorf

Telefon: 0162.6543211

E-Mail: heike.hilgendorf@gmx.de

Gruppentreffen

Siehe Ausführungen bei „Wir über uns!“.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe ›Zappelträumer‹ Elterngruppe von Kindern mit Konzentrationsproblemen (mit und ohne ADS/ADHS)

Tipps und Tricks für den Alltag mit ADS/ADHS

Die Erziehung eines aufmerksamkeitsgestörten/hyperaktiven Kindes verlangt Eltern einiges ab. Für eine optimale Entwicklung braucht ein betroffenes Kind wesentlich mehr klare Struktur im Alltag, als ein gesundes Kind. Dies ist nicht einfach, besonders da es bis zur Diagnose „ADHS“ ein langer Weg ist. Eltern fühlen sich abgekämpft, erschöpft, teilweise haben sie sich aus dem sozialen Leben zurückgezogen, um die Probleme mit dem Kind nicht in die Öffentlichkeit tragen zu müssen. Nicht selten sind Eltern mit der Erziehung eines Kindes mit ADHS überfordert, da die ständigen Reibereien zu Erschöpfung führen.

Zudem bedeutet die Erziehung eines aufmerksamkeitsgestörten/hyperaktiven Kindes einfach einen höheren (Zeit- und Nerven-) Aufwand.

Es ist wichtig, Strategien zu entwickeln, die den Schwierigkeiten zuvorkommen, den Kurs bestimmen und verhindern, dass einen Alltagsschwierigkeiten überrollen. Das kann man lernen und wenn die Familie solche Strategien erst einmal etabliert hat, klappt es im Laufe der Zeit immer besser.

In der Selbsthilfegruppe können Sie Tricks und Tipps für den Alltag bekommen, Sie können sich mit anderen Eltern über Ihre Erfahrungen austauschen, einiges über bewährte Strategien und Faustregeln für die Erziehung eines Kindes mit ADHS erfahren.

Ansprechpartnerin

Stefanie Schramm

Telefon: 036964.95005

Gruppentreffen

Jeden 1. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr in den Räumen der Ergotherapiepraxis „Schramm“ in Dermbach, Hinter dem Schloss 2 (bitte um telefonischen Erstkontakt)



DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe Schwerhörigen-Verein Eisenach e.V.

Interessenvertreter der Schwerhörigen, Ertaubten,
Tinnitusbetroffenen und CI-Träger

Wir über uns

Sie sind in unserer SHG sehr gut aufgehoben,

- wenn Sie wissen möchten, was Sie tun können um besser zu verstehen
- bzw. wie Sie sich als Guthörender verhalten sollen, damit Ihr schlechter hörender Gesprächspartner Sie besser versteht
- wenn Ihr Hörgerät mehr im Kasten liegt als es in Betrieb ist
- wenn Sie merken, dass Sie gesellige Runden meiden, weil Sie zu wenig verstehen

Wir beraten Sie im Zusammenhang mit der Hörbehinderung in sozialer, medizinischer, technischer und rechtlicher Hinsicht. Wir helfen Ihnen beim Ausfüllen von Formularen und Stellen von Anträgen. Wir beraten Sie bei Problemen am

Arbeitsplatz und Fragen zur beruflichen Rehabilitation. Wir möchten hörgeschädigten Menschen helfen, sie in schwierigen Situationen unterstützen und Ihnen ein Gefühl der Zusammengehörigkeit vermitteln.

Unsere Beratungsstelle ist
Dienstag 14.00–17.00 Uhr und
Mittwoch 9.00–11.00 Uhr geöffnet,
Terminabsprachen sind möglich unter
Tel./Fax: 03691/ 210223 bzw.
e-mail: dsbesa@aol.com

Monatlich finden informative Veranstaltungen statt. Innerhalb des Vereins gibt es eine aktive Selbsthilfegruppe Tinnitusbetroffener, eine Kegelsportgruppe sowie eine SHG Hörgeschädigte im Beruf. Möchten Sie mehr wissen, dann schauen Sie doch einfach mal vorbei. Sie finden uns im Rot-Kreuz-Weg 1 (ehemals Justusstift) in der ersten Etage.

Ansprechpartner/in

SHG Tinnitus

Helmut Heering

hee-eisenach@kabelmail.de

SHG HG im Beruf

Uta Lapp

uta.lapp@gmx.de

Gruppentreffen

Siehe Ausführungen bei
>Wir über uns!<.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe ›Skoliose‹ Bad Salzungen

Was ist Skoliose?

Skoliose ist eine seitliche Verbiegung der Wirbelsäule, verbunden mit einer Verdrehung der Wirbelkörper.

Für die Therapie sind Grundkenntnisse in Skoliogetherapie nach K.Schroth notwendig.

Etwas über uns!

Unsere Gruppe lustig & gesellig & jeder Neue ist gerne gesehen.
Wir treffen uns wöchentlich zur Krankengymnastik unter fachlicher Kontrolle eines ausgebildeten Schroth-Therapeuten in der Asklepiosklinik.

Näheres über die Krankengymnastik:

Sie wird auf den Grundlagen von Katharina Schroth durchgeführt. Hierbei wird die Wirbelsäule gestreckt & entdreht & die erreichte Korrektur muskulär stabilisiert.

Therapieziele:

Muskelaufbau
Verbesserung der Haltung
Verbesserung des Allgemeinbefindens

Ansprechpartnerin

Skoliosegruppe

Telefon: 0172.3661247

Gruppentreffen

Informationen hierzu erhalten Sie von dem Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe ›Zöliakie und Morbus Duhring‹ Eisenach/Gotha

Wir über uns!

Zöliakie ist eine chronische Krankheit des Dünndarms, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten beruht.

Gluten kommt vor allem in den Getreidearten Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste und Hafer vor. Die Zufuhr von Gluten führt bei den Betroffenen zu einer Autoimmunreaktion der Darmschleimhaut, die Darmzotten bilden sich zurück und können nicht mehr genügend Nährstoffe aufnehmen. Als Folge können Mangelerscheinungen auftreten.

Eine medikamentöse Behandlung der Zöliakie ist nicht möglich.

Morbus Duhring ist eine chronische, mit Juckreiz, Papeln und Bläschen einhergehende Hauterkrankung, die bei den Betroffenen mit einer Glutenempfindlichkeit

des Dünndarms (glutensensitive Enteropathie = Zöliakie) gekoppelt ist. Auch hier ist eine lebenslange glutenfreie Ernährung erforderlich.

Die Selbsthilfegruppe wird seit 2001 von Frau S. Weidner (Kontaktperson und Zöliakieberaterin) unter dem Dachverband der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. mit Sitz in Stuttgart geleitet.

Die Gesprächsgruppentreffen finden 3–4-mal jährlich an unterschiedlichen Orten statt. Bei Neudiagnostizierten und Problemen sind Einzelberatungen jederzeit möglich. Die Gruppe bietet vor allem Hilfe bei der Umsetzung der glutenfreien Ernährung im Alltag, sie gibt den Betroffenen das Gefühl, mit ihren Problemen nicht allein zu sein. Alle 2 Jahre Mitte Mai findet ein zentraler Welt-Zöliakie-Tag statt.

Ansprechpartnerin

Sigrid Weidner

Telefon: 036929.89069

Gruppentreffen

Siehe Ausführungen bei
›Wir über uns!‹.



DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe Darmkrebsbetroffene und Stomaträger

Wir über uns!

Diagnose: Darmkrebserkrankung!

Mit Erhalt dieser Diagnose wird die Welt der Betroffenen und auch der Angehörigen auf den Kopf gestellt und viele Fragen kommen auf, so z.B.:

Was passiert jetzt? Wie kann es behandelt werden? Wie gehe ich überhaupt damit um?

Um diesen und anderen Fragen Raum zu geben, riefen wir im November 2012 im Klinikum Bad Salzungen unsere Selbsthilfegruppe für Darmkrebserkrankte ins Leben. Mittlerweile bestehen wir aus ca. 12 Mitgliedern, die sich regelmäßig treffen.

Unser Anliegen ist es, Darmkrebserkrankte auf ihrem Weg zu betreuen – sowohl vor als auch nach einer eventuellen Operation – um ihnen und ihren Angehörigen in dieser schweren Zeit beizustehen.

Betroffene, die herausfinden möchten, ob eine Selbsthilfegruppe der richtige Weg ist, sind herzlich eingeladen, an unseren Treffen teilzunehmen. Manchmal hilft schon ein erstes Unter-Vier-Augen-Gespräch, in welchem wir von unseren Erfahrungen mit der Erkrankung und der Gruppe berichten.

Wir treffen uns jeden zweiten Dienstag im Monat, wobei der jeweilige Treffpunkt gemeinsam abgestimmt wird. Unser Ziel ist es, das Leben in der Selbsthilfegruppe interessant und wirkungsvoll zu gestalten, indem wir z. B.

- ▶ den Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe anregen
- ▶ Vorträge von Experten koordinieren (z. B. Ernährung bei Darmkrebs, Psychologische Aspekte und anderes)
- ▶ regelmäßige Treffen abhalten
- ▶ gemeinsame Unternehmungen durchführen

Weitere Vorschläge zur Gestaltung der Treffen sind herzlich willkommen.

Wenn Sie ein Betroffener sind und unsere Gruppe kennenlernen möchten, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

Ansprechpartner/in

Volkmar Schirmer

Telefon: 036962.20698

Frau Anita Brühl

Telefon: 03695.623870

Gruppentreffen

Siehe Ausführungen bei „Wir über uns!“.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe Prostatakarzinom Eisenach & Wartburgkreis

Wir über uns!

Die Selbsthilfegruppe wurde 2013 gegründet und ist Mitglied im Bundesverband Prostatakrebs der Krebshilfe mit Sitz in Bonn. Wir gehen davon aus, dass die Selbsthilfe zu einer wichtigen unverzichtbaren Ergänzung der professionellen Arbeit im Gesundheitswesen geworden ist.

Gerade für chronisch Kranke ist die Mitarbeit in einer SHG oftmals der erste Schritt um aus einer hoffnungslos empfundenen Situation herauszukommen und das eigene Leben trotz Krankheit wieder aktiv zu gestalten.

Prostatakrebs steht an erster Stelle bei den Krebserkrankungen der Männer (Neuerkrankungen jährlich 60000 mit steigender Tendenz, wovon leider 25 % versterben).

Wir als Selbsthilfegruppe haben uns das Ziel gesetzt in der Öffentlichkeitsarbeit eine umfassende Aufklärungsarbeit zur Vorbeugung zu tätigen. Ein reger Erfahrungsaustausch in den Gruppentreffen ist für uns wichtig. Das Problem des Einzelnen findet Gehör und die Hilfe.

Wir sind mit unserem Material auf dem neuesten Stand und beraten laut Leitlinien des Bundesverbandes.

Ansprechpartner/in

Hartmut Neumann

Telefon: 036927.90832

Gruppentreffen

Die Gruppentreffen sind über den Ansprechpartner der Gruppe zu erfragen.

DIE SELBSTHILFGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe Seelenschmerz Eisenach

Wir über uns:

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich drei mal monatlich, Donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr im Georgentreff in Eisenach.

Durch Erfahrungsaustausch und gemeinsame Aktivitäten lernen wir besser mit unserer Erkrankung umzugehen.

Heilen können wir nicht, aber die Seele etwas streicheln.

Ansprechpartner:

Ursel Scharnowski

Telefon: 0176.38579561

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Thüringen e.V.

Selbsthilfegruppe Eisenach

Ansprechpartner:

Christine Dittmar

Telefon: 03691.840598

Gruppentreffen 1 x monatlich samstags 14.30 Uhr im Diakonissenhaus, Karlsplatz 27–31, Eisenach

Treffen werden in der Tagespresse bekannt gegeben.



DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe ›Schlaganfall‹ Bad Liebenstein

Wir über uns!

Die Selbsthilfegruppe Schlaganfall Bad Liebenstein wurde am 21. Januar 1998 mit sechs Schlaganfallbetroffenen in der m&i Fachklinik Bad Liebenstein gegründet, die auch heute noch die Heimstätte der Selbsthilfegruppe ist. Heute gehören der Gruppe 53 Mitglieder an.

Das Gruppenleben wird auf der Grundlage eines Jahresarbeitsprogramms gestaltet, welches jeweils zu Jahresbeginn in der Gruppe erarbeitet wird. Wir treffen uns in der Regel einmal im Monat.

Unsere Gruppenarbeit ist besonders auf zwei Schwerpunkte ausgerichtet.

Ein Schlaganfall hinterlässt meistens erhebliche physische, psychische und soziale Veränderungen beim Betroffenen und den Angehörigen.

Unser Ziel besteht darin, nach der Rehabilitationsphase die Betroffenen durch die Einbeziehung in das Gruppenleben, abhängig vom Behinderungsgrad und gemeinsam mit den Angehörigen, aus ihrer Isolation herauszuholen und Möglichkeiten zu mehr Lebensqualität aufzuzeigen und selbst mitgestalten zu lassen.

In diesem Rahmen organisieren wir gemeinsame Besuche von besonderen Sehenswürdigkeiten und Gesundheitseinrichtungen, Vorträge zu unterschiedlichsten Themen, Tages- und Mehrtagesbusfahrten, Theaterbesuche, bis hin zu gemütlichen Nachmittagen bei Kaffee und Kuchen in geselliger und zwangloser Runde.

Der zweite Schwerpunkt unserer Gruppenarbeit ist auf die Aufklärung zur Vorbeugung und Verhinderung von Schlaganfällen sowie Minimierung deren negativen Folgen gerichtet.

Wir arbeiten eng mit den Gesundheitseinrichtungen in der Region zusammen, verteilen Aufklärungsmaterial, gestalten Info-Stände zu besonderen Veranstaltungen und treten selbst bei Veranstaltungen auf.

Die Selbsthilfegruppe Schlaganfall Bad Liebenstein ist Mitglied der Stiftung Deutsche Schlaganfall – Hilfe und wird von ihr angeleitet und unterstützt.

Der Jahresbeitrag beträgt je Mitglied 15,00 Euro.

Ansprechpartner

Siegmar Gattung

Telefon: 036964.93839

Mobil: 0170.7450500

Gruppentreffen

Siehe Ausführungen bei ›Wir über uns!‹.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Selbsthilfegruppe ›Seelisch Kranke‹ Mut zum Leben Eisenach

Wir über uns!

Unsere Selbsthilfegruppe versteht sich selbst als Anlaufstelle für Menschen mit seelischen Belastungen. Dies sind meist psychische Krankheiten oder häufig auch Einschränkungen.

Die Gruppe trifft sich am letzten Donnerstag im Monat ab 14:30 in den Räumen über der Georgenapotheke am Busbahnhof in Eisenach. Interessenten möchten wir aber bitten, vorher anzurufen, da wir ab und zu etwas unternehmen.



Ansprechpartner

Sylvia Köhler

Telefon: 0152.02417270

Gruppentreffen

Siehe Ausführungen bei
›Wir über uns!‹.

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR!

Behinderten- und SeniorenSportverein für gesunde Knochen e.V., Eisenach

Wir über uns!

Der Behinderten - und SeniorenSportverein für gesunde Knochen e.V., Eisenach bietet seit knapp 17 Jahren Rehabilitationssport im Bereich Orthopädie an.

Unsere Gründungsmitglieder haben in einer Selbsthilfegruppe begonnen. Der Verein versteht sich weiterhin als solche. Die Altersstruktur bewegt sich zwischen 45 und 90 Jahren. Es handelt sich vorrangig um Krankheitsbedingte, körperliche Behinderungen, aber auch um allgemeine, altersbedingte Beeinträchtigungen.

Viele Menschen, besonders im fortgeschrittenen Alter, leiden an Osteoporose oder anderen Knochen - und Gelenkerkrankungen.

Neben medikamentöser, physiotherapeutischer oder chirurgischer Behandlung hilft den Betroffenen eine angepasste, sportliche Betätigung

(Rehabilitationssport) zur Erhaltung der Beweglichkeit und der Selbstständigkeit, und zu weitgehender Erhaltung der Lebensqualität.

Eine telefonische Anmeldung ist wünschenswert und auch erforderlich, da wir vorrangig auf der Grundlage von Rehasport - Verordnungen der Krankenkassen arbeiten, d.h. die Kosten werden von Krankenkassen übernommen. Die Übungsstunden werden von qualifizierten, lizenzierten Übungsleitern durchgeführt.

Ansprechpartner

Gudrun Kern

Telefon: 03691.2452836

NOTIZEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Zum Schluss noch einige Worte...

Leider war es nicht möglich, alle von unseren 57 Selbsthilfegruppen von einer Veröffentlichung eines Profils ihrer Gruppe in dieser Broschüre zu überzeugen. Aus diesem Grund folgen an dieser

Stelle nochmals die Namen aller aktiven Selbsthilfegruppen in der Wartburgregion. Nähere Informationen zu den Gruppen, die in dieser Broschüre nicht aufgeführt sind, erhalten sie von den Mitarbeitern der Selbsthilfekontaktstelle.

- Evangelische Lutherische Diakonissenhausstiftung Anonyme Alkoholiker, Selbsthilfegruppe Eisenach
- Bad Liebensteiner Selbsthilfegruppe ›Schlaganfall‹
- Blaues Kreuz in Deutschland Selbsthilfegruppe Bad Salzungen
- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Selbsthilfegruppe Geisa
- Deutsche Rheuma-Liga Selbsthilfegruppe Bad Salzungen
- Deutsche Rheuma-Liga Selbsthilfegruppe Eisenach
- Deutsche Rheuma-Liga Selbsthilfegruppe Bad Liebenstein
- Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Selbsthilfegruppe Eisenach
- Diabetiker Selbsthilfegruppe Vacha
- Diabetiker Selbsthilfegruppe Eisenach
- Eisenacher Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Selbsthilfegruppe Eisenach
- Frauenselbsthilfe nach Krebs Selbsthilfegruppe Eisenach
- Frauenselbsthilfe nach Krebs Selbsthilfegruppe Bad Salzungen
- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe e.V. Selbsthilfegruppe Bad Salzungen
- Hilfe zur Selbsthilfe ›Neue Hoffnung‹ Eisenach e.V.
- Multiple-Sklerose Selbsthilfegruppe Eisenach
- Osteoporose-Selbsthilfegruppe Eisenach
- Selbsthilfegruppe Adipositas
- Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankungen
- Selbsthilfegruppe ›Candida‹
- Selbsthilfegruppe ›Seelenschmerz‹
- Selbsthilfegruppe für Psychiatrieerfahrene Bad Salzungen
- Selbsthilfegruppe ›Hörgeschädigte im Berufsleben‹
- Selbsthilfegruppe Kreuzbund
- Selbsthilfegruppe nach Schlaganfall Eisenach
- Selbsthilfegruppe Osteoporose Bad Salzungen
- Selbsthilfegruppe pflegende Angehörige
- Behinderten- und Seniorensportverein für gesunde Knochen e. V. SHG Eisenach

- ▶ Selbsthilfegruppe ›Tinnitus‹ Eisenach
- ▶ Skoliose-Selbsthilfegruppe Bad Salzungen
- ▶ Kontaktstelle Eisenach der Deutschen Parkinson Vereinigung e. V.
- ▶ Selbsthilfegruppe ›Gesprächskreis Herz‹ Eisenach
- ▶ Gehörlosenverein ›Werratal‹ Bad Salzungen e. V.
- ▶ Selbsthilfegruppe Depression Bad Salzungen
- ▶ Selbsthilfegruppe ›Seelisch Kranke‹ Mut zu Leben Eisenach
- ▶ Kontaktstelle Bad Liebenstein der Deutschen Parkinson Vereinigung e. V.
- ▶ Selbsthilfegruppe für muskelkranke Menschen im Wartburgkreis und in der Stadt Eisenach
- ▶ Selbsthilfegruppe psychisch Kranke Bad Salzungen.
- ▶ Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. – Region Gotha-Eisenach
- ▶ ADHS/ADS Selbsthilfegruppe ›Zappelträumer‹
- ▶ Selbsthilfegruppe Prostatakarzinom Eisenach & Wartburgkreis
- ▶ Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Bad Salzungen
- ▶ Selbsthilfegruppe Diabetes und Herz Bad Salzungen und Dermbach
- ▶ Selbsthilfegruppe Harnblasentumor Eisenach
- ▶ Selbsthilfegruppe Darmkrebsbetroffene und Stomaträger
- ▶ Defi-Gruppe Eisenach - Bad Salzungen
- ▶ Selbsthilfegruppe Angehörige von Demenzkranken

- ▶ Selbsthilfegruppe Organtransplantierte
- ▶ Lymphselbsthilfe Eisenach
- ▶ Selbsthilfegruppe Lipödem / Lymphödem
- ▶ Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychisch erkrankten Familienmitgliedern



IMPRESSUM:
Herausgeber Landratsamt Wartburgkreis
Gesundheitsamt, Erzberger Allee 14,
36433 Bad Salzungen
Gestaltung Andy Blaufuß, Landratsamt Wartburgkreis
Bildnachweis Michael Katzung, Landratsamt Wartburgkreis
Druck Onlineprinters GmbH
Rudolf-Diesel-Straße 10 · 91413 Neustadt a. d. Aisch

Schwierigkeiten überwinden

Erkennen und Handeln

Leben gestalten

Beziehungen aufbauen

Sich selbst bestimmen

Teilnehmen und verstehen

Hilfe geben und nehmen

Informationen sammeln

Lebensmut schöpfen

Fähigkeiten stärken

Gemeinsam entdecken

Erfahrungen nutzen

Reden und Zuhören

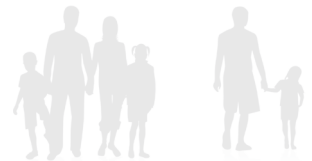
Unterstützen und Begleiten

Persönlichkeit stärken

Problem vorbeugen

Einsamkeit überwinden

Neue Wege gehen



Selbsthilfekontaktstelle:

Landratsamt Wartburgkreis Gesundheitsamt
Erzberger Allee 14 · 36433 Bad Salzungen