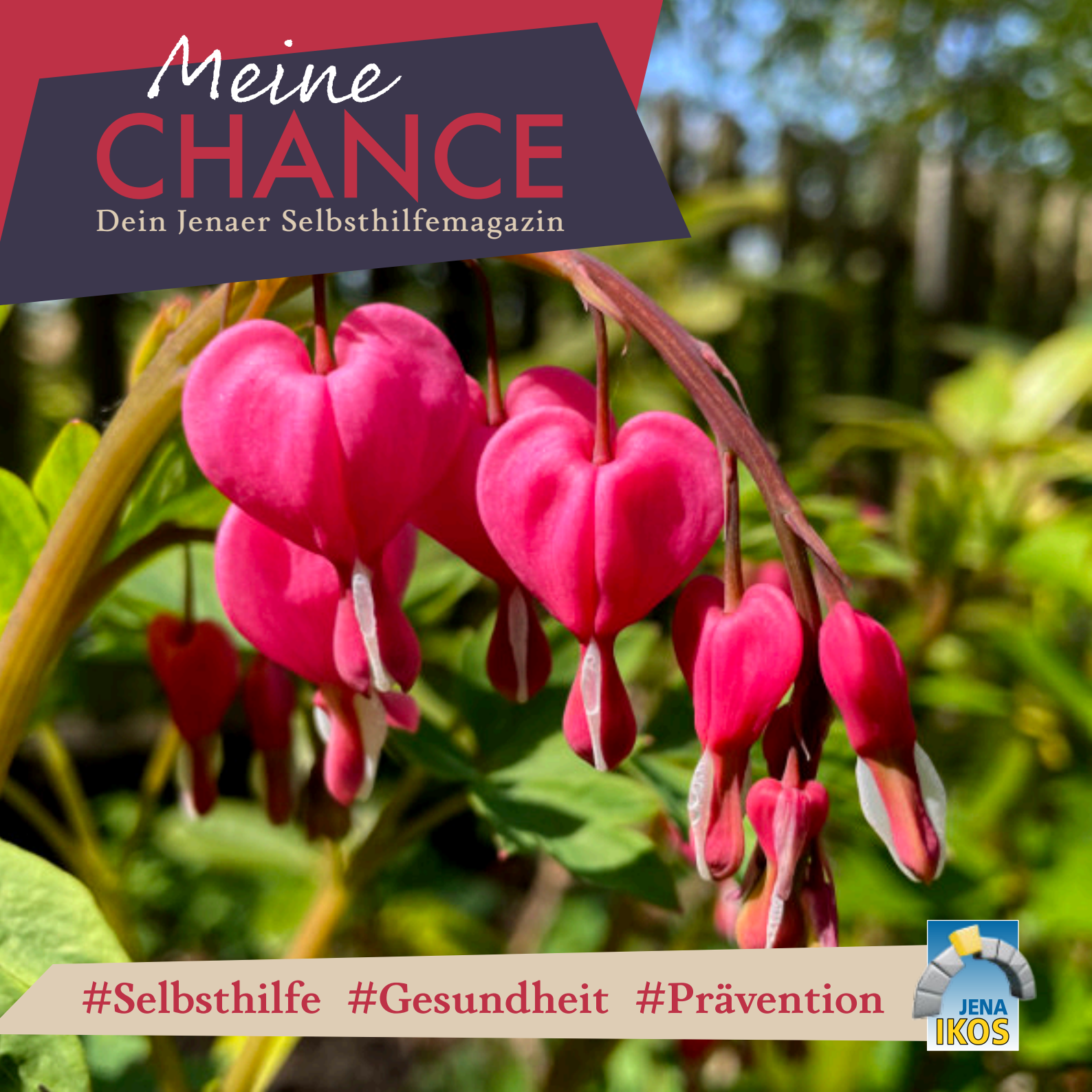
Meine CHANCE

Dein Jenaer Selbsthilfemagazin



#Selbsthilfe #Gesundheit #Prävention

JENA IKOS

Inhalt | Infos • Angebote • Adressen Projekte • Veranstaltungen

NACHDENKLICH	Editorial der IKOS	3
STÄRKEND	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit ADHS	4
GEFEIERT	20 Jahre Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Jena und Umgebung	5
WILLKOMMEN	Gesprächsladen – Seelsorge am Straßenrand	6
MITGESTALTEN	Das GUT – ein Ort zum Ankommen, Mitmachen und Wohlfühlen	7
ENTLASTEND	Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Jena	8
HERZLICH	Selbsthilfegruppe „Herz ohne Stress“	8
SELBSTFINDEND	Initiation ins Mannsein und Weibsein von Dr. Julia König	10
BEDIENUNGS-FREUNDLICH	Neues Medienangebot im AWO Mehrgenerationenhaus	12
RISIKOÄRMER	Safomat – der Präventionsautomat für Infektionsschutz rund um die Uhr	12
HERZWÄRMEND	Der Volkschor Lobeda e. V. stellt sich vor	14
GUT BETREUT	Regionalgruppe Parkinson Jena	15
VERÄNDERBAR	Angebote der AWO Begegnungsstätte LISA an neuen Orten	17
ERFÜLLEND	Eine anonyme Teilnehmerin der Anonymen Sexaholiker*innen berichtet	18
ENTLASTEND	Selbsthilfegruppe „Erwachsene Geschwister Mitteldeutschlands“	20
GUT BEGLEITET	Frauenselbsthilfe Krebs, Gruppe Jena	21
ANDERS	Obdachlosigkeit, Autismus und unsichtbare Barrieren – ZAK Germany	23
GUT AUFGEHOBEN	Zwei Erfahrungsberichte aus dem Kontaktcafé	26
SELBSTBESTIMMT	Die Angebote des Jenaer Zentrums für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen e. V.	28
GUT ETABLIERT	EUTB – Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung in der Stadt Jena und dem Saale-Holzland-Kreis des Vereins Inwol e. V.	29
(UN)GELENKIG	Selbsthilfegruppe Muskeldystrophie	30
UNTERSTÜTZEND	Konfliktunterstützung für Selbsthilfegruppen in Jena	31
UNABHÄNGIG	Verfahrenslotse in Jena	32
VERZUCKERT?	Ständig Hunger – schwankender Blutzucker – Gewichtszunahme? – von Dr. Silvia Steiner	33
GESUNDEND	Selbsthilfegruppe Adipositas Jena	34
GESUNDHEITSINFOS		35
GESCHÜTZT	Die Konflikt- und Sozialberatung für Schwangere und Familien beim ASB Jena	36
LÖWENSTARK – ME & THE LION	Mit Musik das Unsichtbare sichtbar machen	38
STÄRKEND	Wenn das Selbstbild gelitten hat – von Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer	40
WERTGESCHÄTZT	Verleihung des Bundesverdienstkreuzes an Dirk Strecker aus Jena	42
SPAREND	Energie sparen leicht gemacht – Der Stromspar-Check zeigt, wie's geht	44
LEICHTIGKEIT	Wie eine Atemübung dabei hilft – von Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer	46
ANONYM	Die Interessengemeinschaft der Anonymen Alkoholiker – ein Erfahrungsbericht	48
VERBINDEND	Die „Stille Stunde“: ein Stück Ruhe für mehr Teilhabe	50
GESUNDHEITSINFOS		51
PINNWAND	Neue und bereits bestehende Gruppen	52
LEBENSSPENDEND	Das Blaue Kreuz und seine Begegnungsgruppe in Jena	57
VERNETZT	Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen	58
AUFGELISTET	Selbsthilfegruppen und Hilfsangebote im Überblick	59

Meine CHANCE
Dein Jenaer Selbsthilfemagazin

IMPRESSUM

Herausgeber:
IKOS Jena – Beratungszentrum für Selbsthilfe

AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e.V.

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

Redaktionsteam:
Bettina Brenning
Gabriele Wiesner

Layout, DTP, Umschlagfoto:
Jan Schäf

Auflage:
2500

Redaktionsschluss:
30. November 2025

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

Mit freundlicher Unterstützung durch Ihre IKK classic.

IKK classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

Wir danken für die Spende von:

witt & partner geoprojekt

© IKOS Jena 2025

NACHDENKLICH

Selbsthilfe – Gemeinsam statt einsam!

Und wieder ist ein Jahr vergangen, und wir sitzen über der Neuausgabe dieser CHANCE. Wir hatten auch dem vergangenen Jahr die CHANCE für einen Neustart in bessere Lebensumstände, eine friedlichere Welt, in ein menschlicheres und gesünderes Zusammensein und einen offenen und ehrlichen Umgang miteinander gegeben. Wie an jedem 31. Dezember zum Jahresausklang und zum Neubeginn. Und das, was wir dann tatsächlich aus all diesen guten Vorsätzen machen, was wir verwirklichen können, oder was wir zulassen, dass es jemand anderes für uns daraus macht, bleibt häufig hinter unseren Erwartungen und Wünschen zurück. Im Optimalfall schaffen wir es, unsere Lebensqualität doch ein wenig zu verbessern, unsere Gesundheit selbstwirksam zu stabilisieren, im Arbeitsprozess effektive Ergebnisse zu erzielen und aber auch im Sinne unserer Work-Life-Balance befreiender für uns zu wirken.

Die uns umgebenden Lebensumstände sprechen häufig eine andere Sprache, zeigen uns Baustellen auf, bauen schwer bezwingbare Hürden und lassen uns auf unserer Suche immer wieder umherirren. Es bringt uns nicht vorwärts, wenn wir uns tagtäglich das tatsächlich Erlebte schönreden, wenn wir die Augen verschließen und denken, das ginge uns ja alles nichts an da draußen, und am Ende wird schon alles gut ohne mein Zutun. Natürlich ist es wichtig, dass wir für uns in unseren Familien, in unseren kleinen Zellen ein gutes Miteinander leben, dass wir es immer wieder versuchen. Albert Einstein hat einmal gesagt: „Je kaputter die Welt draußen, desto heiler muss sie zu Hause sein. Liebt euch, respektiert euch, schätzt euch und haltet zusammen.“ Der Spruch hängt schon lange in unserer Teeküche bei der IKOS. Klingt so leicht und einfach, ist es allerdings keineswegs.

Zu unseren persönlichen kleinen oder großen Baustellen kommen letztendlich noch die riesengroßen unserer Gesellschaft, in Politik und Wirtschaft und im Weltgeschehen hinzu. Unsere möglichen Einflüsse darauf variieren, wir sitzen nicht in den Schaltzentralen an den Schalthebeln. Und trotzdem können wir beständig kleine Stellschrauben bedienen, auch wenn wir nicht sofort spürbare Veränderungen erleben. Wenn wir einen anderen Ist-Zustand in der Gesellschaft, einen echten Wandel von zur Gewohnheit gewordenen Handlungen erreichen wollen, genügt oft eine Minderheit von ca. 3,5% der Menschen. Manche Studien sprechen je nach Kontext gar von nur ca. 2%. Ein sehr entscheidender Stimmzettel ist zum Beispiel unser Kassenbon im Supermarkt bei jedem unserer Einkäufe. Hier bestimme ich, was gesund und gut für mich ist und was ich lieber im Regal stehen lasse, da es nicht meinen Vorstellungen von LEBENSmitteln entspricht. Sowohl die gesundheitsfördernden als auch die uns eher krankmachenden Lebensumstände sind bekannt, sind vielfach in Studien nachgewiesen worden, nur lässt deren Verkehrung ins Positive zu wünschen übrig. Menschen, die arbeiten können und wollen, die sich gesunde Wohnverhältnisse wünschen, die sich mit ihrem Verdienst eben auch gesunde Lebensmittel kaufen möchten, brauchen laute eigene Stimmen und Fürsprecher und die Möglichkeit für ein ausreichendes Einkommen. Und all jene, die nicht für sich selbst sorgen können, benötigen erst recht unseren Beistand. Wir wollen nicht abstumpfen und uns an den Anblick von in den städtischen Müllbehältern nach Pfandflaschen Suchenden gewöhnen.

Hier können die gesundheitsbezogene und soziale Selbsthilfe als wichtige Säule unserer Gesellschaft im gesellschaftspolitischen Kontext durchaus mitreden. Selbsthilfe ist in ihrem Wesen präventiv, Lebensqualität steigernd, nutzt einen großen Erfahrungsschatz und ist erfolgreich in ihrem Streben nach einem solidarischen Miteinander. Wir haben Angebote gegen Ausgrenzung und Einsamkeit, gegen Stigmatisierung von Erkrankungen und stärkend in besonders schwierigen Lebenssituationen und für Lebensfreude, Rückenstärkung, Zusammenhalt, Wohlgefühl …

Wer hat Bettina und mir schon mal zufällig im Radio zugehört, wenn wir alle vier Wochen donnerstags im Jenaer Schillerhof im Offenen Hörfunk aktive Selbsthilfegruppen oder Beratungs- und Hilfsangebote unserer Stadt vorstellen? Immer, wenn der „Local Hero“ von den Dire Straits erklingt, sind wir mit unserem Selbsthilfemagazin CHANCE „on air“ – Zuhören lohnt sich, wenn man schon immer mal wissen wollte, was Selbsthilfe denn eigentlich ist und was sie ausmacht. Unglaublich, dass es uns seit 1999 gelingt, eine monatliche Radiosendung zu moderieren, immerhin ein Alleinstellungsmerkmal der Selbsthilfe in Thüringen.

Wir laden Sie ein, an einem ruhigen Plätzchen in einer für Sie passenden freien Stunde in unserer neuen CHANCE zu blättern. Vielleicht finden Sie ja etwas, nach dem Sie noch gar nicht auf der Suche waren, oder etwas, das für Sie in einer drängenden Situation hilfreich sein kann. Bleiben Sie neugierig, nachdenklich, kritisch und aufgeklärt in allen Bereichen, die Sie und Ihr tägliches Leben beeinflussen können. Und wenn Sie der Meinung sind, die Selbsthilfe und IKOS können Ihnen beim Finden von Antworten auf Ihre Fragen behilflich sein, dann besuchen Sie uns, rufen uns an oder schreiben eine Mail.

Wir freuen uns auf neue Begegnungen im neuen Jahr!

Gabriele Wiesner

STÄRKEND

Wir sind gut vernetzt und teilen unser Erfahrungswissen miteinander ...

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit ADHS

Wie man aus dem Steckbrief des Vereins bereits erkennen kann, spielt das Thema ADHS in unserem Vereinsleben eine große Rolle.
Im Jahr 2017 wurde die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit ADHS in Camburg gegründet, und schon damals waren auch einige Mitglieder aus Jena dabei.
Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen der Austausch und die Information über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse auf dem Gebiet und die gegenseitige Hilfe bei Erziehungsproblemen oder Schwierigkeiten im Alltag, z. B. bei der Beantragung von Unterstützungen oder der Zusammenarbeit mit Schule und Kita.
Oft genügt es schon zu wissen, man ist nicht allein mit einem Problem oder ADHS- Kinder reagieren eben tatsächlich anders in bestimmten Situationen, um mit dem dauernden schlechten Gewissen, als Eltern versagt zu haben, zurecht zu kommen.
Wir sind über social media vernetzt und treffen uns regelmäßig in Camburg oder Jena. Inzwischen ist die Mehrzahl der Mitglieder aus Jena und dem Umland. Letztes Jahr bildete sich eine Selbsthilfegruppe in Stadtroda, mit der wir auch sehr guten Austausch pflegen.
Durch unsere Mitgliedschaft im Dachverband ADHS-Deutschland e. V. sind wir auch immer auf dem aktuellen Stand der Entwicklungen auf bildungspolitischen, medialen und gesundheitlichen Gebieten. Wir sind auch europaweit im deutschsprachigen Raum gut vernetzt.
Regelmäßig im Frühjahr und Herbst organisiert die Selbsthilfegruppe zusammen mit dem Verein Soziale Initiative Camburg e. V. ein Elterntraining, an dem auch Eltern teilnehmen können, die sonst nicht in der Selbsthilfegruppe aktiv sind.
Außerdem führen Selbsthilfegruppe und Verein alle zwei Jahre eine Informationsveranstaltung in Jena zum Thema ADHS in der Tanzschule Führbar durch. Die Veranstaltung wird immer gut besucht von Eltern, Erzieherinnen und Erziehern, Lehrkräften aber auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Verwaltungen. Als Referenten konnten wir immer namhafte Personen gewinnen.

Nächstes Jahr, 2026, ist es wieder so weit

Wir arbeiten das Thema ADHS auch mit unseren Puppenspielen auf, die jeden Donnerstag bei Facebook und Instagram im Account des Vereins Soziale Initiative Camburg e. V. zu sehen sind.
Last but not least können wir auch noch unseren Therapiebegleithund erwähnen. Seit 2019 ist ein Therapiebegleithundeteam im Einsatz und arbeitet sehr erfolgreich mit betroffenen Kindern auf der Grundlage des Marburger Konzentrationstrainings. So konnte eine Therapieform entwickelt werden, in der der Hund das Training intensiv begleitet.
Das letzte Projekt der Selbsthilfegruppe ist das Knautschhündchen. Das ist ein kleiner Plüschhund, der in eine Kinderhand passt, der als Antistresshund dient und den an drei Schulen im Saale Holzland-Kreis jeder Schulanfänger bekommt. Wir wollen damit den Kindern beim Stressabbau helfen und eine Stigmatisierung von ADHS-Kindern vermeiden. Wir freuen uns immer über tatkräftige Beteiligung in unserer Gruppe.

KONTAKT

E-Mail: sic14@gmx.de • ikos@awo-mittewest-thueringen.de

Soziale Initiative Camburg e. V.
Bahnhofstraße 19 • 07774 Dornburg-Camburg
Tel.: 036421 24726 • Fax: 036421 24725
E-Mail: seminare@sozialeinitiative-camburg.de

GEFEIERT

Vielen Dank für so viel ehrenamtliches Engagement ...

20 Jahre Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Jena und Umgebung

Im Jahr 2015 hat der damalige Gruppenleiter der Selbsthilfegruppe Jena, Claus Hofmann, mich gebeten, die Gruppe in Jena zu übernehmen, da er sich mit fortschreitender Erkenntnis auf die Nierenheilkunde konzentrierte. Das ist jetzt zehn Jahre her! Kinder, wo ist die Zeit geblieben?! Jetzt 2025 feierten wir schon unser 20-jähriges Bestehen!

Dieses wollten wir gebührend feiern. Wir entschieden uns für ein kulturelles Event in unserer Thüringer Region, besuchten die Kurz- und Kleinkunstbühne in Kapellendorf und sahen das Stück „Der Omatrick oder Lisbeth takes it all“. Unsere Lachmuskeln wurden an diesem Abend stark in Anspruch genommen, und alle waren bester Stimmung.

Ein Rückblick!

Von Claus Hofmann übernahm ich 2015 eine stattliche Gruppe! Selten nahmen weniger als 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an unseren Treffen teil. Das lag vor allem daran, dass Claus Hofmann die wissenschaftlichen Zusammenhänge unserer Erkrankung sehr gut kannte und vermitteln konnte. Er gründete die Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Jena im Januar, am 29.1.2005, damals in Kontakt mit einer Prostata-Selbsthilfegruppe. Seine insgesamt 10-jährige Arbeit war beispielhaft und vorbildlich. Er verdient ein großes Lob!
Für einige Jahre gab es für Thüringen einen Landesbeauftragten - Dieter Neubert. Er organisierte Treffen in Masserberg und Bad Berka mit großer Beteiligung. Heute noch ist er aktiv - unser Schatzmeister. Dieter recht vielen Dank für Dein Engagement.

Aktuell aktiv unterwegs für die Selbsthilfe!

Dem Beispiel Claus Hofmanns sind wir auch in den zurückliegenden Jahren gefolgt: Wir sind u. a. präsent auf Kongressen, etwa dem Mitteldeutschen und Thüringer Krebskongress und bei Veranstaltungen der Urologie im Universitätsklinikum Jena. Wir engagieren uns im Beratungszentrum für die Selbsthilfe IKOS in Jena, knüpfen und pflegen Kontakte zu niedergelassenen Urologen aus der Region und zu Reha-Kliniken. Wir nehmen aktiv an den speziellen Veranstaltungen des Bundes wie z.B. Fachtagungen, Delegiertenkonferenzen und Kongressen teil, die zum Beispiel in Fulda, Bad Wildungen, Lübeck, Kassel und Königswinter stattfanden.
Seit langer Zeit finden unsere monatlichen Treffen an jedem dritten Mittwoch im Monat in der Diakonie, August-Bebel-Straße 17, in Jena, statt. Interessierte sind immer herzlich willkommen!

KONTAKT

Monika Piehler • Selbsthilfegruppe Jena
Tel.: 036601 555640 • E-Mail: blasenkrebs.jena@gmail.com
Treffen: Diakonie, August-Bebel-Straße 17 • 07743 Jena

WILLKOMMEN

Offen für alle, die gerade jemanden zum Reden brauchen ...

Gesprächsladen – Seelsorge am Straßenrand

Manchmal fragt man sich ...
Wohin mit all dem Kummer? Wie soll es weiter gehen?
Mit wem kann ich da mal drüber sprechen?
Vielleicht ist dann ein Gespräch gut. Ohne Termin.
Ohne Druck. Ohne Kosten. Einfach so – an einem geschützten Ort – mitten in der Stadt, mitten im Leben.

Willkommen

Manche Lebenssituationen lasten schwer auf unserer Seele und lassen die Gedanken im Kreise drehen. Dann ist es gut, einen Ort zu haben, an dem man sich aussprechen kann mit einem unbefangenen Menschen, der Sie verstehen kann, in einem geschützten Raum, in dem alles ausgesprochen werden darf.
Der Gesprächsladen in der Wagnergasse 24 ist genau ein solcher Ort, ohne Termin, ohne Formalitäten, ohne Vorbehalte. Einfach reinkommen, Platz nehmen, ankommen.

Seelsorge am Straßenrand

Seelsorge am Straßenrand bedeutet: mitten im Alltag ansprechbar sein, offen für alle, die gerade jemanden zum Reden brauchen - ohne Mitgliedschaft, ohne Erwartungen, ohne Vorbedingungen. Wir sind da für Menschen mit Sorgen, Zweifeln, Fragen – oder einfach dem Wunsch, gesehen und wahrgenommen zu werden.
Unser Ziel ist es, Gespräche zu ermöglichen, die im Alltag oft keinen Raum oder Ansprechpersonen haben:

- bei persönlichen oder beruflichen Krisen
- in Zeiten von Krankheit, Trauer oder Umbrüchen
- bei Einsamkeit, Überforderung oder Sinnsuche
- bei Glaubens- oder Lebensfragen

Die Gespräche sind vertraulich, kostenfrei und stehen allen offen – unabhängig von Konfession oder Weltanschauung. Ob ein einmaliges Gespräch oder der erste Schritt in eine längere Begleitung - Sie entscheiden, was Sie brauchen.

Wer Ihnen hier begegnet ...

Im Gesprächsladen empfangen wir Sie mit offenem Ohr. Wir, das sind erfahrene Seelsorgerinnen und Seelsorger mit Zeit, Respekt und Achtsamkeit - und das Vertrauen darauf, dass Begegnung verändern kann.
Hinter dem Angebot steht die Klinikseelsorge des Universitätsklinikums Jena, deren Team täglich mit Menschen in Grenz- und Belastungssituationen arbeitet. Aus dieser Erfahrung heraus entstand die Idee, einen Ort für seelsorgliche Gespräche auch außerhalb des Krankenhauses zu schaffen – zugänglich, niedrigschwellig, mitten in der Stadt.

Wann & Wo?

Montag: 14:00 Uhr–17:00 Uhr
Mittwoch: 15:30 Uhr–18:00 Uhr
Donnerstag: 9:00 Uhr–12:00 Uhr
Freitag: 14:00 Uhr–17:00 Uhr
Raum „Orientierung“, Wagnergasse 24, 07743 Jena
Der Gesprächsladen befindet sich zentral gelegen, ist barrierearm zugänglich und bewusst offen gestaltet. Ein Ort zum Ankommen und zur Ruhe kommen.
Der Gesprächsladen ist ein niedrigschwelliges, seelsorgliches Angebot des Evangelischen Kirchenkreises Jena.
Es braucht keine Anmeldung, keine Begründung. Nur den Mut, vorbeizukommen.

KONTAKT

Ulrike Spengler • Tel.: 0151 17101494
Babet Lehmann • Tel.: 0151 17101493
E-Mail: gespraechsladen.kk.jena@ekmd.de

MITGESTALTEN

Unser sozialraumorientiertes und buntes Haus ist offen für alle ...

Das GUT - ein Ort zum Ankommen, Mitmachen und Wohlfühlen ...

Mitten in Lobeda-Ost gibt es einen besonderen Ort für alle, die Gemeinschaft und Angebote zur Beschäftigung und Freizeit suchen. Hier geht es um Begegnung, Teilhabe und das gute Gefühl, dazuzugehören.
Seit 2022 besteht „Das GUT“ der Aktion Wandlungswelten gGmbH in der Erlanger Allee. Neben der Tagespflege Evergreen und den Wohngemeinschaften des Ambulant Psychiatrischen Pflegedienstes befindet sich auch das Tageszentrum des Team PKL in dem Haus. Dieses bietet seither ein vielfältiges Angebot mit sozialräumlicher Orientierung für Lobeda-Ost, welches sich zunehmend weiter öffnet. Wir möchten einige dieser Angebote vorstellen, präsentieren und Euch und Sie herzlich dazu einladen, mitzumachen und vorbeizukommen.

Das Café tut Gut - Begegnung bei Kaffee und Kuchen

Jeden Donnerstag, von 14 bis 16 Uhr, öffnet unser Café tut Gut seine Türen. Bei Kaffee, Tee und selbstgebackenem Kuchen kommen unsere Besucherinnen und Besucher miteinander ins Gespräch. Es ist ein gemütlicher Treffpunkt – offen für alle. Wer möchte, kann einfach hereinschauen, ganz ohne Anmeldung. Das Café zeichnet sich durch ein vielfältiges Programm aus. So bereichern uns monatlich unser Gitarrist André mit Live-Musik und die Ernst-Abbe-Bücherei mit Lesungen. Darüber hinaus richten wir besondere Events aus. Von unserem jährlichen Ostercafé, über Halloween- und Winter-Cafés bis hin zu unserem neuesten Format, dem „Plausch im Viertel“. All das könnt Ihr und können Sie bei uns erleben. Außerdem besteht die Möglichkeit, in unserem Café mitzuwirken. Wir suchen immer engagierte Menschen, die Lust haben, sich im Sozialraum zu entfalten und das bunte und vielfältige Lobeda Ost zum Leben zu erwecken. Wir haben das Interesse geweckt? Dann wendet Euch/wenden Sie sich an unsere unten aufgeführten Ansprechpartnerinnen.

Malkurs - Kreativität verbindet

Am Montag, von 15 bis 16 Uhr, findet unser Malkurs statt. Er wird von einer engagierten Person unseres Hauses geleitet. Mit viel Herz, Erfahrung und Freude an Farben schafft Irina einen kreativen Raum, der viel Freiraum zur Entfaltung bietet. Hier geht es nicht um Kunstleistungen, sondern darum, sich auszudrücken, Neues auszuprobieren und gemeinsam Spaß zu haben. Interesse geweckt? Dann komm vorbei! Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Jeden Montag in unserem Teilhabezentrum „Das GUT“.

Gemeinsam im Stadtteil - Mitwirkung in Emils Ecke

Am letzten Mittwoch im Monat sind wir auch außer Haus aktiv: In „Emils Ecke“, einem anderen Sozialraum in Lobeda, gestalten Betroffene gemeinsam mit weiteren engagierten Menschen aus Lobeda einen Spielevormittag. So kommen wir mit noch mehr Menschen aus dem Stadtteil in Kontakt – und schaffen Orte der Begegnung über unser Haus hinaus.

KONTAKT

Emils Ecke • Emil-Wölk-Straße 5 • 07747 Jena
Online zu finden unter: https://emils-ecke.org/

Das Teilhabezentrum „Das GUT“ ist ein Ort der Offenheit, Wärme und Vielfalt. Alle Menschen aus Lobeda und Umgebung sind herzlich eingeladen, vorbeizuschauen, mitzumachen oder einfach nur einen schönen Moment zu genießen.

Teilhabezentrum Das GUT • Aktion Wandlungswelten gGmbH
Erlanger Allee 108 • 07747 Jena Lobeda-Ost • Tel.: 03641 2209150

Saskia Pflüger • Sozialarbeiterin B.A. • Tel.: 0176 30174912
Jennifer Mäder • Sozialarbeiterin B.A. • Tel.: 0176 46617703

ENTLASTEND

Ein Ort für Verständnis, Austausch und neue Kraft ...

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Jena

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen, die mit Fibromyalgie leben – einer komplexen chronischen Schmerzerkrankung, die den Alltag stark beeinflussen kann. Bei uns stehen Respekt, Verständnis und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt.

Was wir bieten:

- Austausch über den Umgang mit Schmerzen, Erschöpfung, Schlafproblemen und Alltagsschwierigkeiten
- Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten, Therapien und Entlastungsstrategien
- besondere Angebote, wie rhythmische Bewegung, die sanft und zugleich stärkend wirken
- ein Raum, in dem jeder sich so zeigen darf, wie er ist

Die Gruppe ist für Betroffene jeden Alters gedacht, ganz egal, ob frisch diagnostiziert oder schon lange betroffen.
Auch Menschen, die unsicher sind, ob ihre Symptome zur Fibromyalgie passen, sind bei uns herzlich willkommen.

Unser Ziel: Mehr Lebensqualität und das Gefühl „ICH BIN NICHT ALLEIN“!

KONTAKT

Simone Stephan
Tel.: 03641 6347997
E-Mail: simone-holz@gmx.de

HERZLICH

Sehr schnell ist untereinander Vertrauen entstanden ...

Selbsthilfegruppe „Herz ohne Stress“

Sie sind betroffen von Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Koronarer Herzkrankheit, Schrittmacher oder Defibrillator, Bypass-Operation, einer neuen Herzklappe oder einem Herzfehler?
In der Selbsthilfegruppe „Herz ohne Stress“ haben wir einen Raum geschaffen für den Austausch über alles, worauf es nach der Entlassung aus dem Krankenhaus keine Antwort gibt. In der Gruppe sind wir nicht allein, sondern können uns dem Verständnis der anderen Betroffenen sicher sein.
Nachdem ich vor knapp fünf Jahren nach einem Herznotfall aus dem Krankenhaus und der Reha entlassen worden bin, habe ich mich über Selbsthilfegruppen informiert. Ich hatte ein starkes Bedürfnis, mich mit anderen Betroffenen auszutauschen und darüber zu reden, was mit uns geschehen war. Doch ich habe in der Nähe keine Selbsthilfegruppe zum Thema Herzkrankheiten gefunden. So ist mit der Unterstützung von OÄ Frau Dr. Dannberg, dem Verein „Herz ohne Stress“ und dem IKOS die Selbsthilfegruppe Jena „Herz ohne Stress“ entstanden. Sie trifft sich seit dem Februar 2023 monatlich. Wir sind eine kleine Gruppe. Dadurch ist es uns gelungen, untereinander eine herzliche, vertraute und intensive Atmosphäre zu schaffen.
Interessanterweise habe ich vor kurzem erfahren, dass es schon ab 2001 eine „Selbsthilfegruppe mit Herz“ gegeben hat. Diese Gruppe hat sich nach dem Wegzug der Leiterin aufgelöst.

Unsere Themen

Über viele Themen haben wir inzwischen gesprochen. Naheliegend sind natürlich die eigene Krankengeschichte und die Erfahrungen, die andere Betroffene aus der Gruppe gemacht haben. Wie sich jeder damit fühlt und umgeht. Am Anfang stehen ganz viele Unsicherheiten. Das betrifft Probleme mit den Medikamenten, mit der Ernährung, mit der Bewegung, und was kann ich mir noch zutrauen. Kann ich zu meinem Leben vor dem Herzereignis wieder zurückkehren. Eine einfache Strategie ist, die Krankheit zu ignorieren und zu verdrängen. So zu tun, als wäre nichts geschehen. Aber das birgt das Risiko von Rückschlägen. Eine andere Strategie ist, sich ängstlich zurück zu ziehen, sich zu schonen und auf jedes körperliche Symptom zu lauschen. Da kann es schnell passieren, dass einige Wahrnehmungen auf die Herzkrankheit bezogen werden. Das kann die Angst vor einer Verschlechterung der Krankheit schüren, was wiederum die Symptome verstärken kann. So entsteht häufig eine sogenannte „Angstspirale“. Aber es gibt einige Methoden, mit deren Hilfe es möglich ist, die Spirale zurück zu schrauben und wieder ruhiger zu werden.

Das Vertrauen in den eigenen Körper ist durch so eine Krankheit sehr in Frage gestellt. Überrascht mich mein Körper wieder mit einem Versagen? Oder ist es nicht ein Versagen, sondern ein Warnsignal? Muss ich in meinem Leben etwas verändern? Was sollte ich verändern und kann ich das überhaupt? Ich habe Verschiedenes ausprobiert und mit Achtsamkeit geschaut, ob es mir dabei gut geht. So konnte ich meine Möglichkeiten und auch mein Zutrauen zu meinem Körper deutlich vergrößern. Jedoch muss ich Einbußen in meiner Leistungsfähigkeit hinnehmen. Wie kann ich damit leben, dass die Maßstäbe von früher nicht mehr anwendbar sind. Es ist ein schmerzlicher Prozess des Lernens, es zu akzeptieren, dass die Einschränkungen nicht wieder verschwinden, wie man es von einer Krankheit kennt, die geheilt wird. Besonders schwierig ist das für Betroffene, die noch im Berufsleben stehen.

Kapazitätsgrenzen

Im alltäglichen Leben habe ich für mich den Begriff der Kapazität gefunden. Er soll meine Fähigkeiten und Grenzen charakterisieren. Dabei kommt es mir darauf an, dass ich nicht bewerte, ob meine Kapazität von positiven oder belastenden Aktivitäten gebraucht wird. Ich unterscheide auch nicht körperlichen, geistigen, emotionalen oder mentalen Verbrauch von Kapazität. Alles erfordert gewisse Kapazitäten.
Im Laufe meiner Krankheitsgeschichte habe ich gelernt, dass ich die Kapazitätsgrenze nicht überschreiten und darüber hinaus, ihr auch nicht zu nahe kommen sollte. Wenn ich das einhalte, geht es mir recht gut. Dabei ist die Kapazitätsgrenze keine feste Grenze, sondern verschiebt sich ständig. Und das nicht nur in Abhängigkeit, was ich mache oder in welcher Situation ich bin, sondern auch in Abhängigkeit von meiner aktuellen Verfassung. Ich habe für mich einige Indikatoren gefunden, die mir die Kapazitätsgrenze ankündigen. Ein Indikator ist z. B. eine Verspannung im Rücken. Aber oftmals merke ich erst nach der Überschreitung der Grenze, dass ich mich mehr hätte zurückhalten sollen. Es sind immer noch die alten Maßstäbe da, die ich mir im Laufe des Lebens in unserem Land verinnerlicht habe.
Der Verein „Herz ohne Stress“ bereitet die Ausstellung „sichtbar.unsichtbar“ vor. Die Ausstellung soll das Unsichtbare bei Herzerkrankungen sichtbar machen. Dort soll auch die Collage „Kapazitätsgrenze“ gezeigt werden.

Verständnis

Angehörige können, selbst wenn sie sehr mitfühlsam und geduldig sind, die oft schwer vermittelbaren Empfindungen und die oftmals im Kreis gehenden Gedanken schwer nachvollziehen. Im Berufsleben erwarten die Kollegen nach einiger Zeit wieder die gleichen Leistungen, wie vor dem Herznotfall. Jedoch kann gleichzeitig das verstehende Gespräch nicht genügend geführt werden. In der Selbsthilfegruppe geht es allen ähnlich und das Verstehen, was gemeint ist, wird dadurch selbstverständlich. Die anfängliche Hürde, das Gespräch mit ganz anderen Menschen zu führen, ist erstmal hoch. Doch es ist sehr schnell untereinander Vertrauen entstanden.
Uns ist es ein Hauptanliegen, dass Menschen jeden Alters mit ihren Herzgeschichten zusammenfinden und sich austauschen können, um ihre eigenen Wege zu einem veränderten Lebensentwurf zu finden. Wir freuen uns über alle, die Lust haben, in ein Gespräch zu kommen – egal ob regelmäßig oder gelegentlich.

Die Gruppentreffen finden regelmäßig an jedem 3. Dienstag im Monat um 17:00 Uhr in den Gruppenräumen von IKOS statt.

KONTAKT

Erstkontakt bitte mit
Volker Dörsing
E-Mail:Volker.Doersing@Herz-ohne-Stress.de

herz ohne stress

SELBSTFINDEND

Aus Leere wird kein Mangel, sondern eine Möglichkeit ...

Habe Mut, Konventionen zu brechen und Traditionen zu bewahren

Auf den Tanzflächen des Erwachsenwerdens sehe ich so viele alleinerziehende Mütter, die sich selbst führen, und so viele Kinderaugen, die ungläubig ihren stolzen Universal-Müttern zujubeln dürfen, wie sie mit verzweifelter Zuversicht in eine Leere greifen, wo früher ein Mann war. Diese Kinderaugen erkennen in ihrer Klarheit jedoch nicht die gewünschte Illusion von Vollkommenheit und heiler moderner Welt, sondern die Leere, die reale faktische Leere und die Künstlichkeit der Illusion. Diese Leere nehmen sie im Herzen und im Kopf in ihr Erwachsenwerden mit.

Die aktuelle Konstellation kann im Großteil zu verweichlichten Männern und verhärteten Frauen führen. Zumal ich allerdings betone, dass dies ein Abbild einer traumatisierten Kindergesellschaft darstellt. Somit sind diese Menschen nur unzureichend oder kaum emotional reif.

Was ihnen fehlt, könnte in gewisser Weise als Initiation ins Mannsein und parallel ins Weibsein benannt werden. Hier geht es darum, Klarheit darüber zu erhalten, was Mannsein und was Weibsein tatsächlich impliziert und wie wir in dieser schnelllebigen, aufregenden und zum Teil chaotischen Welt danach leben können.

In traditionellen prämodernen Kulturen waren diese Einweihungen in das Erwachsenenalter durch verschiedene Rituale geprägt.

Zumeist gab es eine dreistufige Initiationszeremonie, bestehend aus einer bewussten Auseinandersetzung mit der eigenen Kindheit. Die eigene Vergangenheit, Identität und die eigenen Ziele werden reflektiert. Es ist eine Phase der Selbstfindung. In der Grenzphase wird der Übergang von der Gemeinschaft gefeiert und es erfolgt die Anerkennung als vollwertiger Mann oder vollwertiges Weib. Im dritten Schritt erfolgt die vollständige Integration des frisch Initiierten in der Gemeinschaft der Erwachsenen.

Überbleibsel dieser stammes-kulturellen Werte sind noch in Form der Konfirmation oder auch Jugendweihe erhalten geblieben. Jedoch ist hier zumeist die erste und dritte Phase verkümmert oder gar nicht enthalten.

Dementsprechend lässt sich in modernen Gesellschaften in dem Altersspektrum der Heranwachsenden vermehrt ein Gefühl der Orientierungslosigkeit und Verlorenheit wiederfinden. Ohne alternative Angebote, die den inneren Wunsch nach Anerkennung und Zugehörigkeit befrieden, tendieren viele Jugendliche eher zum Konsum von Alkohol, Medien, Drogen, Partys und wahllosem Sex. Mögliche Lösungsansätze können dadurch gekennzeichnet sein, dass alternative Angebote für Jugendliche geschaffen werden, die sie dabei unterstützen, ihre persönliche Entwicklung zu fördern.

Weiberkreise und auch Männerkreise spielen hierbei auch eine wunderbare Alternative, in den Austausch mit dem gleichen Geschlecht über Werte und Orientierungsmöglichkeiten zu gelangen. Auch die psycho-emotionale und energetische Aufarbeitung der eigenen Fehlprägungen und Programmierungen kann ein entscheidender Schlüssel für die eigene klare Selbstfindung als Weib oder Mann sein. Hierfür gibt es eine Fülle an Therapeuten, Coaches und Heilern.

Letztlich darf mehr Bewusstsein in unser Leben Einzug halten. Denn das, was fehlt, will nicht ersetzt, sondern neu verstanden werden. Es ruft nach Bewusstwerdung, nach einem Integrationsprozess, der über Rollenbilder hinausgeht und die innere Vielschichtigkeit sowohl von Männern als auch von Weibern zulässt.

Denn der Tanz, um den es heute geht, ist nicht der alte Reigen von Führen und Folgen, nicht das starre Zuordnen männlicher und weiblicher Anteile – sondern ein schöpferischer Dialog, in dem Leere und Fülle, Sehnsucht und Gestaltungskraft gemeinsam wirken. Unsere Gesellschaft wird nicht heiler, indem wir Leere überspielen. Sie wird heiler, wenn wir Mut haben, die Lücke zu fühlen und daraus neue Qualitäten wachsen zu lassen:

Mut zur Selbstführung kann um die Einladung zur Verbundenheit ergänzt werden. Weibliche Stärke darf sich mit männlicher Präsenz verweben – nicht nur im Außen, sondern im Innersten jedes Einzelnen.

Konkret ist damit gemeint, dass auch eine alleinerziehende Mutter sehr wohl männliche Unterstützung erfahren darf. Denn es braucht nicht nur ein Dorf, um ein Kind zu erziehen. Es brauch ein ganzes Dorf, um einer Frau auf ihrem Weg in ihre wahre Kraft und Größe stärkend zur Seite zu stehen. Wir Weiber dürfen den Mut haben, um männliche Unterstützung und Schutz zu bitten. Ganz ohne körperliche oder sexuelle Hintergedanken auf beiden Seiten. Jeder bringt das ein, was er kann und gerne macht. Das Weib kocht für den Nachbarn leckeres Essen, zum Dank, weil dieser ihr das verstopfte Rohr gereinigt hat oder das Hochbett für das Kind zusammengebaut hat. Oder der erfolgreiche Arbeitskollege, kraft seiner Männlichkeit, möchte um sich herum aufblühende Menschen sehen und erleben. Deshalb fördert er Menschen um sich herum, mit seinem Wissen und mit gemeinsamen lukrativen Projekten. So kann das neue Miteinander gestaltet werden, ohne Konkurrenzkampf oder Überforderung. Das Weib kann in ihrem Sanftmut und ihrer Zartheit bleiben. Der Mann fühlt sich gut, weil er mit dem, was er kann, anderen hilft; weil er schützend und unterstützend das Weibliche in ihre Kraft führt. Es ist wie eine Synthese aus Matriarchat und Patriarchat. Wir sind alle auf Augenhöhe und helfen uns gegenseitig in unsere wahre Größe, weil wir uns damit gegenseitig ergänzen und ausfüllen. So wird aus Leere kein Mangel, sondern die Möglichkeit für einen neuen Tanz. Einen, bei dem jeder Mensch aus seiner eigenen Essenz heraus beiträgt – ganz gleich, welches Geschlecht, welche Geschichte, welche Herkunft. Vielleicht sieht so der Schritt von der bloßen Rolle ins wirkliche Bewusstsein aus.

Denn am Ende gilt: Mann sein. Weib sein. Bewusstsein. – Diese Choreografie lernen wir miteinander, für uns alle. Damit der Tanz der Potenziale auf fruchtbarem Boden voranschreiten kann.

Dr. Julia König

Du möchtest dich neu orientieren und suchst nach Antworten, wie es sinnvoll weitergehen kann?
In dir wächst zunehmend eine Unzufriedenheit über deine aktuelle Situation. Dein innerer Kompass ist aus dem Lot?
Finde Klarheit in dir und folge deinem inneren Ruf. Gerne unterstütze ich dich dabei. Bewirb dich jetzt um ein Coaching bei mir und meinem Team: E-Mail: info@drjuliakoenig.de

KONTAKT

INSTITUT FÜR BEWUSSTSEINSENTFALTUNG
Dr. phil. Julia König
Wegbegleiterin der Pioniere der neuen Zeit

Spezialisiert auf Gesundheitskompetenz, Buddhismus, spirituelles Wachstum, Reinigung und Aktivierung der Zirbeldrüse.

www.drjuliakoenig.de
www.institutbewusstseinsentfaltung.de

BEDIENUNGSFREUNDLICH

Soll ich bestätigen oder doch lieber ablehnen ...?

Neues Medienangebot im Mehrgenerationenhaus - Individuelle Mediensprechstunde seit Januar 2026

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Wer kennt es nicht: man möchte noch ein paar Schnappschüsse machen, der Speicherplatz auf dem Smartphone ist aber ausgeschöpft. Die Veranstaltungs-App für das nächste Konzert fragt danach, ob es Mitteilungen an den Nutzer senden darf, was nun, bestätigen oder ablehnen? Solche und ähnliche Fragen begegnen den Menschen in der digitalen Welt nahezu jeden Tag. Digitalisierung und die Nutzung von Smartphone und Co. sind mittlerweile Alltag, egal ob für Jugendliche oder für Menschen über 70 Jahre und älter.
Das Mehrgenerationenhaus hat dazu seit vielen Jahren ein Medien-Angebot geschaffen, welches den Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop erleichtern soll. Durch die zunehmende Nachfrage wurde dieses Angebot nun erweitert.
Das Mehrgenerationenhaus bietet seit Januar ein individuelle Mediensprechstunde, die auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten ist. Egal ob es um das Einrichten eines neuen Geräts, das Verstehen von Apps oder die Bewältigung von Problemen im digitalen Alltag geht - zwei ehrenamtliche Mediementoren stehen mit Rat und Tat zur Seite.
Interessierte können sich zur Mediensprechstunde anmelden. Das Angebot bieten wir mittwochs Nachmittag, ein bis zweimal pro Monat. Die genauen Termine können im Mehrgenerationenhaus nachgefragt werden oder sind online auf der Homepage des Mehrgenerationenhauses zu finden. Das Angebot ist kostenfrei.

KONTAKT

AWO Mehrgenerationenhaus
Rudolf-Breitscheid-Straße 2 • 07747 Jena • Tel.: 03641 8724500
E-Mail: lebenszeit@awo-mittewest-thueringen.de
www.awo-mittewest-thueringen.de/mehrgenerationenhaus.html

RISIKOÄRMER

Ein stiller Zugang zu Gesundheit, Schutz und Informationen ...

Safomat – der Präventionsautomat für Infektionsschutz rund um die Uhr

Schadensminderung und Risikoreduktion verfolgen das Ziel, die gesundheitlichen und sozialen Risiken des Substanzkonsums zu verringern, ohne moralische Bewertung oder Zwang zur Abstinenz als Voraussetzung für eine Inanspruchnahme. Dabei geht es nicht um eine Verharmlosung oder die Illusion eines völlig gefahrlosen Konsums, sondern um die Anerkennung der Tatsache, dass Risiken durch Wissen, steriles Material und Kenntnis von Hilfestrukturen deutlich reduziert werden.
Ein wichtiger Baustein für eine lebensweltorientierte Versorgungsstruktur ist der Safomat: ein Automat, der rund um die Uhr Materialen für Safer Use und Safer Sex bereitstellt.
Was von außen unscheinbar wirkt, ist in Wahrheit ein stiller Zugang zu Gesundheit, Schutz und Informationen. Er bietet sterile Spritzen, Utensilien für den inhalativen oder nasalen Konsum psychoaktiver Substanzen, Kondome und Informationsmaterialien zur Infektionsprophylaxe – alles anonym und zu einem Preis, der lediglich die Wiederbefüllung ermöglicht (1€ pro Schachtel).

Inhaltlich ist der Safomat ein Instrument der Infektionsprophylaxe. Schachteln enthalten eine an den Bedarfen der jeweiligen Konsumform ausgerichtete Zusammenstellung von sterilen Konsumutensilien zur Verringerung der Übertragungsrisiken von Hepatitis C oder HIV durch die mehrfache und/oder gemeinsame Nutzung, sowie zur Reduktion von unterschiedlichen Folgeerkrankungen (u. a. Abszesse, Myokarditis etc.). Mit der Bereitstellung von Inhalations– und Ziehpacks wird auf die Risikoreduzierung beim Rauchen und Sniefen aufmerksam gemacht und zudem werden diese risikoärmeren Konsumformen als Alternativen zum iv Konsum angeboten. Safer-Sex-Packs bieten Kondome und Gleitgel zur Vermeidung von sexuell übertragbaren Erkrankungen (STD). Mit den beigelegten Informationsmaterialien und QR-Codes wird weiteres zielgruppenspezifisches Wissen vermittelt.
Die Zusammenstellung der Schachtelauswahl berücksichtigt die regionalen Besonderheiten und richtet sich an Menschen, die unterschiedliche Konsumformen und Safer-Sex praktizieren. Die Nutzung dieses Angebotes richtet sich neben Menschen mit einem problematischen bzw. abhängigen Konsum auch an Gelegenheits- und Freizeitkonsumierende, die meist kaum Zugang zu wichtigen Informationen von Safer-Use- und Harmreduction-Strategien haben.
Der Safomat bietet eine Versorgungsmöglichkeit insbesondere für Regionen außerhalb von Metropolen und Ballungsgebieten, da in diesen Sozialstrukturen Wege zu spezialisierten Hilfen oft länger oder kaum ausgebaut sind, zudem führen die Überschaubarkeit innerhalb der Bevölkerungsstruktur und persönliche Vernetzung zu einer geringeren Anonymität, wodurch sich Ängste vor Stigmatisierung und Ausgrenzung bei der Inanspruchnahme von Hilfen verstärken. Ein anonym nutzbares Angebot kann diese Distanz überbrücken und bietet eine lebensweltnahe annehmbare Unterstützung 24/7.
Der Safomat dient auch als Türöffner. Er senkt die Hürden, baut Brücken und kann als Zugang zu weiterführenden Unterstützungsangeboten dienen. Wenn Stigmatisierung und Schamgefühl Menschen daran hindern, Beratungsstellen aufzusuchen, schafft der Safomat eine diskrete Alternative. Er ermöglicht den Zugang zu Safer-Use-Materialien, ohne Blicke, ohne Fragen oder negative Bewertungen ertragen zu müssen. Anonymität wird hier zum Schutzraum und ermöglicht eine bedarfsorientierte Unterstützung.
Harm Reduction bedeutet, den Blick auf die Realität zu richten: Konsum existiert, auch dort, wo andere Hilfestrukturen fehlen. Der Safomat bietet eine pragmatische, konkrete Antwort darauf. Der Safomat ermöglicht ein kostengünstiges, lebensweltorientiertes Angebot für unterschiedliche Zielgruppen im Bereich der Infektionsprophylaxe. Die Stadt Jena hat den „Hilfe zur Selbsthilfe Begegnung Jena e. V.“ als Betreiber mit der Konfektionierung und dem Betrieb des Safomat beauftragt. Diese Aufgaben werden im Rahmen eines Arbeits– und Beschäftigungsangebotes umgesetzt und bieten eine zusätzliche Möglichkeit zu klientenorientierten Unterstützungsangeboten des Vereins, mit seiner auf Selbstwirksamkeit und auf den Ausbau von Handlungsbefähigungen ausgerichteten zieloffenen Suchtarbeit von und mit Betroffenen.

KONTAKT

Christiane Hofmann
Psychiatrie- und Suchthilfekoordinatorin
Fachdienst Gesundheit
Team Sozialpsychiatrischer Dienst
Leutragraben 4 • 07743 Jena
Tel.: 03641 49 3177 • Fax: 03641 49 3172
E-Mail: christiane.hofmann@jena.de
www.jena.de

weiterführender Kontakt:

Kontaktcafé Jena
Hilfe zur Selbsthilfe - Begegnung Jena e. V.
Werner-Seelenbinder-Straße 26 • 07747 Jena (Lobeda-West)
Tel.: 03641 4748833 • Fax: 03641 2264545
E-Mail: kontaktcafe@selbsthilfe-jena.de

Unsere Öffnungszeiten:
Montag–Freitag von 10–16 Uhr
und nach Vereinbarung bis 18 Uhr

Kannst du dich erinnern, wer du warst, bevor die Welt dir erzählt hat, wer du sein solltest?

Danielle Laporte
Freiheit der Gedanken

HERZWÄRMEND

Wo gesungen wird, da lass dich nieder ...

Der Volkschor Lobeda e. V. ist ein traditionsreicher gemischter Chor aus Jena

Unsere 50 aktiven Sängerinnen und Sänger beherrschen ein vielseitiges Repertoire aus modernen und mittelalterlichen Volksliedern, Kanons und Schlagern, mit deutschen, englischen und anderssprachigen Texten. Wir singen fast ausschließlich a capella.

Zu vielerlei Anlässen hat sich der Chor schon in die Herzen der Zuhörer gesungen, bei Sommer- und Weihnachtskonzerten, zu Festkonzerten, in verschiedenen Kirchen und anderen Auftrittsorten, allein und mit anderen Chören, zu Benefizkonzerten.

Wir proben regelmäßig jede Woche um 19:15 Uhr im LISA Saal (Stadtteilzentrum Werner-Seelenbinder-Straße 28a) in Lobeda West.

Unser aktives Vereinsleben hat unseren Mitgliedern schon sehr schöne einprägsame Erlebnisse gebracht.

Außer auf der Suche nach neuen Sängerinnen und Sängern sind wir momentan auch auf der Suche nach einer neuen Chorleitung! Wir freuen uns über alle Interessierten.

KONTAKT

Marion Koch, Vereinsvorsitzende
Tel.: 0172 9460493
E-Mail: volkschor-lobeda@web.de

Buchvorstellung

Dein Parfüm riecht so laut!

Neurodiversität und Stress verstehen. Ein Selbsthilfebuch für Kinder und Jugendliche

"Wenn alle besonders sind, ist niemand mehr anders."

Manche von uns haben mehr Stress als andere. Das hat viele Gründe. Für einige von uns sind Geräusche zu laut, Lichter zu grell oder Berührungen unangenehm, die andere gar nicht bemerken. Manche übersehen wichtige Details oder nehmen Reize verzögert wahr. Einige denken zu viel, andere sind ständig abgelenkt oder ängstlich. Jeder Mensch nimmt die Welt auf seine eigene Weise wahr. Das hat nichts mit Richtig oder Falsch zu tun. Das ist ganz normal, weil alle unterschiedlich sind.

Dieses Buch erklärt, weshalb wir verschieden auf Reize reagieren und wie unser Nervensystem funktioniert. Dies wird in einfacher Sprache und mit praktischen Übungen vermittelt, die auch Eltern und Therapeut*innen als Arbeitshilfe nutzen können. Mit anschaulichen Beispielen werden Anregungen vermittelt für den Umgang mit dem eigenen Stress-Erleben. Es gibt dabei viel Raum für Individualität und Einladungen zum Experimentieren, ohne direktiv oder wertend zu sein. Die Zeichnungen dienen als zusätzliche Verständnishilfe.

Die Autorin Simone Hatami ist Gründerin des Zentrums für Autismus und Inklusion (ZAK Germany). Sie bildet Fachkräfte aus und ist Systemische Beraterin für Institutionen und Einzelpersonen. Neurodiversität findet sie ganz normal. Wie es gelingen kann, individuelle Besonderheiten als Ressourcen zu entdecken, vermittelt sie aus einem Verständnis der Innenansicht heraus. Sie möchte motivieren, persönliche Eigenschaften als Stärken zu verstehen und einen für sich passenden Weg durch ein gutes Leben zu finden.

Der Illustrator, Dennis Hofmann, ist Künstler, Bürokaufmann und bringt Erfahrungen im Bereich Autismus mit.

Das ZAK Germany bietet seit über fünfzehn Jahren ein umfangreiches Fort- und Weiterbildungsprogramm mit den Schwerpunktthemen Autismus, Diversität und Inklusion an. Die Kurse sind mehrheitlich bei der Ärztekammer Niedersachsen akkreditiert und richten sich an Fachkräfte im medizinischen, sozialen und therapeutischen Bereich. Auch Menschen mit Autismus und deren soziales Umfeld finden hier passende Angebote. Aktuell sind bundesweit fast 40 Referierende und 9 Beratungsstellen für ZAK im deutschsprachigen Raum vertreten.

Simone Hatami/Dennis Hofmann
Dein Parfüm riecht so laut!
Neurodiversität und Stress verstehen. Ein Selbsthilfebuch für Kinder und Jugendliche
Verlag Kohlhammer
ca. 150 Seiten mit 110 Bilder, kartoniert
ISBN 978-3-17-045840-6
ca. 25,00 €
Quelle: www.shop.kohlhammer.de

GUT BETREUT

Wir holen Menschen aus der Isolation ...

Parkinson? Wir machen das Beste daraus

Es ist kaum bekannt, aber die Zahl der an Morbus Parkinson erkrankten Menschen steigt. Und somit auch die Dunkelziffer. Aber was ist eigentlich Parkinson, und warum wird die Krankheit oft so spät erkannt? Ist es doch so, je früher die Behandlung der sogenannten „Schüttellähmung“ beginnt, desto langsamer schreitet die Verschlechterung voran.

Mehr Aufklärung ist nötig

Die Erkrankung ist die Folge einer Stoffwechselstörung im zentralen Nervensystem, bei der der Überträgerstoff Dopamin im Gehirn nicht mehr ausreichend gebildet wird. Ein Dopamin-Mangel wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Erste Anzeichen sind häufig ein versagender Geruchs- und manchmal auch Geschmackssinn sowie ein intensives Ausleben von Träumen (schreien, sprechen und „um sich schlagen“ in der REM-Phase des Schlafes), woran sich die Betroffenen am nächsten Tag nicht erinnern können. Bei manchen Menschen treten sogar zunächst Depressionen als einziges Anzeichen auf, und wen lässt das schon an Parkinson denken?

Diese Symptome können schon viele Jahre vor dem eigentlichen Krankheitsausbruch auftreten und bieten die Möglichkeit, die Ursachen dafür abklären zu lassen und dadurch die Erkrankung frühzeitig zu erkennen. Später stellen sich andere Symptome und Beschwerden wie Zittern der Hände, Fallenlassen von Gegenständen, langsames kleinschrittiges Gangbild, nach vorn geneigte Körperhaltung, Muskelsteifheit, das Gefühl der Starre (sogenanntes „Freezing“), und vor allem auch Schmerzen ein. Die hiervon betroffenen Menschen neigen dazu, sich sozial abzugrenzen, ihre Depressionen auszuleben und zu verzweifeln. Problematisch ist, dass die Symptome v. a. zu Erkrankungsbeginn vielen anderen Erkrankungen oder bei Frauen gar dem Klimakterium zugeordnet werden. So kommt die richtige Behandlung häufig einfach zu spät, und die Symptomatik verschlechtert sich.

Durch eine ausführliche Anamnese und adäquate erste Untersuchungen, wie ein MRT oder CT des Kopfes, veranlasst durch den Hausarzt, kommt man der Diagnose schon näher. Gewissheit bringen dann körperliche und neurologische Untersuchungen durch einen hierauf spezialisierten Facharzt, dem Neurologen.

Dieser verweist zur weiteren Diagnostik an die neurologische Fachabteilung einer geeigneten Klinik. Im Raum Jena wäre das entweder das UKJ, das eine eigene Parkinson Abteilung hat, oder das Asklepios Fachklinikum Stadtroda. Hier werden stationär bildgebende Verfahren wie PET und DaT- SCAN und der L-Dopa-Test durchgeführt.

Die Forschung arbeitet weltweit daran, ein bezahlbares Verfahren zu finden, um die Krankheit sehr frühzeitig vor ihrem Ausbruch nachzuweisen. Dann könnte die Behandlung viel früher beginnen und „Parkinson“ vielleicht in nicht allzu ferner Zukunft sogar ganz gestoppt werden.

Heute ist das leider noch nicht möglich, obwohl es mehrere vielversprechende Forschungsansätze sowie laufende Studien dazu gibt. Die Krankheit hat viele Gesichter und jeder Erkrankte hat seinen „eigenen“ Widersacher, mit dem er klarkommen muss, und das kann sich sehr schwierig gestalten.

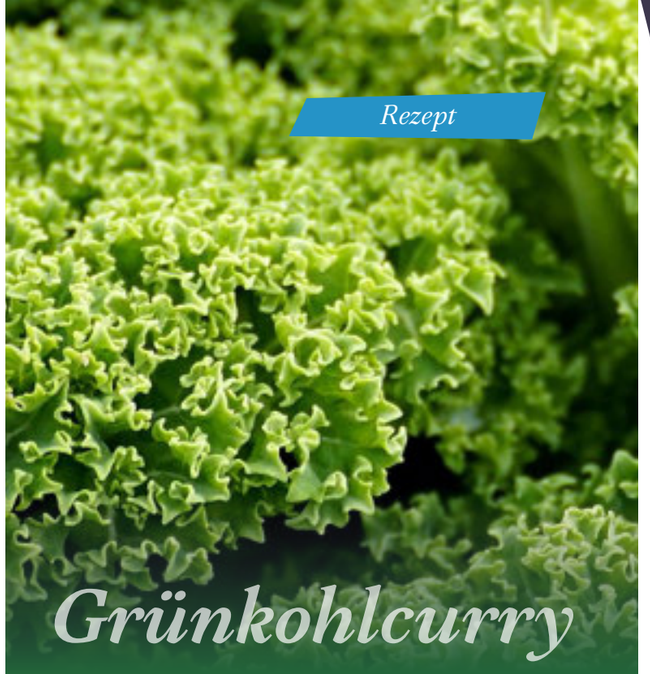
Mit einer angepassten L-Dopa-Therapie kann man das Fortschreiten der Erkrankung bei den meisten Patienten um viele Jahre hinauszögern, so dass diese noch ein normales Leben führen können. Dabei ist es wichtig, adäquate Behandlungen und Therapien verordnet zu bekommen und die geeigneten Therapeuten, wie Physio- und Ergotherapeuten bzw. Logopäden zu finden.

Hier kommen wir ins Spiel: Wir in unserer Regionalgruppe holen Menschen nicht nur aus der Isolation, sondern bieten auch gemeinschaftliche Parkinsongymnastik, Tischtennis und Parkinsontanz an, denn tägliche körperliche und geistige Aktivitäten sind das Wichtigste bei dieser Krankheit. Wir können erste Antworten auf medizinische Fragen und Informationen über Behandlungsmöglichkeiten geben oder „fangen“ die durch die Diagnosestellung Parkinson in ein „tiefes Loch“ Gefallenen und Verunsicherten durch unsere Gespräche auf. Auch die

Angehörigen der Kranken finden bei uns Verständnis und Erfahrungsaustausch, denn auch sie sind durch die Erkrankung ihrer Partnerinnen oder Partner mit betroffen. Unsere Gruppentreffen finden meistens am letzten Montag des Monats im Stadtteilzentrum LISA, Werner-Seelenbinder-Straße, in Jena Lobeda statt, wenn wir nicht gerade Wandertag oder Gartenfest haben. Einmal im Jahr organisieren wir für unsere Mitglieder eine Fahrt zu einer Fachklinik, um Neuigkeiten aus Wissenschaft und Forschung sowie Aufklärung über innovative Therapiemöglichkeiten zu erhalten und Fachvorträge von Experten zu hören.
Im Rahmen der Parkinsontage im Asklepios Klinikum in Stadtroda finden Beratungen in sozialrechtlichen und psychologischen Fragen sowie Patientenschulungen statt.
Bei unseren gemeinsamen Ausflügen und kulturellen Unternehmungen finden wir Entspannung und Gemeinschaft, die sowohl den Kranken als auch den pflegenden Angehörigen oft fehlen. Wir unterstützen und helfen uns gegenseitig. In der Gemeinschaft akzeptiert zu werden und Hilfe zu erfahren, erleichtert allen den Umgang mit der Krankheit.
Wir würden uns freuen, wenn weitere an Parkinson erkrankte Menschen den Mut aufbringen, sich unserer Gruppe anzuschließen. Besonders freuen wir uns auch darüber, dass Mitgliedern unseres Vereins Ehrungen zu Teil wurden. Der bis April dieses Jahres als Vorsitzende tätigen Frau Marlies Grimmer wurde vor einigen Jahren das Bundesverdienstkreuz verliehen. Außerdem wurde sie mehrfach durch das Land Thüringen geehrt, insbesondere mit der „Thüringer Rose“. Ebenso empfing der zu unser aller Bedauern Ende Juli dieses Jahres verstorbene Schatzmeister unserer Regionalgruppe, Artur Koch, diese Ehrung mit der „Thüringer Rose“ am 07.07.2025, so dass er sich nur noch wenige Tage daran erfreuen durfte.
Ende März 2025 wurde eine neue Gruppenleitung gewählt, die alles daransetzt, die Arbeit der bisherigen Leitung fortzuführen, um gemeinsam mit allen Mitgliedern der Gruppe über die Erkrankung Parkinson aufzuklären und Wege zu finden, diese gemeinsam zu meistern.

KONTAKT

Regionalgruppe Jena
Leiterin: Petra Partschefeld
Tel.: 0160 92862671
Schriftführerin: Judith Kippe
Tel.: 0172 9469845
E-Mail: shg.parkinson-jena@web.de



Rezept

Grünkohlcurry

- *1 Zwiebel*
- *2 Knoblauchzehen (gehackt)*
- *4 El Pflanzenöl*
- *0,5 El rote Currypaste*
- *400 ml Kokosmilch*
- *500 g Grünkohl (geschnitten)*
- *200 g rote Linsen*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *Etwas Zitronensaft*

Die Zwiebel (in Scheiben) und 2 gehackte Knoblauchzehen in 4 El Pflanzenöl andünsten. 0,5 El rote Currypaste unterrühren. 400 ml Kokosmilch und 300 ml Wasser zugießen. 500 g geschnittenen Grünkohl zugeben. Zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten garen, nach 9 Minuten 200 g rote Linsen zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

VERÄNDERBAR

Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere ...

Ort wechselt - Engagement bleibt!

Dieses Motto prägte die AWO Begegnungsstätte im LISA seit der Bekanntgabe der Schließung im Frühjahr 2025. Seither ist viel passiert, alle Ehrenamtlichen und Kursleitungen haben beschlossen, dass es weiter gehen soll mit den Angeboten, Veranstaltungen und dem Miteinander.
Aber wo können die rund 11 Angebote, die teilweise wöchentlich in den Räumen der Begegnungsstätte stattfanden, ein neues Zuhause finden?
Die Ansprüche waren bei fast allen Angeboten ähnlich. Nähe zum jetzigen Standort der Begegnungsstätte, ein großer Raum für Gemeinschaft und eine Ansprechperson vor Ort. Darin waren sich alle einig. Seitdem sind einige Wochen vergangen, und es ist eine Freude zu sehen, dass die Kurse an den neuen Orten ein „neues Zuhause“ gefunden haben. Hier wird weiter gebastelt, beraten, auf Ausfahrt gefahren, gemalt, auf virtuelle Reisen gegangen, gewandert, gespielt, gekocht, Sprache vermittelt, Sport getrieben und natürlich gelacht. Auch neue Menschen haben seit der Bekanntgabe der Schließung den Weg zu den neuen Veranstaltungsorten gefunden.
Natürlich bleibt auch etwas Wehmut über das Auflösen der Räume und die vielen wunderbaren Erinnerungen an 27 Jahre AWO Wohnberatungs- und Begegnungsstätte für Senioren im LISA!
Aber wie heißt es: Eine Tür schließt sich, dafür öffnet sich eine andere! Mit Freude ist zu beobachten, wie Engagement und Gemeinschaftsgefühl mit Mut und Neugier den Fortbestand der Angebote möglich machen.
An dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle Ehrenamtlichen und Kursleiterinnen und Kursleiter für das Vertrauen, für die Flexibilität und die Leidenschaft für die Angebote in Lobeda.
Wer Interesse hat an Basteln, Wandern und Co teilzunehmen, findet hier die neuen Orte der Angebote:

Qigong (montags 10:00–11:00 Uhr)	AWO Wohnpark LebensWeGe, Ebereschenstraße 11, 07747 Lobeda Ost
Kreativtreff, Malkreis (dienstags 9:00–11:00 Uhr)	AWO Wohnpark LebensWeGe, Ebereschenstraße 11, 07747 Lobeda Ost
Handarbeiten mit Teestunde (dienstags 9:00–11:00 Uhr)	AWO Wohnpark LebensWeGe, Ebereschenstraße 11, 07747 Lobeda Ost
Wanderungen	AWO Wohnpark LebensWeGe, Ebereschenstraße 11, 07747 Lobeda Ost
Kleine Ausfahrt	AWO Wohnpark LebensWeGe, Ebereschenstraße 11, 07747 Lobeda Ost
Reisevorträge	Stadtteilbüro Lobeda West, Karl-Marx-Allee 28, 07747 Lobeda West
Sprachcafé (montags 11:00–12:00 Uhr)	AWO FDMI, Kastanienstraße 11, 07747 Lobeda Ost
Seniorensport (donnerstags 10:00–11:00 Uhr)	Fit durch Bewegung, im Stadtteilzentrum Lisa, Werner-Seelenbinder-Straße 28 a, 07747 Lobeda West
Skat	DRK Begegnungszentrum, Ernst-Schneller-Straße 10, 07747 Lobeda Ost
Verkehrsteilnehmerschulung	AWO Mehrgenerationenhaus, Rudolf-Breitscheid-Straße 2, 07747 Lobeda Ost
Kochtreff	Jugendzentrum Westside, Karl-Marx-Allee 13, 07747 Lobeda West
Wohnberatung	Pflegestützpunkt, in der Goethe Galerie, Goethestraße 3b, 07743 Jena, nach tel. Vereinbarung auch in Lobeda

ERFÜLLEND

Wir teilen Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander ...

Wie ich Heilung und Hoffnung bei den Anonymen Sexaholiker*innen gefunden habe

Eine anonyme Teilnehmerin berichtet:

Mein Name ist K. Ich bin sex- und lüsternheitssüchtig. Ich möchte hier meine Geschichte erzählen, in der Hoffnung, dass sie anderen Betroffenen hilft und sie ermutigt, sich auf den Weg zu unserer Gruppe zu machen. Ich spreche nicht für die Gemeinschaft der Anonymen Sexaholiker und teile nur meine persönliche Erfahrung.

Als ich 2016 mit 34 Jahren zu den Anonymen Sexaholikern gefunden hatte, war ich emotional und spirituell am Tiefpunkt meines Lebens angelangt. Ich war zuvor 3 Jahre lang in ambulanter psychologischer Behandlung aufgrund von Depressionen, hatte einen 6-wöchigen Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik hinter mir und war dennoch verzweifelt und hoffnungslos. Die Ursache war eine zerstörerische, toxische „On-Off- Beziehung" zu einem Mann, die ich seit mehr als 10 Jahren nicht loslassen konnte. Ich war auf diesen Mann fixiert, als wäre er eine Droge. Demzufolge brachte ich mich immer wieder in Situationen, die extrem demütigend waren, nur um meinen „Kick" von ihm zu bekommen. Die Beziehung basierte auf sexueller Anziehung, wir hatten keine gesunde Verbindung. Es war eine Fehlverbindung, in der ich vergeblich versuchte, durch Sex das zu bekommen, was meine innere Leere auffüllen sollte. Ich fühlte mich einsam, unzulänglich und hatte starke Ängste, verlassen zu werden. Meine Gedanken kreisten pausenlos, besessen um das nächste Treffen mit ihm. Ich hatte mich zunehmend isoliert und keine Freunde mehr, führte eine Art Doppelleben, in der auch meine Familie nicht wusste, dass ich weiterhin im Kontakt mit diesem Mann war, von dem ich mich doch eigentlich getrennt hatte. Ich spielte mit dem Gedanken, mir das Leben zu nehmen. Parallel zu dieser Beziehung nahm mein Konsum an pornografischen Medien zu. Hinzu kam, dass die Reize immer mehr verblassten und ich auf immer heftigere Fantasien und Filme zugreifen musste, um durch Selbstbefriedigung den gleichen Effekt zu erlangen, ganz ähnlich wie bei einer Alkohol- oder Drogensucht. Ich überschritt eine Grenze nach der anderen, die ich mir gesetzt hatte und doch nicht einhalten konnte. Durch meinen Klinikaufenthalt wurde ich auf die 12-Schritte-Gruppen aufmerksam, die nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker entstanden. Es sind keine klassischen Selbsthilfegruppen, sondern Gruppen mit Frauen und Männern, die nach den spirituellen Prinzipien der 12 Schritte leben und miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um von der Sucht zu genesen. Dabei erfahren die Teilnehmer durch die Anwendung der 12 Schritte des Programms in ihrem Leben Genesung und Heilung.

Der erste der 12 Schritte besagt, dass wir der Lüsternheit gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten. Ich konnte zunächst mit diesem altmodischen Begriff der Lüsternheit wenig anfangen, fand aber in der Gemeinschaft Frauen, die ähnliche Geschichten hatten wie ich. In geschütztem und anonymem Rahmen konnte ich tatsächlich Dinge aussprechen, die mit unglaublich viel Scham verbunden waren - und ich war nicht mehr allein damit! Die Identifikation mit meinem Problem durch die anderen war das größte Geschenk. Mit dem Leben, das unmeisterbar, also komplett aus den Fugen geraten war, konnte ich mich sofort identifizieren.

Während ich zu den Treffen ging, stellte ich fest, dass ich bereits seit meiner Kindheit Pornografie konsumiert hatte, was ich komplett verdrängt hatte - ich war erschrocken. Die stimmungsverändernde Wirkung, die sie auf mich hatte, ist mit einem starken Rausch zu vergleichen. Das Tückische an dieser Sucht ist, dass sie bereits durch Fantasien im Kopf ausgelöst werden kann. Lüsternheit war also nicht die Sexualität an sich, sondern die Besessenheit davon in meinem Kopf, die mich zum Ausagieren brachte.

Bei den Treffen lernte ich durch den Austausch mit anderen Betroffenen, dass ich alleine und aus eigener Kraft niemals von meiner Droge Lüsternheit loskommen würde - ich brauchte eine Macht, die Größer ist als ich selbst, denn ich hatte keine Macht über meine Sucht. Die Kraft oder Macht war für mich anfangs die Gruppe, zu der ich wöchentlich einmal ging und immer noch gehe. Später fand ich einen eigenen Glauben an meine liebevolle Höhere Macht, so wie ich sie mir vorstelle.

Ich darf seit dem 20. August 2017 trocken vom Ausagieren leben - nüchtern. Wie bei den Anonymen Alkoholikern ist bei uns die Trockenheit definiert: kein sexuelles Ausagieren mit sich selbst oder einem anderen, außer dem Ehepartner. Das war undenkbar für mich, als ich zu AS kam. Doch immer nur einen Tag nach dem anderen und mit Hilfe der 12 Schritte und anderen, die den Weg vor mir gegangen sind und durch eine wunderbare Gemeinschaft, die trägt, ist das Wunder geschehen. Ich habe seit diesem Tag keine Pornografie mehr gesehen oder sexuell ausagiert. Aus der Beziehung konnte ich mich komplett lösen. Die ständigen Gedanken, das Besessensein von Sex und dem Begehrtwerden sind aus meinem Kopf verschwunden. Ich habe tatsächlich Freiheit erfahren und erfahre sie noch, immer nur für heute. Ich verdanke den Anonymen Sexaholikern mein Leben, so wie es heute ist. Ich habe erfüllende Freundschaften, die Beziehung zu meinen Familienmitgliedern ist viel störungsfreier geworden, und ich habe gelernt, für mich zu sorgen und Verantwortung zu übernehmen. Die innere Leere wird nun zunehmend von dem Gefühl des Geliebt- und Angenommenseins gefüllt. Ich habe bei AS viel mehr gefunden, als ich es jemals gedacht hätte. Dafür kann ich nie dankbar genug sein.

Falls Sie meine Geschichte anspricht oder Sie Parallelen zu Ihrem Leben erkennen und Hilfe suchen, melden Sie sich gern unter unserer E-Mailadresse oder unserem Kontakttelefon.

KONTAKT

AS Gruppe in Jena
E-Mail: as.jena@posteo.de
Tel.: 0175 5729869

Anonyme Sexaholiker

Weitere Informationen und einen Selbsttest finden Sie auf der Website der Anonymen Sexaholiker:

www.anonyme-sexsuechtige.de

Die ANONYMEN SEXAHOLIKER sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, die Lüsternheit aufzugeben und sexuell nüchtern zu werden.

Die Gemeinschaft der AS kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. AS ist mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, sexuell nüchtern zu bleiben und anderen Sexsüchtigen zur Nüchternheit zu verhelfen.

ENTLASTEND

Ein Ort für Verständnis, Austausch und neue Kraft ...

Gemeinsam können wir betroffenen Geschwistern Mut machen, sich zu zeigen und Unterstützung zu finden ...

Einladung zu „Walk & Talk“ für erwachsene Geschwister von Menschen mit Beeinträchtigung

Menschen mit Beeinträchtigung haben oft ein starkes familiäres Netz, das sie trägt – und häufig sind es die Geschwister, die ihr Leben lang mitdenken, mitfühlen und Verantwortung übernehmen. Doch wer begleitet eigentlich sie?
Die Selbsthilfegruppe „Erwachsene Geschwister von Menschen mit Beeinträchtigung“ bietet Raum für Austausch, Verständnis und Entlastung. Hier treffen sich Menschen, die ähnliche Erfahrungen teilen – zwischen Verantwortung, Fürsorge und dem eigenen Weg.
Ich bin Birgit, 62 Jahre alt, Fachberaterin und Schwester eines Bruders mit geistiger Beeinträchtigung. Aus meiner persönlichen Erfahrung weiß ich, wie wertvoll es ist, Gleichgesinnte zu finden, mit denen man offen sprechen kann. Deshalb habe ich 2023 die Selbsthilfegruppe „Erwachsene Geschwister Mitteldeutschlands“ mitgegründet. Mittlerweile gibt es Gruppen in Jena, Apolda, Weimar, Erfurt und Mühlhausen.

Ab 2026 starten wir in Thüringen ein neues Format: „Walk & Talk – Begegnung in Bewegung“

Einmal im Monat laden wir zu einem gemeinsamen Spaziergang mit offenem Austausch ein. Ziel ist es, Netzwerke zu stärken, neue Impulse zu erhalten und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Wichtig: Eine Anmeldung ist bis spätestens drei Tage vor dem jeweiligen Termin erforderlich, damit wir den genauen Treffpunkt mitteilen können.
Liebe Eltern: Viele erwachsene Geschwister wissen gar nicht, dass es ein solches Angebot für sie gibt. Bitte sprechen Sie Ihre Kinder an und geben Sie die Information gern weiter!
Die nächsten Termine in Jena, Mühlhausen und Apolda bitte in der Gruppe erfragen.

KONTAKT

Birgit – Selbsthilfegruppe „Erwachsene Geschwister Mitteldeutschlands“
Tel.: 0157 50954510
E-Mail: erwachsene-geschwister-md@gmx.de
www.erwachsene-geschwister.de/meet/regional/mitteldeutschland
Weitere Austauschformate: www.geschwisternetz.de

Die eigene Großartigkeit erkennen

Ich glaube, dass die größten Wahrheiten
des Universums nicht außerhalb von uns,
nicht im Studium der Sterne und Planeten liegen.
Sie finden sich tief in unserem Innern,
in der Großartigkeit unseres Herzens,
unseres Geistes und unserer Seele.
Solange wir nicht verstehen, was uns innewohnt,
können wir nicht verstehen, was draußen ist.

Anita Moorjani
Aus: Heilung im Licht. Wie ich durch eine Nahtoderfahrung den Krebs besiegte und neu geboren wurde.
Goldmann Verlag, 2025

Quelle: natur&heilen 7/25, S. 7

GUT BEGLEITET

Hoffnung und Zuversicht sind erlaubt ...

Frauenselbsthilfe Krebs, Gruppe Jena

Sie haben die Diagnose Krebs erhalten und Ihr Leben scheint aus den Fugen zu geraten? Angst und Mut, Befürchtungen und Hoffnungen, Verzagtheit und Vertrauen wechseln sich schwindelerregend ab?
Wir von der Frauenselbsthilfe Krebs (FSH) Gruppe Jena wissen aus eigenem Erleben, wie es Ihnen jetzt geht. Auch wir sind an Krebs erkrankt und kennen den bodenlosen Fall, die Hilflosigkeit, die nun vorherrschenden Ängste und Gefühle.
Unser Ziel ist es, Ihnen in dieser schwierigen Zeit zu vermitteln, dass Hoffnung und Zuversicht erlaubt sind und Sie Ihren Weg nicht allein gehen müssen. Wir begleiten Sie dabei.
Wir bieten Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten der Unterstützung und Begleitung an: die Begegnung mit Gleichbetroffenen in unseren Gruppen vor Ort; die Möglichkeit, sich online auszutauschen oder sich am Telefon beraten zu lassen; kostenlose, allgemein verständliche Ratgeber; ein Netzwerk für metastasierte Frauen; ein Netzwerk für Männer mit Brustkrebs und vieles mehr.

Wir unterstützen Sie!

Das Leitmotiv der Frauenselbsthilfe Krebs ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre vorhandenen eigenen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen. Wir fangen Sie auf, wenn Sie sich nach dem Schock der Diagnose oder auf dem Weg durch die Erkrankung allein gelassen fühlen. Wir informieren Sie über gute Wege zum Umgang mit ihrer Erkrankung, mit den Therapien und deren Nebenwirkungen.
Wir begleiten Sie bei Ihrer Alltags- und Lebensgestaltung nach der Diagnose, beim Umgang mit Hilfsmitteln und der Beantragung von Sozialleistungen.

Was uns qualifiziert!

Damit unsere Gruppenleitungsteams und ehrenamtlichen Beraterinnen Sie qualifiziert und entsprechend den Erfordernissen unseres Gesundheitssystems beraten und begleiten können, durchlaufen sie alle ein mehrstufiges Qualifizierungsprogramm.

Wir vertreten Ihre Interessen!

Die enge Zusammenarbeit mit den unterschiedlichen Akteuren im Gesundheitssystem ist uns sehr wichtig. Wir verstehen uns nicht als Konkurrenz, sondern als Partnerin der professionellen Helfer.
Die FSH arbeitet eng mit den wichtigen onkologischen Fachgesellschaften zusammen. Außerdem vertreten wir die Interessen von Menschen mit einer Krebserkrankung in zahlreichen gesundheitspolitischen Gremien.

Zum Jubiläum gab es viel Dank und Wertschätzung.

Herzlich willkommen zu unseren Treffen ...
jeden ersten Mittwoch im Monat, 19:15 Uhr
im Gasthaus „Zur Noll“, Oberlauengasse 19, 07743 Jena

Für die Teilnahme an Gruppenveranstaltungen bitte vorher die Gruppenleitung kontaktieren.

Wir treffen uns
- um Erfahrungen auszutauschen
- um Neuigkeiten aus dem Gesundheitssystem zu erfahren
- zu Vorträgen von Expertinnen und Experten aus allen onkologischen Bereichen
- um Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben

In diesem Jahr feiert die Frauenselbsthilfe Krebs, Gruppe Jena, ihr 35jähriges Jubiläum. Aus diesem Grund kamen am 08.10.25 viele Aktive aus der großen Selbsthilfegruppe unter dem Einladungs-Motto „Die wahre Lebenskunst besteht darin, im All-

täglichen das Wunderbare zu sehen“ in der Thüringer Sozialakademie zusammen, schauten zurück auf 35 ereignisreiche und von vielen Menschen getragene Jahre und wagten den Ausblick auf die weitere Gruppenarbeit und die Bereitschaft, allen Betroffenen stärkend zur Seite zu stehen.
Es war ein angenehmer Nachmittag, getragen durch das herzliche Miteinander in unserer Gruppe und die Freude am Leben.

> ***Zitat einer Teilnehmerin:*** *„Die Diagnose damals war schrecklich und die Therapie kein Spaziergang. Das Gefühl der Verbundenheit und die gegenseitige Unterstützung in der Frauenselbsthilfe Krebs haben mir jedoch immer wieder Kraft gegeben.“*

Die Teilnahme an unseren Gruppentreffen ist unverbindlich und ohne Mitgliedsbeitrag. Kommen Sie einfach mal bei uns vorbei oder rufen Sie uns an.

Wir freuen uns auf Sie!

KONTAKT

FSH Landesverband Thüringen e.V. – Frauenselbsthilfe Krebs – mutig bunt aktiv

Ihr Kontakt zur Gruppe:
Ute Christink
Tel.: 03641 396580
E-Mail: ute.christink@gmx.net
Sigrun Hecker
Tel.: 03641 360857
E-Mail. sigrun.hecker@gmx.de

> ***Die Selbsttäuschung beherrscht der Mensch noch sicherer als die Lüge.***
>
> ***Fjodor Michailowitsch Dostojewski***

Die Person, die wir geworden sind

Es hilft uns nicht,
wenn wir uns mit Vergangenem belasten.
Was geschehen ist,
können wir nicht ungeschehen machen.
Hingegen, wenn wir die Vergangenheit
als unabdingbaren
Teil unserer Entwicklung akzeptieren,
erkennen wir, dass alles genau so geschehen musste,
wie es geschah, um zu der Person zu werden,
die wir heute sind.
Wenn wir dann irgendwann feststellen,
dass wir plötzlich zu den Alten zählen,
können wir uns trösten,
indem wir uns vergegenwärtigen,
dass wir über einen Schatz an Erfahrungen verfügen,
den wir als junge Menschen nicht besaßen.
Als authentische Persönlichkeiten würden wir für
nichts in der Welt
unser Leben mit einem anderen tauschen wollen.

Emilio Deia
Aus: Im Spiegel unseres wahren Selbst.
BoD – Books on Demand

Quelle: natur&heilen, 8/2024, S. 7

ANDERS

„Es ist egal, wie viele Sprachen ich lerne. Es hat mir nie geholfen, die Menschen besser zu verstehen oder ihnen näher zu kommen ...“

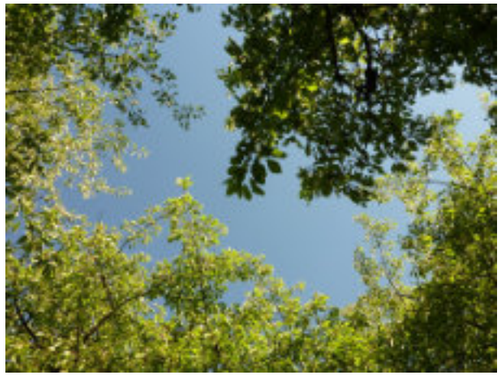
Obdachlosigkeit, Autismus und unsichtbare Barrieren

Neulich beim Rewe plauderte ich noch ein paar Worte mit dem Asphalt-Verkäufer. Es wurden dann mehr als ein paar Worte, weil er mir recht detailgenau etwas erklären wollte. Und wie so oft denke ich anschließend, dass der nette Mann viele Anzeichen von Autismus gezeigt hat. Immer häufiger begegnet mir das Thema Wohnungslosigkeit im Kontext mit meiner Arbeit im Autismusbereich. Meist um zwei bis drei Ecken. Was eigentlich kein Wunder ist. Denn Autismus – das kann ein guter Grund sein für eine Wohnungslosigkeit. Im Folgenden stelle ich einen Ausschnitt aus einem Beratungsgespräch mit einer obdachlosen Frau zur Verfügung, die inzwischen eine Autismus-Diagnose erhalten hat. Das macht es ihr leichter, die richtige Unterstützung zu bekommen. Sie braucht eine Ansprechperson, für die Telefonieren „krass einfach“ ist, und die ihr das gleichzeitig nicht abverlangt ...

Autismus als Ursache für Wohnungslosigkeit?

„Ich wusste einfach nicht, wie ich auf den Konflikt mit dem Vermieter reagieren sollte. Das hat mich total belastet. Ich bin dann nicht mehr ans Telefon gegangen und habe die Post nicht mehr geöffnet. Das hat mich alles so getriggert. Eines Tages kam dann die Kündigung. Ich wusste nicht, wo ich hinsollte. Wohnungen sind knapp, bei jeder Wohnungsbesichtigung waren zehn oder mehr Interessierte. Und irgendwie konnten die sich immer alle besser verkaufen als ich ...“
Die schmale, blonde Frau Mitte 40, die mir gegenübersitzt, atmet tief durch und schaut weiter unbeirrbar rechts an mir vorbei, eher in sich hinein. Sie hat kurzgeschnittene Haare, ein starr wirkendes, wettergegerbtes Gesicht, und von ihr geht ein leicht muffiger Geruch aus. Von ihr und ihrem großen Rucksack und den drei großen Taschen, mit denen sie in meine kleine Beratungsstelle gekommen ist.
„Was genau meinen Sie mit *sich besser verkaufen*“? frage ich.
„Es ist nicht meine Stärke, auf Menschen zuzugehen, mich schnell beliebt zu machen oder Small-Talk zu führen. Wenn Interessent*innen und Makler*innen sich bei diesen Wohnungsbesichtigungen begegnet sind, habe ich das oft beobachtet und gedacht, dass die sich wohl schon lange kennen, weil die so „freundschaftlich“ miteinander umgehen, zusammen lachen und so. Ich weiß nicht, wie ich mich verhalten oder was ich sagen soll. Ich dachte immer, dass es ja gerecht zugehen müsste, und die Makler*innen irgendwann auch mit mir sprechen würden. Aber meist war dann die Besichtigung schon wieder vorbei bevor ich überhaupt nur ein Wort mit ihnen gewechselt habe.“
„Möchten Sie was trinken?“, frage ich, und ihr Blick wandert zu einer Flasche Apfelschorle und dann schnell wieder rechts an mir vorbei. Ich stelle ihr eine Flasche mit Apfelschorle auf den Tisch. Sie ist sehr angespannt. Ihre Hände zittern beim Öffnen der Flasche, und auch beim Führen der Flasche zum Mund. Ihr Fuß wackelt durchgehend hochfrequent. „Das klingt, als wäre der Umgang mit anderen Menschen für Sie eher schwierig?“ frage ich. Sie nickt.
„Ja, das könnte man so sagen.“
Sie versucht nochmal mit zitterndem Arm einen Schluck zu trinken. Es ist Sommer, es ist warm. „Würden Sie sagen, dass das einer der Gründe für Ihre Wohnungslosigkeit ist?“ frage ich. Sie schaut mich kurz an, ganz direkt, setzt sich etwas auf und verzieht ihr Gesicht ein klein winziges Bisschen.
„Ja, ich bin nicht gut in sowas. Ich kann nicht gut telefonieren, und wenn ich es getan habe, war das mit krass viel Stress verbunden. Flexibel auf etwaige Besichtigungstermine zu reagieren – ich verstehe nicht, wie andere Menschen das können. Man hat doch seine Abläufe, da kann man doch nicht einfach alles stehen und liegen lassen... Außerdem wollte ich ja gar nicht umziehen. Die Situation, die durch einen Konflikt im Haus entstanden war, hat mich total überfordert. Vielleicht hätte sich das alles in einem Gespräch sogar klären und lösen lassen. Aber inzwischen war die Situation so verfahren, alle Beteiligten waren sehr emotional. Das überforderte mich total. Ich wusste auch nicht, wie ich ein klärendes Gespräch hätte führen sollen. Die Gesetzeslage war ja eigentlich eindeutig und allen bekannt. Ich habe schließlich die anderen Hausbewohner*innen regelmäßig auf die Hausordnung und die Regeln des Zusammenlebens hingewiesen und erinnert, diese einzuhalten.“
„Es ging also um das Einhalten von Regeln? Ist Ihnen das sehr wichtig, dass Abläufe und Regeln eingehalten werden?“ Sie schaut mich fast ein bisschen überrascht an, wieder ganz direkt für einen kurzen Moment.
„Ja klar.“ Dann schaut sie wieder rechts an mir vorbei. Sie erzählt weiter.
„Und da die Situationen dann mehrmals hochgekocht sind, hat irgendwann niemand mit mir gesprochen, und die Hausge-

meinschaft hat sich beim Vermieter über mich beschwert. Ich habe dann angefangen, die Verstöße in Sachen Müll, Mittagsruhe, Schuhe im Hausflur, Zimmerlautstärke schriftlich zu dokumentieren und auch die Polizei notfalls eingeschaltet. Ich glaube, manchmal haben die anderen Mieter*innen Sachen extra gemacht, um mich zu provozieren. Die Kinder haben Klingelstreiche gemacht und so. Ich war mit den Nerven total am Ende. Das ging über Monate. Ich war so am Ende, dass ich auch auf der Arbeit richtig oft Stress hatte mit Kolleg*innen und der Leitung, und irgendwann hat es so geknallt, dass ich spontan den Job gekündigt habe. War doof. Gab dann eine Sperre vom Arbeitsamt und die Ankündigung, dass ich für drei Monate kein Geld bekomme."



„Oh – Sie haben also gleichzeitig Ihren Job und finanzielle Sicherheit verloren, und Ihre Wohnung?" Wieder ein kurzer Blick zu mir.

„Am 12.03. habe ich den Job gekündigt, am 16.03. wusste ich, dass ich eine Sperre habe und am 31.03. hatte ich die Kündigung im Briefkasten. Also nicht gleichzeitig."

Jetzt lächle ich ein bisschen über die Detailgenauigkeit und freundliche Belehrung. „Ja stimmt, es passierte eher ziemlich schnell hintereinander", bestätige ich, und sie scheint einen Moment zu überlegen, ob man meine Formulierung nun so hinnehmen kann. „Sie scheinen ein Mensch zu sein, dem Genauigkeit sehr wichtig ist ...? Sie nickt.

„Ja, könnte man so sagen."

„War das schon immer eine ihrer Eigenschaften?" Sie nickt wieder, wieder ein winziges Lächeln und ein Hauch von Blickkontakt.

„Ja, eigentlich schon. Ich habe Menschen oft verbessert, wenn sie sich falsch ausgedrückt haben. Oder auf Fehler hingewiesen, die sonst keiner gesehen hat. Mir ist es wichtig, dass alles seinen Platz hat, das ist auch heute noch so, obwohl ich auf der Straße bin."

Sie verschränkt ein bisschen die Arme und begradigt ihren Oberkörper. „Sie waren also ein sehr ordentliches Kind?"

„Meine Mutter hat mich immer ihre kleine Ordnungsministerin genannt. Ich bin als Kind oft wütend geworden, wenn sie in der Wohnung einfach was umgestellt hat, und dann hatten wir richtig Krach. Ich bin dann solange nicht aus meiner Höhle gekommen, bis alles wieder richtig war! Sie hat gesagt, dass ich schon als Windelkind eine ungewöhnliche Ordnungsliebe hatte. Ich habe stundenlang Reihen mit Klötzen gebaut oder meine Puppen nach Größe sortiert, auch später in der Jugend war ich sehr aufgeräumt."

„Wenn ich Ihre Mutter fragen würde, was sie an Ihnen als Kind bemerkenswert fand, was würde die antworten?

„Weiß ich nicht. Die ist tot."

„Oh, sorry. Können Sie sich denn erinnern, ob Ihre Mutter früher mal gesagt hat, dass Sie besonders sind?"

„Ja, eigentlich hat sie ständig sowas gesagt und auch immer, dass sie nicht weiß woher ich das habe. Sie war ganz anders."

„Woher Sie was haben? Was war denn bei Ihnen anders als bei Ihrer Mutter?"

„Na ja, die Ordentlichkeit. Und die Pünktlichkeit. Und ich hatte eine Begeisterung für Mathe. Ich mochte nicht so gern Besuch oder Urlaub. Ich wollte nie zu Kindergeburtstagen, auch meinen eigenen feiern zu müssen, fühlte sich eher wie eine Strafe an. Meine Mutter war eher chaotisch, kontaktfreudig, rechnen konnte sie gar nicht, und sie hatte viele Freund*innen und war oft enttäuscht, dass ich mich so zurückgezogen habe. Sie hat oft gesagt, wenn ich keine Hausgeburt gewesen wäre, hätte sie sich wohl immer gefragt, ob ich im Krankenhaus vertauscht wurde. Ich wollte lieber ins Naturkundemuseum als ins Kino. Ich konnte alle Automarken schon von weitem erkennen, sie selbst hatte nicht mal einen Führerschein."

„Sie haben sich in Ihrer Jugend für Autos interessiert?"

„Nein, da nicht mehr. Ich war noch in der Karre, als das mit den Autos war."

„Oh, das ist ja schon fast ungewöhnlich! Gab es noch mehr ungewöhnliche Fähigkeiten in Ihrer Kindheit?"

„Ich konnte eigentlich schon rechnen und schreiben, bevor ich in die Schule kam. Während meiner Grundschulzeit habe ich mich für die chinesische Sprache interessiert, weil es ein chinesisches Mädchen in der Klasse gab. Meine Mutter hat mir dann so ein Lernspiel gekauft, und ich habe mir selbst chinesisch beigebracht."

„Wow, das ist beeindruckend. Sprechen Sie noch mehr Sprachen?"

„Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch und Schwedisch. Sprachen fand ich immer toll, und natürlich das mit der Sprache verbundene Land und die Kultur."

Während sie davon spricht, hat sie sich entspannt. Inzwischen kann sie die Flasche zum Mund führen, ohne vor lauter Anspannung zu zittern. „Da steht die Welt Ihnen doch sozusagen offen..." denke ich laut. Sie zuckt die Schultern und ihr Blick bleibt ungewöhnlich lange auf mir haften...

„Es ist egal, wie viele Sprachen ich lerne. Es hat mir nie geholfen, die Menschen besser zu verstehen oder ihnen näher zu kommen."

Exkurs Autismus

Autistische Menschen sind so unterschiedlich wie alle Menschen. Und doch gibt es einige Merkmale, die in unterschiedlicher Ausprägung auf autistische Menschen zutreffen. Jedes einzelne Symptom für sich ist noch kein Hinweis auf Autismus. Wenn jedoch viele der Faktoren gleichzeitig vorliegen, könnte „Autismus" für manch einen Menschen die Antwort sein auf viele Fragen.

Merkmale von Autismus:

- Schwierigkeiten im sozial-emotionalen Bereich – der Umgang mit anderen Menschen ist grundsätzlich eher schwierig
- Schwierigkeiten mit dem „Lesen" von Mimik, Körpersprache und Zwischentönen
- Ironie, Zweideutiges oder Abstraktes wird oft nicht verstanden
- Schwierigkeiten in der Kontaktaufnahme zu anderen, mit dem Aufrechthalten und Aushalten von Kontakt
- Eine besondere Selbst- und Umweltwahrnehmung
- Feste, gut geplante Routinen und Handlungsmuster, Abläufe und Strukturen
- Außergewöhnliches Wissen / außergewöhnliche Interessen
- Extreme Über- oder Unterempfindlichkeit gegenüber Reizen wie Kälte, Wärme, Berührungen, Gerüche, Speisen bzw. Konsistenzen, Licht und Geräusche
- Schwierigkeiten mit dem Telefonieren, dem kurzen Formulieren von Wünschen, der Kommunikation mit anderen
- Häufige Erschöpfung durch die Alltagbewältigung, hohes Stresslevel, komorbide Störungen (Folgeerkrankungen)

Und wie ging es mit der Klientin weiter?

Die Klientin wünschte sich eine feste Ansprechperson, die sie dabei unterstützt, wieder eine Wohnung und Arbeit zu finden. Sie benötigt Unterstützung bei Behördengängen, dem Ausfüllen von Formularen, dem Besichtigen von Wohnungen und vielen anderen Dingen, die mit Kommunikation und Kontakt mit fremden Menschen zu tun haben. Auf die Frage, was für sie am wichtigsten ist, antwortet sie ohne lange zu überlegen:

„Am wichtigsten ist, dass jemand für mich telefoniert, Kontakte herstellt und Termine für mich macht. Wenn ich nur nicht telefonieren müsste, dann wäre mir schon sehr geholfen ..."

Also habe ich ein bisschen für sie telefoniert. Auf diesem Weg konnten wir ihr einen Platz in einer Unterkunft besorgen, denn eine feste Meldeadresse ist die Voraussetzung für den Erhalt von Sozialleistungen. Gleichzeitig habe ich sie dabei unterstützt, einen Antrag auf Eingliederungshilfe zu stellen, um Unterstützung durch eine persönliche „qualifizierte Assistenz" bekommen zu können. Über den Kontakt mit dem sozialpsychiatrischen Dienst fand dann auch eine Diagnostik statt, bei der Autismus und ADHS diagnostiziert wurden. Mit Hilfe der Assistenz hat die Frau es geschafft, wieder eine eigene Wohnung zu bekommen und einer Arbeit nachzugehen. So, wie sie es sich gewünscht hat. Denn für ihre Assistenz ist Telefonieren „krass" einfach!

Über die Autorin: Simone Hatami ist 1975 geboren und Gründerin und Leiterin des Zentrums für Autismus und Inklusion, ZAK Germany. Dort ist sie auch als Referentin und Beraterin tätig. Die Aufklärung über Autismus und ein neurodiverses, zwischenmenschliches Grundverständnis sind ihre Herzensthemen.

KONTAKT

ZAK GERMANY

Zentrum für Autismus und Inklusion
Simone Hatami
Klaus-Müller-Kilian-Weg 2
30167 Hannover
Tel.: 0511 1601598, 0176 24570098
E-Mail: Simone.Hatami@zak-germany.de
www.zak-germany.de

GUT AUFGEHOBEN

Eine Anlaufstelle für Menschen auf der Suche nach Sicherheit und Veränderung ...

Zwei Erfahrungsberichte aus dem Kontaktcafé Hilfe zur Selbsthilfe Begegnung Jena e. V.

Horst (71 Jahre)
... seit 10 Jahren trockener Alkoholiker und Mitglied des Vereins Hilfe zur Selbsthilfe Begegnung Jena e. V.
Meinen ersten Kontakt zum Alkohol hatte ich in meinen 20ern. Zu diesem Zeitpunkt war mein Konsumverhalten aber noch nicht problematisch.
Das exzessive Trinken fing erst 20 Jahre später an, nachdem ich arbeitslos geworden bin. Weil ich so viel trank, verließen mich meine damalige Lebensgefährtin und die Kinder. Von da an trank ich noch mehr. Mein Tag bestand dann nur noch daraus, mich mit einer festen Gruppe von 10–15 Personen zu treffen, um zu trinken. Ich trank immer das harte Zeug, also Schnaps und nie Bier. Zu dieser Zeit fühlte ich mich sehr allein. Ohne die Hilfe von außen hätte ich es nie geschafft aufzuhören.
Ich habe 2008 während eines Aufenthalts auf der Entzugsstation von dem Angebot der Tagesstätte erfahren. Ich brauchte eine neue Tagesstruktur für mein Leben ohne Alkohol. Deswegen bin ich dann in die Tagesstätte des Vereins gegangen. In der Zeit war ich auch in verschiedenen Selbsthilfegruppen und hatte auch Einzelgespräche bei einer Suchtberatung. Das alles war sehr wichtig für mich und hat mir sehr geholfen. Ich hatte damals aber relativ konstant alle zwei Monate einen Rückfall und habe allein zu Hause zur Flasche gegriffen.
Mit den Mitarbeitern des Vereins habe ich dann über meine Möglichkeiten gesprochen, wie es weiter gehen kann und bin zu einer Langzeittherapie mit Adaption (zur Stabilisierung der Abstinenz) gekommen. Danach wollte ich wieder in meinem Beruf arbeiten, doch das klappte leider nicht. So bin also wieder in die Tagesstätte und war im Verlauf mehrerer Jahre in größeren Abständen immer wieder rückfällig. In den Gesprächen wurde eine nochmalige Therapie angeregt, um im Anschluss wieder in die Tagesstätte zu gehen.
Nach dieser Therapie hatte ich noch einen Rückfall. Da habe ich eine Woche so exzessiv getrunken, dass es mir wirklich richtig schlecht ging. Seitdem habe ich nie wieder getrunken. Das sind jetzt schon über zehn Jahre. Aber warum es bei diesem Mal anders war, und ich es geschafft habe, nicht wieder rückfällig zu werden, kann ich nicht genau sagen. Ich bin einfach froh, dass es so ist. Nach dem Entzug habe ich mit meiner alten Gruppe den Kontakt abgebrochen und bin kein einziges Mal mehr bei den Treffen erschienen. Das war ein sehr großer Schritt für mich und hat sehr geholfen. Ich habe mir neue Freunde in der Tagesstätte gesucht, oder auch alte Freunde dort wieder getroffen, die auch, wie ich, gegen ihre Abhängigkeit gekämpft haben. Außerdem bin ich immer an Feiertagen, an denen ich mich besonders einsam gefühlt habe, auf Station in die Klinik gegangen, um einem Rückfall vorzubeugen.
Um mehr Sicherheit und Stabilität zu bekommen, wurde ich Mitglied im Verein. Seitdem ich rückfallfrei bin, gehe ich regelmäßig auch ins Kontaktcafé. Ich helfe dort unter anderem, die Räumlichkeiten zu reinigen. In den Sommermonaten bin ich für den Garten der Tagesstätte zuständig. Hier bauen wir Gemüse an, das wir bei der Zubereitung unserer Mahlzeiten in der Tagesstätte verwerten. An den Wochenenden und über die Feiertage bin ich ehrenamtlich als Ansprechpartner in der offenen Begegnungsstätte tätig. Die Begegnungsstätte bietet ein offenes „trockenes“ Angebot zur Begegnung, zu Gesprächen sowie zur Freizeitgestaltung mit Skat, Billard, Tischtennis u. v. m.
Ich engagiere mich gern im Verein, damit Menschen, denen es wie mir geht, auch in den Phasen, in denen keine sozialen Einrichtungen offen sind, eine Anlaufstelle haben, wenn es ihnen nicht gut geht. Diese Arbeit im Verein gibt mir einen positiven Sinn und lenkt mich zudem auch selbst in solchen Phasen ab. Ich bin sehr dankbar für die Hilfe, die ich zu der Zeit vom Verein bekommen habe, als ich noch trank. Der Verein hat mich nie fallen gelassen und hat immer an mich geglaubt.

Gina (36 Jahre)
Angefangen hat alles mit THC (Cannabis), als ich 15 war. Damals bin ich von zu Hause ausgezogen und habe bei meinem damaligen Freund gewohnt, der ‚Kiffer‘ war. Ich habe dann direkt angefangen, regelmäßig zu kiffen. Mittlerweile kann ich es nicht mehr riechen. Mit 20 Jahren habe ich in einer Lebenskrise mit dem Heroinkonsum angefangen und das auch direkt gespritzt (intravenös) konsumiert. Ich wollte mir damals das Leben nehmen. Das hat aber nicht ganz funktioniert, und so bin ich darauf hängen geblieben. Ich kam nicht klar und wollte nur vergessen und nichts mehr fühlen. Ich bin dann sehr schnell nach einem halben Jahr in eine Substitutionsbehandlung (Ersatzstoffvergabe) gegangen und hatte aber noch Beikonsum mit Benzodiazepinen. Ich habe mich über längere Zeit runterdosiert, und mit 27 Jahren habe ich vom Substitut entzogen. Im Anschluss war ich dann dreieinhalb Jahre clean, weil ich wieder Mama wurde. Ich komme ursprünglich aus Bayern und habe eine 20-jährige Tochter, einen 9-jährigen Sohn und eine 8-jährige Tochter. Meine beiden älteren Kinder lebten schon nicht mehr bei mir, und nach der Geburt meiner jüngsten Tochter war ich zwei Jahre und drei Monate in einer Mutter-Kind- Einrichtung in Wolfersdorf. Ich bin im Anschluss nach Jena gezogen, da ein Ortswechsel für mich eine Möglichkeit geboten hat, mich neu zu orientieren. Als mir meine jüngste Tochter weggenommen wurde, habe ich wieder mit dem Drogenkonsum angefangen, und das war dann Crystal (Methamphetamin). Vor drei Jahren habe ich von einem Bekannten vom Kontaktcafé gehört, der mir erzählt hat, dass ich dort über meine Suchtprobleme sprechen kann. Ich wollte wieder eine Therapie beginnen, um für meine kleine Tochter kämpfen zu können. Ich habe vorher schon fünf Suchttherapien angefangen, die ich aber nie mehr als zwölf Wochen durchhalten konnte.

Ich bin dann im Kontaktcafé einfach aufgeschlagen, mit meinem damaligen Lebensgefährten. Das war damals schon eher eine Art ‚Überfall‘, wir waren beide sehr sehr schnell, sehr sehr viel, denn wir haben beide ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung): „... hier, ich will Hilfe, hier bin ich und jetzt macht mal“ und wir sind direkt angenommen worden, so wie wir waren. Wir haben dann Beratungsgespräche im Kontaktcafé geführt und eine weitere Therapie beantragt, und direkt im Anschluss habe ich mit einer Nachsorge (zur Stabilisierung der Abstinenz) begonnen. Durch die kontinuierliche Anbindung über das Kontaktcafé habe ich den Verein kennengelernt und bin seit März letzten Jahres im Verein ehrenamtlich tätig. Die Tagesstruktur durch das Ehrenamt, verbunden mit der daraus entstehenden Verpflichtung und auch die Verantwortung für meine Tochter und meinen Hund haben mir Halt gegeben. Ich habe mit kleinen Aufgaben im Kontaktcafé angefangen. Flyer falten, bei der Reinigung helfen und habe dann durch meine Erfahrungen aus meiner Kochausbildung in der Küche ausgeholfen. Seit Oktober vergangenen Jahres arbeite ich an drei Tagen in der Woche in der Begegnungsstätte in der Lehr- und Trainingsküche. Es macht mir sehr viel Spaß und hilft mir, eine Tagesstruktur für mich zu schaffen und aufrecht zu erhalten. Jetzt bin ich seit einem Jahr clean.
Ich fühle mich hier angekommen und verstanden. Das war vorher nicht so in den anderen Einrichtungen oder Jobs, die ich hatte – ich bin schnell, ich bin laut und damit klarzukommen, ist eine Sache für sich, aber hier im Verein klappt das.
Der Umgang ist anders hier, die Leute sind verständnisvoller und man kann, ohne sich zu schämen, Sachen ansprechen. Bei den Mitarbeitern wird man angenommen, und es ist echt selten, dass ich mich mal bei Menschen wohlfühle oder sie an mich ranlasse. Ich bin damals mit dem Vorurteil ins Kontaktcafé gekommen, dass man nur herkommt, um Leute kennenzulernen, um etwas (Drogen) kaufen zu können, aber das ist zum Glück hier nicht so. Ich wurde direkt von den Mitarbeitern angesprochen und offen aufgenommen. Mir ist es wichtig, dass man neutral und ohne Vorurteile auf andere zugeht, egal welche Probleme sie haben.

KONTAKT

Kontaktcafé Jena
Hilfe zur Selbsthilfe – Begegnung Jena e. V.
Tel.: 03641 4748833
www.selbsthilfe-jena.de

SELBSTBESTIMMT

Wir suchen mit Ihnen individuelle Lösungen ...

Veränderungen sind am Anfang hart, in der Mitte chaotisch und am Ende meist wunderbar

Nach langer Bauphase sind wir als Bürogemeinschaft zurück am Salvador-Allende-Platz 11. Wir, das sind das Jenaer Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen e. V. und die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (kurz: EUTB).

„Leben wollen wie ALLE, Leben so wie ICH es will"

Das Jenaer Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen e. V. verfügt seit 1991 über Erfahrungen in der Beratung und Begleitung von Menschen mit Behinderung und setzt sich für ein selbstbestimmtes Leben, die Gleichberechtigung und die gesellschaftliche Teilhabe behinderter Menschen ein.

Was ist uns wichtig:
- weg von institutionellen Wegen – hin zu individuellen Lösungen
- Inklusion
- Empowerment: Selbstbefähigung, Selbstverantwortung, Selbstbestimmung, Selbstermächtigung, Selbstkompetenz

Unsere Angebote

FIT FÜR ARBEIT

– individuelle berufliche Beratung mit Perspektive Arbeitsmarkt

Zum Beispiel:
- Unterstützte Beschäftigung – wir unterstützen im Auftrag der Agentur für Arbeit, der Rentenversicherung (DRV) und im Rahmen des Persönlichen Budgets TeilnehmerInnen bei der Eingliederung auf den allgemeinen Arbeitsmarkt
- Inbebe – inklusiver Berufsbildungsbereich als Alternative zur Werkstatt für Menschen mit Behinderung mit Platzierung auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt
- Kompetenzanalyse und Bewerbungstraining
- Beratung zu Fragen der beruflichen Teilhabe und schulischen Inklusion
- Beratung von Arbeitgebern und Firmen, die Menschen mit Behinderung beschäftigen wollen

FIT FÜRS LEBEN

– individuelle, ganzheitliche Beratung zu Unterstützungsleistungen für eine selbstbestimmte Lebensführung

Zum Beispiel:
- Soziale Assistenz – Stärkung der Alltagskompetenz mit individuell vereinbarten Zielen – Aktivierung und Tagesstrukturierung – finanziert durch das Persönliche Budget
- Alltagsbewältigung – Anleitung, Beratung und Unterstützung bei der Haushaltsführung – Begleitung zu Terminen
- Reflexion der eigenen Ziele und Unterstützungsbedarfe
- Unterstützung zur sozialen Teilhabe/Freizeitgestaltung sowie beruflichen Teilhabe
- Persönliche Zukunftsplanung (PZP)
- Kompetenztraining und Vermittlung von lebenspraktischen Fähigkeiten
- Psychosoziale und systemische Beratung zur Konfliktlösung bei lebenskritischen und persönlichen Problemen
- Krisenprophylaxe und -intervention
- Mobilitätstraining

KONTAKT

Jenaer Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen e. V.
Salvador-Allende-Platz 11 • 07747 Jena
Tel.: 03641 331375 • Fax: 03641 396252
E-Mail: info@jzsl.de
https://jzsl.de

GUT ETABLIERT

Hier beraten Betroffene andere Betroffene ...

EUTB - Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung in der Stadt Jena und dem Saale-Holzland-Kreis des Vereins Inwol e. V.

Unsere Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung in der Stadt Jena ist seit 1991 im Jenaer Zentrum für Selbstbestimmtes Leben etabliert. Seit 2018 wird der Inwol e. V. vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales als eine Ergänzende unabhängige Teilhabeberatungsstelle gefördert.
Das besondere Ziel der EUTB ist, die Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen zu stärken. Die EUTB zeichnet sich dadurch aus, dass sie unabhängig und ergänzend zu anderen Stellen ist. Das bedeutet, dass die Beraterinnen und Berater nur den Ratsuchenden verpflichtet sind und Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Weiterhin zeichnet die EUTB aus, dass Betroffene von Betroffenen beraten werden.
Wir beraten – und wir hören zu. Unsere Beratung richtet sich an Menschen mit Behinderung, Angehörige und alle anderen Interessierten. Wir beraten kostenfrei und vertraulich zu vielen Fragestellungen rund um das Leben mit Behinderung oder chronischer Erkrankung.

Unsere Beratungsthemen sind zum Beispiel:
- Feststellung der Schwerbehinderung
- Leben mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung
- Leistungen zur Teilhabe
- Pflege und Hilfsmittel
- Erwerbsminderungsrente
- Beantragung von Gleichstellung
- Persönliche Assistenz
- Berufliche und medizinische Rehabilitation

KONTAKT

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatungsstelle
Sabine Koch
E-Mail: s.koch@inwol.de

Steffen Hielscher
E-Mail: s.hielscher@inwol.de

Tel.: 03641 219399
E-Mail: info@inwol.de
https://inwol.de/

offene Sprechzeiten in Jena, Salvador-Allende-Platz 11
Dienstag 10:00–12:00 Uhr
Donnerstag 12:30–14:30 Uhr

offene Sprechzeit in Kahla, Marktpforte 2
Mittwoch 10:00–14:00 Uhr

(UN)GELENKIG

Wir leben ein Miteinander und sind füreinander da ...

Selbsthilfegruppe Muskeldystrophie

Es gibt Menschen, die sind so gelenkig, die können im Stehen ein Bein neben dem Kopf hochstrecken!

Und dann gibt es uns

Wir können im Sitzen beide Hände aufs Knie legen. Muskeldystrophie ist eine Gruppe erblicher Muskelerkrankungen.

- Typ Duchenne: Schwäche bis zum Verlust der Muskeln
- Typ Becker-Kiener: eine abgemilderte Form des Duchenne
- Kongenitale Dystrophie (CMD): Muskelschwäche, Hypotonie
- Gliedergürteldystrophie (LGDM): Muskelschwäche in der Skelettmuskulatur
- Fazioskapulohumerale Dystrophie (FSHD): Muskelschwäche bis Muskelverlust, vor allem sind Schultern, Gesicht und Oberarme betroffen
- Myotone Dystrophie: Typ I – Curchmann-Steinert; Typ II – proximale myotone Myopathie (PROMM) – Muskelschwäche, Schmerzen, Linsentrübung, Herzrhythmusstörungen

Eine Krankheit ist heilbar, wir haben eine Behinderung, mit der wir leben müssen.

In unserer Gruppe beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

- Austausch über Erlebnisse bei der Diagnosestellung
- Wir geben Hilfe zur Selbsthilfe.
- Gespräche über alles sind möglich.
- Wir helfen bei Antragstellungen.
- Wir haben einen regen Erfahrungsaustausch.
- Welche Hilfsmittel gibt es?
- Die Teilnahme bei uns ist freiwillig.
- Jede/r kommt zu Wort, wenn sie/er es möchte.
- Wir leben ein Miteinander und sind füreinander da.
- Auch Angehörige können teilnehmen.

KONTAKT

Sabine Fröhlich
Tel.: 0152 53695585
E-Mail: muskel.dystrophie@proton.me

IKOS Jena
Tel.: 03641 8741160

Wir treffen uns nach Absprache mindestens 4x im Jahr, mittwochs ab 15:00 Uhr, bei der IKOS, Jena Lobeda-Ost, Kastanienstraße 11.

Zwiesprache mit Gott

Gott ist der Partner
unserer intimsten Selbstgespräche.
Wann immer wir ganz allein sind
mit uns selbst,
wann immer wir in letzter Einsamkeit
und in letzter Ehrlichkeit
Zwiesprache halten mit uns selbst,
ist es legitim,
den Partner solcher Selbstgespräche
Gott zu nennen –
ungeachtet dessen,
ob wir uns nun für atheistisch
oder gläubig halten.

Viktor E. Frankl
Aus: Mensch sein heißt Sinn finden.
Verlag Neue Stadt, 2024

Quelle: natur&heilen 11/25, S. 7

UNTERSTÜTZEND

Mit Mut für die seelische Gesundheit ...

Konfliktunterstützung für Selbsthilfegruppen in Jena

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die ähnliche Erfahrungen teilen. Hier entstehen Nähe und Verständnis – manchmal aber auch Spannungen, die das Gruppengefühl belasten können.
Gerade für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder neurodivergente Teilnehmer:innen können Missverständnisse oder unausgesprochene Erwartungen besonders schwer wiegen. „Viele finden keinen Zugang zu professioneller Konfliktbegleitung – oder ihnen fehlen schlicht die Kraft und die Erfahrung, schwierige Situationen allein zu bewältigen. Genau hier möchte ich unterstützen“, sagt Theresa.

Als aktive Teilnehmerin im Trialog Jena sowie als Moderatorin der Selbsthilfegruppe für adultes ADHS und ähnliche Formen von Neurodivergenz bringt sie ihre Erfahrung nun in ein neues Projekt ein. Unterstützt wird sie dabei von Kolleg:innen aus dem Netzwerk Mediation Jena e. V.
Das Angebot richtet sich in einer Pilotphase an Selbsthilfegruppen mit psychischem Hintergrund in Jena. Bei Bedarf können Einzelgespräche geführt werden, um Anliegen vertraulich zu klären. In der Gruppenbegleitung unterstützt Theresa dabei, wieder ins Gespräch zu kommen, Verständnis füreinander zu entwickeln und gemeinsame Vereinbarungen zu finden.
Typische Situationen sind z. B. Kommunikationsprobleme, unterschiedliche Erwartungen oder die Überlastung einzelner Mitglieder.
Die Gespräche sind vertraulich und unabhängig. Für die Startphase ist das Angebot kostenlos. Treffpunkte können flexibel vereinbart werden, auch in den Räumen der IKOS.

KONTAKT

Theresa Kroll
Mediatorin & Teilnehmerin in mehreren Selbsthilfegruppen in Jena
E-Mail: thkjena@gmail.com

Trunken vom Fortschritt

Trunken von den Fortschritten
des Wissens und Könnens,
die über unsere Zeit hereinbrachen,
vergaßen wir, uns um den Fortschritt
in der Geistigkeit der Menschen zu sorgen.

Albert Schweitzer

UNABHÄNGIG

Wir stehen Ihnen in schwierigen Situationen zur Seite ...

Verfahrenslotse in Jena

Unterstützung für Familien von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung. Beratung zu Eingliederungshilfeleistungen.
Familien von Kindern mit seelischen, geistigen oder körperlichen Einschränkungen stehen vor vielen Herausforderungen. Vor allem, wenn die Situation neu oder unvermittelt auftritt, ist Orientierung nötig.
Zur Unterstützung gibt es dafür seit 01.01.2024 den gesetzlichen Anspruch auf Beratung durch einen Verfahrenslotsen.

Die Beratung richtet sich an:
- alle jungen Menschen mit (drohender) Behinderung bis zum 27. Lebensjahr
- an ihre Familien
- an Pflegeeltern
- an gesetzliche Vertreter

Die Unterstützung kann beinhalten:
- Beraten, inwieweit Ansprüche auf Leistungen der Eingliederungshilfe für junge Menschen in Betracht kommen sowie weitere Unterstützungsleistungen
- Erklären, wo Eingliederungshilfe beantragt werden kann und begleiten zu Terminen bei den Ämtern und öffentlichen Stellen
- Helfen bei der Antragstellung
- Unterstützen bei allen Schritten im Verwaltungsverfahren
- Vermitteln von weiteren Unterstützungsangeboten

Die Beratung ist:
- kostenfrei
- unabhängig und
- unterliegt der Schweigepflicht

Mehr Informationen: www.jena.de/verfahrenslotse

Buchvorstellung

Eltern mit autistischen Kindern unterstützen

Möglichkeiten, Herausforderungen, Absurditäten des Hilfesystems

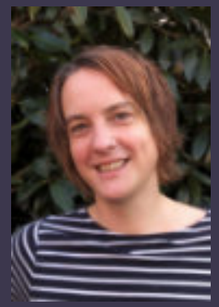
Das Familienleben mit autistischen Kindern birgt im Alltag zahlreiche (unsichtbare) Herausforderungen, welche nicht selten an die Grenze emotionaler und praktischer Belastbarkeit führen. Auf der Suche nach passgenauen Hilfen stoßen Eltern mitunter auf Widerstände und gravierende Systemmängel, die ihren autistischen Kindern schlimmstenfalls die begehrte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft unmöglich und angebotene Maßnahmen für alle zu einer zusätzlichen Herausforderung werden lassen. Neben den "Schattenseiten" des Hilfesystems bietet das Buch einen umfangreichen Hilfekompass, um Eltern im undurchsichtigen Dschungel der Angebote Orientierung zu geben und den Zugang zu Hilfen zu erleichtern.

Kohlhammer, 1. Auflage 2025, 212 Seiten

978-3-17-045057-8 (E-ISBN)

978-3-17-045056-1 (Print-ISBN)

https://doi.org/10.17433/978-3-17-045057-8



Judith Hack ist Dipl.-Sozialarbeiterin, Autismusfachkraft und Mutter eines autistischen Kindes.

Quelle: www.shop.kohlhammer.de

VERZUCKERT?

Den Stoffwechsel gesund regulieren ...

Ständig Hunger - schwankender Blutzucker - Gewichtszunahme?

Essen und Stress hängen eng zusammen. Kauen baut innere Anspannung ab, dieses Programm gilt seit der Steinzeit. Unter dauerhafter Stressbelastung steigt unser Stresshormon Cortisol an, was die Lust auf Süßes und Fettiges verstärkt.
Im Stress sind die Gehirnregionen, die zielgerichtetes Verhalten steuern, blockiert, d. h. wir greifen auf gewohnte Muster zurück, um unser Stresssystem wieder zu beruhigen – wer kennt es nicht: Schokolade, Chips oder Alkohol zum schnellen Abschalten und Besserfühlen - ein eingespielter Teufelskreis, der

mit einem schwankenden Blutzuckerspiegel und stetiger Gewichtszunahme einhergeht. Menschen arrangieren sich gerade im Winter oder zur Weihnachtszeit mit den mehr Kilos auf der Waage, dabei ist es stoffwechseltechnisch viel leichter zu handhaben, zu verhindern zuzunehmen als die überschüssigen Pfunde an Bauch und Hüfte wieder loszuwerden.
Aktuell legen immer mehr Erkenntnisse der ernährungsmedizinischen Forschung nahe, dass die Aufnahme von Fruktose (Fruchtzucker) eine besondere Stellschraube für die Regulation des Stoffwechsels darstellt. Haushaltszucker besteht zur Hälfte aus Fruktose, und Glucose-Fruktose-Sirup ist mittlerweile in vielen Lebensmitteln oder Softdrinks enthalten.

In der Ernährungsberatung schauen wir gemeinsam auf Ihre Lebenssituation, Ihre persönlichen Stresstreiber und Auslöser fürs Essen:
- Wann esse ich, und wie oft fallen Mahlzeiten weg bzw. werden durch Snacks ersetzt?
- Gibt es ein Entkommen aus der Zuckerfalle?
- Kann ich Heißhungerattacken vorbeugen und mein Gewicht regulieren?
- Welche Lebensmittel und Getränke sind für Stress-Tage zu empfehlen?
- Welche Stressbewältigungsstrategien kann ich zukünftig anwenden?

Mein persönlicher Geheimtipp:
Artischockentee trinken. Der bittere Geschmack des Tees fungiert als Gegenspieler, und jeglicher Appetit auf Süßes schwindet in Sekunden.

Möchten Sie noch mehr Tipps und Ideen? Dann nehmen Sie gern Kontakt zu mir auf:

KONTAKT

Ernährungsberatung Dr. Silvia Steiner
Tel.: 0179 73 44 667

Krankenkassen bezuschussen die Ernährungsberatung bei Vorliegen einer ernährungsabhängigen Erkrankung wie z. B. Übergewicht/Adipositas, (Prä-)Diabetes, Fettleber, Depression, Fettstoffwechselstörungen oder Darmbeschwerden oder übernehmen die Kosten komplett.

GESUNDEND

Mein Leben hat sich entscheidend geändert ...

Selbsthilfegruppe Adipositas

„Dicke zurück ins Leben“ ist eine Gruppe für Menschen mit Übergewicht. Diese Gruppe wurde 2011 von Christina Cyliax gegründet. Seit Januar 2024 leitet Silvia Gläßer die Gruppe.
In unserer Gruppe sind Menschen, die abnehmen möchten. Ob auf normalem Weg oder mit einer Magenoperation (Schlauchmagen, Magenbypass). Wir reden bei unseren Treffen über Diäten und Operationen. Wir tauschen auch Bücher und Rezepte aus. Wir reden darüber, wie man vorgeht, um eine Operation zu bekommen. Wir helfen und unterstützen uns gegenseitig. Wir haben einige in der Gruppe, die mit Ernährungsumstellung bereits 20 Kilogramm abgenommen haben.
Zu unseren Treffen kommt auch ab und zu Dr. Kißler hinzu. Er klärt uns über die Risiken von Übergewicht auf und gibt nützliche Tipps zum Abnehmen.

Hier ein Beitrag von Evelyn Berg aus der SHG:

Der Wille zum Abnehmen und die Selbsthilfegruppe auf meinem Weg dahin

Jeder Arzt sagte als Erstes: Sie müssen abnehmen! Ich hatte so viele `Baustellen´, und mir war klar, es muss etwas passieren. Bei einem Termin in der Universität Jena sah ich den Flyer, und im August 2024 besuchte ich das erste Mal die Selbsthilfegruppe, und ich war froh, wie offen und freundlich ich unter Meinesgleichen aufgenommen wurde.
Mein Infobedarf zum Thema Adipositas war sehr groß, und jeder sprach von seinen Erfahrungen mit Übergewicht oder auch schon von Operationen. Der Doktor kam fast zu jedem Treffen dazu und wir konnten viele Fragen direkt klären.
Alle Infos zum Thema Adipositasbehandlung und Beantragungsablauf bekam ich hier.
Dann ging es los. Gespräche mit dem Doktor, mit der Adipositasschwester, die alles koordiniert. Ich suchte mir eine Ernährungsberatung, änderte meine Ernährung und nahm auch ab...
Ich war gegen eine OP bis zum Stillstand... Sport, Schwimmen brachten nur wenig.

Dann der Termin bei der Psychologin, zu dem ich unter anderem ein Diagramm zu meinem Gewichtsverlauf anfertigen musste. Das gab den Ausschlag – es war nur ein Auf und Ab, nie in den gesunden Bereich hinein. Also doch Operation – ich will besser laufen, Luft bekommen, Medikamente reduzieren...
Ein Magenballon ging bei mir nicht – also entschloss ich mich zur Operation und bin jetzt 10 Wochen nach der OP bei 13 kg Gewichtsreduzierung.
Und ich habe alles richtig gemacht, die OP war nicht ohne, aber sie hat mein Leben verändert, das war für mich der richtige Weg. Die Entscheidung hat von August 2024 bis Juli 2025 gebraucht.
Evelyn Berg

KONTAKT

Unsere Treffen finden immer am 1. und 3. Montag im Monat um 17:30 Uhr im Universitätsklinikum in Jena-Lobeda statt.
Am besten vorher anrufen unter 0176 45650465.

Silvia Gläßer
SHG Adipositas

Gesundheitsinfos

Kopfschmerz-Ursachen bei Jugendlichen - so wichtig sind Lebensstilfaktoren

Forschende der chinesischen Nanjing Universität haben in einer aktuellen Studie herausgefunden, dass Mikroplastik – winzige Kunststoffpartikel von bis zu 5mm Länge – nicht nur über die Nahrung und Wasser in unseren Körper gelangen können. Auch Träger von Kunststoff-Kontaktlinsen laufen bei einer Tragedauer von 10 Stunden am Tag Gefahr, dass pro Jahr etwa 90000 winzige Plastikpartikel in das Auge gelangen können. Über das Sehorgan wiederum gelangen die Kunststoff-Fragmente in den Körper. Die Last der freigesetzten Partikel hing von der vorgesehenen Tragedauer ab: So setzten Tageslinsen in der Untersuchung mehr Partikel frei als Monatslinsen. Welche Auswirkungen auf Körper und Gesundheit die winzigen Plastikteile haben, ist derzeit noch nicht vollständig geklärt. Im letzten Jahr wurden aber Partikel im menschlichen Blut gefunden, zudem ist bekannt, dass sie sich in Organen absetzen.

Quelle: natur&heilen, 12/2024, S. 9

Fasten verändert den Stoffwechsel in Tumorzellen - positiv und negativ

Um Krebspatienten noch zielgerichteter behandeln zu können, haben Wissenschaftler der Universität Duisburg-Essen und des Massachusetts Institute of Technology (MIT) kürzlich die physiologischen Mechanismen von Fastenkuren genau unter die Lupe genommen. Dabei stellte sich heraus, dass nach der Fastenzeit im Darm vermehrt Stammzellen entstehen – ein positiver Effekt der Nahrungskarenz. Gleichzeitig wird aber auch ein Tumorsuppressor-Gen aktiviert, es wird also ein Gen „ausgeschaltet“, das Krebszellen schon im Entstehungsprozess bekämpft – womit eine eher ungünstige Wirkung der Fastenkur auf das Krebsgeschehen einhergeht. Im Tierversuch konnte gezeigt werden, dass Tumore im Darm nach einer Fastenkur verstärkt auftraten. Die Ärzte raten daher Betroffenen, sich vor einer Kur immer ärztlich beraten zu lassen. Die Ursache für beide Effekte liegt der Studie zufolge im sogenannten Polyamin-Stoffwechsel. Polyamine sind Moleküle, die Zellen zum Überleben und zum Wachsen benötigen. Bei Krebserkrankungen ist der Polyamin-Stoffwechsel häufig gestört. Die Aktivierung dieses Stoffwechselwegs dient in Stammzellen dazu, die Regenerationsfähigkeit zu steigern – bei Krebsvorläuferzellen erhöht es die Fähigkeit, Tumore wachsen zu lassen. Die Wissenschaftler vermuten, dass der Polyamin-Stoffwechsel nicht nur bei Darmkrebs, sondern auch bei anderen Tumor-Erkrankungen eine Rolle spielt.

Quelle: natur&heilen 12/2024, S. 9

Rotkohlsaft gegen chronische Darmentzündungen

Im Winter gehört er zur Leibspeise vieler Menschen: der Rotkohl. Er ist nicht nur beliebt, sondern auch sehr heilsam, wie in vielen Untersuchungen bestätigt. So hilft er bei der Gewichtsabnahme, schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und unterstützt den Körper bei der Entgiftung. Doch wie US-Forscher aus Missouri herausfanden, hilft Rotkohlsaft auch bei chronischen Darmentzündungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn. Zu den typischen Symptomen dieser entzündlichen Erkrankungen gehören Durchfälle, Gewichtsverlust, Blutarmut und Schmerzen im Bauch. Der Saft beeinflusst die Darmflora positiv, indem er die Anzahl gesunder Bakterien dort erhöht. Dies führe in der Folge zu einer gesteigerten Produktion kurzkettiger Fettsäuren und anderer Endprodukte der Bakterien, die wiederum Entzündungen im Darm lindern können. Im Versuch vergrößerte sich die Menge an regulatorischen T-Zellen, wodurch ein neues Immungleichgewicht geschaffen wurde, das vermutlich den Entzündungen des Dickdarms entgegenwirkte.

Quelle: natur&heilen, 03/2025, S. 8

GESCHÜTZT

Einfühlsam, informativ, unterstützend und stärkend ...

Die Konflikt- und Sozialberatung für Schwangere und Familien beim ASB Jena

Schwangerschaft, Geburt und Familienleben können wunderschön, aber auch sehr herausfordernd sein und ganz oft beides zusammen. Nicht immer läuft alles so, wie vorgestellt und geplant. Fragen und Sorgen, wie es jetzt weitergehen kann, in der Partnerschaft, in finanziellen Dingen, bei der Wohnsituation oder im Umgang mit Behörden, können in der Konflikt- und Sozialberatung für Schwangere und Familien des ASB Jena angesprochen und bearbeitet werden.

Qualifizierte Beraterinnen nehmen sich viel Zeit für Ihre Anliegen und bieten individuelle Beratung und Unterstützung. Die Beratungsinhalte werden dabei vertraulich behandelt, die Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht. Die Angebote der Beratungsstelle sind kostenlos und richten sich an alle Menschen, unabhängig von Alter, Herkunft, Religion und Lebenssituation.

Durch die enge Zusammenarbeit mit anderen Fachstellen, Selbsthilfegruppen und Netzwerkpartnern in Jena kann oft schnell und unbürokratisch geholfen werden.

Schwangerenberatung

Eine geplante Schwangerschaft wird voraussichtlich mit Freude begrüßt. Die Vorbereitungen für die Ankunft des Kindes beginnen, die nächsten Monate werden geplant. Dabei tun sich viele Fragen auf. Nicht nur gesundheitliche und finanzielle Themen rücken hierbei in den Fokus, auch gesetzliche Vorgaben werden relevant. Wie wird die Schwangerschaft verlaufen? Wird das Baby gesund sein? Welche Untersuchungen sind sinnvoll? Unter welchen Bedingungen darf in der Schwangerschaft gearbeitet werden? Ist Schichtarbeit erlaubt? Wann wird Mutterschaftsgeld gezahlt? Was bedeutet Sorgerecht, und wie wird das geregelt? Welche Hilfen gibt es für Familien?

Besonders unter schwierigen Lebensumständen können Zweifel und Ängste überwiegen. Die Fragen werden nun sehr persönlich. Ist man tatsächlich bereit, die Verantwortung zu übernehmen, die eine Schwangerschaft und Elternschaft mit sich bringen? Wie können Elternschaft, Schule, Ausbildung oder Studium miteinander vereint werden? Kann mit einer Erkrankung die Verantwortung für ein Kind übernommen werden? Trägt die Beziehung ein Kind, oder besteht die Unsicherheit schlussendlich alleinerziehend zu sein?

In der Beratungsstelle können Sie alle diese Fragen stellen, in einem geschützten Umfeld Ihre persönliche Situation darlegen. Gemeinsam mit Ihnen werden individuelle Lösungen erarbeitet, Ressourcen herausgearbeitet und Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Aber auch bei einer ungewollten Schwangerschaft stehen die Beraterinnen einfühlsam zur Seite. Sie informieren über rechtliche Möglichkeiten, Methoden des Schwangerschaftsabbruchs und unterstützen bei der verantwortungsvollen und gewissenhaften Entscheidungsfindung. Die Beratungen sind ergebnisoffen, vertraulich und auf Wunsch anonym.

Als anerkannte Beratungsstelle nach § 219 StGB stellt unsere Beratungsstelle auch die Beratungsbescheinigung aus.

Auch bei Fehl- und Totgeburten finden betroffene Eltern hier einen Ort, um in ihrer Trauer und dem Abschiednehmen begleitet zu werden. Der systemische Ansatz der Beraterinnen ermöglicht dabei einen Blick auf die gesamte Familiensituation. So kann der Verlust eingeordnet und verarbeitet werden. Neben psychosozialen Aspekten wird auch zu rechtlichen Fragen und finanzieller Unterstützung beraten.

Hilfe rund um Schwangerschaft und Geburt

Die Beratungsstelle ist Anlaufstelle für Anträge bei der Thüringer Stiftung HandinHand – Hilfe für Kinder, Schwangere und Familien in Not. Sie vermittelt und unterstützt bei der

Beantragung von finanziellen Mitteln aus den Stiftungszwecken Schwangerenhilfe und Familienhilfe.

Des Weiteren unterstützen die Beraterinnen in rechtlichen Fragen und begleiten auf Wunsch zu Ämtern und Behörden, assistieren bei der Beantragung staatlicher finanzieller Hilfen wie bspw. Elterngeld/Elternzeit, Kindergeld, Bürgergeld, Wohngeld oder Kinderzuschlag.

Beratung nach der Geburt

Eine Begleitung nach der Geburt ist ebenfalls möglich. Die Sozialberatung unterstützt Familien, Alleinerziehende oder junge Eltern dabei, ihren Alltag zu organisieren und Konflikte zu bewältigen. Themen wie Erziehung, Partnerschaft, Trennung oder psychische Belastungen können hier offen angesprochen werden.

Kurs- und Projektangebote

Darüber hinaus bietet die Beratungsstelle Seminare und Projekttage für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum Thema Pubertät, Familienplanung, Körper, sexuelle Selbstbestimmung und Verhütung an.

Einmal wöchentlich findet in den Räumen der Beratungsstelle das kostenfreie Angebot „Meditation für Schwangere“ statt. Jeden dritten Donnerstag im Monat gibt es die Möglichkeit, in einer Abendmeditation eine „Auszeit vom Familienalltag“ zu nehmen.

KONTAKT

Öffnungszeiten
Mo & Mi 08:00–16:00 Uhr
Di & Do 08:00–18:00 Uhr
Fr 08:00–12:00 Uhr
Wir bitten um Terminvereinbarung

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Termine außerhalb der Öffnungszeiten sind auf Anfrage möglich. Je nach Bedarf werden individuelle Lösungen für den Beratungsort angeboten, bspw. im Klinikum, zu Hause, im Park.

Die tiefe Dimension der Heilung

Das den Menschen mit seiner tiefsten Natur verbindende und ihm sinngebende Element ist die eigentliche Grundlage jeder tieferen Heilung. Es wirkt als eine unter jedem Heilungsprozess liegende Matrix – eine Art alles verbindende Liebe, die sich heilsam auf den kranken Menschen auswirkt, die seine Heilkräfte mobilisiert und sein Gleichgewicht wiederherstellt.

Die vertrauensvolle Begegnung zwischen Arzt und Patient kreiert ein heilsames Feld, in dem Platz für jede medizinische Maßnahme und Methode ist, solange sie in Verbundenheit, gegenseitiger Achtung sowie in Offenheit und Liebe geschieht.

Dr. med. Klaus-Dieter Platsch
Aus: Was heilt. Die tieferen Dimensionen im Heilungsprozess.
Knaur-Verlag, 2009

Quelle: natur&heilen, 04/2025, S. 7

LÖWENSTARK

ME & THE LION – Mit Musik das Unsichtbare sichtbar machen …

Unsichtbare Gefahren – wie ungesunde Beziehungen krank machen können

Kann man an Menschen erkranken?

Ja. Ungesunde Beziehungen können genauso krank machen wie ein Virus oder ein Giftgas – unsichtbar, schleichend und oft lange unbemerkt.
Bevor ich selbst die Diagnose KPTBS (Komplexe posttraumatische Belastungsstörung) erhielt, war mir das nicht klar. Genau deshalb haben wir es uns mit ME & THE LION zur Aufgabe gemacht, mit unserer Musik das Thema mentale Gesundheit ins Licht zu rücken. Unsere Botschaft: Achte darauf, welche Wirkung Beziehungen auf deine Seele haben – und suche dir Hilfe, wenn dir die Luft ausgeht.

„Ungesunde Beziehungen sind wie Kohlenmonoxid: unsichtbar, aber lebensgefährlich."

Das Tückische: Du spürst vielleicht Herzrasen, Verzweiflung oder innere Unruhe, aber keine sichtbaren Symptome. Also zweifelst du. „Ist es wirklich so schlimm?" – genau das macht diese Dynamik so gefährlich.
Wie beim Gas brauchst du jemanden, der dir frische Luft gibt. Ohne Hilfe wäre auch mir damals die Luft ausgegangen. Man hat Kohlenmonoxid mittlerweile einen ekligen Geruch beigemischt. So sind die Chancen, es rechtzeitig zu bemerken, viel größer. Es wäre schön, wenn wir dasselbe mit Menschen machen könnten. Dann könnten wir die erkennen, die uns langsam vergiften. Vielleicht würde es in der Klasse, im Büro oder auf einer Familienfeier hier und da ein wenig müffeln – aber immerhin wüsstest du dann sofort, von wem du dich besser fernhalten solltest. Dann wäre es eindeutig!
Du würdest nicht länger zweifeln, ob es überhaupt giftig ist, nur weil keine sichtbaren Spuren bleiben. Nicht länger hoffen: „Wenn ich das Gas nur anders riechen würde – oder wenn ich nur mehr Liebe gäbe – wäre es bestimmt nicht mehr so schlimm."

Liebe heilt nicht alles

„Nur weil deine Symptome unsichtbar sind, heißt das nicht, dass sie weniger schlimm sind."

In Filmen und Büchern heißt es oft: Liebe heilt alles. Doch das stimmt nur zur Hälfte. Es gibt Menschen, die dich wirklich lieben. Und es gibt Menschen, von denen du nur glaubst, sie würden dich lieben. Beides kann sich täuschend ähnlich anfühlen. Vor allem, wenn man in einem Umfeld groß geworden ist, in dem man keine Parameter für gesunde Beziehungen sammeln konnte.
Die Grauzone der Unsicherheit ist gefährlich. Vielleicht denkst du: „Ich bilde mir das ein. Andere merken es ja auch scheinbar nicht." Aber: „Dein Erleben ist deine Realität und somit nicht verhandelbar."
Wenn jemand dich dazu bringt, deine Wahrnehmung anzuzweifeln und dir am Ende für deinen Leidensdruck noch die Schuld gibt, ist das ein großes Warnsignal!
Der Gedanke: „Ich bin ja auch selber schuld." ist eine Lüge!
„Du bist nicht verantwortlich für das Verhalten eines Wolfs im Schafspelz." Der Wolf ist ein Wolf, weil er ein Wolf ist, nicht, weil du ihn zu einem machst!

Warnsignale ernst nehmen

- Wenn dir deine Gefühle abgesprochen und als unangemessen bezeichnet werden
- Wenn du denkst, immer der Schuldige zu sein, obwohl deine Intentionen gut sind
- Wenn dein Akku immer leerer wird, weil du versuchst, jemanden zu retten, der nicht gerettet werden will
- Wenn du beginnst zu glauben, dass du es nicht verdient hast, besser behandelt zu werden

Dann bist du in Gefahr, dich selbst zu verlieren.

„Du bist nicht zu viel und nicht zu sensibel und darfst dementsprechend Grenzen setzen!"

Zurück zu dir selbst

Wenn man dir offen oder subtil vermittelt, wie du zu sein oder auszusehen hast, um liebenswert zu sein, erinnere dich:

„Das sind Lügen, die dich im Hamsterrad der Selbstoptimierung mit dem falschen Versprechen auf Liebe gefangen halten sollen."

So wie frische Luft die Lösung bei Kohlenmonoxid ist, ist die Wahrheit die Lösung bei Lügen. Steig aus dem Hamsterrad aus in dem Wissen: „Du verdienst bedingungslose Liebe, einfach weil du DU bist."

Eine letzte Erinnerung

Du verdienst es, gesehen zu werden, geliebt zu werden und sicher zu sein. Gib dich niemals mit weniger zufrieden, denn alles andere ist eine billige und gefährliche Fälschung von Liebe.
Wenn dein Körper dich auf etwas aufmerksam macht, das unsichtbar zu sein scheint, handele bevor dir die Luft ausgeht! Lege einmal deine Hand auf dein Herz. Spürst du, wie es schlägt? Du musst gar nichts dafür tun – es schlägt einfach von allein und erinnert dich daran, dass du am Leben bist und dein Leben heilig ist.

„Die gleiche Kraft, die dein Herz schlagen lässt, kann auch deine Wunden heilen."

Diese Kraft nenne ich meinen Löwen. Für mich ist es der Löwe von Juda – ein Symbol für Stärke, Wahrheit und Gottes Nähe. Er erinnert mich daran, dass ich nicht allein bin, auch wenn alles dunkel scheint.
Du darfst wissen: Auch du hast einen Löwen an deiner Seite. Immer.
Er lässt dein Herz weiterschlagen, wenn du denkst, es bricht, kämpft für dich, wenn du schwach bist und trägt dich, wenn dir die Luft ausgeht.

Musik als Brücke – von Deutschland bis New York

Nach unserem Debut mit „Let the Rain come" wurden wir mit unserem Projekt bereits nach New York City eingeladen: Unser Musikvideo von „Lose Yourself" lief im Regal Cinema, und nach unserem Hybridkonzert im Triad Theater sprachen uns Menschen an, die durch die Musik erkannten: „Da stimmt etwas nicht in meinem Leben." Einige von ihnen suchten sich anschließend Hilfe.
Genau das ist unser Ziel: Musik soll nicht nur unterhalten, sondern Mut machen, Türen öffnen und einen Ausweg aufzeigen.
Die nächsten Termine unserer Konzerte findest du auf unserer Website – vielleicht bist du beim nächsten Mal dabei.

KONTAKT

Hilfsangebote in Jena & bundesweit:

Frauenhaus Towanda Jena – Hilfe bei psychischer und körperlicher Gewalt
Tel.: 03641 44 29 44 • Web: towanda-jena.de
Telefonseelsorge (kostenlos, anonym, 24/7 erreichbar)
Tel.: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 • Web: telefonseelsorge.de
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen"
Tel.: 08000 116 016 | Web: hilfetelefon.de

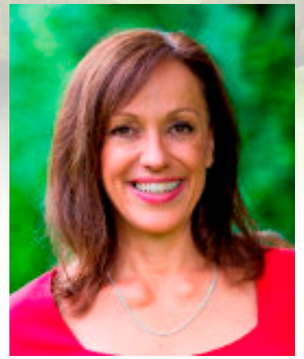
ME & THE LION
Infos, Musik & nächste Konzerttermine:
www.meandthelion.de

STÄRKEND

Wenn das Selbstbild gelitten hat ...

Wiederentdecken, was uns auszeichnet

Es gibt Situationen, in denen es eine echte Herausforderung sein kann, ein starkes und positives Selbstbild aufrechtzuerhalten. Um es wieder gerade zu rücken und unser Selbstbewusstsein zu stärken, können wir einen ersten Schritt tun: Wiederentdecken, was uns eigentlich auszeichnet.



Wenn das Selbstbild gelitten hat

Viele meiner Klienten zögerten zunächst, eine für sie vermutlich gute Entscheidung zu treffen. Warum? Sie trauten ihren Stärken nicht. Andere befanden sich schon länger in einer schwierigen Beziehung und hatten dadurch ihre besten Eigenschaften aus den Augen verloren. Auch habe ich Menschen erlebt, deren Selbstbild aufgrund der schweren chronischen Erkrankung eines Angehörigen stark gelitten hatte.
Wenn wir uns jedoch selbst nicht mit positiven Augen sehen können, erfahren wir oft auch noch negative Reaktionen aus unserer Umwelt – sozusagen spiegelbildlich zu unserem Selbstbild.

Warum es wichtig ist, sich seiner starken Seiten bewusst zu werden

In Seminaren schlage ich daher eine Übung vor, bei der man zunächst seine besten Eigenschaften auflistet und sich anschließend mit jemand anderem aus der Gruppe dazu austauscht.
Es geht dann immer ein Raunen durch den Raum, weil den meisten diese Aufgabe zu Anfang schwerfällt.
Wenn wir jedoch unsere Selbstwahrnehmung und damit unser Selbstbild wieder vervollständigen und mit den starken Seiten ergänzen, die wir aus den Augen verloren haben, dann hat das viele positive Auswirkungen. Das Selbstbewusstsein wird auf natürliche Weise gestärkt. Man kann sich innerlich aufrichten und sich schneller von Rückschlägen erholen. Viele Entscheidungen und Herausforderungen, die einem zuvor noch als schwierig erschienen, lassen sich dann mit mehr Zuversicht angehen.
Auch kann man in Stresssituationen leichter Ruhe bewahren, wenn man im Bewusstsein der eigenen inneren Stärke handelt. Durch ein positives Selbstbild strahlt man schließlich auch Selbstvertrauen aus, worauf andere wiederum positiv reagieren. In den Seminaren verbessert sich die Stimmung nach der genannten Übung jedenfalls immer schlagartig.

Aufmerksamkeit wieder auf die guten Seiten lenken

Unsere Energie fließt dorthin, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nun auf unsere starken Seiten richten, dann spüren wir einen Zuwachs an Energie. Es entsteht Selbstbewusstsein im besten Sinne des Wortes.
Diese bewusst gewordenen, starken Eigenschaften entfalten eine von innen her stützende Wirkung. So wie die riesigen Lotusblatt-Schalen im Bild haben sie die Kraft, uns zu tragen, auch in aufwühlenden, schwierigen Lebenssituationen.

Einfache Übung für ein stärkeres Selbstbild

Wenn Sie soweit sind, dann nehmen Sie Papier und Stift zur Hand und schreiben Sie zwölf Ihrer besten Charaktereigenschaften auf. Manchen meiner Teilnehmer war das unangenehm und sie schrieben stattdessen Fähigkeiten auf, wie zum Beispiel: Ich kann gut kochen, ich kann gut zuhören, ich kann gut organisieren und ähnliches. Das ist nicht verkehrt. Die Fähigkeiten-Liste stärkt auch und kann für berufliche Entscheidungen eine wichtige Rolle spielen. Hier soll es aber um die besten Seiten Ihrer Persönlichkeit gehen. Ihre Liste könnte also zum Beispiel so anfangen: Ich bin liebevoll, ich bin großzügig, ich bin mutig, ich bin nicht nachtragend, ich bin ...
Wenn Sie die Liste erstellt haben (es können auch gerne mehr als zwölf Eigenschaften sein), dann gehen Sie jede einzelne Ihrer Stärken durch. In welchen Situationen zeigen Sie sie? Welche Wirkungen hat das? Wo könnten Sie noch mehr dieser wertvollen Eigenschaften zum Ausdruck bringen? Wobei könnte Ihnen das helfen?

Es hat sich übrigens bewährt, sich immer mal eine der Eigenschaften als Affirmation, also Bekräftigung zu sagen. Man wiederholt dann in schwierigen Situationen innerlich eine oder mehrere dieser positiven Eigenschaften und lässt sich überraschen, welche Wirkungen das hat.

KONTAKT

Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer
Inspirierende Problemlösungen
An der Osterwiese 10 • 07749 Jena
www.steyer-inspiration.de

Rezept

Rote-Bete-Linsen-Salat

150 g rote Linsen
500 g Rote Bete (vorgegart), in ca. 1,5 cm große Stücke geschnitten
450 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte, fein gewürfelt
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL Curry
3 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig
1 TL Agavendicksaft
1 TL Senf
Salz und Pfeffer
Frische Petersilie, gehackt

Rote Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten glasig dünsten.
Linsen sowie die Hälfte des Kreuzkümmels und Currys hinzugeben, kurz mitbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
Aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ca. 5-6 Minuten garen, bis die Linsen noch etwas Biss haben.
Rote Bete abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
Für das Dressing Apfelessig, Agavendicksaft und Senf verrühren. Die restlichen 2 EL Olivenöl einrühren und mit Kreuzkümmel, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.
Linsen abgießen, etwas abkühlen lassen und mit Rote Bete, Petersilie und Dressing vermengen.
Für extra Crunch geröstete Kerne hinzufügen.
Der Salat schmeckt intensiver, wenn er ein paar Stunden durchzieht.

WERTGESCHÄTZT

Im Ehrenamt gesehen und gewürdigt werden ...

Verleihung des Bundesverdienstkreuzes an Dirk Strecker aus Jena

„Was bedeutet es, sich Tag für Tag, über Jahre hinweg, einem anderen Menschen mit ganzer Kraft zu widmen? Es bedeutet Liebe, es bedeutet Hingabe, es bedeutet Mut und viel Kraft. Dirk Strecker erlebt genau das.
Seit mehr als 18 Jahren pflegt er gemeinsam mit seiner Frau seine schwerst mehrfachbehinderte Tochter im eigenen Zuhause und rund um die Uhr.

Die intensive lebensbegleitende Pflege ist ein Kraftakt. Organisatorisch, psychisch, emotional. Und dennoch, für Herrn Strecker ist sie kein Ausnahmezustand, sie ist Alltag und sie ist Berufung. Umso bemerkenswerter ist, dass er seine Kraft nicht nur der eigenen Familie widmet, sondern auch unermüdlich für andere eintritt, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen. Dirk Strecker hat seine persönlichen Erfahrungen zum Ausgangspunkt für eine umfassende Unterstützung gemacht.

Als Koordinator in der Kinderhospizarbeit, als langjähriger Leiter der Regionalgruppe Thüringen des Vereins Intensivkinder zu Hause und als Vorsitzender des Vereins ElternMentoren Jena begleitet, berät, bestärkt er. Er bringt Menschen zusammen, gibt Wissen weiter, auch organisiert er Selbsthilfe mit Sachverstand, Empathie und mit einem feinen Gespür für die Lebenswirklichkeit. Seine Expertise ist gefragt und wird auch vom Thüringer Hospiz- und Palliativverband hochgeschätzt.
Mit seinem Blog Pflegezirkus macht Dirk Strecker sichtbar, was viele nicht sehen, aber was viele betrifft. Offen, ehrlich und klug beschreibt er die Herausforderungen häuslicher Intensivpflege und macht anderen Mut, ihren Weg ebenso selbstbestimmt zu gehen.
Lieber Herr Strecker, Ihr Wirken ist Ausdruck tiefer Menschlichkeit, die in unserer Gesellschaft so wichtig ist. Sie beeindrucken, weil genau das die Dinge sind, die häufig im Verborgenen passieren, die aber so wichtig sind für uns alle. Und ich darf Ihnen für dieses außergewöhnliche Engagement im Namen des Bundespräsidenten auch höchstpersönlich recht herzlich danken und wünsche Ihnen weiterhin viel Kraft, Ihrer gesamten Familie Gottes Segen und danke für diesen Einsatz."

Rede des Ministerpräsidenten von Thüringen, Mario Voigt, vom 29.9.2025

Wir greifen hier das auf, was in der Selbsthilfe bundesweit tagtäglich in den aktiven Gruppen präsent ist, was Mitmenschen in ihrem Ehrenamt für sich und andere leisten, uneigennützig, kostenlos, unersetzlich.
Mit Herrn Strecker und seinem Engagement wollen wir hier all die nahezu „lautlosen" Helferinnen und Helfer in den Fokus rücken, die unverzichtbarer Teil des „sozialen Bindegewebes" unseres Miteinanders sind. Selbsthilfe fungiert über Jahrzehnte als Seismograph für Mängel in unserer Gesellschaft – überall da, wo sich Lücken auftun und Menschen nach Hilfe suchen, bietet sich Selbsthilfe als mögliche Chance an, als stärkendes Netzwerk im Gemeinwesen.
Herr Strecker ist nicht der erste ehrenamtlich Aktive in Thüringen und Jena, der das Bundesverdienstkreuz erhalten hat. Wir würdigen heute hier alle Personen, denen diese Auszeichnung schon zuteil wurde.
Im Gespräch mit Herrn Strecker beleuchteten wir auch den Werdegang einer solchen Verleihung, die sich immer auf bereits geleistete Arbeit bezieht, also sozusagen auf das „Lebenswerk". Jemand schlägt im Bundesland jemanden vor, der im Optimalfall vom jeweiligen Ministerpräsidenten befürwortet wird. Schlussendlich erfolgt die Auszeichnung durch den amtierenden Bundespräsidenten. So findet das Ehrenamt seine Würdigung seitens der Politik, es wird gesehen und nicht übersehen und nicht nur als selbstverständlich hingenommen. Zum Großteil verlässt sich die politische Entscheidungsebene aufs Ehrenamt, ohne das viele tragende und lebensnotwendige Strukturen nicht funktionieren würden.

Aktuell ist Herr Strecker für IntensivKinder in Thüringen und für den PCH-Familie e. V. (Pontozerebelläre Hypoplasie) aktiv. Hochbelastete Familien versorgen ihre schwerstpflegebedürftigen Kinder und meistern tagtäglich für ihre Kinder lebensbedrohliche Krisen mit Unterstützung durch das Pflegesystem.
Wichtig ist, dass wir über all das viele Gute, was im bürgerschaftlichen Engagement passiert, laut reden, es bekannt machen und den Aktiven mit Wertschätzung begegnen. Die Ausgaben in Ausübung des Ehrenamtes subsummieren sich und können Familien mit Pflegebedürftigkeit und häufigen Verdiensteinbußen schnell an ihre äußerste Belastungsgrenze bringen. Hier braucht es nicht nur steuerliche Vergünstigungen, falls Pflegende oder erwerbsunfähige Menschen überhaupt Steuern entrichten, sondern auch Anreize zum Ehrenamt, eine Art Ausgleich und gesellschaftliche Anerkennung. Gleichwohl ist Grundtenor, dass man es nicht fürs Geld macht und trotzdem aufpassen sollte, dass man nicht ausgenutzt wird. Es bleibt festzustellen, dass manche Menschen in ihrem Ehrenamt mit ihrem Fach- und Erfahrungswissen gut ein Hauptamt zum Thema ausfüllen und damit ihren Lebensunterhalt verdienen könnten.
Während unseres Gesprächs klingelte Herrn Streckers Handy – dem Bundesverband Häusliche Kinderkrankenpflege war es total wichtig, dass Herr Strecker bei einer gemeinsamen Tagung ein Input zur Fortbildung und Multiplikation für betroffene Familien geben wird. Hier erlebte ich also die konkrete Nachfrage zu seiner Teilnahme, da er als „pflegender Vater" mit seinem Knowhow intensiv beisteuern kann. Wie immer natürlich irgendwo in Deutschland mit Fahrtkosten, Übernachtung, im Familienkonstrukt für eine gewisse Zeit nicht zur Verfügung stehend, selbstlos, kostengünstig, ehrenamtlich ...

KONTAKT

Dirk Strecker
Tel.: 03641 5598375
E-Mail: jena@neurokind.de
www.intensivkinder.de

SPAREND

Schon kleine Veränderungen haben oft große Auswirkungen ...

Energie sparen leicht gemacht – Der Stromspar-Check zeigt, wie's geht

Die Stromrechnung flattert ins Haus – und sorgt oft für schlechte Laune. In vielen Haushalten machen die steigenden Energiepreise inzwischen einen großen Unterschied im Monatsetat. Doch wer denkt, dass man dagegen nichts tun kann, liegt falsch: Schon mit kleinen Veränderungen lässt sich einiges an Strom – und damit auch Geld – sparen. Unterstützung gibt es dabei vom Stromspar-Check der Caritas Jena.

Hilfe, die wirklich ankommt

Das Prinzip ist einfach: Geschulte Stromsparhelferinnen und -helfer besuchen interessierte Haushalte direkt vor Ort. Gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern wird geschaut, wo Energie verloren geht – ob beim Licht, beim Kühlschrank, beim Warmwasser oder an undichten Fenstern.
Das Besondere: Es geht nicht um Verzicht, sondern um clevere Lösungen, die sich leicht umsetzen lassen.
„Oft sind es Kleinigkeiten, die viel bewirken", erklärt eine der Stromsparhelferinnen. „Ein anderer Duschkopf, eine neue Dichtung oder eine schaltbare Steckdosenleiste – das klingt banal, spart aber übers Jahr richtig Geld."
Nach dem Besuch bleibt es nicht bei Ratschlägen: Teilnehmende erhalten passende Energiesparartikel kostenlos – von LED-Lampen, Thermo-Hygrometern über Türbesen bis hin zu Sparduschköpfen und Wassersparperlatoren. Alles abgestimmt auf den jeweiligen Haushalt, damit sich die Tipps auch praktisch umsetzen lassen.

Wenn der Kühlschrank zur Kostenfalle wird

Ein besonderes Angebot ist der Kühlgerätetausch: Alte Kühlschränke und Gefriertruhen zählen oft zu den größten Stromfressern im Haushalt. Beim Stromspar-Check wird geprüft, ob sich ein Austausch lohnt – und wer möchte, kann sich dabei

sogar einen Zuschuss von bis zu 200 Euro sichern. So wird aus einer hohen Stromrechnung schnell eine Investition in die Zukunft.

Einfach anmelden und mitmachen

Das Projekt richtet sich an Haushalte mit kleinem Einkommen (z. B. Empfängerinnen und Empfänger von Bürgergeld, Grundsicherung, Wohngeld oder einem Einkommen unter der Pfändungsfreigrenze). Für sie ist die Teilnahme unkompliziert und kostenfrei.
Wer neugierig geworden ist, kann sich ganz leicht anmelden. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie einen Check machen können, rufen Sie einfach an oder besuchen Sie unsere Website. Unter www.stromspar-check.de können Interessierte ganz einfach und anonym testen, ob ihr Haushalt für einen Stromspar-Check in Frage kommt. Dort lässt sich auch direkt ein Termin vereinbaren.

Kleine Schritte, große Wirkung

Wer beim Stromspar-Check mitmacht, profitiert gleich doppelt: Die Energiekosten sinken dauerhaft, und gleichzeitig wird die Umwelt geschont. Viele Teilnehmende berichten, dass sie seitdem bewusster mit Energie umgehen – und dabei spürbar sparen. Melden Sie sich jetzt für einen kostenlosen Stromspar-Check an und überzeugen Sie sich selbst!

KONTAKT

Anmeldung online unter www.stromspar-check.de
Tel.: 0800 4443322
Montag bis Freitag von 8:00–13:00 Uhr
Büro Jena/Jenaer Umland

Caritasverband für das Bistum Erfurt e. V.
Caritasregion Mittelthüringen
Stromspar-Check Jena
Salvador-Allende-Platz 15 • 07747 Jena-Lobeda
Tel.: 03641 3482245
E-Mail: ssc-j@caritas-bistum-erfurt.de

Bilder: © Stromspar-Check

Rezept

Spinat-Graupen-Risotto mit gebratenem Lachs

Für 4 Portionen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 El Rosmarinnadeln (frisch)
4 El Butter
250 g Gerstengraupen (alternativ feine Perlgraupen)
700 ml Gemüsefond
4 Lachsfilet (à ca. 150 g)
2 El Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
450 g Blattspinat (tiefgekühlt, aufgetaut)
Muskat (frisch gerieben)
4 El Parmesan (frisch gerieben)

Zwiebel und Knoblauch pellen, beides fein würfeln. Rosmarinnadeln grob hacken. 2 El Butter in einem Topf erhitzen. Darin Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Graupen zugeben und rühren, bis sie von der Butter überzogen sind. Fond zugießen. Alles aufkochen lassen. Die Graupen bei kleiner Hitze 15 min (die feinen Perlgraupen nur 10 min) leicht köcheln lassen und dabei ab und zu umrühren.
Währenddessen Lachsfilets kalt abspülen, trocken tupfen. 1 El Butter und 2 El Öl in einer Pfanne aufschäumen lassen. Fisch darin von beiden Seiten je 3–4 min bei mittlerer Hitze braten, salzen und pfeffern. Nach Ende der Graupen-Garzeit Spinat und die Hälfte des Rosmarins unter das Risotto rühren, weitere 5 min zu Ende garen, evtl. noch etwas Fond unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Restliche Butter und Parmesan unterrühren.
Den Lachs aus der Pfanne nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und auf dem Risotto anrichten. Mit dem restlichen Rosmarin bestreut servieren. Der Salat schmeckt intensiver, wenn er ein paar Stunden durchzieht.

LEICHTIGKEIT

Leichtigkeit und Freude spüren ...

Wie eine Atemübung dabei hilft

Wer hat nicht schon mal versucht, sich abzulenken, wenn es einem emotional nicht so gut ging. Belastende Gefühle lassen sich damit zunächst gut abfedern. Die Effekte gehen jedoch nicht in die Tiefe und sind nicht von Dauer. Die hier vorgestellte Atemtechnik lässt dagegen ein Gefühl von Leichtigkeit entstehen und verändert das emotionale Befinden von innen her.

Gefühle beeinflussen den Körper

Emotionen sind nicht einfach „nur ein Gefühl". Sie sind komplexe physiologische Reaktionen, die von uns empfunden werden. Wenn wir einen emotionalen Wechsel erleben, zum Beispiel von Ärger zu Gelassenheit, von Angst zu innerer Ruhe oder in die umgekehrte Richtung, von Freude zu Frustration, gehen damit mehr als 1.000 biochemische Reaktionen im Körper einher. Diese können den Körper noch Stunden nach der empfundenen Emotion beeinflussen.
Es gibt dabei Gefühle, die die Freisetzung von Stresshormonen auslösen. Ärger und Wut gehören zum Beispiel dazu oder Frustration, Neid, Enttäuschung. Diese Gefühle erschöpfen uns und entziehen uns Kraft und Lebensfreude, wenn wir sie zu lange zulassen.

Stärkende Gefühle regenerieren uns

Gefühle wie Liebe, Dankbarkeit, Mitgefühl, Wohlwollen oder Wertschätzung gehen dagegen mit der Freisetzung von "Glückshormonen" (Endorphinen) und DHEA einher. DHEA ist ein Hormon, das oftmals als Jungbrunnenhormon bezeichnet wird, weil es seinerseits die Produktion des regenerierenden Wachstumshormons anregt und positive Auswirkungen auf das Immunsystem hat. So fühlen wir uns unter dem Einfluss dieser aufbauenden Gefühle nicht nur subjektiv besser, voll innerer Kraft und Leichtigkeit. Wir werden auch resilienter. Der Körper kann sich leichter erholen und vor Krankheitserregern schützen, sowie schneller geschädigte Zellen reparieren.

Atemübung für mehr Leichtigkeit und Freude

Vielleicht möchten Sie die folgende Atemübung bei Gelegenheit mal ausprobieren? Sie hat eine emotional stärkende und den Körper regenerierende Wirkung.

1. Aufmerksamkeit auf den Bereich des Herzens richten
Nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf den Bereich des Herzens, also auf die Mitte der Brust. Stellen Sie sich dann vor, dass Ihr Atem direkt in den Brustbereich ein- und dort auch wieder herausströmt. Atmen Sie nun eine Weile auf diese Weise weiter.
Hilfreich: Etwas langsamer und tiefer atmen als üblicherweise.

2. Veränderungen im Brustbereich wahrnehmen
Wahrscheinlich bemerken Sie nach einer Weile, dass sich im Brustbereich Ihr Körpergefühl ändert. Das kann manchmal kaum wahrnehmbar sein. Ein anderes Mal spüren Sie vielleicht deutlich, wie sich dort Wärme ausbreitet oder eine Empfindung von Leichtigkeit und Weite entsteht. Solche Empfindungen zeigen an, dass sich im Körper bereits etwas zu verändern beginnt.
Hilfreich: Eine oder beide Hände auf die Brust legen.

3. Ein positives Gefühl in sich wecken
Während Sie weiter mit Fokus auf das Herz atmen, lassen Sie nun ein Gefühl der Liebe, der Dankbarkeit, der Wertschätzung oder des Mitgefühls in sich entstehen. Sobald Sie es zu spüren beginnen, lassen Sie es sich in Ihrem Brustkorb ausbreiten und genießen Sie es so lange, wie Sie möchten.
Hilfreich: Entweder an jemanden denken, für den man so empfindet oder sich an eine Situation erinnern, die einen tief berührt hat, ein intensives Naturerlebnis zum Beispiel. Falls eins der stärkenden Gefühle nicht so gut gelingt, einfach ein anderes nehmen.

Mit mehr Leichtigkeit ein gutes Gefühl

Die Biobotenstoffe, die ausgeschüttet werden, während man die wohltuenden Emotionen erlebt, beleben nicht nur. Sie machen auch den Kopf frei. So bekommen wir in diesem veränderten Zustand auch noch besseren Zugang zu unserer Intuition. Dadurch können wir bessere Entscheidungen treffen als unter dem Einfluss von erschöpfenden Emotionen.
Damit eignet sich diese Atemübung auch gut, um sich vor schwierigen Gesprächen vorzubereiten. Mit ein bisschen Übung kann man sie auch während solcher Gespräche praktizieren. Sie hilft, schneller zum gegenseitigen Verständnis und zu einer gütlichen Einigung zu kommen.
Darüber hinaus lässt sie sich überall dort durchführen, wo man Leer- oder Wartezeiten hat. Das kann zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit sein, in einer Warteschlange oder im Wartezimmer beim Arzt.
So lernt man, sich immer wieder von innen her zu regenerieren, sich gut zu fühlen und unabhängiger von äußeren Begebenheiten und Ablenkungen zu werden. Man fühlt ja bereits Leichtigkeit und Freude.

KONTAKT

Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer
Inspirierende Problemlösungen
An der Osterwiese 10 • 07749 Jena
www.steyer-inspiration.de

Die meisten Menschen leben in den Ruinen ihrer Gewohnheiten.
Jean Cocteau

Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeiten in kleinen Dingen.
Wilhelm Busch

Das Glück der Anderen wird meist überbewertet.
Hermann Hesse

Frieden und Harmonie

Frieden und Harmonie
Statt auf Konfrontation zu gehen,
wäre es weiser und sinnvoller,
voneinander zu lernen.
Gewalttätigkeit kann niemals
etwas Stabiles erschaffen.
Das ist wie ein ewiges Gesetz.
Nur eine weise, liebevolle, geduldige Intelligenz
kann irgendetwas Dauerhaftes erschaffen.

Dalai Lama
Aus: Das kleine Buch der Harmonie.
Herder Verlag, 2018

Quelle: natur&heilen, 12/2024, S. 7

ANONYM

Immer wieder freitags ...

Alles fließt. Wie kann ich da schön ruhig bleiben?

Mit der Interessengemeinschaft AA war es bei mir gerade so, wie die Kreuzberger Nächte besungen werden:

„Kreuzberger Nächte sind lang.
Kreuzberger Nächte sind lang.
Erst fangen sie ganz langsam an,
aber dann (was dann?), aber dann...“

Wie oft hatte ich meine „Kreuzberger Nächte"? Wie oft habe ich sie hinterher verflucht?
Den Ratschlag, zu den Anonymen Alkoholikern zu gehen, hatte ich schon lange bekommen. An dem Gemeindehaus in der August-Bebel-Straße 17 bin ich mehrmals auf der gegenüberliegenden Straßenseite vorbeigegangen. Nur mal sehen...
Die Einladung zu den Meetings, die jeden Freitag um 18:15 Uhr dort im Gruppenraum 1 beginnen, bekam ich bald nicht mehr aus dem Kopf.
Zu den Meetings treffen sich Menschen, die den Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören.
Doch: „Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen“, wie schon der Philosoph Epiktet (um 50 bis 118 n. Chr.) zu sagen wusste.
Anonym, das ist gut, sehr gut. Doch Alkoholiker ...? Alkoholiker wollte ich nie sein. Ich kann mich nicht daran erinnern, mich jemals an einen Stammtisch gesetzt zu haben, um laut, leise oder überhaupt nur die Andeutung gemacht zu haben, meinen Beschluss zu verkünden, Alkoholiker werden zu wollen. Die Bilder in mir, das Gerede der anderen, meine Sicht auf Leidensgenossen, denen es erging – ergeht, wie es mir ging. Ich dachte, ich sei besser. Dabei bin ich nur anders als jeder andere anders ist, selbst in allen Gemeinsamkeiten. Ich konnte und wollte nicht akzeptieren, dass ich bin, wie ich bin und was ich als Alkoholiker leide. Endlich schrieb ich doch an die mir gegebene Adresse: joachim.aa@outlook.de und fragte, ob ich auch unangemeldet zum Meeting kommen kann. Nur mal so, um zu sehen, ob das für mich etwas ist.
Darauf schrieb mir Joachim: „Glückwunsch! Du bist auf dem Weg! Glückwunsch! Unsere Einladung zu den Meetings gilt für alle, die mit uns ihr/sein Problem gemein haben – den Alkoholismus. Um das Problem, die Alkoholabhängigkeit, lösen zu können, haben wir uns zur Gruppe der Anonymen Alkoholiker in Jena zusammengefunden. Das war im November 1988, da stellte uns Dr. med. Manfred Ziepert, Psychotherapeut, das Programm der Interessengemeinschaft Anonyme Alkoholiker und das „Blaue Buch“ vor.
Anonymität ist uns wichtig. Sie war uns nicht nur damals wichtig. Schließlich konnte keiner wissen, welche Konterbande die „alles wissende Staatsmacht“ darin vermutete. Ihren Lauscher hatte sie dabei bereits schon platziert. Anonymität macht es leichter möglich, jeder und jedem gleichberechtigt zu begegnen und allen gleich verpflichtet zu sein. Das ohne jeden Vorbehalt oder Vorzug.
Wöchentlich treffen wir uns zu den Gruppentreffen, die wir Meetings nennen. Wir rufen uns mit dem Vornamen. Wir sprechen nur über unsere eigenen Erfahrungen mit unserem gemeinsamen Problem und den Sorgen und Nöten, die sich daraus für uns ergaben/ergeben. Es geht immer nur um uns, um jeden Einzelnen und sein Problem mit dem Trinken, dem Aufhören und dem Leben ohne Alkohol: die einzige Möglichkeit zu genesen.“
Dieses „ohne Alkohol“ habe ich anfangs schmerzlich als Verzicht erfahren. Heute verstehe ich es als Ticket in eine neue Freiheit. Ich sage: Ich lebe frei von Alkohol. So gelingt mir heute, wozu ich zuvor nicht fähig war.
In den Gesprächen am Tisch schöpfe ich durch die teilnehmenden Alkoholiker, ich sage heute Freund und Freundin, immer wieder aufs Neue Erfahrung, Kraft und Hoffnung für mein eigenes Leben. Ich gewann die Zuversicht, es in Selbstverantwortung führen zu können. Wie jeder andere auch, musste ich meinen Weg der Genesung – mein Leben frei von Alkohol – selbst finden und in Angriff nehmen. Dazu zeigten mir in den Meetings jede Genesene, jeder Genesende, nur Lösungsmöglichkeiten, Lösungswege auf.

Wir haben aus den Berichten im Meeting und selbst erfahren, dass ich mit dem Trinken auf Dauer nur aufhören kann, wenn ich den Wunsch dazu habe. Jede, die – jeder, der diesen Wunsch verspürt, ist im Meeting willkommen und eine Bereicherung. Dabei bin ich heute froh, dass es keinen gab und auch heute nicht geben wird, der meine Gedanken erkennen konnte oder sie ergründen wollte. Ich suchte auf gutem Wege letztendlich nur den dritten Weg, anonym zu trinken. Wirklich, aber nur ein bisschen ...
Unsere AA-Gruppe, die in der Gesamtheit aller Gruppen die Gemeinschaft AA bildet, ist in sich völlig selbstständig. Alkoholiker helfen sich und anderen, frei von Alkohol zu werden, zu leben und zu bleiben. Durch eigene Spenden tragen wir auch die entstehenden Kosten. AA-Gruppen, wie auch die Gemeinschaft als Ganzes, sollten von außen kommende Unterstützung ablehnen, da selbst wohlgemeinte Spenden abhängig machen können. In der Präambel der AA ist festgehalten, dass die Gemeinschaft mit keiner Sekte, Konfession, Partei oder Organisation verbunden ist. Unsere Gemeinschaft bewahrt ihre Unabhängigkeit und Einigkeit weiterhin, indem sie sich nicht mit Institutionen und Personen verbindet oder sich zu den Streitfragen unserer Zeit äußert.
Die Anonymen Alkoholiker stellen ihr gemeinsames Problem, ihre Abhängigkeit vom Alkohol, in den Mittelpunkt all ihrer Bemühungen um Genesung vom Alkoholismus. Wäre es anders, hätte sich die Gemeinschaft AA nicht weltweit ausbreiten können.
Durch mein eigenes Bemühen gelingt es mir, mit dem Programm der Anonymen Alkoholiker ein glückliches, zufriedenes Leben zu führen. Durch die persönlichen Beispiele in den Meetings und im täglichen Leben lernte ich, als noch leidender Alkoholiker meinen Weg aus dem Alkoholismus zu finden und zu gehen. So wurde ich durch die Gemeinschaft fähig, mir selbst zu helfen. Du bist herzlich eingeladen, wenn dich der eine oder andere Gedanke anregt, jedes Meeting als Betroffener zu besuchen. Interessierte, die sich einen Einblick in die Arbeit und Arbeitsweise der Gemeinschaft verschaffen wollen, sind als Gast jeweils an jedem 1. Freitag eines Monats gern gesehen, denn „Menschen stehen nicht im Rechenbuch... Man muss zu ihnen hingehen und am besten bleiben“, schreibt der Dichter.
Zum Abschied wurden mir bei meinem ersten Besuch die Worte mitgegeben: „Gut, dass du da warst. Heute ist dein Tag. Heute ist Morgen Gestern. Morgen wird immer wieder Heute sein. Worauf wartest du? Worauf wartest du noch? Du hast keinen anderen, besseren Tag. Nur heute. Heute lebe ich alkoholfrei, nur für heute. In diesem Sinne zähle ich weder die Tage, Monate noch Jahre meiner Zugehörigkeit zur Gemeinschaft. Es zählt nur heute, jeden Tag neu.“
Ja und so fing es an mit den Freitagabenden im Evangelischen Gemeindehaus, wie mit den Kreuzberger Nächten: „Erst fangen sie ganz langsam an, aber dann (was dann?) aber dann:“
Immer wieder freitags.
Gute 24 Stunden.

Friedjoff

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen
zu unterscheiden.

Reinhold Niebuhr

KONTAKT

E-Mail: joachim.aa@outlook.com

Treffen der AA-Gruppe Jena
Evangelisch-Lutherisches
Gemeindehaus Stadtmitte
August-Bebel-Straße 17 • 07743 Jena
Offene Meetings für Interessierte:
an jedem Freitag, 18:15 Uhr, auch feiertags
Tür verschlossen? Klingel: Gruppenraum!

VERBINDEND

Einen Raum schaffen, in dem Reize bewusst reduziert werden ...

Stille Stunde - ein Stück Ruhe für mehr Teilhabe

Viele Menschen kennen das Gefühl: grelles Licht, laute Musik, Stimmengewirr – und irgendwann wird es einfach zu viel. Für Menschen mit Autismus, ADHS, ME/CFS, Long-/Post-Covid, chronischen Erkrankungen oder psychischen Belastungen ist das nicht nur anstrengend, sondern kann zur Überforderung und zum Rückzug aus dem Alltag führen. Aber auch gesunde Menschen empfinden Lärm und Dauerstress als Belastung – Kopfschmerzen, innere Unruhe oder spontane Fehlentscheidungen sind oft die Folge.

Die „Stille Stunde“ möchte hier einen Unterschied machen. Sie schafft für eine bestimmte Zeit einen Raum, in dem Reize bewusst reduziert werden: kein lautes Radio, keine Durchsagen, gedämpftes Licht, ruhigere Abläufe. Damit sollen Einkaufen, Feiern oder einfach dabei sein wieder möglich werden – für Menschen, die sonst oft außen vor bleiben. Und viele Besucherinnen und Besucher empfinden die ruhige Atmosphäre ebenso als wohltuend.

Die Idee kommt ursprünglich aus Neuseeland, wo ein Supermarktmitarbeiter die „Quiet Hour“ vorschlug, weil sein autistisches Kind den normalen Einkauf kaum aushielt. Von dort aus hat sich das Konzept verbreitet: heute gibt es die Stillen Stunden in Großbritannien, den USA und inzwischen auch in Deutschland. Hier hat ein kleiner Verein die Initiative aufgegriffen – und immer mehr Städte und Unternehmen schließen sich an.

Auch in Jena gibt es inzwischen erste Erfahrungen: Auf den Stadtfesten und Märkten wird jeweils eine Stunde lang auf Musik und andere starke Reize verzichtet. Damit setzt die Stadt ein Zeichen: Inklusion heißt nicht nur Rampen und Aufzüge, sondern auch das Beseitigen von unsichtbaren Barrieren.

Die Stille Stunde öffnet hier eine Tür – und lädt alle ein, ein Stück Ruhe gemeinsam zu gestalten.

KONTAKT

Aktuelle Termine der Stillen Stunde auf Jenaer Stadtfesten: www.jenakultur.de

Fragen zur Einführung in Jena?
Theresa Kroll
E-Mail: thkjena@gmail.com

Wohin gehst du, wenn du zurückblickst?

Wohin gehst du, wenn du zurückblickst?
Gehst durch das Tor, in ein altes Land
dort, wo die Dinge liegen, wie ein Schiff
auf Sand. Bewegungslos, die Zeit auf hoher See
in seinen Planken, Erinnerung, als die Matrosen
sanken? Oder gehst du durch die Wälder

zwischen ihrem Holz entlang, dahinter
angeschlossene Felder, darüber Wolken
und der Sonnenuntergang, die sich bemühen
der Seele aufzuhelfen, aus längst
verschlossenen Tagen, ein fortgegebener
Fang

Ich saß auf einer Bank, vor mir lagen diese
Felder, dahinter die angesprochenen Wälder
mit ihrem Blätterrauschen. In diesem Bild sah ich
so viel – und doch nichts von dem, was wirklich
war. So stand ich auf, in mir ein Lauschen
nach dem, was mir die Fantasie gebar

Jan Schäf

Gesundheitsinfos

Darm-Hirn-Achse verändert Mikrobiom und Hirnaktivität

Fasten führt laut einer neueren Studie nicht nur zu einer Gewichtsabnahme, sondern auch binnen weniger Tage zu einer veränderten Darmflora. Zusätzlich verbessert sich die Kommunikation zwischen Darm und Gehirn – der Appetit reduziert sich und die Abnahme wird nachhaltig gefördert. Dies ist das Ergebnis der Untersuchung des PLA General Hospital um den Wissenschaftler Quiang Zeng, Peking. 25 übergewichtige bis stark fettleibige Personen wurden der intermittierenden Energierestriktion (IER) ausgesetzt, bei der sich Tage relativen Fastens und jene mit normaler Ernährung abwechseln. Stuhlproben und Blutwerte wurden analysiert sowie funktionelle Magnetresonanztomografien durchgeführt, um Veränderungen des Mikrobioms im Darm, physiologische Parameter und die Zusammensetzung des Blutes, aber auch die Gehirnaktivität der Untersuchten festzuhalten. Bis zum Ende der Studie hatten die Probanden nach insgesamt 62 Tagen durchschnittlich 7,6 kg (7,8 %) verloren, ihr Körperfett und der Taillenumfang verringerten sich. Blutdruck, Nüchternglukose-Werte und das Gesamtcholesterin verbesserten sich – das legt nahe, dass die IER offenbar das Potential besitzt, schwerwiegende Erkrankungen, die mit Fettleibigkeit verbunden sind, zu verringern. Darüber hinaus stellte das Forscherteam fest, dass unter der energiearmen Kost die Aktivität im Bereich des Emotions- und Lerngedächtnisses zurückging. Somit nahm der erlernte Nahrungsmittelreiz ab und die Nahrungsaufnahme wurde gehemmt – dies wiederum unterstützte die weitere Gewichtsabnahme.

Quelle: natur&heilen, 04/2024, S. 9

Giftige Metalle in Tampons nachgewiesen

Ein Forscherteam der Columbia University, New York, ging der Frage nach, ob und wie viel giftige Metalle sich in Tampons befinden, und untersuchte 30 Tampons von 14 verschiedenen Marken aus unterschiedlichen Regionen, darunter 4 Produkte aus Europa – auf 16 Metalle: Arsen, Barium, Calcium, Kadmium, Cobalt, Chrom, Kupfer, Eisen, Mangan, Quecksilber, Nickel, Blei, Selen, Strontium, Vanadium und Zink. Das Ergebnis: Keiner der Tampons war ohne Schadstoffkonzentration, allerdings überschritten die Produkte aus Europa nicht die EU-Vorgabe zur Schwermetallbelastung in Textilgeweben. Konventionelle Tampons enthielten höhere Mengen an Blei, dafür war in Bio-Tampons mehr Arsen nachweisbar. Jedes der 16 untersuchten Metalle ließ sich in mindestens einer Tamponprobe nachweisen, wie das Wissenschaftler-Team im Journal Environment International berichtet. Das Resultat der Studie ist laut der naturheilkundlichen Fachzeitschrift CO.med besonders besorgniserregend, weil die Schleimhaut der Vagina ein höheres Potenzial an Schadstoffaufnahme ausweise als andere Hautstellen des Körpers.

Quelle: natur&heilen, 04/2025, S. 9

Anmerkung der IKOS: Werden Produkte für den persönlichen Verbrauch häufig so hergestellt, dass sie die EU-Vorgaben gerade noch erfüllen? Also alle Spielräume ausreizen, um gerade noch so durch die Verbote durchzuschlüpfen? Wieso führen wir uns überhaupt Schwermetalle ein, egal ob oral, pulmonal, vaginal, über die Haut ...?

Pinnwand

Austausch von erwachsenen Geschwistern behinderter Menschen

Wir haben lebenslange Erfahrungen mit unseren beeinträchtigten Geschwistern, wir nehmen Anteil oder übernehmen Verantwortung. Wir sind Profis im Verstehen unserer Geschwister und manchmal ratlos, wenn sich unser Leben ändert oder unsere Geschwister Entscheidungen einfordern. Das belastet und stärkt uns gleichermaßen.

Wer aber hört zu, wenn wir nicht weiterwissen? Wer steht uns fachkundig bei, wenn wir unsere Geschwister auf unabsehbare Zeit eng begleiten müssen und wollen? In unserer Selbsthilfegruppe können wir unsere Sorgen und Erfahrungen teilen, uns Anerkennung schenken und Lösungen suchen. Wir können perspektivisch gesellschaftliche Entscheidungen beeinflussen, die behinderte Menschen und unsere Aufgabe sichtbar machen und Teilhabe voranbringen.

Ab 2026 starten wir in Thüringen ein neues Format: „Walk & Talk – Begegnung in Bewegung".

Einmal im Monat laden wir zu einem gemeinsamen Spaziergang mit offenem Austausch ein. Ziel ist es, Netzwerke zu stärken und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Kontakt:

Erwachsene Geschwister Mitteldeutschlands
Tel.: 0157 5095 4510 oder
E-Mail: erwachsene-geschwister-md@gmx.de

Selbsthilfegruppe Borderline

Bist du auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe mit dem Thema Borderline? Mein Name ist Quinn und ich habe vor, eine Gruppe zu gründen, um Austausch für Betroffene zu schaffen. Ich brauche dafür weitere Personen, mit denen ich einen Anfang wagen kann. Ich möchte einen Raum schaffen, in dem wir uns im Austausch sicher genug fühlen, um heilen zu können und suche Menschen mit dieser Diagnose. Wenn du Interesse hast, mit mir diese Gruppe ins Leben zu rufen oder einfach nur teilnehmen möchtest, kannst du mir schreiben. Kontaktiere mich über E-Mail: quinn.paetzold@web.de

Verlassene Eltern

Ihre erwachsenen Kinder haben sich abgewendet, haben Sie aus der Familie ausgeschlossen und alle Verbindungen gekappt – ganz still, ohne erkennbaren Grund und Sie wissen nicht WARUM? Wie konnte das passieren? Diese Problematik lässt so viele Gefühle aufkommen: Sie sind traurig, fühlen sich schuldig, ratlos und allein gelassen.

Wir möchten zu dieser Problematik eine Gruppe – eine Selbsthilfegruppe, einen Gesprächskreis oder eine Kaffeerunde – gründen. Nennen wir es, wie wir möchten, das Thema verbindet uns und wir können an einem großen Tisch gemeinsam darüber sprechen. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann melden Sie sich gern bei der IKOS. Wir freuen uns über Interesse am Thema.

Neue und bereits bestehende Gruppen suchen Aktive und Interessierte

Chronische Schmerzen Wie damit umgehen?

Der Schmerz hält dich fest? Dein Alltag wird dadurch stark beeinflusst? Vielleicht können wir gemeinsam nach Möglichkeiten suchen, mit chronischen Schmerzen umzugehen! Diese Selbsthilfegruppe soll sich vorrangig an Betroffene richten, die eine eigenständige Schmerzstörung ohne klare organische Ursache haben. Alle Schmerzen sind schwer zu ertragen, aber das Verständnis für nicht erklärbare Schmerzen ist nicht besonders groß. Gerne können jedoch alle Schmerzbetroffenen über 18 Jahre die Gruppe mit ihren Erfahrungen und einen eventuellen Austausch über Möglichkeiten, wie man mit Schmerzen besser umgehen kann, bereichern.

Du möchtest die Chance nutzen, dich mit anderen Menschen über chronische Schmerzen auszutauschen? Dann melde dich gern bei der IKOS.

Selbsthilfegruppe Trans Inter Agender Nichtbinär *genderqueer

Müde von Krankenkassen und Behörden? Triffst du sonst nur schwer auf Verständnis? Wir wollen uns nicht unterkriegen lassen! Lass uns gemeinsam eine TINA*- Selbsthilfegruppe aufbauen, in der wir uns unabhängig Themen widmen, die sonst keinen Anklang finden. Falls du Interesse oder Fragen ans Orga-Team oder zu den Gruppentreffen hast, schreib uns gerne eine E-Mail an: tina-shg.jena@systemli.org. Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Donnerstag von 16-18 Uhr im Frauenzentrum Towanda in der Wagnergasse 25.

Interessierte sind herzlich willkommen.

Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa

Neben der Beratung durch Fachleute kann der Erfahrungsaustausch unter Betroffenen eine wichtige Stütze für die Bewältigung einer chronischen Darmerkrankung sein.

In der Begegnung mit anderen Betroffenen erleben die Interessierten, dass sie mit ihren in der Öffentlichkeit wenig bekannten und oft tabuisierten Beschwerden nicht allein sind. In erster Linie geht es in der Gruppe darum, gemeinsam ins Gespräch zu kommen, um in einem mitfühlenden Miteinander Kraft und Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung zu finden. Betroffene melden sich bitte bei der IKOS.

Pinnwand

Neue und bereits bestehende Gruppen suchen Aktive und Interessierte

Selbsthilfegruppe "Waggon Regenbogen", ADHS und andere Formen von Neuro-divergenz im Alter

Unsere Zielgruppe: sind frühzeitig berufs-/erwerbsunfähige Betroffene von AD(H)S und anderen Formen von Neurodivergenz, welche sich alleingestellt fühlen und den Mangel an sozialer Teilhabe verspüren.

Wir finden uns, mobilisieren uns mit Spiel, Spaß und Kulturellem, erfahren Wissenswertes und kreieren unseren Weg in die Zukunft durch Selbsthilfe!

Vereint mit der von Ideen und Tatendrang strotzenden Kraft unserer Neurodiversität schaffen wir uns unseren eigenen Antrieb, stellen wir selbst-bestimmt unsere Weichen auf neue Spur und begeben uns auf heilsame, versöhn-ende und lebensfrohe Weiterfahrt! Ich bin Meike, 59 Jahre alt und seit 2016 dauerhaft erwerbsunfähig. Nähere Informationen zu meiner Person gibt es in der Gruppe, wo wir uns über absolute Verschwiegenheit nach außen einig sind. Bei Interesse bitte melden unter meike.

E-Mail: waggonregenbogen@gmail.com

Frauen mit Neurodivergenz – wir suchen Interessierte für eine neue Selbst-hilfegruppe!

Zu Neurodivergenz zählen z. B. ADHS, Autismus oder Hochsensibilität. Aufgrund der weiblichen Sozialisation fallen viele Frauen „durchs Diagnose-Raster". Dies führt dazu, dass ihre Symptome nicht ernst genommen werden oder eine falsche Diagnose gestellt wird. Neben dem erschwerten Zugang zu einer Diagnose gibt es weiterhin zu wenig psychotherapeutische und psychiatrische Angebote. Eine zugrundeliegende Neurodivergenz wird oft übersehen. In dieser Gruppe möchten wir uns austauschen, Erfahrungen teilen, einander zuhören und gegenseitig Unterstützung bieten. Wir wollen nicht nur über Schwierigkeiten sprechen, sondern auch unsere Stärken sichtbar machen, feiern und einander darin bestärken, unseren eigenen Weg selbstbewusst zu gehen.

Alle Frauen sind willkommen, ob mit oder ohne Diagnose. Bei Interesse bitte bei der IKOS melden.

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie – Tanzen

Gemeinsam im Rhythmus gegen Schmer-zen, für mehr Lebensfreude!
Unser Tanz verbindet Bewegung, Musik und Gemeinschaft. Für alle, die trotz Schmerzen aktiv bleiben möchten.

- leichte rhythmische Übungen für Körper und Seele
- stärkt Beweglichkeit, Balance und Wohlbefinden
- keine Vorkenntnisse nötig – jeder macht so mit, wie es gut tut
- Gemeinschaft, Motivation und ein bisschen Spaß im Alltag

Komm dazu, spüre deinen eigenen Rhyth-mus und finde neue Kraft!

Kontakt: Petra Partschefeld,
Tel.: 0176 22124329
E-Mail: petra.partschefeld@gmx.de

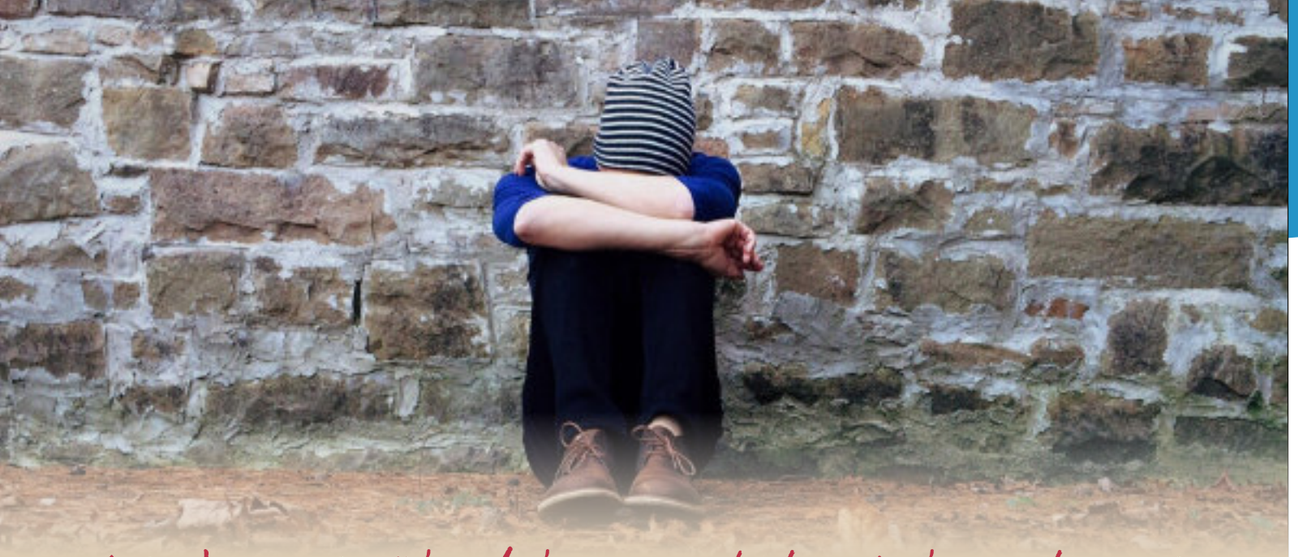
Migräne – Selbsthilfegruppe Jena sucht neue Mitglieder

Migräne ist weit mehr als „nur" Kopfschmerz – sie ist eine komplexe neurologische Erkrankung, die oft mit Symptomen wie Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit sowie starker Erschöpfung einhergeht. In unserer Selbsthilfegruppe in Jena treffen sich Betroffene, um Erfahrungen auszu-tauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam Wege zu finden, mit der Erkrankung im Alltag besser umzugehen. Die Gruppe besteht bereits, freut sich aber über weitere Interessierte, die ihre Ge-schichte teilen oder einfach zuhören möchten. Gemeinsam fällt es leichter, Ver-ständnis zu finden und neue Perspektiven zu gewinnen. Betroffene sind herzlich will-kommen.

Kontakt

IKOS Jena, Tel.: 03641 8741160,
E-Mail: ikos@awo-mittewest-thueringen.de

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



Missbrauch überleben und das Leben danach

Wir waren die Kinder,
die in der Dunkelheit flüsterten.
Die wussten, dass Worte gefährlich sind,
dass Fragen Strafen nach sich ziehen,
dass Stille manchmal der einzige Schutz ist.
Wir haben gelernt, unsichtbar zu sein.
Nicht zu laut zu lachen.
Nicht zu laut zu weinen.
Nicht zu viel zu fühlen.
Und dann wuchsen wir heran und merkten,
dass die Stille nicht nur in uns war.
Dass sie wie ein unsichtbares Gift
zwischen uns allen lag.
So viele wie wir.
So viele, die verstanden hätten.
So viele, die dasselbe durchlebten –
doch niemand sprach es aus.
Weil es bequemer war, zu schweigen.
Weil es sicherer war, zu vergessen.
Weil es uns beigebracht wurde:
„Das bleibt in der Familie.“
„Reiß dich zusammen.“
„Denk nicht mehr daran.“

Aber weißt du was?
Wir sind nicht mehr die Kinder, die still sein müssen.
Wir sind nicht mehr die, die ihre Geschichte runterschlucken,
damit andere sich nicht unwohl fühlen.
Wir sind die Stimmen, die das Schweigen zerreißen.
Wir sind die Hände, die einander halten,
wenn die Dunkelheit sich bedrohlich nähert.
Wir sind die Worte, die sagen: „Es war nicht deine Schuld.“
Vielleicht haben wir überlebt, um zu kämpfen.
Um laut zu sein. Um anderen zu zeigen,
dass ihre Stimmen zählen.
Dass Wahrheit nicht hässlich ist.
Dass Heilung beginnt, wenn die Stille endet.
Denn solange einer von uns spricht, kann keiner von uns
mehr überhört werden.

„Wir brechen das Schweigen“ von Melia Rosta
(auf Facebook gefunden)

Ein Poetry Slam über das, was uns einst gefangen hielt –
und die Kraft, die entsteht, wenn wir unsere Stimme
erheben. Vielleicht haben wir überlebt, um zu erzählen.

LEBENSSPENDEND

Anker in stürmischer See ...

Das Blaue Kreuz und seine Begegnungsgruppe in Jena

Es war ein kalter Novemberabend. Die Luft roch nach nassem Laub. Ich erinnere mich noch genau an den Mann, dessen Augen scheinbar jeden Funken Lebenslicht verloren hatten. Er saß allein in einer Ecke, gefangen in einem unsichtbaren Netz aus Alkohol und Einsamkeit. Doch sah ich in seiner scheinbaren Ausweglosigkeit auch eine Sehnsucht in seinem Blick: die unbestimmte Sehnsucht nach einem Ausweg. Seine Geschichte ist nicht einzigartig. Viel mehr Menschen als man denkt, kämpfen täglich gegen die Macht der Sucht, seien es Alkohol, Medikamente oder andere Abhängigkeiten. Doch für diesen Mann, und für all die anderen, die sich in der Dunkelheit verirrt haben, gibt es einen Ort der Hoffnung, einen Anker in stürmischer See: das Blaue Kreuz.

Mehr als nur eine Organisation

Das Blaue Kreuz ist weit mehr als eine Beratungsstelle oder ein Selbsthilfeverein. Es ist eine Bewegung, die seit über 140 Jahren getragen wird von der tiefen Überzeugung, dass jeder Mensch es wert ist, ein befreites und selbstbestimmtes Leben zu führen. Es ist ein Netzwerk, das auf den Grundfesten der Nächstenliebe und des christlichen Glaubens ruht.
Die Mitarbeiter und ehrenamtlichen Helfer des Blauen Kreuzes begegnen den Betroffenen – und ihren oft mitleidenden Angehörigen – nicht mit Mitleid, sondern mit Respekt, Akzeptanz und fachlicher Kompetenz. Sie wissen, dass der Weg aus der Abhängigkeit steinig und lang sein kann, und sie gehen ihn geduldig mit: von der ersten zaghaften Kontaktaufnahme über die Entgiftung und Therapiebegleitung bis hin zur lebenslangen Nachsorge in den Selbsthilfegruppen.

Was die Arbeit des Blauen Kreuzes so einzigartig macht:

- **Ganzheitlicher Ansatz:** Sucht wird als eine Krankheit betrachtet, die Körper, Geist und Seele betrifft. Die Hilfe umfasst daher medizinische, psychologische und soziale Aspekte.
- **Die Stärke der Gemeinschaft:** Die lokalen Selbsthilfegruppen sind das Herzstück. Hier finden Menschen in einer geschützten Umgebung andere, die ihre Geschichte verstehen, weil sie sie selbst erlebt haben. Das Gefühl, nicht allein zu sein, ist oft der wichtigste Schritt zur Heilung.
- **Hilfe für Angehörige:** Sucht betrifft immer das ganze System. Das Blaue Kreuz bietet spezielle Unterstützung für Partner, Kinder und Eltern, die oft selbst am Rand der Erschöpfung stehen.
- **Unser Herz schlägt für Menschen:** Inspiriert und motiviert durch die Liebe Gottes, engagieren wir uns für suchtgefährdete und von Sucht betroffene Menschen.

Die Geburt einer Idee

Die Geburtsstunde des Blauen Kreuzes schlug im Schweizerischen Genf. Der Pfarrer Louis-Lucien Rochat (1849–1917) war tief betroffen von den Auswirkungen des Alkoholkonsums auf seine Gemeinde. Am 21. September 1877 gründete er deshalb den ersten Verein, um den Betroffenen auf christlicher Grundlage Hilfe und Halt zu geben. Der Name „Blaues Kreuz“ wurde gewählt, um die Enthaltsamkeit als eine Art „ritterlichen Eid“ und das Kreuz als Zeichen der Opferbereitschaft und Erlösung zu symbolisieren.
Von seinen Anfängen ist das Blaue Kreuz zu einem großen Suchthilfeverband herangewachsen, der in Deutschland in über 1000 Orten präsent ist und in mehr als 40 Ländern weltweit aktiv ist.

Es gibt einen Ausweg aus der Sucht

Die Geschichte des Mannes endete glücklich. Über einen Sozialarbeiter fand er den Weg zum Blauen Kreuz. Er hat heute eine neue Chance, eine lebenswerte Zukunft und ist selbst ehrenamtlich in der Selbsthilfe aktiv. Das kannst du auch!

KONTAKT

Blaues Kreuz

Blaues Kreuz e. V., Begegnungsgruppe Jena
Treffen: dienstags 17:00 Uhr, LKG Jena, Wagnergasse 28
Ansprechpartner: Harald Falke • Tel.: 036648 22060

VERNETZT

Intensiver Austausch, stärkende Impulse und gemeinsames Erleben ...

Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen

Seit 2017 besteht das erfolgreiche Kooperationsprogramm zwischen der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, der Landesarbeitsgemeinschaft Thüringer Selbsthilfeplenum, dem Paritätischen Thüringen und der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LAKOST). Dieses gemeinsame Engagement hat sich als wertvolle Grundlage für Austausch, Begegnung und gemeinsames Lernen in der Selbsthilfelandschaft etabliert. Und seit 2017 ist die IKOS Jena in die inhaltliche Ausgestaltung und in redaktionelle Arbeiten aktiv involviert.

Das Programm geht in eine neue Runde: Auch in den kommenden drei Jahren wollen wir ein vielfältiges und praxisnahes Weiterbildungsangebot unterbreiten – konzipiert mit Blick auf Bedürfnisse und Erfahrungen der aktiven Selbsthilfe.

Besonders hervorheben möchten wir das neue Veranstaltungsformat, das 2026 Premiere feiern wird: das Selbsthilfe-Wochenende. Dieses Format soll mehr Raum geben für intensiven Austausch, stärkende Impulse und gemeinsames Erleben. Im Mittelpunkt stehen dabei die Themen Resilienz und Kommunikation – Aspekte, die aus der Selbsthilfe in der Vergangenheit immer wieder als besonders relevant zurückgemeldet wurden.

Neben den bewährten Seminarstandorten Jena, Suhl und Erfurt wird Eisenach ab 2026 ein neuer Veranstaltungsort sein und hoffentlich gut in Westthüringen angenommen werden. Dieses spezielle Thüringer Weiterbildungsformat bringt Menschen näher zueinander, regt zum Austausch an und vernetzt zahlreiche Akteure in Präsenz oder auch digital.

Die Organisation und Durchführung aller Weiterbildungen liegen – wie gewohnt – in den erfahrenen Händen der Paritätischen Akademie Thüringen.

Die Angebote sind kostenfrei für Mitglieder und Leitungen der Selbsthilfegruppen und -verbände.

Thüringen hat mit etwa 1500 Selbsthilfegruppen und -vereinigungen eine starke Selbsthilfelandschaft. Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe ist ein unverzichtbarer Bestandteil des Gesundheitswesens und ergänzt die professionelle Gesundheitsversorgung als sogenannte 4. Säule in vielfältiger Weise. Jeder in

Selbsthilfe investierte Euro ist gut angelegtes Kapital, denn aufgeklärte und aktive Patienten sind eindeutig besser aufgestellte Patienten.

Fühlen Sie sich angesprochen und sind als Selbsthilfeaktive neugierig geworden auf die neuen Fortbildungsthemen 2026? Haben Sie Fragen, Wünsche oder Anregungen? Dann zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme, auf lebendige Begegnungen und anregende Gespräche im Rahmen unserer Veranstaltungen. Und: Empfehlen Sie das Programm gerne weiter – in Ihrem Netzwerk, Ihrer Selbsthilfegruppe oder Ihrem Verband.

KONTAKT

IKOS Jena
Tel.: 03641 8741160
E-Mail: ikos@awo-mittewest-thueringen.de

parisat
Daniela Kahl
Tel.: 036202 26151
E-Mail: dkahl@parisat.de

Wenn die Gesundheit fehlt, ist Weisheit stumm, Kunst kraftlos, Stärke gebrechlich, Reichtum nutzlos und Beredsamkeit wirkungslos.

Herophilos von Chalkedon

AUFGELISTET

Selbsthilfegruppen und Hilfsangebote im Überblick ...

Handicap/ Einschränkung:

Blinde und seheingeschränkte Menschen
Erwachsene CI-Träger
Gehörlose Menschen
Kleinwuchs (überregional)
Körperbehinderung
Netzhautablösung/-degeneration
Party People Incl. (junge Menschen mit Einschränkung)
Schwerhörigkeit

Krankheit:

Adipositas
AIDS
Angehörige von Menschen mit Demenz
Akustikus Neurinom
Aphasiker
Borreliose
Chronische Schmerzen
Diabetes
Dialyse/Nierentransplantierte
Endometriose (überregional)
Epilepsie
Fatigue – Fatigatio e. V.
Fibromyalgie
Forum Gehirn (überregional)
Frauenselbsthilfe Krebs
Harnblasentumor
„Herz ohne Stress“
Hirnschädigungen
IKOS-Chor (Menschen mit und ohne Handicap)
Jüngere Herzkranke – JEMAH
Leberzirrhose/-transplantation
ME/CFS-, Long-Lyme-, Post-Vac- und Long-Covid-Betroffene und Angehörige
Migräne
Morbus Bechterew
Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa
Mukoviszidose/Elterngruppe
Multiple Sklerose
Muskeldystrophie
Neurofibromatose/Morbus Recklinghausen
Osteoporose
Pankreatektomie (überregional)
Parkinson
Poliomyelitis
Polyneuropathie
Rheuma
Schlaganfall
Sepsis (überregional)
Stomaträger und Darmkrebs – ILCO
Tinnitus
Vestibularis Schwannom
Vitiligo – Weißfleckenkrankheit
(Wach-)Komapatienten (überregional)

Eltern / Kinder:

Autismusspektrumstörung
Elterngruppe FASD
Elternkreis Vielfalt
Eltern von Kindern mit Down-Syndrom
Eltern von hochbegabten Kindern
Eltern von krebskranken Kindern
Eltern von Kindern mit Legasthenie oder Dyskalkulie
„Grünes Herz“ – Verein Herzkind (überregional)
INTENSIVkinder (schwerstpflegebedürftig)
Kinder abhängiger Eltern (begleitetes Angebot)
neuroKind (mehrfach behinderte Kinder)

Psychische Erkrankungen:

Angehörige von psychisch Erkrankten
Angst und Depressionen
Bipolare Störung
Emotions Anonymous/EA
Frauenselbsthilfegruppe – Halle
Freizeitclub für psychisch Kranke
Männerselbsthilfegruppe Halle
Panik-Angst-Depression (PAD)
Postpartale Depression/Psychose
Psychiatrie-Erfahrene
Trialog
Zwangserkrankungen

Abhängigkeitsverhalten:

Al-Anon Familiengruppen
Alkoholerkrankte, drogen- und medikamentenabhängige Menschen/auch Angehörige
Anonyme Alkoholiker
Anonyme Sexaholiker
Blaues Kreuz – Alkoholerkrankung
Essstörungen/auch Angehörige
„Hilfe zur Selbsthilfe“
Begegnung Jena:
- Gruppen für Menschen mit Alkohol-, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit
- Angehörigengruppe
- Tagesstätte für Suchtkranke
- Kontaktcafé mit SHGn „Chill Out“ und „Outdoor-aktiv“

Overeaters Anonymous – OA

Psychosoziale Themen/besondere soziale Situationen:

Arbeitslose Menschen
Asexualität
Ausstieg aus Rechtsextremismus und Gewalt
Begegnung und Bildung in der nachberuflichen Lebensphase
Bürgerinitiative Wohnen
Erstbesuchsdienst nach Geburt
Erwachsene Geschwister von beeinträchtigten Menschen
Erwachsene mit ADHS und anderen Formen von Neurodivergenz
Flüchtlingshilfe
Geburtshaus
Gewaltbetroffene Mütter
Homosexualität
Hospiz:
- Geschwister kranker Kinder
- Kinder krebskranker Eltern
- Kindertrauergruppe
- Jugendtrauergruppe
- Trauergruppe für junge Erwachsene
- Trauercafé
- Verwaiste Eltern
- Trauerkreis: Ein Quell in der Wüste

Initiative für verwaiste Familien
Initiative für Frühchenfamilien in Jena „frühgeboren“
Jugendliche Migrant*innen
Junge Menschen mit Kontaktabbruch zur Familie
Junge Selbsthilfe
Kreativ-Café
Krisen rund um die Geburt
Männergruppe: „Mann in Beziehung“
Menschen ohne bezahlte Beschäftigung
Notfallseelsorge
Pflegestützpunkt
Queerparadies – Student*innen und Geschlechtsidentität
QueerWeg – schwul-lesbischer Verein
Scheidungskinder
Spätaussiedler*innen und Kontingentflüchtlinge
Spielegruppe vom Tauschring
Sternenkinder-Café
Tauschring
TINA – Trans Inter Agender
Nichtbinär *genderqueer
Transsexualität
Waggon Regenbogen – Betroffene von ADHS und anderen Formen von Neurodivergenz in frühzeitiger Erwerbsunfähigkeit
Väteraufbruch für Kinder
Weisser Ring – Opferhilfe

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

IKOS

JENA

Beratungszentrum für Selbsthilfe

AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e.V.

Selbsthilfemagazin CHANCE im lokalen Radio auf UKW 103,4 Mhz / und im Livestream donnerstags alle vier Wochen 15:00 Uhr–16:00 Uhr

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

Kastanienstraße 11 • 07747 Jena
Tel.: 03641 8741160 oder 8741161
Mobil: 0171 5331502
E-Mail: ikos@awo-mittewest-thueringen.de
Internet: www.selbsthilfe-in-jena.de
https://www.facebook.com/SelbsthilfeJena/

Sprechzeiten:
Montag–Donnerstag 10:00 Uhr–14:00 Uhr
Persönliche Beratung nach Vereinbarung.

Gefördert durch:
IKK classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.