

Zeitung der Selbsthilfegruppen

Augsburg & Nordschwaben

Ausgabe 2023
kostenlos



Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
in Schwaben

Haben Sie keine Hoffnung mehr?

Im Auftrag des



Bezirk
Schwaben
Gemeinsam mit dir

Wir sind für Sie da.

Hilfe bei psychischen Krisen.

täglich
0—24
Uhr

Sprechen Sie mit uns:

0 8 0 0

/ 6 5 5

3 0 0 0

**KRISEN
DIENSTE
BAYERN**

Krisendienst Schwaben
www.krisendienste.bayern

Liebe Leserinnen und Leser,

Allein können wir so wenig tun; zusammen können wir so viel erreichen.

Helen Keller

Diese Worte spiegeln die Essenz der Selbsthilfegruppen wider. Indem wir uns zusammenschließen, können wir unsere individuellen Stärken bündeln und gemeinsam so Vieles bewirken.

Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft. Sie bieten Menschen, die mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert sind, einen Raum des Austauschs und der Solidarität. Hier finden wir Verständnis, Mitgefühl und die Gewissheit, dass wir nicht alleine sind. In der Welt der Selbsthilfegruppen gibt es eine besondere Energie. Menschen kommen zusammen, um einander zu unterstützen, zu ermutigen und gemeinsam Wege zu finden, um mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

In den Artikeln dieser Zeitung finden Sie wertvolle Informationen zu verschiedenen Themen, die uns alle betreffen. Von Gesundheit und Krankheit über psychische Belastungen bis hin zu sozialen Herausforderungen – die Selbsthilfegruppen bieten uns eine Plattform, um uns über diese Themen auszutauschen und voneinander zu lernen.

Wir danken allen Beteiligten, die bei der Zeitung mitgewirkt haben. Ihr Engagement und Ihre Arbeit sind von unschätzbarem Wert. Durch Ihre Beiträge zeigen Sie, dass die Selbsthilfegruppen weiterhin ein Ort der Unterstützung und des Zusammenhalts sind. Wir wünschen den Selbsthilfegruppen weiterhin gutes Gelingen, mit viel Gesundheit und einer Portion Glück und Ihnen allen viel Freude beim Lesen. Mögen die Artikel Ihnen neue Erkenntnisse bringen, Sie inspirieren und Ihnen Mut machen, Ihren eigenen Weg zu gehen. Denn gemeinsam sind wir stark und können jede Herausforderung meistern.

**Ihre Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Augsburg und Nordschwaben**

Inhalt

Editorial	3
Inhaltsverzeichnis	4
Aufgaben der Kontaktstelle	5
Das Team der Kontaktstelle stellt sich vor	6
Themen von A bis Z	8
Neugründungen 2023	13
Fahrt in vergangene Zeiten	16
Al-Anon Familiengruppen	18
25 Jahre SHG „Neumond“	20
Selbsthilfegruppe „Freies Malen mit Musik“	26
Bye-bye INSEA aktiv	28
Mit Kehle und Seele Long Covid begegnen	30
Sauerstoff ist Leben	36
MS-Selbsthilfegruppe „MINA“ in neuen Händen	37
Selbsthilfegruppe Migräne	38
MUKO-Aktiv Augsburg e.V.	40
Selbsthilfegruppe OA - Overaters Anonymous	42
Rheuma? Will ich nicht!	43
15 Jahre regionale runde Tische	44
Treffen von alten und neuen Hasen der Selbsthilfe	46
Gruppenstunde bei den verwaisten Eltern	47
Wege aus der Sucht	48
Zwergenwanderung über die Wochenmärkte in Schwaben Nord	50
Gewinnspiel	52
Impressum	54

Aufgaben der Kontaktstelle

Information, Beratung und Vermittlung

- über bestehende Gruppen (schwabenweite Datenbank)
- bei der Gruppenneugründung

Unterstützung der Selbsthilfegruppen

- Beratung und Unterstützung in allen selbsthilfe-relevanten Angelegenheiten
- Durchführung von Selbsthilfe-Fortbildungen und Supervision
- Hilfestellung bei der Organisation von Selbsthilfe-veranstaltungen
- Beratung und ggf. Begleitung bei und in der Gruppenarbeit
- Beratung und Hilfestellung bei der Beantragung von Krankenkassenfördermitteln – Runder Tisch, Stiftungsgeldern, sowie bei anderen finanziellen Unterstützern
- Vermittlungs- und Ausleihdienste
- Projektdurchführung

Koordination und Vernetzung

- Verknüpfung der Selbsthilfegruppen untereinander
- Vernetzung von Selbsthilfegruppen, professionellen Fachkräften und Öffentlichkeit/Politik

Öffentlichkeitsarbeit

- Konzeption und Durchführung von Veranstaltungen
- Herausgabe verschiedener Selbsthilfebroschüren
- Internetauftritt
- Presse- und Medienarbeit
- Gremienarbeit

Das Team der Kontaktstelle stellt sich vor



Kerstin Asmussen

Dipl. Soz. Päd. (FH)

Kontaktstellenleitung, Selbsthilfeberatung, Projekte in Augsburg und Nordschwaben

Telefon: 0821 / 324 – 2016



Anja Nachtrub

Dipl. Päd. (Univ.)

Kontaktstellenleitung, Selbsthilfeberatung, Projekte in Augsburg und Nordschwaben

Telefon: 0821 / 324 – 2016



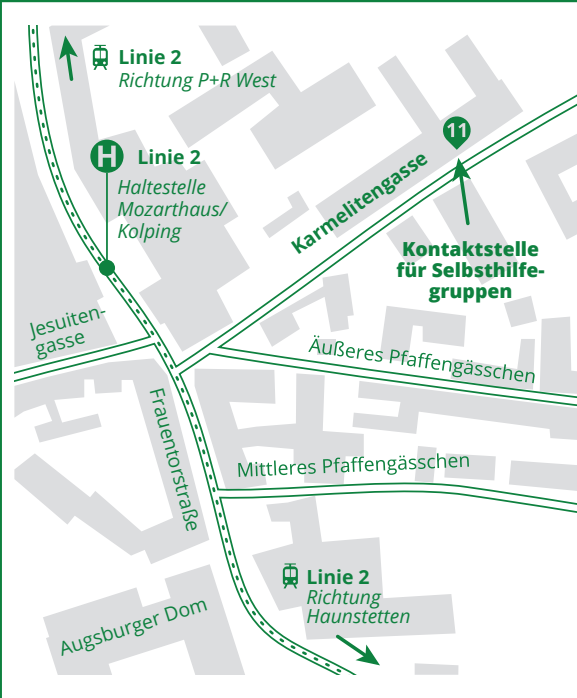
Franziska Schmid

B.Sc. Gesundheitsförderung

Selbsthilfeberatung, Außensprechstunden in den Landkreisen Donau-Ries und Günzburg, Projekte in den Landkreisen, Runder Tisch Schwaben-Nord Suchtbereich

Telefon: 0821 / 324 – 2071

Anfahrt und Kontakt



Karmelitengasse 11
86152 Augsburg

Telefon: 0821-324-2013
Fax: 0821/324-2009
E-Mail: shg.gesundheitsamt@augzburg.de
Website: www.augzburg.de/selbsthilfegruppen

Christiane Dehne

Dipl. Soz. Päd. (FH)

Selbsthilfeberatung, Außensprechstunden im Landkreis Aichach-Friedberg, Seminare

Telefon: 0821 / 324 – 2016



Margrit Zimmermann

Dipl. Päd. (Univ)

Selbsthilfeberatung, Außensprechstunden im Landkreis Dillingen, Projekte
Telefon: 0821 / 324 – 2079

Uschi Eggert

Projekte und Verwaltung
Telefon: 0821 / 324 – 2013



Alexandra Haf-Wittreck

Selbsthilfegruppenförderung
„Runder Tisch Schwaben“
Tel. 0821 / 324-2012

Themen von A bis Z – ein Wegweiser durch die Selbsthilfegruppen Schwaben Nord

Wie funktioniert der Wegweiser?

Der Wegweiser umfasst die Selbsthilfegruppen in Schwaben Nord in alphabetischer Reihenfolge. Die Markierung kennzeichnet Landkreise, in denen es eine Gruppe zum jeweiligen Thema gibt.

Sie haben eine passende Gruppe gefunden oder haben noch Fragen?

Genauere Angaben zu Ort, Zeit und Ansprechpersonen der Gruppe sowie Informationen über Online- oder Präsenzgruppen und anonyme Gruppen erhalten Sie bei der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen.

Sie haben keine passende Gruppe gefunden?

Suchen Sie im Wegweiser nach Synonymen oder Überbegriffen – vielleicht finden Sie dann eine geeignete Gruppe. Auf der Homepage der Kontaktstelle augsburg.de/selbsthilfegruppen finden Sie ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen. Dort sind auch neu gegründete Gruppen nicht ausgeschlossen, die im Wegweiser möglicherweise noch nicht enthalten sind. Darüberhinaus können Sie sich gerne bei der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen melden. Wir helfen Ihnen bei Ihrer Suche weiter und können bei einer Neugründung unterstützen.

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg
Adipositas	•			•	
Adoption / Eltern	•				
ADS/ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit	•	•			•
ADS/ADHS / Angehörige	•	•			
ADS/ADHS / Eltern	•	•			
Aids	•				
Akne Inversa	•				
Alkoholabhängigkeit	•	•	•	•	•
Alkoholabhängigkeit / Angehörige	•	•	•	•	•
Alleinerziehend	•				•
Alleinerziehend / Frauen	•				•
Allergien	•				•
Alzheimer	•	•	•	•	•
Alzheimer / Angehörige	•	•	•	•	•
Amalgam	•				
Amputation	•				
Amyotrophe Lateralsklerose ALS	•				
Angst/Panikattacken	•	•	•	•	
Anorexie/Magersucht	•			•	
Aphasie	•			•	•
Arbeitslosigkeit	•				
Asthma	•				•
Augen- und Sehbehinderung	•	•	•	•	•
Autismus	•			•	
Autismus / Angehörige	•			•	•
Autismus / Eltern	•				•

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg		Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg
Behinderung, geistige	•	•		•	•	COPD	•				•
Behinderung, körperliche	•	•		•	•	Colitis Ulcerosa	•				
Behinderung, seelische	•	•	•	•	•	Cornelia-de-Lange-Syndrom	•				
Behinderung, schwerst- mehrfach / Eltern	•			•		Demenz	•	•	•	•	•
Behinderung, Menschen mit und ohne / Inklusion	•	•				Demenz / Angehörige	•	•	•	•	•
Behinderung / Angehörige	•			•	•	Depressionen	•	•	•	•	•
Behinderung / Eltern	•	•		•	•	Depression, postpartale	•				
Bipolare Störungen	•			•		Diabetes mellitus	•			•	•
Bipolare Störungen / Angehörige	•					Diabetes Mellitus / Eltern	•				
Blindheit	•	•	•	•	•	Dialyse	•				
Borderline	•					Down-Syndrom	•				
Brustkrebs	•			•		Down-Syndrom / Eltern	•				
Bulimie/Essbrechsucht	•			•		Drillinge / Eltern	•				
Burn out	•			•	•	Drogenabhängigkeit	•	•	•	•	•
C-Zell-Karzinom (Schilddrüsen- krebs)	•					Drogenabhängigkeit / Angehörige	•	•	•	•	•
Chiari Malformation	•					Dysmelie	•				
Chronische Erkrankungen	•					Dystonie	•				
Chronische Schmerzen	•			•	•	Emotional anonymous	•				
Cluster-Kopfschmerz	•					Endometriose	•				
Covid 19	•	•				Epilepsie	•			•	
Covid 19 Impfung	•					Epilepsie / Angehörige	•				
Co-Abhängigkeit CoDA	•			•		Epilepsie / Eltern	•				
Computersucht	•					Essstörungen	•		•	•	
						Essstörungen / Angehörige	•				
						Essstörungen / Eltern	•				
						Familie – verlassene Eltern	•				

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg		Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg
Fibromyalgie	•			•		Kinder, schwerkrank / Eltern	•				
Frauengruppen	•					Kinderwunsch	•				
Gewalterfahrung	•					Kleinwüchsige Menschen	•				
Gehörlosigkeit	•	•		•	•	Kleptomanie	•				
Glutarazidurie / Angehörige	•					Körperbehinderung	•			•	
Haarausfall					•	Koronarsport	•			•	
Herz-/ Kreislauferkrankungen	•			•		Krebserkrankungen	•	•	•	•	•
Herzerkrankungen / Eltern	•			•		Krebserkrankungen / Eltern	•			•	
Herztransplantation HTX	•					Krebserkrankungen / Frauen	•				
Herzfehler, angeboren	•			•		Künstlicher Darmausgang / Stoma					•
Hirnaneurysma	•					Lebertransplantation				•	
HIV-positiv	•					Legasthenie / Eltern	•				
Hochbegabung / Eltern	•					Lernbehinderung	•				•
Hochsensibilität	•					LGBT*	•				
Hörbehinderung	•	•		•	•	Lichen sclerosus	•				
Homosexualität	•					Lipödem	•	•	•		•
Hypophysen-und Nebennierenerkrankungen	•					Lungenemphysem (COPD)	•				
Immundefekte	•					Lupus-Erythematodes	•				
Intersexualität	•					Lymphödem	•	•	•		•
Inkontinenz	•					Männergruppen	•				
Kartagener Syndrom	•					Magersucht	•			•	
Kehlkopfooperierte	•					Makuladegeneration	•				
Kinder, früh- und risikogeboren / Eltern	•					Manisch-depressive Erkrankungen	•			•	
Kinder auf Intensivstation / Eltern	•					Marfan	•				
						Mediensucht					
						Medikamentenabhängigkeit	•	•	•	•	•

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg		Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg
Messies /Desorganisations-syndrom	•					Osteoporose	•				•
Migräne	•					Overeaters anonymous	•				
Migration	•					Panikattacken	•	•			
Mobbing	•					Parkinson	•	•	•	•	
Morbus Bechterew	•			•	•	Pflegekinder	•				
Morbus Bechterew / Frauen	•					Pflegende Angehörige	•	•	•	•	
Morbus Crohn	•					Phenylketonurie / Eltern	•				
MRT-Kontrastmittelunverträglichkeit	•					Plasmozytom	•				
Mucopolysaccharidose		•				Poliomyelitis u. Post-Polio-Syndrom	•				
Mütter	•					Polyneuropathie	•				
Mukoviszidose	•					Prostatakrebs	•				
Multiple Sklerose	•	•	•	•	•	Psychische Erkrankungen	•	•	•	•	•
Multiple Sklerose / Frauen	•					Psychosomatische Erkrankungen	•				
Muskelkrankheiten	•					Psychische Erkrankungen / Angehörige	•	•		•	•
Myasthenie	•					Reha-Sport	•		•	•	•
Myeloproliferative Neoplasien	•					Religion / Sekten	•				
Nebennieren-/Hypophysenerkrankung	•					Restless legs	•				
Neurodermitis	•					Retinitis pigmentosa	•				
Neurofibromatose	•					Rett-Syndrom		•			
Nierenerkrankungen und -transplantation	•					Rheuma	•	•	•	•	•
Onlinesucht/Onlinespielsucht	•			•	•	Rheuma / Eltern	•				
Organtransplantation	•			•		Sarkoidose	•				
						Sauerstoff-Langzeit-Therapie	•				
						Schädel-Hirn-Verletzung	•		•		•
						Scheidung/Trennung	•				

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg		Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg
Schilddrüsenerkrankungen	•					Trauergruppen	•	•	•	•	•
Schlafapnoe					•	Trauernde Eltern	•	•	•	•	•
Schlaganfall	•				•	Trauernde Geschwister	•				
Schlaganfall / Eltern	•					Trauma	•				
Schwangere und junge Mütter	•					Trennung	•				
Schmerzen	•			•	•	Trigeminusneuralgie	•				
Schwere Erkrankungen	•					Ullrich Turner Syndrom	•				
Sehbehinderung	•	•	•	•	•	Usher-Syndrom	•				
Selbstsicherheit/Schüchternheit	•					Uveitis				•	
Senioren	•	•	•	•	•	Väter	•				
Sexsucht	•					Verhaltensauffälligkeiten	•				
Sexueller Missbrauch	•					Verwaiste Eltern	•	•		•	
Sklerodermie/Bindegewebs- erkrankte	•					Witwen / Witwer	•				
Spielsucht	•			•		XX-Chromosom, Jungen mit XY-Chromosom, Mädchen mit	•				
Sprue	•					Zahnmedizingeschädigte	•				
Sterbebegleitung	•	•	•	•	•	Zöliakie	•			•	
Stillen	•					Zöliakie / Eltern	•				
Stoma/Künstlicher Darmausgang					•	Zwangserkrankungen	•	•		•	
Stottern	•					Zwillinge / Eltern	•	•			
Sucht	•	•	•	•	•						
Suizid / Angehörige	•										
Syringomyelie	•										
Tinnitus	•			•							
Tourette-Syndrom			•								
Transidentität	•										

Neugründungen 2023

- Post-Vac- SHG Augsburg *Augsburg Stadt*
- Augsburger Selbsthilfverein für Psychiatrie-
Erfahrene ASPE e.V. *Augsburg Stadt*
- SHG Ausstieg und Umgang aus religiösen
Gemeinschaften *Augsburg Stadt*
- SHG Elektrohypersensibilität *Augsburg, Augsburg
Stadt*
- SHG Depression für Frauen ab 40 „Aufatmen“
Augsburg, Augsburg Stadt
- Psychose Gruppe Angelika – Soz. Psychiatrischer
Dienst der Diakonie Augsburg *Augsburg Stadt*
- Gesprächsgruppe 1 – Soz. Psychiatrischer Dienst
der Diakonie Augsburg *Augsburg Stadt*
- Tinnitus Treff Ulm *LKR Günzburg – Neu-Ulm*
- Psychische Erkrankungen *LKR Günzburg – Neu-Ulm*
- „unverstanden-glücklich“ für junge Menschen mit
psychischer Erkrankung *online SHG, Augsburg Stadt*
- Multiple Sklerose geMeinSam-dmsg *Augsburg Stadt*
- SHG Krebs Augsburg 3 *Augsburg Stadt*
- Dachskinder – Kinder mit Behinderung
LKR Augsburg
- Morgen Starter's – MS Frühstückstreff
LKR Augsburg
- Psychisches Leid und Suchtmittel,
LKR GZ und Neu-Ulm
- SHG für Long/Post Covid für Betroffene und
Angehörige *LKR DLG*
- Sternenzelt –Verwaiste Eltern nach Verlust eines
Babys *LKR Günzburg*
- SHG Depression für Betroffene u. Angehörige
Neu-Ulm
- Alzheimer Gesellschaft DLG *LKR DLG*
- Schwubis Offener Treff für Senior*innen
(LGBTQIA+) ab 60 Jahren – angeleitete Gruppe
Augsburg Stadt
- Viele Treff – Viele/Multiple Menschen/(p)DIS/
Dissoziativer Identitätsstruktur *Augsburg Stadt*
- Männer SHG 2023 *Augsburg Stadt*
- SHG für Eltern und Angehörige von Kindern und
Jugendlichen im Autismus-Spektrum *LKR DLG*
- Angehörige von Personen mit Narzissmus
Augsburg Stadt
- Pro-Thesen-Bewegung-Augsburg *Augsburg Stadt*
- Junge depressive Menschen II *Augsburg Stadt*
- Diabetes Diakids Schwaben *LKR Aic-FDB*



**Selbsthilfegruppen
Augsburg &
Nordschwaben**





Fahrt in vergangene Zeiten

An einem durchwachsenen Morgen im Juli ist es wieder soweit. Der alljährliche Ausflug der Selbsthilfefaktiven führt uns heute in längst vergangene Zeiten ins oberbayerische Voralpenland. Mit dem rollstuhlgerechten Reisebus geht die ca. zweistündige Fahrt nach Glentleiten, ein Bauernhofmuseum zwischen Murnau und dem Kochelsee.

Am späten Vormittag dort angekommen, öffnen sich die Himmels-Schleusen und es regnet in Strömen. Mit Schirm und Regenkluft versuchen wir dem Wetter zu trotzen. Sind doch nach der Mittagszeit zwei Führungen zum Leben in der Vergangenheit geplant. Unsere Stimmung (und die Wetter App) bleiben ungetrübt und optimistisch. Deshalb muss vorerst ein Plan B her –

Brotzeit, im Kramer Laden des Museums, in gemütlicher Atmosphäre entstehen angeregte Gespräche, es wird gelacht und die Vorfreude ist allen anzumerken. Führung und ein Aktivworkshop stehen kurz bevor. Die Sonne strahlt so plötzlich, dass man fast glauben möchte man wäre tatsächlich durch ein Tor geschritten und in einem vergangenen Jahrhundert erwacht. Die erste Gruppe macht sich auf den Weg zum Aktiv Workshop „Mahlzeit“.

Beim Aktivprogramm „Mahlzeit“ steht zwar im Vordergrund das Mitmachen, doch auf dem Weg dorthin beichtigen wir ausgewählte Gebäude wie das Backhaus aus Arget. Der Backofen wird auch heute noch in Glentleiten regelmäßig zum Brotbacken in Betrieb genommen. In den 1930er Jahren hat die Bäuerin alle 10 bis 14 Tage etwa 20 Brotlaibe gebacken. Jeder Laib wog drei bis vier Pfund. Im Herbst wurde dort auch Obst gedörrt.

In einem Hof aus Tölz erfahren wir über das Kochen im Rauch, die Ausstattung einer bäuerlichen Küche um 1700 und deren Schlafgemache und dass bis zu den 1880 Jahren das Tageslicht die hauptsächliche Lichtquelle war. Die Stube war der einzige rauchfreie, beheizbare Raum im Haus und damit zentraler Aufenthaltsort für



die Familie und das Federvieh, für die es praktische Gründe gab. Hennen und Küken überlebten in der warmen Stube den Winter besser. Durch die geschickte Platzierung des Stalls an einer Außenwand konnte das Federvieh durch den Hühnerschlupf direkt ins Freie. Außerdem durften sie nach dem Essen die Brösel vom Tisch auf dem Boden picken. Im Stall gab es um 1938 meist gemischte Gesellschaft: zwei Ochsen als Zugtiere (zuvor wohl auch ein Pferd), fünf bis sechs Milchkühe, vier Jungrinder, zwei Kälber, drei bis vier Schafe und ein bis zwei Schweine. Beeindruckt von den Erzählungen der Bauernhöfe in Glentleiten, dürfen nun unsere Ehrenamtlichen selbst aktiv werden und ihre Fertigkeit in Buttern ausprobieren. Mit frischer Sahne und einem Rührfass stellen sie eifrig ihre eigene Butter her. Alle dürfen mal ans Rührfass und kräftig rühren. Das gemeinschaftliche Buttern ist ein großer Spaß und verbreitet beste Laune in der Gruppe. Die frische Butter wird in einem Sieb aufgefangen und dann in einem Tuch ausgedrückt. Mit einem Ofenfrischen aufgeschnittenen Bauernbrot und der selbst gebutterten Butter genießen wir zusammen, das leckerste Butterbrot Allerzeiten. Welch ein Genuss.

Für die zweite Gruppe geht es auf eine kurzweilige Tour im oberbayerischen Dialekt in die Vergangenheit. Im lieblich und wunderschön gelegenen Freilichtmuseum

Glentleiten sind auf 38 ha ca. 60 historische Gebäude aus ländlichen Gebieten Oberbayerns aufgebaut worden.

Über einige davon werden wir in einem 90-minütigen Spaziergang mehr erfahren. Über die oft schweren Lebensumstände und harte Arbeit, wie unsere Vorfahren wohnten, aber auch über die Landwirtschaft und robusten Tierarten, die alten Heanna und Werdenfelser Rinder, warum Ochsen manchmal Moosdapper trugen und vor allem aber über die starke Nachhaltigkeit der Menschen und Lebensweisen von damals. Die Zeit verging wie im Flug und ehe wir uns umsahen waren wir wieder in der Gegenwart am Kramer Laden angekommen. Auch die andere Gruppe stößt bald zu uns und die Ehrenamtlichen werden mit einem leckeren Kuchen und Kaffee überrascht. Viele genießen einfach noch den wunderschönen Ausblick und heitere fröhliche Gespräche klingen von jedem Tisch.

Auch in diesem Jahr ist der Ausflug ein voller Erfolg und eine glückliche Gruppe macht sich auf den Heimweg Richtung Augsburg.



Al-Anon Familiengruppen – für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Alkoholismus ist eine Krankheit, die unabhängig von Einkommen und sozialem Status jede Familie treffen kann.

Nicht nur der Alkohol Konsumierende selbst ist krank, sondern das gesamte Umfeld. Lebens- und Ehepartnerinnen/-partner, Kinder, Freundinnen/Freunde und Verwandte und auch Arbeitskolleginnen/-kollegen leiden gleichermaßen unter den Folgen der Sucht. Indem sie versuchen, das Trinken des Alkoholikers/der Alkoholikerin zu kontrollieren, sie/ihn nach außen zu decken und zu entschuldigen, fixieren sie sich zwanghaft auf die alkoholabhängige Person und verlieren den Kontakt zu ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen.

Die Folge: Viele Angehörige entwickeln selbstschädigende Verhaltensweisen, erleiden depressive und psychosomatische Störungen. Die Problematik der Angehörigen stellt ein eigenständiges Krankheitsbild dar, das sich von dem der alkoholabhängigen Person unterscheidet. In der Bundesrepublik leben ca. 2,5 Millionen Alkoholabhängige, die Zahl der betroffenen und mitleidenden Angehörigen wird auf mindestens das Drei- bis Vierfache geschätzt!



Alkohol kann eine Familie zerreißen

Es gibt Hilfe

Telefon: 0151/56944205

Al-Anon Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholkranken Menschen

Einigkeit Dienst Genesung

www.alanon.de

The poster features a blue background with a white grid pattern. In the center, there are two golden mannequins, one larger and one smaller, representing a family. The text is in white and yellow. A QR code is located in the bottom left corner. The logo is a blue triangle with a white circle inside, and the words 'Einigkeit', 'Dienst', and 'Genesung' are written around it.

Es gibt Menschen, die zu Al-Anon kommen, nachdem die Alkoholikerin/der Alkoholiker trocken geworden ist. Andere sogar, nachdem die alkoholabhängige Person gestorben ist. Und nochmal ist es wichtig zu wissen: das Hauptanliegen Al-Anons ist es, allen Menschen zu helfen, die – auf welche Art auch immer – durch das Trinken einer oder eines anderen betroffen wurden, unabhängig davon, ob noch getrunken wird oder nicht.

Der regelmäßige Besuch der Al-Anon Meetings verhilft zu einer veränderten Sicht- und Denkweise über die Familienkrankheit Alkoholismus.

Angehörige erkennen, dass sie als Familienmitglieder, Partnerinnen/Partner, Kinder oder Freundinnen/Freunde schuldlos sind und das Trinken der Alkohol Konsumierenden Person nicht stoppen können, egal

wie sehr sie sich anstrengen, den Alkoholkonsum zu kontrollieren. Sie lernen, ihr eigenes vernachlässigtes Leben wieder in die Hand zu nehmen, statt sich weiterhin auf das der Alkohol trinkenden Person zu konzentrieren. Die Al-Anon Selbsthilfegruppen vermitteln die Einsicht, dass die Alkoholabhängige Person die Folgen ihres Handelns selbst tragen muss und dass die Angehörigen aufhören, ihr die Konsequenzen ihres bzw. seines Suchtverhaltens abzunehmen. Der regelmäßige Besuch der Meetings stärkt die Selbstverantwortung und schafft ein Gefühl für gesunde Grenzen. Durch die veränderte Einstellung kann der Angehörige seinem Leben wieder eine eigene positive Richtung geben.

Mein Mann hat kürzlich zu Nüchternheit gefunden. Ich dachte damit würde mein Leben wieder in Ordnung kommen... wenn er nur mit dem Trinken aufhört. Also warum war ich nicht im siebten Himmel und überglücklich, als er mit dem Trinken aufhörte? Al-Anon half mir ehrlich zu sein und realistisch zu erkennen, dass es keine Schnellverfahren für eine Rückführung in ein geregeltes Leben gibt. So begann ich zu verstehen, dass manches Verhalten, das ich dem Trinken angelastet habe, nicht einfach aufhört, nur weil Nüchternheit erlangt wurde. Ich bin der Gemeinschaft, dem Programm und ihren Mitgliedern so dankbar, dass sie so ehrlich ihre Erfahrungen mit der Nüchternheit mit mir teilten und mich so vieles lehrten. Während ich inzwischen sehr glücklich darüber bin, dass mein Mann nüchtern geworden ist und sich viele Dinge täglich ver-

bessern, gibt es doch auch immer wieder neue Herausforderungen für mich. Ich war weder für sein Trinken, noch bin ich für seine Nüchternheit verantwortlich. Ich kann heute annehmen, dass ich mein Leben leben darf und ihm seine eigenen Wege zugestehe, so dass mein Glück und meine mentale Gesundheit nicht davon abhängen, ob er trinkt oder nicht.

(Anonym)

Ich wusste,

dass ich Hilfe brauchte, als ich die Küchentür so heftig zu schlug, dass das Glas zerbrach. Ich hatte mich eben mit meinem Mann gestritten, war schrecklich wütend und erschrocken über mich selbst. Ich war nahe daran durchzudrehen. Ich rief eine Freundin an und sie fragte mich, ob ich Interesse hätte, mit zu einem Al-Anon Meeting zu gehen. Ich sagte ihr, dass mein Mann ein schwerer Trinker sei, aber sicherlich kein Alkoholiker. Ich glaubte Alkoholiker wären unrasierte Männer, die an der Straßenecke saßen und um Geld bettelten. Ich lehnte es ab, meinen Mann als Alkoholiker zu bezeichnen. Innerhalb einer Woche besuchte ich mein erstes Al-Anon Meeting. Ich war nervös. Ich konnte nicht zugeben, dass es Alkoholismus in meiner Familie gab und dass ich mit diesem Leben hoffnungslos überfordert war. Ich fand wunderbare Menschen in Al-Anon, die mich verstanden und mir bedingungslose Liebe und Akzeptanz anboten.

(Barbara)

25 Jahre SHG „Neumond“ – Partnerschaftskrise, Trennung, Scheidung

Die Selbsthilfegruppe Neumond feiert heuer im Jahr 2023 ihr 25jähriges Bestehen. In den 25 Jahren hat sich nichts geändert am krisenhaften Erleben der Beteiligten, (egal ob Mann oder Frau), das mit ei-



Trauer



Einsamkeit



Depression



ner Trennung einhergeht. So erleben die Gruppenmitglieder Zukunfts-, Existenz-, Verlustängste, Einsamkeit, Schuldgefühle, Gefühle der Wertlosigkeit, vermindertes Selbstwertgefühl, Neigung zu ständigem Grübeln, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Antriebslosigkeit, Interesse-

losigkeit an Dingen, die früher Freude machten, Schlaflosigkeit und Durchschlafschwierigkeiten oder gesteigertes Schlafbedürfnis, kurzum Symptome einer Trennungsdepression. In den ersten 10 Jahren überwogen die Frauen, doch in den letzten 15 Jahren halten sich Männer und Frauen in der Gruppe in etwa die Waage.

Zum 25-jährigen Jubiläum organisierten wir eine vierwöchige Ausstellung im Zeughaus mit Vernissage. Das Thema waren die 6 Phasen der Trennung, die alle durchlaufen sollten, um die Trennung verarbeiten und ein neues weitgehend unbelastetes Leben beginnen zu können. Gemeinsam

suchten wir Symbole für das Thema Trennung. Fotos galten als Grundlage für symbolhafte Deutungen der Gefühlslage beim Durchlauf der Trennungsphasen. Wir suchten aus dem vorgegebenen Bildmaterial passende Fotos aus, um dann mit viel Diskussion und Vorschlägen Bezüge zur eigenen emotionalen Befindlichkeit herzustellen. In den Vitrinen des Zeughauses zeigten wir die Bilder emotionaler Befindlichkeiten der einzelnen Gruppenmitglieder beim Durchlauf durch die Trennungsphasen.

So bestückten wir 8 Vitrinen mit Fotos und Texten zu den 6 Phasen der Trennungsverarbeitung:

1. **Schock**
Erstarrung, nicht wahrhaben wollen, eingefroren
2. **Kummer**
gebrochenes Herz, zerfressen, Verletzungen
3. **Schulduweisung**
Verwirrung, Sprunghaftigkeit, Gedankenspirale
4. **Akzeptanz/Verzicht**
In sich gehen, eigene Anteile erkennen, Rückblenden
5. **Reorganisation**
Aufwachen, Ruhe finden, neues Ziel
6. **Loslösung/Neubeginn**
Weiterentwicklung, neuer Lebensentwurf, Zukunft



Erstarrung



Eingefroren



Nicht wahrhaben wollen

Schock

Gleich zu Beginn fühlt man sich wie betäubt, desorientiert und fassungslos. Man ist willenlos, oft wie in Trance, kann weder essen noch schlafen. Der Schockzustand ist eine Phase des Schutzes, der vor der vollen Wucht des emotionalen Traumas abschirmt. Der Schockzustand kann einen Tag oder auch einen Monat andauern, selten länger. Er wird verschwinden, sobald die überwältigenden Gefühle von Verlust und Kummer auftreten.



Gebrochenes Herz



Zerfressen



Verletzungen

Kummer

Zu diesem Zeitpunkt treten oft Depressionen auf, ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. Ebenso sinkt das Selbstwertgefühl, man fühlt sich wertlos und wie weggeworfen. Man trauert um die verlorene Person, aber auch um den Verlust eines Lebensentwurfes, verlorene Träume, die gute Zeit, die man miteinander verbrachte, Verlust des „Familiennestes“. Man verspürt das Alleinsein als tiefe Einsamkeit. Viele versuchen in dieser Phase auf verschiedenste Art und Weise Kontakt zum verlorenen Partner, zur verlorenen Partnerin herzustellen, z.B., indem sie an der neuen Wohnung vorbeifahren, Orte, an denen sich der Expartner, die Expartnerin aufhält aufzusuchen oder unter einem Vorwand anzurufen, nur um die Stimme zu hören. Menschen, die sich in ihrem Kummer vergraben, brauchen und suchen oft Hilfe.

Schuldzuweisung

Wenn die Phase des Kummers nachlässt, hat man das Bedürfnis, dem Geschehenen einen Sinn zu geben. Fragen beschäftigen in langen Grübelphasen, besonders nachts, aber auch tagsüber:

„Warum hat das geschehen müssen?“

„Was habe ich falsch gemacht?“

„Was hat er/sie falsch gemacht?“

„Wenn ich mich so und so verhalten hätte, wäre es bestimmt nicht passiert.“

„Was hätte ich anders machen müssen?“

„Hätte er/sie das nicht anders machen können?“

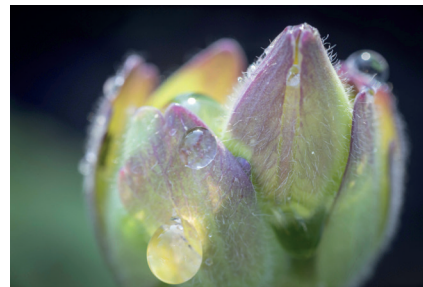
Man macht sich selbst oder den Partner, die Partnerin für die Trennung und das, was falsch gelaufen ist verantwortlich. Neben dem Schmerz treten in dieser Phase hauptsächlich Zorn und/oder Schuldgefühle auf, die oft in zwanghaften Verhaltensweisen, wie Esssucht, übermäßigem Alkohol- u. Tablettenkonsum, Arbeitssucht, aber auch in Promiskuität ausgelebt werden. Hierbei kommt es oft auch zu selbstzerstörerischem

*Verwirrung**Sprunghaftigkeit**Gedankenspirale*

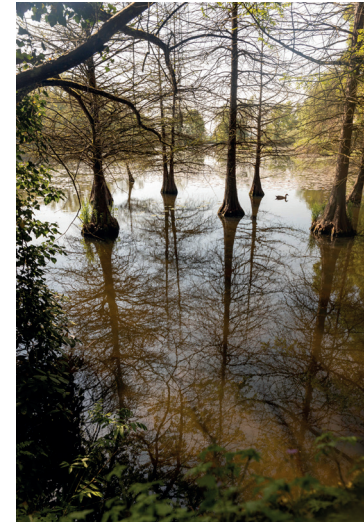
Verhalten, wenn der Zorn sich gegen einen selbst richtet. Ein ständiges Pendeln zwischen der Phase der Schuldzuweisung und der des Kummers kommt ebenfalls sehr häufig vor.

Verzicht/Akzeptanz

Der Übergang von der Phase der Schuldzuweisung in die Phase des Verzichts ist der Schwierigste. Dieser ist bestimmt durch Loslassen des ehemaligen Partners, der ehemaligen Partnerin, des gemeinsamen Lebens, auch der Familienkonstellation in dieser Form. Langsam tritt die Akzeptanz ein, dass es nie mehr genauso werden kann, wie es war. Der Partner, die Partnerin ist nicht mehr Teil des Lebens. Dies ist der erste Schritt, bewusst einzusehen, dass es keinen Sinn mehr hat, die Hoffnung, dass die Beziehung doch wieder „etwas wird“, aufrecht zu erhalten. Man erkennt, dass man keine andere Alternative hat, als die Beziehung loszulassen, da man andernfalls in Trauer Schmerz und Wut weiterleben muss. Man akzeptiert, dass man sein Leben wie-

*In sich gehen**Einsicht*

vom verlorenen Partner, der verlorenen Partnerin zurückziehen und die in die Beziehung gesteckte Energie für sich selbst verwenden muss. Ambivalente Gefühle treten auf, die die Menschen oft blockieren. Einerseits ist man erleichtert loslassen zu können, andererseits ist man traurig, loslassen zu müssen und zu akzeptieren, dass die Beziehung endgültig vorbei ist. Oft kommt es vor, dass Menschen in der Phase des Verzichts stecken bleiben. Sie befinden sich in einem Zustand völliger Erschöpfung, was verhindert, weiter im Verarbeitungsprozess fortzuschreiten.

*Eigene Anteile erkennen*

der in die Hand nehmen, sich



Ruhe finden



Neues Ziel



Aufwachen

Reorganisation

Wenn Menschen bewusst durch die bisherigen Phasen gegangen sind, dann haben sie die schlimmsten Erfahrungen einer Trennung hinter sich gelassen. Das Leben wird aktiv in die Hand genommen und der Reorganisationsprozess beginnt. Man merkt, dass die glücklichen, zufriedenen Tage überwiegen und immer seltener Traurigkeit hochkommt. Das eigene Leben wird gelebt, die Energie wird darauf konzentriert, wieder ins innere Gleichgewicht zu kommen. Eigene Bedürfnisse werden (wieder) entdeckt, neue Lebensperspektiven tauchen auf. Viele finden eine erfüllende Partnerschaft, neue Freundschaften oder sinnerfüllte Lebensaufgaben.

An dieser Stelle führt das bewusste Durchleben der bisherigen Phasen zur langsamen Heilung. Neue Selbstsicherheit sowie Selbstvertrauen entstehen, auch, indem die Kontaktfähigkeit trainiert wird. Man ist sich des Schmerzes, den man durchgemacht hat bewusst, sieht aber klarer, wenn durch den Bruch etwas gewonnen wurde.

Loslösung/Neubeginn

Damit beginnt ein neues, in geregelten Bahnen verlaufendes Leben. Es verläuft in anderen Bahnen, da man sich beim Durchlaufen der Trennungsphasen weiterentwickelt hat. Man hat gelernt, das Leben eigenverantwortlich zu gestalten und auf sich selbst achtgeben zu können.



Neuer Lebensentwurf



Weiterentwicklung



Zukunft

Zur Vernissage am Abend kamen Gruppenmitglieder sowohl der aktuellen als auch Teilnehmer aus früheren Gruppen, die durch die gemeinsam durchlaufene schwierige Zeit heute noch in freundschaftlichem Kontakt stehen. Nach dem Vortrag über das Zusammenwirken der verschiedenen Persönlichkeitstypen in Beziehungen, gab es eine Führung durch die Ausstellung mit Erläuterungen zu den verschiedenen Fotos mit Texten. Beim gemütlichen Teil gab es regen Austausch mit den verschiedenen pikanten und süßen Snacks, die die aktuellen Gruppenmitglieder vorbereitet hatten, zwischen den früheren und aktuellen Mitgliedern.

Wir wünschen, dass allen Betroffenen, die die 6 Phasen durchlaufen haben, die Selbsthilfegruppe als Brücke zu einem neuen Leben gedient hat. Unser Dank gilt der Kontaktstelle der Selbsthilfegruppen, der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände, Frau Rebouh mit ihrem Team, die die Ausstellung ermöglicht haben.



Brücke zu einem neuen Leben

Selbsthilfegruppe „Freies Malen mit Musik“

...für Menschen, die an ihrer Ernährung konstruktiv arbeiten wollen (mit Gespräch).

Mein Name ist Rosemarie Hartl-Christ. Umfassende berufliche Qualifikationen geben mir versierte Einblicke in den Bereichen „Gesunde Ernährung“ sowie kunsttherapeutisches Arbeiten mit Menschen. Durch meine Zeit in der Kunst-Fachoberschule befasste ich mich intensiv mit verschiedenen Techniken des Zeichnens, Malens und „Plastischen Gestaltens“. Während meiner Ausbildungszeit zur Fachlehrerin für Handarbeit, Werken und Hauswirtschaft eignete ich mir viele Kenntnisse und Fertigkeiten über Kunsthandwerk und Haushalt und Ernährungsmanagement an. Langjährige berufliche Tätigkeiten als Großküchenleiterin prägten meine Vorliebe für gesunde Ernährungsweise. Diese zwei Berufsfelder ließen sich bei der Neugründung meiner neuen Selbsthilfegruppe sinnvoll miteinander verbinden. Als Ernährungsberaterin unterstütze ich viele Menschen. Meine langjährige kunsttherapeutische Erfahrung mit schwerkranken Kindern im Klinikbereich führte mich immer mehr zu meinem Traumberuf als Mal- bzw. Kunsttherapeutin. Viel Erfahrung bringe ich ebenso als jahrelange Dozentin im kreativen Bereich mit (Erwachsenenbildung und Ferienprogramme).

In der Selbsthilfegruppe „Freies Malen“ sprechen wir auch über unsere Probleme, die mit dem Essen oder mit dem Über- bzw. Untergewicht zu tun haben. Es werden konstruktive Lösungen aufgezeigt, wie wir zu einer günstigeren Ernährungsweise gelangen können. Wir lesen gelegentlich aus einer Fachliteratur vor. Den überwiegenden Teil der Zeit möchte ich nützen, dass die Teilnehmenden durch Kreativität frei von belastenden Gedanken werden. In diesem geschützten Rahmen erleben wir unsere künstlerischen Anlagen intensiv. Durch die Heilkraft der Farben finden wir innere Ruhe und Gelassenheit. Meditative Musik unterstützt dieses Ziel. Wesentlich an der künstlerischen Arbeit ist, dass nicht Leistung sondern Wohlbefinden und Entfaltung an erster Stelle stehen. Die Freude am gemeinsamen Tun sowie der wertschätzende Austausch über das Entstandene stärken unsere Selbstsicherheit. Dadurch werden neue Sichtweisen gefördert. Ein Ziel ist es, liebevoll und achtsam mit sich selbst umzugehen und dem Gedankenkarussell auszuweichen. Die Harmonie in der Gruppe schenkt uns Geborgenheit. Gelegentlich biete ich eine Entspannungsübung z.B. wie beim Progressiven Muskeltraining oder Qi Gong an.

Es kommen Aquarell-, Acryl-, Guachefarben, Ölkreiden, Buntstifte, Fineliner u.Ä. zum Einsatz. Mein reichhaltiges Sortiment an farbenprächtigen Glas und Halbedelsteinen ermöglicht es, kleine Schmuckstücke anzufertigen.

Anmeldung erforderlich unter

Tel.: 0821 66 43 83
oder 0179 43 97 907

Termine

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 19 bis 21 Uhr
und/oder
jeden 4. Mittwoch im Monat von 17 bis 19 Uhr.

Ort

Karmelitengasse 11
86152 Augsburg (Nähe Dom)

Ich freue mich sehr über neue Teilnehmende.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Ihre Kunsttherapeutin, Kunstpädagogin, Künstlerin
und Ernährungsfachfrau

Rosemarie Hartl-Christ



Bye-bye INSEA aktiv

ein Rückblick auf Selbstmanagementkurse

Selbstmanagement wirkt sich positiv auf den Umgang mit chronischen Erkrankungen aus! Wie das mit einfachen Mitteln funktionieren kann, ist regelmäßig in den INSEA aktiv Kursen zu beobachten gewesen. Darin sind sich die zertifizierten Kursleitungen einig.

Chronische Erkrankungen bedeuten für die Betroffenen und häufig auch für ihre Angehörigen eine lebenslange Anpassung an die aus der Krankheit resultierenden Beschwerden. Dies ist mit zahlreichen Herausforderungen im Alltag verbunden und erfordert, dass sich die Menschen aktiv um ihren Gesundheitszustand kümmern, soweit wie möglich ihren normalen Aktivitäten nachgehen und damit umgehen lernen, dass es körperliche und emotionale Höhen und Tiefen gibt. Ein aktives Selbstmanagement kann hierbei eine große Unterstützung sein.

Seit 2015 führt die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen hierfür INSEA-Kurse durch. Die Augsburger Kontaktstelle startete mit fünf Kursleitungen, die allesamt aus der Selbsthilfe stammten. In einer einwöchigen Schulung wurden sie geschult und zertifiziert. Im ganzen Zeitraum wurden insgesamt gut 30 Kurse angeboten, der Großteil davon in Präsenz. Seit der Coronakrise nehmen Interessierte auch das Online-Kursangebot wahr. Mit den

INSEA-Kursen, die im Frühjahr stattgefunden haben endet eine intensive, produktive und nicht zuletzt schöne Zusammenarbeit! Ganz im Sinne des Selbstmanagementkurses stellt sich die Frage: was bleibt?

Schon nach dem ersten Kurs entstand auf Wunsch der Teilnehmenden das INSEA-Café. Seither treffen sich INSEA-KursabsolventInnen einmal im Monat zum thematischen Austausch, der von einer Kursleiterin moderiert wird. Dieses Modell läuft noch bis Ende des Jahres und wird anschließend in eine SHG für chronisch kranke Menschen umgewandelt. Einzelne Kurse treffen sich informell noch lange Zeit nach Ende des Kurses.

Es bleiben noch weitere messbare, positive Effekte laut dem Bericht der Medizinischen Hochschule Hannover erhalten. Es konnte nachgewiesen werden, dass die Selbstmanagementfähigkeiten noch lange Zeit nach dem Kurs erhalten bleiben. Weitere Informationen auf der Webseite <http://www.insea-aktiv.de>

Eine Besonderheit der Kurse in Bayern ist die von SeKo Bayern etablierte „Brücke zur Selbsthilfe“, Dadurch fanden in den letzten Jahren viele Kursteilnehmende nach dem sechswöchigen Kurs direkt in eine regionale Selbsthilfegruppe.

Die INSEA Kursleiterinnen sagen allen Beteiligten danke und „Daumen hoch“ für mehr Selbstmanagement!



Die Kursleitungen mit Namen von links nach rechts:
Romana Gilg, Monika Rossmann, Erna Pleyer,
Christiane Dehne

Christiane Dehne
(Kurskoordination INSEA Augsburg)

Mit Kehle und Seele Long Covid begegnen

Normalerweise denke ich nicht darüber nach, ob ich das schaffe, ob meine Energie reicht, an wen ich Arbeit abgeben kann und ob dieser „Schnörkel“ für das Ergebnis wirklich wichtig ist. Wenn ich ein neues Projekt annehme, dann mache ich einfach. Ich beherrsche mein Handwerk. Wenn ich an der Hochschule unterwegs bin, um mein Wissen und Erfahrung an die nächste Generation Fach- und Führungskräfte weiterzugeben, dann haben wir zusammen dabei eine Menge Spaß. Es ist immer aus dem Leben gegriffen - also nie langweilig.

Aber was ist seit drei Jahren schon normal. Corona hinterlässt bei uns allen Spuren und wen der Virus erwischt, den legt es nicht selten lahm. Mich hat Covid zu Ostern 2021 auf den Standstreifen geschickt. Ich war in meinem Leben noch nie so krank. Fast schon zynisch kam eine Woche nach meinem positiven Testergebnis die Einladung zum Impftermin. Pech gehabt, dachte ich. Dass ich zwei Jahr später immer noch mit Konsequenzen fertig werden muss, daran habe ich damals nicht gedacht.

Post Covid Syndrom heißt das, eine Folgeerkrankung, die ganz ähnlich auch von anderen schweren Virus-erkrankungen bekannt ist. Häufigstes Symptom ist

eine chronische Fatigue – eine Erschöpfung, die sich mit nichts vergleichen lässt. Anfangs war aufstehen und Zähneputzen so anstrengend, dass ich danach vier Stunden im Bett lag und die weiße Wand anstarrte, selbst denken war zu viel. Als es besser wurde, da konnte ich irgendwann die Spülmaschine ausräumen: schön langsam, erst ein paar Teller, dann ein bisschen Zeit auf dem Sofa, dann das Besteck und so nach 30 Minuten war es geschafft. Was für eine Erleichterung, als ich nach drei Monaten erstmals wieder selbst den Supermarkteinkauf schaffte. Voll krass, wenn ich daran denke, wie ich sonst durch meinen Alltag geflitzt bin.

Wie kommt man damit klar nicht zu wissen was hilft, wie lange das dauert und ob es überhaupt jemals wieder „normal“ wird?

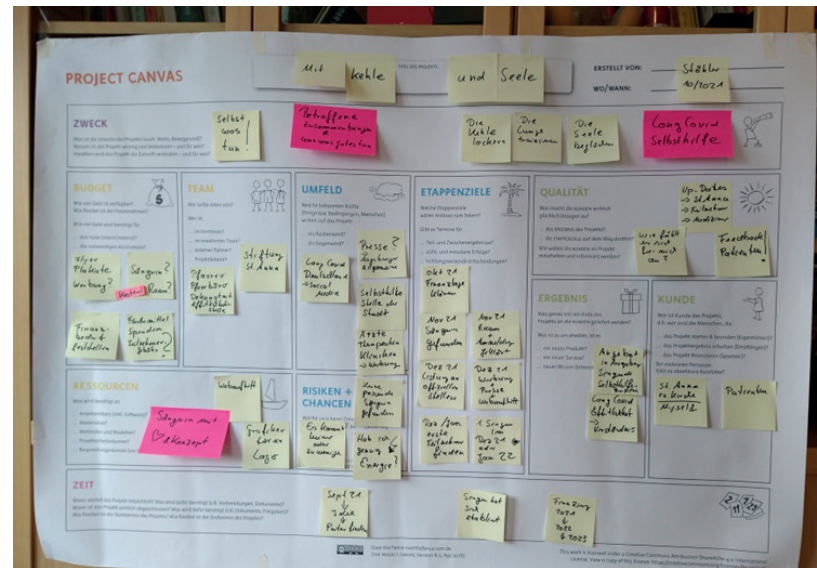
Im April 2021 gründete sich die Selbsthilfegruppe Long Covid Deutschland, die auf ihrer Webseite so ziemlich alles zusammentrug, was es an Informationen und neuen Erkenntnissen gab: longcoviddeutschland.org. Wow, dachte ich, wenn es denen genauso geht wie mir, dann verdienen sie einen Wahnsinns Respekt. Sie engagieren sich politisch: dass die Erkrankung gesellschaftlich anerkannt wird, Forschungsgelder bewilligt und eine Versorgungsstruktur aufgebaut wird. Sie haben diese Anliegen bis in den Koalitionsvertrag der neuen Bundesregierung getrieben. Gerne hätte ich mich dort eingebracht, aber für diesen großen Kampf fehlt es mir schlicht weg an Kraft. Im Januar 2022 war ich eingeladen auf einem Long Covid

Online Netzwerktreffen der NAKOS und mir bot sich die Möglichkeit, mich direkt bei Vertretern für ihre Arbeit und absolut wertvollen Infos zu bedanken. Selbsthilfe ist eine der wichtigsten Maßnahmen beim Gesundwerden. Umso mehr, wenn die Erkrankung neu oder wenig erforscht ist - so wie das Post Covid Syndrom. Eine Behandlung kann nur symptomorientiert lindern, Heilmethoden oder Medikamente gibt es noch nicht. Da ist man als Betroffene ganz schön alleine. Das wollte ich ändern und Betroffene zusammenbringen und gemeinsam was für uns tun. Aber eine Selbsthilfegruppe mit Stuhlkreis, wo jeder sein Leid schildert - das war für mich persönlich nicht das Richtige.

Wie kommt man auf die Idee eine singende Selbsthilfegruppe zu gründen?

Als es mir Ende 2021 soweit besser ging, griff ich eine Idee aus der Reha auf: Meine Zimmernachbarin Elfriede ist sehr musikalisch. So gingen wir eines Abends zu einer nah gelegenen Schafherde und begannen zu singen. Schlaflieder für die Schafe. „Der Mond ist aufgegangen...“ tönte es über die Wiese und die Schafe waren ein geduldiges Publikum. Wenn ich heute daran denke, muss ich immer noch schmunzeln. Wenn es mir guttat, könnte es auch anderen guttun. Das fühlte sich richtig an. Die Idee war geboren. „Mit Kehle und Seele“ – gemeinsames Singen nach einer Corona Infektion.

Ich wusste, dass ich eine Selbsthilfegruppe nicht alleine gründen kann. Ich brauchte Hilfe. Bei dem Titel kam mir



sofort unser Pfarrer in den Sinn, also sprach ich ihn an. Herr Hegner sagte spontan zu und so machten wir uns an dieses Projekt. „Mach was daraus“, diese Lebensphilosophie steckt in mir drin, Gott sei Dank. Ich kenne etliche, die aufgrund des eklatanten Leistungsabfalls mit Depressionen zu kämpfen haben.

Wie funktioniert das mit einer Gründung?

Ganz so, wie ich es immer mache, setzte ich ein Projekt auf, überlegte was das Ziel ist, was dafür nötig ist und wer mitmachen kann. Das war ganz schön anstrengend. Ich baute mir einen Project Canvas um den Ganzen Struktur zu geben. „Zettellitis“ in meinem

Arbeitszimmer, lästerte eine Freundin. So behielt ich den Überblick in dem kleinteiligsten Projektfahrplan, den ich je erstellt hatte. Denn auf mein sonst so blitzgescheites Hirn konnte ich mich nicht verlassen – Konzentrationsschwierigkeiten, ich brauchte externen Arbeitsspeicher. Schmunzel.

Es war überwältigend, wie alle mitzogen und welche Hilfe wir erhielten. Ich wollte unbedingt Qualität in die Gruppe bringen: Die Lunge trainieren, die Kehle lockern und die Seele beglücken. Das alles konnte ich als Singneuling überhaupt nicht anleiten. Das erzählte ich meiner Atemtherapeutin Frau Mannheim. Sie griff sofort während meiner Behandlung zum Hörer und rief eine andere Patientin an, die wiederum eine Sängerin kannte. Nachdem ich eine Woche später bei Frau Haumann zu einer Probestunde war, sagte sie spontan zu, unsere Gruppe zu leiten. Unser Pfarrer machte die Finanzierung mit der Stiftung St. Anna aus und die Gemeinde stellt den Gemeindesaal mitsamt Klavier kostenfrei zur Verfügung. Damit konnte es dann wirklich losgehen. Ein befreundeter grafikaffiner Pfarrer erstellte das Logo und designte Flyer nach meinen Textentwürfen. Die Webseite war auch schnell eingerichtet. Das Pfarramt dient als Kontaktstelle und



nimmt alle Anfragen und Anmeldungen entgegen, eine wirklich große Hilfe. Die Öffentlichkeitsarbeit des Dekanats gab eine Pressemitteilung heraus und wenige Stunden später rief mich eine Journalistin der Augsburgener Allgemeinen an. Prima, kostenlose Zeitungswerbung. Ein wenig Überwindung hat es mich schon gekostet meine Erkrankung öffentlich zu machen – eine Managerin und Hochschuldozentin sagt, dass ihr die Energie fehlt und sie unter kognitiven Defiziten leidet. Ich vertraue darauf, dass sich schon alles irgendwie finden wird.

Wie macht man das Angebot bekannt und findet Teilnehmer?

An mir ist es, das Angebot bekannt zu machen, denn ich bin mir sicher, da wo ich recherchiert hatte, da tun es auch andere Long Covid Patienten. Immer schön langsam, jeden Tag ein bisschen. Listung an öffentlichen Stellen: beim Gesundheitsreferat, Selbsthilfestellen in Bayern und Deutschland. Ärzte kontaktieren, den Kliniken in Augsburg Flyer geben und Plakate hängen z.B. im Impfzentrum und Apotheken. Im Sommer 2022 durfte ich dann als Patientenvertreterin auf einer Long Covid-Tagung im Augsburger Rathaus unsere singende Selbsthilfegruppe vorstellen, diese Möglichkeit hatte

mir die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der Stadt, Frau Asmussen, vermittelt.

Nach etlichen Interviews für Zeitung und Radio drehte dann das Bayerischen Fernsehen einen Beitrag über uns. Das war wichtig, da Ende 2022 unsere Finanzierung über die Stiftung St. Anna auslief und alleine können wir Betroffene uns eine professionelle Sängerin nicht leisten. 2023 werden wir finanziert über die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen, das hat uns die Selbsthilfestelle in Augsburg Frau Haf-Wittreck vermittelt, sowie von unserer Oberbürgermeisterin Frau Weber. Sie hat uns im Dezember 2022 ausgezeichnet für besondere Verdienste von Betroffenen für die Stadtgesellschaft. Es hätte mir in der Seele weh getan, wenn wir unsere Aktivitäten nicht hätten fortsetzen können. Ich bin so dankbar. Mit meinen Kräften muss ich noch immer sehr haushalten, so hat mich der Drehtag zwei Tage „Sofastatus“ gekostet, nix geht mehr, und erst nach zwei Wochen hatte ich mich von der Anstrengung und Aufregung erholt. Post-Exertional Malaise (PEM) nennt sich dies. Wenn man sich überfordert hat man einen Rückschlag, Crash genannt. Das ist erkrankungstypisch und viele von uns haben damit zu kämpfen.

Wie hat sich die Gruppe im letzten Jahr entwickelt?

Die erste Teilnehmerin war eine Mitpatientin, die ich von meiner Atemtherapeutin kannte. Alle anderen sind ohne meinen persönlichen Kontakt dazugekommen:



durch Presse, Empfehlung von Ärzten und Therapeuten, Internet und Social Media. In dieser absteigenden Häufigkeit. In 2022 waren wir manchmal nur zu zweit mit unserer Sängerin, aber mit der Zeit sind wir gewachsen. Inzwischen singen wir seit ein ein halb Jahren, anfangs 14-tägig außerhalb der Schulferien, seit Januar 2023 wöchentlich immer montags 17:30 bis 18:30. Fast jedes Mal sind jetzt neue Mitsängerinnen dabei. Selbsthilfetypisch ist das keine feste Gruppe, sondern fluktuiert. Meist sind so um die 12 anwesend. Ganz unterschiedlich sind wir: zwischen 25 und 70 Jahre, Einheimische und Zugezogene. Nur wenige Männer haben sich bislang zu uns gesellt. Sicher, es gibt Betroffene, die kommen nicht, weil das Singen nix für sie ist. Das tut mir leid, dass wir damit kein hilfreiches Angebot für sie sind. Aber Selbsthilfe hat ihre Grenzen und wenn jemand eine andere Gruppe gründen möchte, dann ist das ja jederzeit möglich. Das ist ganz wichtig. Man kann

nur soweit helfen, wie es für einen selbst gut ist, sonst ist das auf Dauer kontraproduktiv.

Wie hilft eine singende Selbsthilfegruppe?

Das gemeinsame Singen steht im Vordergrund - also nix mit Stuhlkreis und Leid klagen. Singen ist nachweislich gut fürs Immunsystem und ganz ehrlich, es macht einfach Spaß. Die Töne schwingen durch den Raum, völlig egal ob wir die Tonlagen treffen, und verbinden uns. Wir fühlen uns wohl in der Gewissheit verstanden zu sein, wie es uns geht ohne viel Worte darüber zu verlieren. Du bist nicht mehr alleine damit. Das ist schon sehr viel, wenn ich daran denke, was für wirklich schräge Erfahrungen wir Betroffene mit Unverständnis um uns herum erfahren - auch von Medizinern. Da ist man schon schwer krank und muss da auch noch beweisen. Aberwitzig. Ich selbst habe immer einen Zweiseiter von Prof. Dr. Scheibenbogen von der Berliner Charité bei neuen Ärzten und Therapeuten dabei. Zur Sicherheit - falls mal wieder nicht geglaubt wird. Das hilft ernstgenommen zu werden. Die kurioseste Erfahrung, die ich gemacht habe, war mit einem Physiotherapeuten, der mir in meinem ersten Termin sagte, dass es Long Covid gar nicht gibt. Ich wäre nur lang im Bett gelegen und müsste nur ordentlich trainieren. Die volle Watschen. Ich habe ihm meinen Zweiseiter gezeigt, immerhin von der führenden Ärztin in Deutschland für diese Erkrankung. Er nahm sie, schaute kurz darauf, zerriss sie und meinte: „Glaub ich nicht!“ - Da fällt einem einfach nix mehr zu ein.

Wenn wir Neuzugänge haben, dann begrüße ich sie und sie stellen sich der Gruppe kurz vor: Vorname, wann sie Corona hatten und was jetzt ihre Hauptprobleme sind. Meist ernten sie dann ein: „Ah, Du auch, ich auch, willkommen im Club“ - und das Eis ist gebrochen. Nach dem Singen zieht es sich meist eine halbe Stunde hin, bis alle gegangen sind. Informell tauschen wir uns aus, tauschen Handynummern. Manchmal gehen wir auch noch Durstlöschchen. Sicher, manchmal hat man ein Tief, ist verzweifelt, da ist es auch gut einen anrufen zu können. Oder wenn sich die Frage nach einer Reha stellt: Wohin soll ich gehen? Oft werde ich nach Therapien oder Medikamenten gefragt, da lehne ich Antworten immer ab. Ich bin kein Mediziner. Ich kann nur von meinen persönlichen Erfahrungen berichten und sage immer wieder: „Frag deinen Arzt. Wenn Du denkst, Du bist nicht zufrieden, dann suche jemand neues. Du bist wichtig und es steht Dir die beste mögliche Behandlung zu. Manchmal muss man die einfordern. Tu das, gib nicht auf!“ Wirkliche Spezialisten gibt es kaum, die Covidambulanzen haben lange Wartezeiten und es hängt wirklich vom Arzt selbst ab, wie Long Covid behandelt wird. Inzwischen gibt es Leitlinien der Ärztekammer und Patientenratgeber, an denen auch Betroffenenorganisationen mitgewirkt haben. Es gibt sie, die Ärzte und Therapeuten, die sich sehr um einen bemühen, ich kenne inzwischen etliche. Für sie ist es auch schwer das Leid zu sehen und letztlich keine Medikamente und Therapien zur Verfügung zu haben, die heilen können. Ich hoffe sehr auf Fortschritte der Forschung, auf neue

Medikamente oder die Zulassung Bestehender, die helfen können. Manch einer finanziert sich selbst oder seinem Kind teure Therapien, wie die Blutwäsche oder Sauerstoffhochdruck. Manchen hilft es. Es wäre gut bald Studien zu haben, die die Wirksamkeit beurteilen. Dann wären dies ggf. Möglichkeiten, die via der Krankenkassen zur Verfügung stehen.

Wir haben eine WhatsApp-Gruppe, in die Teilnehmer sich eintragen lassen können. Frau Haumann nimmt manche Lieder und Übungen auf und stellt sie mitsamt



der Noten in den Chat. So können wir zuhause weiterüben und haben die Gruppe bei uns. Unser Chor klingt ganz ordentlich, auf jeden Fall ist es

lustig. Ich selbst singe regelmäßig in der Küche. Abspülen mit Gesang. Ich habe es in meinen Alltag integriert, auch wenn mein Sohn manchmal den Kopf schüttelt. Mama singt. Teilnehmer berichten von ähnlichen Erfahrungen. Einatmen ist ein Reflex, aber ausatmen kann man trainieren. Konzentrieren wir uns auf das Singen, rufen wir uralte Atemmuster zurück. Die gilt es wieder zu etablieren – denn Kurzatmigkeit ist ein weiteres häufiges Problem bei Long Covid. Wir beginnen die Stunde

mit Dehnübungen. Wir summen, brummen, tönen und steigern uns dann zu Tonfolgen und Body-Perussionsen. Wir lernen neue Lieder und üben uns mit Kanons. Letztere fordern uns gewaltig. Es ist für viele von uns schwierig viele Reize in kurzer Zeit zu verarbeiten, rasche Übungswechsel mitzumachen. So ist das Singen von „Clap your hands and sing...“, einem Gospel der Hoffnung macht, auch ein kognitives Training. Was wir singen, da kann jede Wünsche äußern. So ist das Repertoire weit: Von Bruder Jakob – was wirklich jede kennt – über Swing zu Pop und Balladen.

Wirklich immer gehen alle mit einem fröhlichen Grinsen im Gesicht nach Hause. Das liegt auch an Frau Haumann, sie hat ein super Händchen für uns und unsere Bedürfnisse. Ich sag ihr immer, daß wir Arbeitsteilung machen: ich kümmere mich darum das hier möglich zu machen, sie kümmert sich um uns.

Kontakt: st-anna-augsburg.de/gemeinsames-singen-nach-einer-coronainfektion



Sauerstoff ist Leben

Wir möchten uns gerne „vorstellen“ und vor allem darüber informieren, dass es die Augsburg-Sauerstoffliga von Fr. Ursula Krütt-Bockemühl weiterhin geben wird. Unter neuem Namen und durch den Tod von Ursula auch mit einem neuen Leitungsteam.

Die Treffen in Augsburg finden weiterhin – wie bisher – fast immer am 1. Samstag im Monat statt.

Treffpunkt ist seit Januar 2023 das Café Cabresso in der Gögginger Str. 90.

Wir heißen jetzt:

SHG-LOT-Augsburg



Informationen für

**Langzeit-
Sauerstoff-
Patienten**

***Einladung
zu unseren Treffen
in Augsburg***

*Erfahrungsaustausch
Informationen
Beratung*

Sauerstoff ist Leben

SHG-LOT Augsburg

Wir treffen uns in Augsburg jeden
1. Samstag im Monat

Termine	07.10.2023	
2023	04.11.2023	
	02.12.2023	
Termine	13.01.2024	Ausnahme
2024	03.02.2024	
	02.03.2024	
	06.04.2024	
	04.05.2024	
	01.06.2024	
	06.07.2024	
	03.08.2024	
	07.09.2024	
	05.10.2024	
	02.11.2024	
	07.12.2024	

jeweils um 14:30 Uhr im
Café Cabresso, Gögginger Str. 90,
86199 Augsburg

SHG-LOT-Augsburg
Selbst-Hilfe-Gruppe-Sauerstoff-Augsburg
Brigitte Moritz:
Tel.: +49 821 54398986
Anne-Rose Hochdorfer :
Mail: annerosehochdorfer04@gmail.com
Tina Baier:
Mail: shg-lot-augsburg@t-online.de

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände in Bayern

MS-Selbsthilfegruppe „MINA“ in neuen Händen

Nach unglaublichen 36 Jahren hat die bisherige Gruppenleitung Anita Liebs die Leitung der Gruppe in neue Hände gelegt und wurde bei einem gemeinsamen Essen mit Freunden, Gruppenmitgliedern und Weggefährten/-innen gebührend verabschiedet.

Die Augsburger Selbsthilfegruppe „MINA“ (für Mittwoch Nachmittag) ist eine Kontaktgruppe der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) für MS Betroffene und trifft sich einmal monatlich am Mittwoch um 15:00 Uhr im Haus Tobias nahe Uniklinik. Die neue Gruppenleitung, Birgit Klaiber-Gottfried, stellt die Gruppe vor: Wir trinken gemeinsam Kaffee, essen selbstgebackenen Kuchen und tauschen uns aus über den Umgang mit der Krankheit, neue Hilfsmittel, neue Methoden aus oder wir ratschen einfach über Alltägliches. Unser Gruppentreff ist aber weit mehr als ein „Stammtisch“! Mehrmals im Jahr machen wir gemeinsam Gedächtnistraining – mit durchaus ungewöhnlichen Methoden, wie z.B. Bundesländer auf dem Körper „verteilen“. Somit trainieren wir unsere grauen Zellen und vor allem unsere Lachmuskeln! Neu ist unser gemeinsames Singen zur „Lagerfeuergitarre“. Von Pop über Liedermacher bis alte Schlager – dem Repertoire sind (fast) keine Grenzen gesetzt und auch Liedwünsche werden gerne erfüllt.



Vorne von links: Anita Liebs (ehemalige Leitung), Renate Schlund (ehemalige Stellvertretung); Hinten von links: Birgit Klaiber-Gottfried (Leitung), Rita Slayton (Stellvertretung)

Zusätzlich zu den Gruppenstunden werden barrierefreie Ausflüge in die nähere und weitere Umgebung unternommen – so gibt es in diesem Jahr zum Beispiel eine Kräuterführung, eine Reise zum „Wackelwald“ und einen gemeinsamen Zoobesuch.

Neubetroffene und Interessierte werden mit offenen Armen aufgenommen, können Fragen stellen, Ängste äußern und erhalten Erfahrungsberichte aus erster Hand. Neugierig geworden? Die Termine für die nächsten Treffen gibt's per E-Mail von:

birgit.klaibergottfried@gmail.com

Wir freuen uns immer über neue Gesichter!

**„Die größte Entscheidung
deines Lebens liegt darin,
dass du dein Leben ändern kannst,
indem du deine Geisteshaltung
änderst.“**

Albert Schweitzer

Selbsthilfegruppe Migräne

Bericht einer Betroffenen

März 2023. Als vor ca. zwei Jahren in der Zeitung angekündigt wurde, dass es demnächst eine Selbsthilfegruppe für Migräne in Augsburg geben wird, wurde schon mein Interesse geweckt – leider dauerte es noch ein Jahr bis ich mich entschloss, zu einem der Gruppentreffen zu gehen. Neugierig betrat ich das Treffen und war überrascht, dass ich als neue Teilnehmerin gefragt wurde, über was ich sprechen möchte. Das war neu für mich, dass ich entscheiden durfte.

Mein Wunsch bestand, darin die Teilnehmer und Teilnehmerinnen kennenzulernen und wie sie mit Ihrer Erkrankung leben und damit umgehen. Plötzlich merkte ich, dass ich nicht allein bin auf der Welt! Es war so ein schönes Gefühl verstanden zu werden. Die Treffen sind fester Bestandteil meines Lebens geworden und ich

freue mich alle vier Wochen auf unser Treffen, zu hören, wie es den Teilnehmenden so geht und selbst Teil davon zu sein.

Der Ablauf ist fest ritualisiert, und doch ist jedes Treffen anders, und neu.

Der Start ist ein sogenanntes Blitzlicht, wo alle die möchten, etwas zu sich sagen können. Alles ist offen und frei. Nichts muss, alles kann. Es herrscht eine große Freiheit.

Im Anschluss haben wir ein Thema, das uns alle interessiert. Behandlungsmöglichkeiten im Akutfall, die verschiedenen Möglichkeiten der Prophylaxe, Entspannungsverfahren, Selbstmanagement und Ernährung. Zweimal hatten wir Gastrednerinnen zu Besuch: Eine Schmerzexpertin, die als sog. Pain Nurse für Migräne und Kopfschmerzen in einer Neurologischen Praxis in Augsburg arbeitet. Diese erklärte uns ein neues Prophylaxeverfahren: die sogenannte Antikörperspritze. Eine andere Gastrednerin arbeitet als Entspannungs-





therapeutin im Augsburger Land. Sie hat uns verschiedene Stressoren vor Augen geführt. Dann hat sie noch eine Entspannung angeleitet.

Ein wichtiger Aspekt ist natürlich der Austausch, den wir nach dem Kern-

thema haben. Man erzählt einfach was man auf dem Herzen hat, wie man mit den im Thema vorgestellten Ideen umgeht oder darüber denkt. Jede Gruppenstunde ist schematisch gleich, doch immer individuell und ich nehme jedes Mal wertvollen Input mit nach Hause.

Beendet wird die Stunde wieder mit einem Blitzlicht und alle teilen kurz mit, was die Stunde gebracht hat, und was er/sie mit nach Hause nimmt.

Das folgende Zitat von Sebastian Kneipp habe ich seither im Kopf:

„Gesundheit erhält man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“

MUKO-Aktiv Augsburg e.V.

Verein zur Unterstützung von an Mukoviszidose erkrankten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Rund 8.000 Kinder, Jugendliche und Erwachsene leiden in Deutschland an der angeborenen, nicht heilbaren Stoffwechselerkrankung Mukoviszidose, auch als Cystische Fibrose bezeichnet. Europaweit sind Schätzungen zufolge etwa 50.000 Menschen von der seltenen Erbkrankheit betroffen. Bei Mukoviszidose bildet sich ein zäher Schleim, der die Atemwege verstopft und in der Lunge leicht zu Infektionen mit Bakterien, Viren und Pilzen führt. Auch chronische Infekte sowie Entzündungen werden durch den Schleim begünstigt und können zu bleibenden Lungenschäden führen. Das Ausmaß der Beeinträchtigung der Lunge ist somit der kritische Faktor, der die Lebenserwartung und -qualität bestimmt.

Neben der Lunge ist vor allem die Bauchspeicheldrüse betroffen, zudem werden weitere Organe wie beispielsweise die Leber, der Darm und die Gallenblase von der Erkrankung in Mitleidenschaft gezogen. Erste Symptome zeigen sich bereits in der frühen Kindheit. Mukoviszidose kann vorgeburtlich diagnostiziert werden. Mukoviszidose ist längst keine Kinderkrankheit mehr – knapp 60 Prozent der Patienten / Patientinnen hierzulande sind erwachsen.



MUKO-AKTIV Augsburg e.V. - Verein zur Unterstützung von an Mukoviszidose erkrankten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ist im Jahr 1996 gegründet

worden und ist ein gemeinnützig anerkannter Verein mit Sitz in Augsburg. Eltern an Mukoviszidose erkrankten Kindern sowie betroffene Jugendliche und Erwachsene haben es sich zur Aufgabe gemacht, sich für andere Betroffene in der Region Augsburg stark zu machen und sich für die weitgefächerten Themen dieser Krankheit zu engagieren.

Wir...

- bieten den Betroffenen eine Anlaufstelle (Eltern, Familienangehörigen, Lebenspartner/Lebenspartnerinnen, Freunden/Freundinnen, Kollegen/Kolleginnen)
- bieten gegenseitige emotionale Unterstützung und Motivation an – einfach auch mal zuhören
- Wollen die Angst vor dieser Diagnose nehmen und die Akzeptanz sowie den Umgang mit der Krankheit fördern
- wollen das „Wir-Gefühl“ stärken – ich bin/wir sind nicht allein mit dieser Krankheit
- bieten eine Plattform für den gegenseitigen Informationsaustausch an (Bereiche Neugeborene / Kinder, Jugendliche und Erwachsene)
- wollen Hilfestellungen für die Anforderungen im täglichen Leben geben
- helfen mit, die richtige Beratung bei sozialen Fragen und Themen durch externe Stellen zu suchen
- stellen ein Bindeglied zwischen Ambulanzen und Betroffenen dar
- organisieren Therapiereisen für betroffene Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit ärztlicher und physiotherapeutischer Begleitung

MUKO-AKTIV Augsburg e. V.

Verein zur Unterstützung von an Mukoviszidose erkrankten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Vorsitzender Alexander Tenscher

Telefon (0821) 800 3261

Mobil (0174) 940 8447

info@muko-aktiv-augsburg.de

www.muko-aktiv-augsburg.de

Selbsthilfegruppe OA – Overeaters Anonymous

Anonyme Esssüchtige

Ist Essen ein Problem für Dich? Isst Du, obwohl Du keinen Hunger hast? Machst Du Deine Lebensgewohnheiten von Deinem Gewicht abhängig?

Overeaters Anonymous, kurz OA, ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die Hilfe im Umgang mit dem Essen suchen. Eine Essstörung kann Untergewicht, Übergewicht bzw. Ess-brech-Magersucht bedeuten. Ein Problem ist auch das Sich abgrenzen von Menschen mit ungünstigen Essgewohnheiten.

Der Erfahrungsaustausch im geschützten Rahmen hilft uns, unsere Erkrankung oder Beeinträchtigung zu bewältigen. Im Meeting teilen wir Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander. Vom 12-Schritte Programm lernen wir die Werkzeuge wie z.Bsp.: Schreiben, Literatur, Essplanung, Sponsorschaft, Telefon etc. kennen, welche zur Genesung viel beitragen.

Da Essprobleme körperliche, geistige und seelische (psychische) Ursachen haben, wirkt das OA Programm, das auch einen spirituellen Charakter hat, ganzheitlich. Wir sind kein Diätverein. Wir wollen unser Essverhalten ändern und eine dauerhafte Heilung erzielen. Es



werden Essstrukturen aufgezeigt, die es ermöglichen, das ständige Kreisen ums Essen loszulassen. Wir freuen uns sehr über neue Besucherinnen und Besucher unseres Meetings.

Termine

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort

Karmelitengasse 11
86152 Augsburg

Ansprechpartnerin

Rosmarie
Tel.: 0821 66 43 83

Rheuma? Will ich nicht!

Mitten im Leben und dann auch noch Rheuma, wer will das denn? Ich nicht. Im Beruf verlangt man mir immer mehr ab, die Familie will versorgt sein, eine chronische Erkrankung kann ich jetzt einfach nicht brauchen.

Rheuma? Schaff' ich schon.

Schließlich gibt es ja Medikamente und Schmerzmittel. Zähne zusammenbeißen und durch. Ich kann im Job doch nicht so oft fehlen. Und der Haushalt macht sich auch nicht von alleine.

Selbsthilfe? Auch das noch.

Ich habe wenig Zeit, Rheuma bringt eh schon mit sich, dass ich neben Beruf und Familie häufiger zum Arzt oder Therapeuten muss. Die wenige Zeit, in der ich Energie habe, möchte ich für mich nutzen.

Selbsthilfe! Hat auch was für mich.

Ich hab' gelesen, die machen auch was für Jüngere. Beratung, Bewegung und so was. Vielleicht geh' ich ja doch mal hin.

Rheuma-Liga! Hier bin ich richtig.

Die wissen Bescheid, welcher Rheumatologe in meiner Nähe ist. Die können mir sagen, wo ich Ergo- oder Physiotherapeuten finden kann, die sich mit meiner Erkrankung auskennen. Die haben ein offenes Ohr für mich.



Und außerdem gibt's dort Schulungen, Bewegungskurse, Funktionstraining und Wochenendseminare. Das könnte ich doch mal ausprobieren.

Telefonisch sind wir in unserem Büro unter 0821 99 83 90 40 erreichbar. Unsere Bürozeiten sind am Donnerstag von 13:30 bis 15:30 Uhr. Außerhalb der Bürozeiten sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter, wir rufen sie schnellstmöglich zurück.

Postalisch erreichen Sie uns unter folgender Adresse:
Deutsche Rheuma-Liga Arbeitsgemeinschaft Augsburg
Hessing-Kliniken
Hessingstraße 17
86199 Augsburg

Gerne können sie uns auch per E-Mail unter info@rheuma-liga-augsburg.de erreichen.

15 Jahre regionale runde Tische

zur Förderung von Selbsthilfegruppen nach §20h SGB V – Ein bewährtes Modell

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern seit vielen Jahren die Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch immaterielle, infrastrukturelle und finanzielle Hilfen. Das Modell der Runden Tische zur Koordination der finanziellen Förderung der Selbsthilfegruppen wurde 2008 in Bayern flächendeckend eingeführt und an die Selbsthilfekontaktstellen angebunden. Dadurch wurde das Förderverfahren vereinheitlicht und für die Gruppen transparenter – es gibt eine verbindliche Anlaufstelle.

Das Gremium besteht in Nordschwaben aus örtlichen Vertreterinnen und Vertretern der gesetzlichen Krankenkassen, Selbsthilfeaktiven und Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen. Die Organisation und Koordination dieses unbürokratischen Förderverfahrens für Schwaben Nord obliegt der Geschäftsstelle des Runden Tisches Schwaben Nord und ist Bestandteil der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsamt der Stadt Augsburg. Den berechtigten Selbsthilfegruppen wird ein vereinfachter Zugang zu dieser finanziellen Unterstützung ermöglicht.

Die Fördergemeinschaft der Krankenkassen unterstützt im Einzugsgebiet Schwaben Nord...

...im Förderjahr 2022:

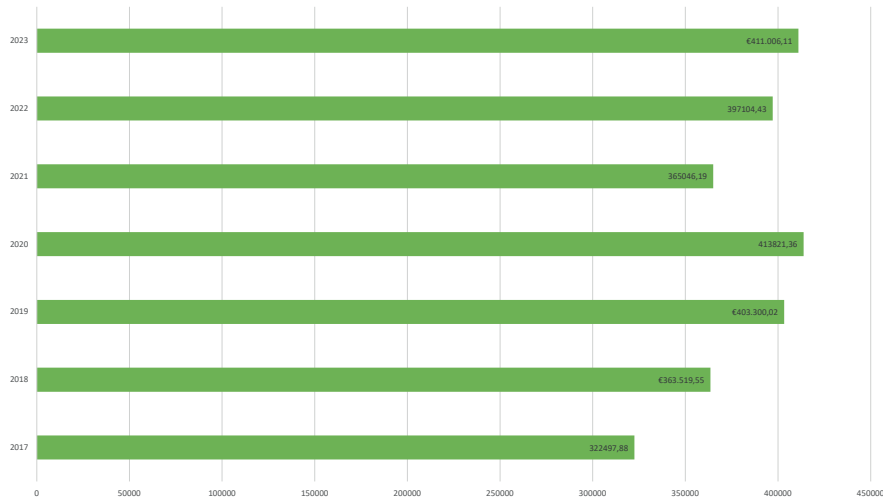
215 Selbsthilfegruppen mit einer Gesamtsumme von 397.107,43 €.

...bis jetzt im Jahr 2023:

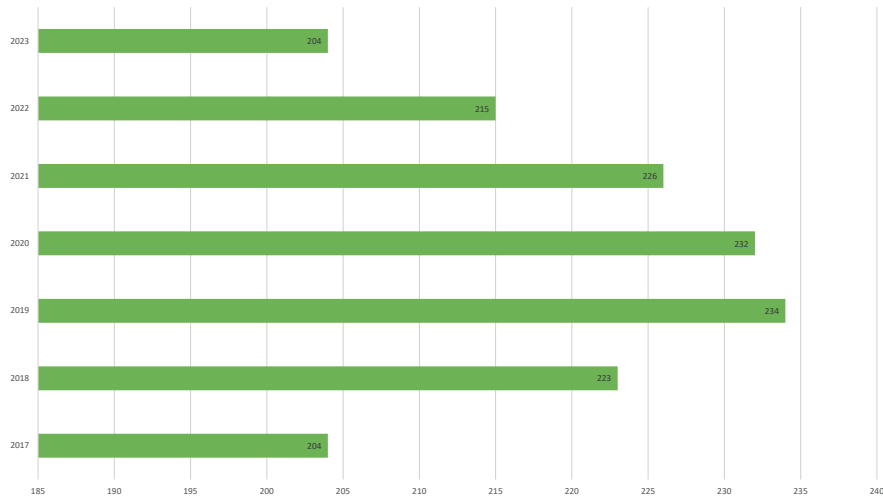
Bereits 204 Gruppen im Gesamtvolumen von 411.006,11 € (Stand Juni 2022).

Nähere Informationen zur Förderung über den Runden Tisch Schwaben Nord erhalten Sie von den Mitarbeitern der Kontaktstelle für Selbsthilfe unter 0821 324-2012.

Gesamtfördersumme Stand Juli 2023



Anzahl der geförderten Gruppen

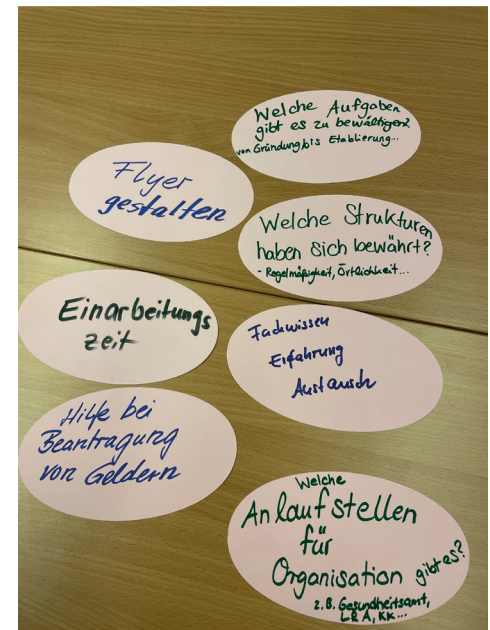
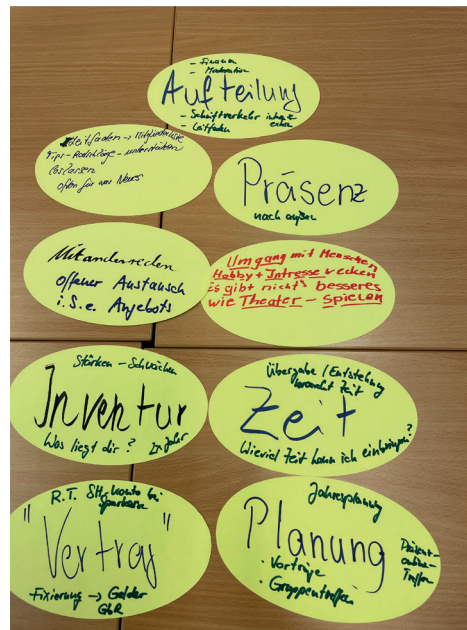


Entwicklung der Gesamtfördersumme / der Anzahl geförderter Gruppen von 2017 bis 2023

Treffen von alten und neuen Hasen der Selbsthilfe

Ganz nach dem Prinzip „win-win“ kamen am 24.07.2023 Selbsthilfefeuerfahrene (alte Hasen) und Aktive, die eine Gruppe übernehmen wollen oder bereits übernommen haben zu einem 1,5 stündigen Treffen zusammen. Die Idee ist, dass beide im direkten Austausch voneinander profitieren. Nicht nur jede Gruppe ist anders, sondern auch jede Gruppe wird anders geführt und doch gibt es einige Dinge im Blick zu behalten um den Übergang in der Gruppenverantwortung gut zu meistern. Vertrauen ist die Grundlage für ein gutes Gelingen: Vertrauen in die Neuen, die es auf ihre Weise gut machen und Vertrauen in die alten Hasen, die mit ihrer Erfahrung unterstützen können.

Im moderierten Austausch haben die 13 Teilnehmenden Antworten auf die Frage „Was brauche ich, damit der Übergang gelingt?“ gefunden.



Die Sicht der Selbsthilfe-Erfahrenen ist hier links abgebildet. Die Sicht der Neuen befindet sich rechts und zeigt ähnliche Wünsche und Bedürfnisse.

Einige Wünsche und Bedürfnisse sind gleich. Vor allem gilt es, Übergänge früh anzustoßen, um ein Hineinwachsen in die neue Rolle zu ermöglichen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle kann Sie unterstützen.

Christiane Dehne (Moderation)

Gruppenstunde bei den verwaisten Eltern

**Es kommen tief verletzte Menschen zusammen.
Viele betroffene Eltern sehen sich als Außenseiter/-innen – wer versteht sie noch?**

Frühere Freunde und Freundinnen weichen Begegnungen mit betroffenen Eltern aus. „Was, sie trauern immer noch? Sie haben Gott sei Dank noch mehr Kinder. Sie müssen doch allmählich den Tod ihres Kindes verarbeitet bzw. überwunden haben. Das Leben geht doch weiter.“ Dies und vieles mehr müssen sich die Eltern anhören.

Bei Familientreffen wird der Name des Kindes oft nicht mehr genannt. „Wir wollen keine Wunden aufreißen.“ Ich finde, das ist verletzend. Vater und Mutter tun sich nicht selten schwer miteinander. Jede/jeder trauert anders und zu anderen Zeiten. Sprachlosigkeit ist ange-sagt. Wo kann ich reden, meine Trauer in Worte kleiden, offen zeigen? Wo? Da, wo sich betroffene Eltern in den Gruppen einander näher kommen. Begegnungen in den Gruppen haben heilenden Charakter. Ein/e selbst-betroffene Mutter oder Vater leitet die Gruppe.



Ich erlebe in den Begegnungen, wie Tiefverletzte wieder beginnen, durchzuatmen, den Kopf zu heben, den Blick nach vorn zu wagen. Mehr und mehr beginnen die Eltern wieder zu leben, aufzuleben, das Leben wieder zu wagen, zu lachen, sich verhalten zu freuen.

Aber es dauert, alles hat seine Zeit.
Ein Neubeginn – der Tag Null.

Wege aus der Sucht

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Schwaben Nord hat vom 28.02. bis zum 28.03.2023 wieder ihre Suchtausstellung „Wege aus der Sucht“ im Foyer des Zeughauses gezeigt. Wie entsteht eine Sucht? Wie wirkt sich Sucht aus? Welche Wege gibt es aus der Sucht? Anhand von Lebensbiographien und Zitaten von suchtkranken Menschen aus Selbsthilfegruppen in ganz Schwaben, gibt die durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern geförderte Ausstellung einen tiefen Einblick in die verschiedenen Stadien von Sucht. Ehemalige Betroffene zeigen ihre Strategien, die Sucht zu überwinden.

Begleitend zur Ausstellung fand am 03.03.23 ein Kinoabend statt. Trotz großem Streik des öffentlichen Nahverkehrs fanden zahlreiche Besucher den Weg in den Filmsaal des Zeughauses und freuten sich auf den Abend. Nach der Eröffnung und einem Grußwort des Referenten für Nachhaltigkeit, Klima, Umwelt und Gesundheit Hr. Reiner Erben wurden im Vorprogramm Infofilme verschiedener Sucht-Selbsthilfegruppen gezeigt. Im Hauptprogramm lief der oscarprämierte Film „Der Rausch“ von Thomas Vinterberg (2020): Ein ausgebrannter Lehrer startet mit Kollegen ein Promille-Experiment, in dem er durch einen konstanten Blutalkoholwert von 0,5 Promille neue Lebensfreude finden möchte. Der zunächst positive Effekt wandelt sich sehr schnell ins Gegenteil... Der Film zeigt sehr anschaulich die Folgen

von exzessivem Alkoholkonsum und wie schnell man in eine Abhängigkeit abrutschen kann.

Bei leckeren alkoholfreien Cocktails unserer Barkeeper Peter und Johannes und feinen Häppchen entstanden daher im

Anschluss rege Diskussionen und ein intensiver Austausch zu dem durchaus kontroversen Film. Gerade Betroffene erkannten sich in vielen Punkten wieder; genau das so deutlich vor Augen geführt zu bekommen, war nicht immer leicht auszuhalten. Allerdings wurde auch angesprochen, dass mitunter ein zu positives Bild von Alkoholkonsum gezeichnet wird und der Spaßfaktor im Film dominiert. Der Leiter des Bereiches „Psychische Gesundheit“ am Gesundheitsamt Augsburg, Hr. Philipp Höfner, stand ebenfalls für Fragen zur Verfügung, was durch die Besucher auch reichlich genutzt wurde. Die Kontaktstelle bedankt sich bei allen Mitwirkenden, Besuchern und Helfern, die dazu beigetragen haben, dass dieser Abend rundum gelungen war.



Alkoholsucht, Drogensucht, Glücksspielsucht, Internetsucht, Sexsucht, Essstörungen – das Thema Sucht ist vielfältig und zieht sich durch die komplette Gesellschaft. Laut Bundesgesundheitsministerium rauchen 12 Millionen Menschen, 1,6 Millionen Menschen sind alkoholabhängig und Schätzungen legen nahe, dass 2,3 Millionen Menschen von Medikamenten abhängig sind. Rund 600.000 Menschen weisen einen problematischen Konsum von Cannabis und anderen illegalen Drogen auf und gut 500.000 Menschen zeigen ein problematisches oder sogar pathologisches Glücksspielverhalten. Weiter ist davon auszugehen, dass in Deutschland etwa 560.000 Menschen onlineabhängig sind. (vgl. Epidemiologischer Suchtsurvey 2018) Abgesehen von massiven gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen Süchte so gut wie immer zu dramatischen persönlichen Schicksalen bis hin zum kompletten Absturz. Um den Weg aus der Abhängigkeit zu finden, diese chronische Krankheit zu bewältigen und ihr auf die Dauer Herr zu werden, um wieder gestärkt am sozialen Leben teilnehmen zu können, können Selbsthilfegruppen einen wertvollen Beitrag leisten. Die Selbsthilfegruppenarbeit ist ein wichtiger niederschwelliger Bewältigungsansatz, der durch das Wissen der Betroffenen lebt und so eine optimale Ergänzung und Erweiterung des institutionellen Hilfsangebots darstellt. Dabei ist dieser Weg der Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht durch das Erlangen von Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit auch besonders nachhaltig.

Bei der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Schwaben Nord in Augsburg sind derzeit 177 Gruppen gelistet, die sich mit „Sucht“ beschäftigen. Hier sind die Themen u.a. Alkohol-, Spiel-, Medien- und Esssucht. Es gibt klassische Gruppen wie die Gruppen des Kreuzbundes, Lichtblume und die Anonymen Alkoholiker. Ergänzend finden sich besonders in diesem Bereich noch an Beratungsstellen angebundene Gruppen. Mit der Suchtausstellung und dem Kinoabend sollte das Thema Sucht in den Fokus gerückt werden. Besonders Betroffene sowie deren Angehörige wurden über die Möglichkeit der Selbsthilfegruppe als einen Weg aus der Sucht informiert.



Von links nach rechts: Franziska Schmid, Anja Nachtrub, Philipp Höfner, Kerstin Asmussen

Zwergenwanderung über die Wochenmärkte in Schwaben Nord

Vom 20.06. bis zum 30.6.2023 sind die Selbsthilfegartenzwerge der Kontaktstelle über die Wochenmärkte in Schwaben Nord gewandert. Mit großen Schildern haben die bunten Zwerge die Aufmerksamkeit der Wochenmarktbesuchenden auf sich gezogen. Die Sprüche auf den Schildern haben neugierig gemacht: Für was stehen die Zwerge? Fühle ich mich angesprochen? Kann ich die Probleme verstehen? Was meint Selbsthilfe überhaupt? Gibt es weitere Informationen? Mit nähere Informationen zum Thema Selbsthilfe konnten die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle dienen. Unterstützt wurden sie von Mitgliedern aus den örtlichen Selbsthilfegruppen, die ihre eigenen Erfahrungen aus der Selbsthilfearbeit direkt weitergeben konnten. Die Interessierten haben direkt vor Ort von den Angeboten der Kontaktstelle erfahren. Zudem wurde über die regionalen Gruppen zu den unterschiedlichsten Themen informiert.

Die Themen der Selbsthilfegruppen wurden ebenfalls von den Zwergen dargestellt. Selbsthilfegruppen gibt es zu den verschiedensten Themen. Einige Zwerge zeigten Erkrankungen wie Depressionen, Esssüchte oder Sehbeeinträchtigungen. Andere bildeten das Gefühl der Machtlosigkeit oder das Alleingelassen-sein ab. Die positiven Aspekte der Selbsthilfe sollten auf keinen Fall zu kurz kommen. Daher plädierten unsere Zwerge auch für Zusammenhalt, Verständnis und Spaß in den Gruppen. Letzteres fehlte den Beteiligten am Infostand nicht, denn Selbsthilfe rockt! Selbsthilfe ist bunt! Selbsthilfe ist für alle da!





Wir bringen Bewegung in unsere Gesellschaft.

Im Fokus stehen ökologisches, soziales und
fares Handeln. Deshalb unterstützen wir viele
Aktionen und Projekte in unserer Region.



Stadtparkasse
Augsburg

Gewinnübergabe der Preise des Preisrätsels 2022

Sehr gefreut haben sich am 20.07.2023 die beiden Gewinnerinnen über Ihre Preise aus der letzten Ausgabe.

Bei strahlendem Sonnenschein übergab Frau Kerstin Asmussen – Leiterin der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwaben – die beiden Buchgutscheine.



Gewinnspiel 2023

Ihr habt sicher schon gemerkt, dass bei uns die Zwergelos sind. Weil es uns aber zu unpersönlich ist, immer nur vom „Zwergenpärchen“ zu sprechen, suchen wir jetzt passende Namen für das kleine Selbsthilfe-Duo.

Ihr könnt sogar etwas gewinnen! Und so geht's:

Schickt uns Eure Namensvorschläge für die Zwergin und den Zwerg. Über den den besten Zwergen- und besten Zwerginnennamen stimmen die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle ab.

Der Wettbewerb läuft bis zum 15. Mai 2024 um Mitternacht. Einsendungen, die am 16. Mai oder später eingehen, werden nicht berücksichtigt! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Zu gewinnen gibt es ein exklusives Treffen mit unserem Zwergenpaar bei der Preisverleihung und je einen Buchgutschein in Höhe von 20,-€ für die ausgewählten Namen.

Wir freuen uns auf viele kreative Vorschläge!



Impressum

Herausgeber

Gesundheitsamt der Stadt Augsburg
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Postanschrift

Gesundheitsamt d. Stadt Augsburg, Kontaktstelle f. SHG
Karmelitengasse 11
86 152 Augsburg

Redaktion

Alexandra Haf-Wittreck

Design, Layout, Satz

Jan Barow

Fotos

Kontaktstelle: Umschlag, S. 6-7, 14-17, 48-50, 52-53; AL-Anon Augsburg S. 18; SHG Neumond: S. 20-25, 36; SHG Freies Malen S. 27, Christiane Dehne S. 29, 46-47; SHG mit Kehle und Seele S. 31-35; SHG MS MiNa S. 37, SHG Migräne S. 38- 39; Muko Aktiv S. 40, Overeaters Anonymous S. 42; Rheumaliga Augsburg S. 43

Druck



Auflage

2000

Alle Rechte vorbehalten. Der Herausgeber haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Eine Haftung für die inhaltliche Richtigkeit der einzelnen Berichte der SHG kann nicht übernommen werden. Dankeschön an alle SHG, die mit Aufsätzen und Berichten zum Gelingen der Zeitung beigetragen haben. Ohne Werbeanzeigen würde Ihnen diese Zeitung nicht vorliegen. Ein herzlicher Dank geht hier an die AOK Augsburg, den Bezirk Schwaben und die Stadtparkasse Augsburg. Vielen Dank auch an die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern und an die Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern (soziale Pflegekassen) und der Privaten Pflegeversicherung. Ein Wort zur geschlechterneutralen Sprache: Uns war wichtig, dass in den Beiträgen eine geschlechtersensible Sprache verwendet wird. Wie diese dargestellt wird, obliegt den jeweiligen Gruppen und wurde von uns bewusst nicht vereinheitlicht.



Selbsthilfe zeigt Wege auf

Selbsthilfegruppen sind wichtige Anlaufstellen, insbesondere für chronisch Kranke und ihre Angehörigen. Wir unterstützen die Selbsthilfe.

Infos unter der Telefonnummer 0821 321-0

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Sprechen
Sie uns an



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege