



1994
-
2024



KISS
Sonneberg



Landkreis Sonneberg

SELBSTHILFE
ZEITSCHRIFT

Unsere Selbsthilfegruppen im Landkreis Sonneberg



- SHG Demenz - Stammtisch
- SHG Angehörige drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher
- SHG Beckenboden
- SHG Blaues Kreuz
- SHG Depressive Sonneberg
- SHG Depressionen für jüngere Menschen
- SHG Deutsch-Russische Aussiedler
- SHG Diabetiker
- SHG Eltern helfen Eltern – Kinder mit Down-Syndrom
- SHG Erkrankungen des Skeletts
- SHG Erkrankungen der Wirbelsäule
- SHG Fibromyalgie
- SHG Frauenselbsthilfe Krebs Sonneberg
- SHG Frauenselbsthilfe Krebs Neuhaus/Rwg.
- SHG Freundeskreis Sonneberg (Suchtkranke und Angehörige)
- SHG Gehörlose
- SHG Gesund und Vital I und II
- SHG Herz/Infarkt
- SHG Leukämie
- SHG für junge Witwen und Witwer mit jüngeren Kindern
- SHG Long Covid Patienten
- SHG Morbus Crohn/Colitis ulcerosa
- MS (Multiple Sklerose) Stammtisch Sonneberg
- SHG Osteoporose III, IV, V Sonneberg
- SHG Osteoporose Meng.-Hämmern
- SHG Osteoporose Neuhaus-Schierschnitz
- SHG Osteoporose Schalkau I, II, III und IV
- SHG Pflegende Angehörige
- SHG Pro Retina Deutschland e.V.
- SHG Sehschwache und blinde Menschen
- SHG Schlafapnoe
- SHG Sucht Sonneberg
- SHG Trauerende Angehörige
- SHG Wirbelsäulenerkrankung

Junge Selbsthilfe

- SHG für Jugendliche und junge Erwachsene mit Muskelerkrankungen (Jugendgruppe Mitteldeutschland, überregional)

In Gründung

- Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
- Gedächtnisverlust nach Trauma
- Eltern mit Kindern mit Behinderungen

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen beim Landratsamt Sonneberg (KISS)
Bahnhofstraße 66
96515 Sonneberg
Frau Petra Beyer
Zimmer: 442
Telefon: 03675/871-361 oder -247
Fax: 03675/871-457
E-Mail: petra.beyer@lksn.de

Die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Sonneberg und der örtlichen Selbsthilfegruppen wird über die GKV (Gemeinschaftsförderung der Selbsthilfe im Freistaat Thüringen) finanziell unterstützt.

Das Online-Portal der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen finden Interessierte unter www.selbsthilfe-thueringen.de.

Vorwort

Impressum

Herausgeber:
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen
des Landratsamtes Sonneberg
Bahnhofstraße 66, 96515 Sonneberg
Telefon: 03675 / 871 361
Fax: 03675 / 871 457

Verantwortlich für die Zusammenstellung und Gestaltung:
Petra Beyer

Layout: Marcus Laske, Petra Beyer
Fotos: Selbsthilfegruppen, Petra Beyer, Adobe Stock
Die inhaltliche Gestaltung der Beiträge lag in den Händen der Selbsthilfegruppen.
Auflage: 500

Druck: Trautmann Druck, Verlag & Werbung
Cuno-Hoffmeister-Straße 17, Telefon: 03675 / 742977, 96515 Sonneberg
Ausgabe Mai 2024

Mit freundlicher Unterstützung der GKV Gemeinschaftsförderung Thüringen:



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

im Namen des Landkreises Sonneberg gratuliere ich unserer Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen herzlichst zu ihrem 30-jährigen Bestehen! Seit 1994 ist diese im Gesundheitsamt der Kreisverwaltung angesiedelte Einrichtung nun schon für unsere Selbsthilfegruppen und die Allgemeinheit da. Sie begleitet unsere örtlichen Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase und bei Bedarf, bietet Beratung zu allen Fragen rund um das Thema Selbsthilfe und fördert auch die Anerkennung und die Bereitschaft zur Selbsthilfeunterstützung. Kurzum: Unsere Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen hilft seit drei Jahrzehnten in vielfältiger Weise mit, das so wichtige und starke Selbsthilfe-Wesen in unserem Heimatlandkreis tatkräftig zu fördern.

Die vorliegende Broschüre bietet Gelegenheit, die wertvolle Arbeit sowie die Historie unserer Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen kennenzulernen. Einhergehend wird auf diesem Weg auch das breite Selbsthilfewesen unserer Region deutlich, auf das betroffene Mitmenschen bauen können. Angesichts des 30-jährigen Bestehens unserer Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen gilt rückblickend vor allem den zwei Damen ein besonderer Dank, die diese Institution als Mitarbeiterinnen im Gesundheitsamt geprägt haben – nämlich Frau Hannelore Greußel und Frau Petra Beyer.

In der Anfangszeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und für viele Jahre danach verkörperte Frau Greußel diese wichtige Einrichtung, bevor sie in den verdienten Ruhestand ging. Ihr vertrauensvolles Zusammenwirken mit unseren rührigen Selbsthilfegruppen setzte danach Frau Beyer erfolgreich fort. Sie ist bis heute mit viel Herzblut und Initiative für unsere Selbsthilfegruppen da. Beide Mitarbeiterinnen haben eigene Akzente in ihrem Tun für die Stärkung der Selbsthilfe im Landkreis Sonneberg gesetzt. Gemeinsam mit unseren Gruppen haben sie viele gute Ideen zur Förderung des Selbsthilfebereichs verwirklicht. Hierfür gilt Ihnen großen Dank und Anerkennung!

Unsere Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen funktioniert so gut, weil das Zusammenspiel mit aktiven Selbsthilfegruppen Beständigkeit hat. Ich bin sehr dankbar, dass sich auch in unserer Region Menschen in ähnlich schwierigen Situationen gegenseitig beistehen, sich informieren und Mut machen. Gerade dies ist ein zentrales Anliegen und ein großer Verdienst unserer Selbsthilfe-Kontaktstelle, der ich für die Zukunft im Sinne einer starken Selbsthilfe weiterhin alles erdenklich Gute wünsche!

Herzlichst Ihr

Robert Sesselmann
Landrat des Landkreises Sonneberg

Ein Rückblick auf die vergangenen 30 Jahre

Von Petra Beyer



Anfang 1994 wurde nach längerer Vorbereitung die Selbsthilfekontaktstelle unter der Federführung von Frau Hannelore Greußel gegründet. Zu diesem Zeitpunkt arbeiteten im Landkreis schon sechs SHG, drei davon bereits seit 1989. (Depressionen, Frauenselbsthilfe Krebs SON, Sucht) Unterstützt wurde die Gründung durch den 1994 amtierenden Landrat, Herrn Rainer Sesselmann sowie dem Amtsarzt Dr. Herbert Schickedanz, der Stadtverwaltung Sonneberg und dem Thüringer Selbsthilfeplenum. Die erste SHG, die zusammen mit der neuen Kontaktstelle gegründet wurde, war die SHG Diabetiker, die mit einer kleinen Unterbrechung auch heute noch arbeitet und über 30 Mitglieder hat, im gleichen Jahr gründete sich das „Blaue Kreuz“. Durch Veröffentlichungen in der Presse und dem Erscheinen der ersten Selbsthilfebroschüre wurde die breite Öffentlichkeit für das Thema Selbsthilfe sensibilisiert.

In den folgenden Jahren wurden immer neue Gruppen unter Anleitung von Frau Hannelore Greußel gegründet. Im November 2002 veranstaltete die Kontaktstelle ihren ersten Selbsthilfetag in der Medinos Klinik Sonneberg. Zwölf der mittlerweile 40 Gruppen stellten sich erstmalig der Öffentlichkeit vor. Der Tag

war ein voller Erfolg. Viel interessiertes Publikum hatte sich eingefunden um sich zu informieren. Als 2003 die Forderung von Patienten kam, in Sonneberg ein Dialysezentrum zu etablieren um den Erkrankten eine ortsnahe Dialyse zu ermöglichen, gab die SHG „Dialysepatienten“ den Anstoß zu vielen Diskussionen und Verhandlungen auf breiter Ebene. Aus der Aussage - Braucht man nicht in Sonneberg! – wurde das KfH Nierenzentrum, das 2010 eröffnet wurde und sich seither nicht über Patientenmangel beklagen kann. Das Ergebnis der aktiven Bemühung einer kleinen Gruppe Betroffener erkrankter Menschen kann sich sehen lassen. Auch das kann Selbsthilfe bewirken. In den folgenden Jahren gründeten sich immer neue SHG zu den unterschiedlichsten krankheitsspezifischen und sozialen Themen, die durch die Kontaktstelle aktiv unterstützt wurden. Im März 2008 übernahm ich von Frau Hannelore Greußel die Nachfolge der Leitung der Selbsthilfekontaktstelle.

Zur Zeit arbeiten im Landkreis 40 SHG.

Natürlich lösen sich auch Gruppen auf, sei es aus Alters- oder Krankheitsgründen, aus Situationen, die nicht beeinflusst werden können oder weil die

zur Gründung führende Problematik weggefallen ist. So haben sich von 2020 bis Ende 2022, den Jahren der Corona-Pandemie 10 Gruppen aufgelöst, da die Einschränkungen ein Gruppenleben unmöglich machten. Es wurden in dieser Zeit aber auch neue Gruppen gegründet, da sich immer wieder Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen oder Erkrankungen zusammenfinden, um den Weg „Selbsthilfe“ gemeinsam zu beschreiten und sich in besonderen Situationen Hilfe und Unterstützung zu suchen. So wurde im November 2023 eine Gruppe für jüngere Menschen mit Depressionen gegründet. In Gründung befindet sich z. Z. eine neue Gruppe für Bauchspeicheldrüsenerkrankte und eine Gruppe für Eltern mit Kindern mit Behinderungen. In den vergangenen Jahren waren unsere Gruppen auch in der Öffentlichkeitsarbeit sehr aktiv. Sie bereicherten Selbsthilfetage der Kontaktstelle, Tage der offenen Tür des Landratsamtes aber auch Selbsthilfetage außerhalb des Landkreises. Die Kontaktstelle und die SHG veranstalteten Aktionstage, wir machten mit verschiedenen Ausstellungen im Landratsamt, Buchlesungen in der Stadtbibliothek, Patientenforen, Plakataktionen, Flyern und Broschüren die Bürger des Landkreises auf die verschiedensten

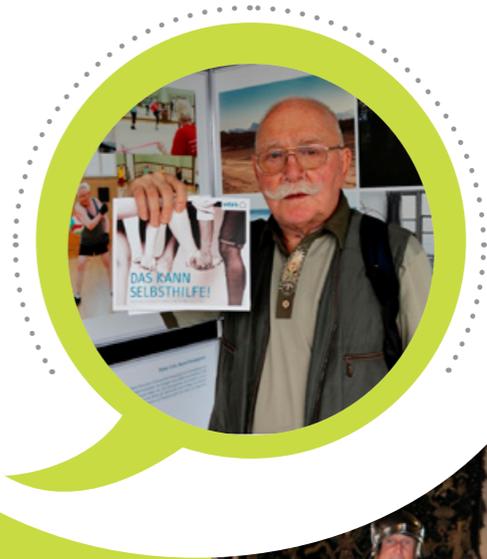
Krankheitsbilder und SHG aufmerksam. So hatten wir hier im Landratsamt seit 2003 acht Ausstellungen zum Thema Selbsthilfe:

- 2003 Wanderausstellung der AOK
- 2010 SH in Thüringen und Sachsen
- 2014 SH im Landkreis Coburg und eine Ausstellung zur Sucht-SH
- 2017 Glück kennt keine Behinderung – Kinder mit Down-Syndrom
- 2018 Das kann SHilfe
- 2023 Lebensfreunde - Bilder aus SHG

Für 2024 haben wir uns für eine Fotoausstellung mit Bildern von Mitgliedern unserer SHG aus dem Landkreis und ihren Aktivitäten entschieden. Die Ausstellung ist im Foyer der 4. Etage zu sehen – und die Bilder sind sehenswert. Wir informieren im Landratsamt seit Jahren auch mit wechselnden kleinen Ausstellungen und Infoständen regelmäßig über SH und verschiedene Krankheitsbilder.

Selbsthilfe und SHG haben heute in unserem Landkreis einen festen Platz im täglichen Leben von sehr vielen Menschen eingenommen und helfen, mit Erkrankungen besser umzugehen und Probleme

Ein Streifzug durch **30 Jahre Selbst- hilfekontaktstelle**



leichter zusammen zu lösen. Und so haben sich die SHG in den letzten Jahren bundesweit zu einer bedeutenden Säule des deutschen Gesundheitssystems entwickelt. Die Arbeit in der Kontaktstelle und mit den SHG sehen wir als Bindeglied zwischen allen an, die in der SH-Bewegung arbeiten. Wir bieten Hilfe und Unterstützung an, sind aber auch auf Hilfe und Unterstützung durch unsere SHG angewiesen. Ehrenamtliche Arbeit ist in der heutigen Zeit nicht selbstverständlich. Umso höher ist es den Gruppen anzurechnen, dass sie trotz ihrer vielfältigen Erkrankungen ihr Ehrenamt in diesem Umfang ausüben. Und diese Arbeit blieb in den letzten Jahren auch nicht im Verborgenen.

Zwei unserer Ansprechpartner, Christa Heinlein (Krebsgruppe SON, leider schon verstorben) und Horst Meyer (Schlafapnoe), wurden mit der Thüringer Rose ausgezeichnet. Harry Dorst (ILCO, leider schon verstorben) wurde die Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik verliehen. Christa Fölsche (M.Crohn/colitis ulcerosa) erhielt den Ehrenbrief des Freistaates Thüringen und die Verdienstmedaille des Landkreises.

Christa Lieberman (Sucht) wurde mit dem Thüringer Ehrenamtszertifikat ausgezeichnet. Gerhard Sittig- im Oktober 2023 leider verstorben (Leukämie und Leukämieverein) SH Preis der DAK und Margot Eckert (Blindenverband/SHG Blinde und Sehbehinderte) wurde am 19. Oktober 2023 der Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland verliehen.

Verschiedene andere Auszeichnungen von Krankenkassen und Institutionen ließen sich in einer langen Reihe fortsetzen.

Wir danken unseren Mitgliedern der SHG, vor allem den Ansprechpartnern, die sich zum Teil seit 35 Jahren ehrenamtlich für andere engagieren und helfen, das Leben für viele Menschen etwas leichter zu machen.



Selbsthilfetag 2011



SHG Blinde und Sehschwache 2011



Selbsthilfegruppen 2010

Ein Streifzug durch 30 Jahre Selbsthilfekontaktstelle



Ehrenamtsfeier 2010



Auszeichnung Jutta Fölsche 2011



Herzgruppe 2013



Auszeichnung Christa Liebermann 2018



Ehrenamtsfeier 2010



SHG Blinde und Sehschwache 2011



20 Jahre Kiss 2014

Ein Streifzug durch 30 Jahre Selbsthilfekontaktstelle



Osteoporose IV



Osteoporose IV



Verleihung der „Thüringer Rose“ an Horst Meyer



Horst Meyer, SHG Schlafapnoe erhält 2014 die „Thüringer Rose“



Osteoporose Schalkau



Osteoporose III 2019



Bundesverdienstkreuz für Margot Eckert SHG Blinde und Sehschwache



Ein Streifzug durch 30 Jahre Selbsthilfekontaktstelle

Gerhard Sittig Nachruf



Ausstellung „Glück kennt keine Behinderung“ 2017 – SHG „Eltern helfen Eltern“ - Kinder mit Down-Syndrom



Osteoporose Schalkau



Osteoporose III 2019

Am 30.09.2023 verstarb nach längerer Krankheit Gerhard Sittig, Ansprechpartner der SHG Leukämie Sonneberg und Vorsitzende des Vereins Leukämie- und Lymphom-Hilfe Thüringen und Franken, die er gegründet und viele Jahre mit sehr großem Engagement geleitet hat.

Mit Ideen und Tatkraft war er immer zur Stelle, wenn er gebraucht wurde. Sein Einsatz für andere auch in schwierigen Phasen seiner Krankheit verdient unseren höchsten Respekt.

Wir sind dankbar, in Gerd einen humorvollen, herzlichen und offenen Menschen kennengelernt zu haben. Wir trauern um ein wertvolles Mitglied unserer Selbsthilfegruppen im Landkreis.



Neue Selbsthilfegruppe in Gründung für Menschen mit **Bauchspeicheldrüsenerkrankungen**

Die SHG für Bauchspeicheldrüsenerkrankte in Südtüringen möchte Menschen mit einer Erkrankung der Bauchspeicheldrüse, also der Pankreas ansprechen. Dabei kann es sich um gutartige oder auch bösartige Erkrankungen handeln. Viele Patienten werden an der Pankreas operiert.

Beispiele solcher Erkrankungen sind z.B. akute bzw. chronische Pankreatitis oder ein Verdacht auf ein Pankreaskarzinom (Krebs). Die Auswirkungen dieser Leiden reichen von leichten bis schweren Schmerzen im Bereich von Bauch oder auch Rücken mit Verdauungsproblemen oder einem speziellen Diabetes. Friedrich Scheler, der die Selbsthilfegruppe ins Leben rufen möchte, ist selbst Betroffener. 2013 wurde ihm die Bauchspeicheldrüse komplett entfernt. Herr Scheler ist seit vielen Jahren Mitglied im Arbeitskreis der Pankreatektomierten und hat einen reichen Erfahrungsschatz, den er gerne weitergeben würde.

Betroffene oder deren Angehörige werden oft durch das Internet, Pankreaskarzinomzentren, Ärzte oder andere Leidensgefährten auf eine Selbsthilfegruppe aufmerksam. Herr Scheler möchte für den Südtüringer Raum ein solches Angebot schaffen.

Nach einer Operation stehen die Betroffenen vor Problemen, mit denen man sich aus der Notlage heraus beschäftigen muss. Ein Beispiel sind Fragen zur speziellen Ernährung und Substitution von Verdauungsenzymen oder zum speziellen Diabetes 3c. Hier kann der Austausch untereinander sehr hilfreich sein, für Betroffene und Angehörige.

Wir bitten um vorherige Anmeldung bei Herrn Scheler: 03686/300003 oder 0160/90430864 oder info@fscheler.de oder Selbsthilfekontaktstelle Landkreis Sonneberg, 03675 871 361, Frau Beyer

Anders – Denken – Handeln – Speichern **Selbsthilfegruppe in Gründung**

Zur Gründung einer regionalen Selbsthilfegruppe für Menschen im ADHS-Autismus-Spektrum laden wir DICH herzlich ein. **ADHS → Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung**

Die Gruppe richtet sich an selbst betroffene Jugendliche und Erwachsene und deren Angehörige mit ADHS und/oder Autismus.

Leben wie auf der Achterbahn, als Dream-Queen, mit Hummeln im Hirn, hoch Sensitiv und immer das Gefühl, falsch zu sein. Das ist für Betroffene, Familie, Freunde und Lehrer eine große Herausforderung. ADHS ist vielschichtig, verwächst sich nicht und ist auch nicht heilbar. Am ehesten ist es zu vergleichen als das Leben mit einem anderen „Betriebssystem“. Mittlerweile gilt als erwiesen, dass es sich um eine vererbte Dysfunktion des Gehirns handelt, die sich über alle Lebensphasen hinweg unterschiedlich auswirkt. Besonders hoch funktionale Menschen, vor allem Mädchen und Frauen können ihre Schwierigkeiten in Schule, Ausbildung oder Studium lange kompensieren und erhalten die Diagnose erst nach einem Burnout oder bei der Behandlung von



anderen psychischen Erkrankungen oder körperlichen Stressreaktionen. ADHS kommt selten allein, deshalb sind viele neurodiverse Menschen auch von Teilleistungsschwächen, Hochsensibilität und anderen Wahrnehmungs- und Verarbeitungsstörungen betroffen. Wir wollen uns gegenseitig unterstützen, die alltäglichen Herausforderungen zu meistern, Erfahrungen, neue Erkenntnisse und Wissen austauschen oder einfach nur unter Paradiesvögeln die Seele baumeln lassen. Deshalb freuen wir uns, wenn DU dich unserer Gemeinschaft anschließen möchtest –

**Info unter:
Selbsthilfe-Kontaktstelle im Gesundheitsamt: Frau Conny Beyer 03671 – 82 35 71 oder Kontakt Südtüringen – Selbsthilfe für neurodiverse Menschen im ADHS-Autismus-Spektrum
Kontakt.slfru@adhs-deutschland.de**

Verleihung des Verdienstordens der **Bundesrepublik Deutschland**



Am 19. Oktober 2023 wurde im Meininger Schloss Elisabethenburg Margot Eckert der Selbsthilfegruppe Blinde und Sehschwache/ Blindenverband Sonneberg durch Herrn Bundespräsident Steinmeyer der Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland verliehen.

Frau Margot Eckert engagiert sich seit 42 Jahren im Blindenverband Sonneberg und ist seit 30 Jahren die Vorstandsvorsitzende. Außerdem ist sie aktiv im Landesvorstand.

Seit 1994 leitet sie die SHG Blinde/Sehschwache Menschen. In der SHG und im Blindenverband organisiert sie Gruppentreffen, Unternehmungen, Fahrten und jeden 2. Donnerstag im Monat einen Stammtisch. Sie klärt über Hilfsmittel auf, damit Betroffene immer über den neuesten Stand der Technik informiert sind. Sie stellt Verbindung zu Augenärzten und Augenoptikern her. Sie berät über den richtigen Umgang mit blinden Menschen z. B. auch in Pflegeeinrichtungen. Diese Beratungstätigkeit ist auch im Hausbesuch möglich.

Jeden 2. Donnerstag im Monat kann man Frau Eckert im Landratsamt Sonneberg sprechen. Die Sprechzeit von 15.00 bis 17.00 Uhr ist flexibel.

Die Ehrung mit dem Verdienstorden für Frau Eckert ist eine hohe Anerkennung für über 40 Jahre ehrenamtlicher Arbeit und wir gratulieren ihr dazu sehr herzlich.



Fotoausstellung der **SHG im Landkreis**



Meine Gruppe – unser Leben!

Unsere Selbsthilfegruppen bei ihren vielfältigen Aktivitäten – alles, nur nicht langweilig!

Ab 28.05.2024 im Landratsamt Sonneberg, Foyer in der 4. Etage.



15 Jahre Freundeskreis für **Suchtkrankenhilfe** und Angehörige Sonneberg



Am 28.10.2023 konnten wir unser Jubiläum im Multifunktionszentrum „Wolke 14“ feiern. Dazu begrüßten wir Gäste aus Kommunal- und Regionalpolitik, verschiedener Einrichtungen des Landkreis Sonneberg sowie Vertretern aller weiteren Freundeskreise des Landesverbandes Thüringen. Besonders erfreut waren wir über das Erscheinen des Bundesvorsitzenden der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, Andreas Bosch. Die Gastreferenten Herr Dr. Grau und seine Gattin Sylvia vom Harzkrankenhaus Elbingerode stellten mit ihren Vorträgen zum Thema „Sucht und die Auswirkungen auf Angehörige“ zweifelsfrei die Höhepunkte dar. Sie stießen auf große Resonanz und brachten alle Anwesenden zum Nachdenken.

Unser Freundeskreis besteht insgesamt aus 23 Gruppenbesuchern. Davon sind 17 Mitglieder im Landesverband Thüringen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe organisiert.

Wir engagieren uns auf kommunaler, regionaler, Landes- und Bundesebene auch verbandsübergreifend aktiv im Verbund der Suchtkrankenhilfe. Mit den Fachkliniken in Hildburghausen, Bad Klosterlausnitz und Römhild haben wir unsere Zusammenarbeit intensiviert. In allen drei Kliniken konnten wir nach

der Coronapause wieder mit Patienten sprechen. Dabei interessiert uns, wie Ihre SHG aussehen müsste. Dies versetzt uns in die Lage, ihre Interessen einzubauen. Einen Schwerpunkt unserer Arbeit bildet die Öffentlichkeitsarbeit. Hier besonders Präventionsveranstaltungen an Schulen und für die Öffentlichkeit. Nicht belehren, informieren ist dabei unser Kredo. Mit dem seit 2019 bestehenden Garten der Begegnung wurde mit weit über 1500 ehrenamtlichen Arbeitsstunden aus einer verkommenen Kleingartenparzelle ein kleines naturnahes Paradies geschaffen. Mit Fördermitteln der Gemeinschaftsförderung der Krankenkassen und Spenden von Einrichtungen und Privatpersonen wurde das alte Gartenhaus, bei den Anwohnern bekannt als „Hexenhäuschen“, originalgetreu renoviert. In diesem konnten wir während der Coronazeit, als alle Hilfeinrichtungen geschlossen waren, hilfesuchenden Menschen einen geschützten Raum bieten.

Bei allem Engagement, unsere Hauptaufgabe ist und bleibt, suchterkrankten Menschen und Ihren Angehörigen Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten.

Bodo Schmidt



Wie arbeitet und funktioniert unser Freundeskreis

In unserem Freundeskreis,

- bilden ehemals Abhängige und deren Angehörige das Fundament
- finden regelmäßig gemeinsame Zusammenkünfte von Suchtkranken und deren Angehörigen statt
- wird viel Raum für Gespräche, Diskussionen und Erfahrungsaustausch geboten
- werden Angehörige von Suchtkranken von Beginn an mit in die Betreuung einbezogen
- wird die Persönlichkeitsfindung und -festigung gefördert
- wird suchtmittelfreie Geselligkeit gepflegt
- wird die Fort- und Weiterbildung im Bereich der Suchtkrankenhilfe gefördert
- wird Selbstverantwortung großgeschrieben



35 Jahre SHG „Frauenselbsthilfe Krebs“ Sonneberg

Vor 35 Jahren haben sich ein paar Betroffene zusammengesetzt, um ihre Probleme und Sorgen loszuwerden. Wie geht das Leben für viele Betroffene weiter? Wie geht das Leben weiter, mit mir, meiner Familie, arbeitsmäßig und auch finanziell.

Leider machten wir nicht immer die besten Erfahrungen mit Behörden, Ärzten und Gutachtern. Wenn ich in die Runde schaue, wir hatten doch einen kleinen Engel auf der Schulter.

Ich möchte unsere Wege mit einer kleinen Reise vergleichen. Wir steigen in einen Zug ein, jeder sucht sich einen Platz, erzählt was der Grund war und bleibt. Und so sind viele 30 Jahre, 20 Jahre, oder auch erst wenige Monate in der Gruppe. Jeder braucht einen Abstand von der Krankheit, von der Familie. Gibt es eine Möglichkeit, das Leben mit der Krankheit noch gut zu gestalten?

An verschiedenen Haltestellen steigen auch Referenten ein, wie zum Beispiel: Herrn Dr. Reimann der uns ärztlichen Beistand gab und weitergeben wird. Frau Müller von der AOK informiert uns über sozialpolitische Veränderungen.

Wir holten uns Hilfe in der Rechtsberatung durch eine Rechtsanwältin, einen Steuerberater und einen Fachmann über das Vorsorgerecht.

Wir suchten und fanden viele, die uns Freude spendeten. So z.B.: Mundartvorträge, Kosmetik, Modenschau, Bastelnachmittage, Museumsbesuche, Musikknachtsmittage. In der Faschingszeit haben so manche eine lustige Verkleidung getragen. Auch Ausflüge in Parks und in schöne Gaststätten machten wir. Also, für Geist und Kultur war immer was dabei und für uns sehr wichtig. Wir steigen aus und ein und die Fahrt geht immer weiter. Leider sind einige ausgestiegen, die nicht mehr unter uns sind.

Ihre Lebensuhr war abgelaufen, ohne dass sie sich verabschiedet haben. So was ist für uns sehr schmerzhaft. Sie sind in unseren Herzen, konnten wir doch noch so vieles zusammen machen und erleben. Einmal im Jahr sind wir im „Raum der Stille“ im Krankenhaus und gedenken unseren Verstorbenen. Ich möchte keine traurige Stimmung verbreiten, sondern erzählen, wie wir es schaffen, uns am Leben zu erfreuen und einen guten Beitrag für jeden Betroffenen zu leisten.

Wir sind eine gute harmonische Gruppe mit einem sehr guten Zusammenhalt, wo sich auch viele Freundschaften gebildet haben. Das ist im Leben viel wert, das soll man sich stets bewahren.

Wir treffen uns alle 14 Tage. Die Gesprächsrunden sind sehr angenehm, tun uns immer wieder gut, machen Mut für neue Aktivitäten.

Jedes Jahr erstellen wir einen „Jahres – Plan“ und verwirklichten ihn. Damit die Reise in den nächsten Jahren weitergehen kann, bekommt jeder einen Glückswurm von uns. Unsere Petra hat diese selbst gefertigt – vielen Dank für diese Arbeit.

Maria Dischlatis – Ansprechpartnerin der SHG „Frauenselbsthilfe Krebs“ Sonneberg zur Feierstunde anlässlich des 35jährigen Jubiläums



Selbsthilfegruppe Depressionen für jüngere Betroffene und Angehörige

Im November gründet sich eine neue SHG für Menschen mit Depressionen. Die Gruppe soll jüngeren Menschen und ihren Angehörigen die Möglichkeit zum Treffen, Hilfe suchen und Austausch geben.

Die Gruppe trifft sich vierzehntägig samstags in der „Wolke 14“ in Sonneberg, Friesenstraße 14.

Trauen Sie sich und rufen uns an.
Wir stellen gerne den Kontakt zur Gruppe her.
Gespräche in der Gruppe werden natürlich vertraulich behandelt.

Menschen mit Depressionen holen sich Hilfe, weil:

- ... sie Klarheit in einigen Lebensbereichen suchen
- ... sie lernen wollen, wie sie mit schwierigen Gefühlen umgehen können
- ... sie negative Gedanken durchbrechen möchten
- ... sie Erinnerungen an ein schwieriges Erlebnis bearbeiten wollen
- ... sie neue Strategien im Umgang mit herausfordernden Situationen erlernen möchten
- ... weil sie mutig sind

Menschen mit Depressionen kann man daran erinnern, dass

- ... sie stark sind und nur allein deswegen, weil sie da sind und kämpfen
- ... es ok ist, wenn das Ankämpfen gegen die Depression aktuell alles ist, was sie tun
- ... auch diese schwierige Zeit wieder vergeht
- ... man für sie da ist und die schwierige Zeit gemeinsam durchsteht
- ... ihre Depression sie ständig anlügt
- ... sie nicht allein sind, auch wenn es sich so anfühlt
- ... sie keine Last (für uns) sind
- ... sie sich immer Hilfe holen dürfen, egal wie minderwertig sie sich fühlen
- ... nicht ihr ganzes Leben und ihre Identität von dieser schwierigen Zeit definiert sind
- ... sie bisher jede noch so schwierige Situation gemeistert haben

*Quelle: STMUK

Kontakt: Petra Beyer
Selbsthilfekontaktstelle
Landratsamt Sonneberg
Telefon: 03675 871 361
Mail: petra.beyer@lkson.de

Selbsthilfegruppe für Eltern mit Kindern mit Behinderungen

Wir beabsichtigen mit einer engagierten Mutter eines mehrfach behinderten Kindes eine neue Selbsthilfegruppe zu gründen.

Die Gruppe soll Müttern und Vätern mit behinderten Kindern und ihren Angehörigen die Möglichkeit zum Treffen, Hilfe suchen und Austausch geben. Auch die Freizeitgestaltung soll nicht zu kurz kommen.

Wer Interesse an dieser neuen Gruppe hat und in Gespräch mit anderen betroffenen Eltern treten möchte, sollte sich bei uns melden.

Trauen Sie sich und rufen uns an.
Wir stellen gerne den Kontakt zur Gruppe her.
Gespräche in der Gruppe werden natürlich vertraulich behandelt.

Kontakt: Petra Beyer
Selbsthilfekontaktstelle
Landratsamt Sonneberg
Telefon: 03675 871 361
Mail: petra.beyer@lkson.de

BUCHNEUERSCHEINUNG

Roland Rosinus „Angstquartett“

Über das Buch

Der St. Ingberter Roland Rosinus legt nach seinen erfolgreichen Büchern ›Aus der Dunkelheit ans Licht‹ und ›Angst ist mehr als ein Gefühl‹ nun sein drittes Buch vor. Darin schildert er, wie sich seine Wahrnehmung der bedrohlichen Ängste veränderte und dadurch ein Quantensprung auf dem Weg zur Heilung möglich wurde. Das Buch richtet sich an alle Leser, die sich ihren Ängsten stellen wollen. »Es gibt Wege aus der Angst«, macht der Polizeihauptkommissar a. D. ihnen Mut. Ihn trafen damals wie aus heiterem Himmel mitten im Berufsleben Panikattacken. Im weiteren Verlauf steigerte sich die Panik zu Generalisierter Angst, einer Herzphobie, Sozialen Ängsten, einer leichten Depression, einem immensen Stresslevel, den er aus eigener Kraft nicht mehr bewältigen konnte. Er tat das einzig Sinnvolle in dieser akuten Situation: sich professionelle Hilfe zu suchen. Die wichtigste Erkenntnis: Nach einer Verhaltenstherapie hörte er auf, seine Ängste bekämpfen und besiegen zu wollen – er legte buchstäblich die Waffen nieder. Keine Resignation, sondern ein Hinterfragen von Ursachen. War die Angst etwa gar keine Krankheit, sondern ein Warnsignal? Meinte sie es am Ende gut mit ihm?

Mit dieser neuen Akzeptanz machte er plötzlich Fortschritte, die ihm bisher nicht geglückt waren. »Meine Lebensqualität ist heute besser als je zuvor, es fühlt sich an, als hätte ich ein neues Leben bekommen«, zieht er Bilanz. Roland Rosinus möchte seine Erfahrungen jedoch niemandem überstülpen: Keine Ratschläge, sondern Angebote, die Angst auf eine andere Weise als üblich in den Blick zu nehmen. Dazu spricht er mit klarer, aber nie fordernder Sprache. »Ich überlegte lange, ob ich ein weiteres Buch schreiben soll. Schließlich konnte ich meine Geschichte nicht immer wieder neu erkunden. Aber diesmal wollte ich kein Sachbuch, sondern eine Art autobiografischen Roman schreiben. Also fing ich – mit der ersten Fassung fast fertig – von vorn an. Heraus kam ›Angstquartett‹.«

Die Handlung: Rein zufällig begegnen sich in einem kleinen Bistro drei Menschen. Schnell wird klar, was sie miteinander verbindet: ihre Angst. Zum ersten Mal in ihrem Leben reden sie offen über ihre Ängste und Alltagsorgen. Eine geheimnisvolle Frau, die sehr viel von Ängsten zu verstehen scheint, gesellt sich dazu. Als sich das Angstquartett schließlich trennt, haben alle ein tieferes Verständnis von ihren Ängsten.

Mit neuem Mut sind sie motiviert, ihre jahrelangen Angst-Kreisläufe zu verlassen und ihr Lebensdrehbuch neu zu schreiben.

Roland Rosinus nimmt seine Leser ein Stück weit an der Hand und zeigt, dass neben fachlicher Hilfe stets die Selbstbestimmtheit und das eigene Handeln im Vordergrund stehen. »Ein Buch, das ohne Umschweife auf den Punkt kommt und das Kind bei Namen nennt«, schreibt die Deutsche Angsthilfe, und die bekannte Psychologin und Bestseller-Autorin Dr. Doris Wolf meint: »Ein Buch, das der Angst den Schrecken nimmt und sie als Motor für ein besseres Leben nutzt.« »Ein authentisches Buch, das die ›fachliche Hilfe‹ kompetent ergänzt«, befand Prof. Dr. med. Volker Köllner, Ärztlicher Direktor des Reha-Zentrums Seehof der Deutschen Rentenversicherung Bund und Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Rehabilitation in seinem Geleitwort.



Kontakt:

Roland Rosinus

Hochstr. 91, 66386 St. Ingert

E-Mail: kontakt@roland-rosinus.de

Webseite: www.roland-rosinus.eu

Telefon: (06894) 95 62 33

Selbsthilfegruppe **Multiple Myelom**



Das **Multiple Myelom (MM) / Plasmozytom** ist der häufigste Knochen(mark)krebs. Die Symptome des MM werden durch ein Wachstum bösartig gewordener Plasmazellen hervorgerufen. Für uns als Selbsthilfegruppe ist ein gutes Verständnis des MM wichtig, um das Leben und den Alltag an die Erkrankung anzupassen. Das MM ist gegenwärtig zwar gut behandelbar, kann aber leider noch nicht geheilt werden. In den letzten Jahren hat es jedoch bedeutsame Fortschritte in der Diagnostik und in der medikamentösen Therapie des MM gegeben.

Wir sind eine offene Gruppe für alle Betroffenen, Angehörigen und Interessierten des Multiplen Myeloms. Wir sind über 60 Teilnehmende, davon 46 Erkrankte und 18 Angehörige. Unsere SHG ist für alle Interessierenden im Raum der Europäischen Metropolregion Nürnberg (EMN) da. Im Kern zählen dazu Mittel- und Oberfranken, aber auch die nordwestlichen Teile der Oberpfalz und der Landkreis Sonneberg in Thüringen.

Wir schaffen die Möglichkeit für einen Erfahrungsaustausch von Betroffenen und unterstützen uns ge-

genseitig in vielen Belangen auf dem Lebensweg mit dem MM. Wir vermitteln Wissen über die Erkrankung MM und dessen Behandlungsmöglichkeiten.

Wir fördern das gesellige Zusammensein und Freundschaften untereinander. Wir treffen uns mindestens viermal im Jahr persönlich.

Hier gibt es neben der Möglichkeit zum Kennenlernen auch ein Forum für den Erfahrungsaustausch sowie Fachvorträge und Diskussionsrunden. Wir führen nach Bedarf auch Online-Treffen durch.

Näheres unter „Aktuelles“ auf unserer Internet-Seite www.multiples-myelom-selbsthilfe-franken.de

Wir freuen uns, wenn Sie Kontakt mit uns aufnehmen. Bitte schreiben Sie an:

mail@multiples-myelom-selbsthilfe-franken.de

Sie können uns auch gerne telefonisch kontaktieren:

Dr. med. Waltraud Blümel-Eiber – Tel. 0911 325339

Klaus Dutschmann – Tel. 0911 3188574

Dipl.-Psych. Andreas Schale – Tel. 09161 6645848

Die postalische Adresse für unsere SHG lautet:

Herrn Andreas Schale

Am Sensenhammer 9, 91456 Diespeck

25 Jahre SHG **„Osteoporose“** Mengersgereuth Hämmern



Heute wödt a fatzen Jubiläum begangen, denn ve fünfazwanzich Jahr hots agefange. A kläss Trüppla hat sich zammagfunna, un die ham sichs ganz strikt vürgenumma, mir müssn wos fe unnere Gesundheit tu, künna niert blueß uffn Sassel un Kanepi geruh. Däss die Osteoporose niert su fix fortschrätt brauch mia in dara Osteo-Gruppe vill Mobilität. Iss übn macht die Webers-Regina aus Mänschgereuth, ihre Schafla hott sa ümme gut betreut. Dann hott sees halt nümme geschafft, zu velle Verpflichtung, es ging über die Kraft.

Ihr Amt hott nouchet de Frank übernumma, fru däff me sei, dass a zu uns is kumma. Hoffentlich bleibt a uns noch lange erhalten, denn wa will sich heit noch ougab mit die Alten.

Gedährt unn gebeut, gebuagn unn gestreckt, die Händ bis na die Deck gereckt. In Hintern zusammengezwick, in Bauch ogespannt, mit die Ball gschockt unn noch ölle Hand. Mit richtigem Atmen unn Lächeln im Gesicht, hott döss geklappt – manchmal auch nicht.

A Wanderung hamm mir manchmal gemacht, ganz schön marschiert unn a gelacht. A Kaffeila dann hinteha, gleich worn die Bä gar nümma schwa. Neua sänn zu die Übungsgrupp kumma, alle wurden harzlich aufgenumma. Hoffentlich finna sich noch viele Neue dazu, die wu sich aweng körperlich wölln betu. Freun tu me uns uffn Mittwoch Vormittoch, a, wenn mia uns beim Übn oft müssen ploch. Zamme ist geteilt wurn Freud un Leid, Kameraden haltn zamm, zu jeder Zeit.

Försch Fortbestänn wünschen wir racht vill Glück. Wir denken gern an die Zeit zurück, Hoffentlich noch vill Stunn in dara Gemeinschaft. Dou de zu noch viel Mut, Gesundheit unn Kraft. Autor: Helga Müller

Weil es in der Gruppe mehr Freude macht, freuen wir uns auf jeden neuen Mitstreiter.

Treffpunkt: mittwochs 9.00 – 10.00 Uhr

Mengersgereuth-Hämmern Arena Frankenblick

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Landratsamt

Sonneberg Telefon: 03675 871361

LANDESKONTAKTSTELLE FÜR **SELBSTHILFE THÜRINGEN e. V.**



Information, Vermittlung, Beratung, Vernetzung und Fortbildung – Träger- und Themenübergreifend

Die LANDESKONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFE THÜRINGEN e. V. ist eine von deutschlandweit sechs Kontakt- bzw. Koordinierungsstellen, die auf Landesebene agieren.

Die Landeskontaktstelle unterstützt seit 2017 als Informations- und Kontakt- und Koordinierungseinrichtung die Selbsthilfe, berät Betroffene, Angehörige und Professionelle.

LaKoST e. V. sieht sich als Schnittstelle zwischen Selbsthilfe und professionellen Strukturen. Der Verein tritt insbesondere für selbsthilfefreundliche Rahmenbedingungen auf Kommunal- und Länderebene ein.

Aufgaben der Landekontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. sind unter anderem:

- Vermittlung an Selbsthilfekontaktstellen und landesweite Selbsthilfeorganisationen
- Bereitstellung von Informationen zur Selbsthilfe in Thüringen
- Hilfe bei landesweiten Gruppengründungen
- Vernetzung von Menschen mit seltenen Erkrankungen, Problemen oder Anliegen
- Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen Thüringer Selbsthilfeplenum - Beratung, Unterstützung, Vernetzung, Fortbildung und Koordination gemeinsamer Aktivitäten
- Qualitätsentwicklung in der Selbsthilfe
- Fachpolitische Gremienarbeit
- Zusammenarbeit mit Krankenkassen

Wir möchten die gesundheitsbezogene und soziale Selbsthilfe in Thüringen fördern, im Dialog zwischen zuständigen Landesgremien aktiv mitwirken und die Selbsthilfe qualitativ weiterentwickeln. Selbsthilfegruppen wollen wir stärken, Initiativen und Engagement fördern.

Internet: www.selbsthilfe-thueringen.de

LANDESKONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFE THÜRINGEN e. V. (LaKoST e. V.)

Geschäftsstelle
Carolinestraße 4 | 07747 Jena

Ansprechpartnerin: Ines Nitsche
Telefon: 03641 9283829
E-Mail: info@selbsthilfe-thueringen.de

Sprechzeiten:
Montag 13:00 – 16:00 Uhr
Dienstag 09:30 – 13:00 Uhr

Selbsthilfegruppe **Diabetes**



Seit 1996 gibt es unsere Selbsthilfegruppe mit kurzer Unterbrechung.

Wir treffen uns einmal im Monat im neuen Annastift, zur Zeit zählt unsere Gruppe 34 Mitglieder.

Bei unseren Veranstaltungen geht es natürlich hauptsächlich um das Krankheitsbild Diabetes. Diabetologen sind dabei gefragte Gesprächspartner.

Dabei kommt die Kultur natürlich nicht zu kurz, das Sommerfest, eine Fahrt zum Landesdiabetikertag nach Erfurt sowie unsere Weihnachtsfeier sind feste Bestandteile unseres Gruppenlebens.

Kontakt:
03675 74 32 57
B. Hammerschmidt



Selbsthilfegruppe **Beckenboden**



Am Aschermittwoch haben wir uns zu einer Wanderung aufgemacht mit dem Ziel eine Einkehr in der neu eröffneten Erlebnistour Bahnhof zu halten. Alle waren gespannt, was uns erwarten würde. Schon die Bahnhofshalle ladet zum Verweilen ein. Am Eingang der Gaststätte stehen zwei Puppen mit Bahnuniform, die einem das Gefühl geben, man müsse sein Ticket zum Entwerten vorzeigen. Die erste Räumlichkeit gibt den Eindruck, dass man in einem Zugabteil sitzt. Das zweite Zimmer macht vertraut mit den Erkenntnissen des Sonneberger Astronomen Cuno Hoffmeister. Im kleinen Zimmer hat man das Gefühl in Großmutter's guter Stube zu sitzen. Viele Spielsachen, die Eisenbahnen und eine umfangreiche Radio - Ausstellung lassen die typischen Gewerke Sonnebergs von einst hochleben.

Für uns war es erst eine Erkundungstour, bevor wir unseren Platz im Hoffmeister -Zimmer fanden. Bei einer Tasse Kaffee und ausgesprochen schmackhafter Torte fühlten wir uns sehr wohl. Besonders zu erwähnen war die Gastlichkeit. Ein zuvorkommender Kellner hat unseren positiven Eindruck ergänzt. Für uns ist der Bahnhof eine Bereicherung der Gastronomie unserer Stadt und für Besucher ein Willkommen zur Einkehr.

Die Selbsthilfegruppe Beckenboden II feiert am 15.05.2024 ihr zwanzigjähriges Bestehen im Tanzstudio Robert Ebert.

Wir würden auch Dich gerne zu unserer Veranstaltung begrüßen.

Kontakt:
03675 74 32 57
U. Hammerschmidt

Blaukreuz Begegnungsgruppe Sonneberg



Das Blaue Kreuz in Deutschland ist ein Suchthilfeverband für suchtgefährdete Menschen und ihre Angehörigen. Das Motto des Blauen Kreuzes für die Betroffenen und Angehörigen heißt „Für mehr Leben“. Ein Teil davon ist die Begegnungsgruppe Sonneberg des Blauen Kreuzes. Sie wurde vor 30 Jahren gegründet.

Unsere Gruppenstunde findet einmal in der Woche statt. Es treffen sich Betroffene und Angehörige gemeinsam. Das trägt dazu bei, dass gegenseitige Verständnis zu fördern und unterschiedliche Sichtweisen auszutauschen.

Wir legen Wert darauf, dass nichts, was in der Gruppe besprochen wurde, nach außen dringt. Das Verschwiegenheitsprinzip trägt dazu bei, dass jeder sich in der Gruppenstunde frei äußern kann. Neben den Gruppenstunden treffen wir uns auch zu Wanderungen und anderen gemeinsamen Aktivitäten.

Besonders schwer fällt nach unserer Erfahrung der erste Kontakt. Dieser kann telefonisch, per E-Mail oder auch durch einen Besuch in der Gruppenstunde erfolgen.

Wir treffen uns **freitags** von **18.30 Uhr – 20.00 Uhr** im Seminarraum des evangelischen Gemeindezentrums Wolkenrasens in der **WOLKE 14**.

Kontakt:
sonneberg@blaues-kreuz.com
Frau Anja Rosenbauer: 0176 83 18 40 39



miteinander e.V. Verein für systemische Sozialarbeit



Herzlich Willkommen bei Miteinander e.V., dem Verein für systemische Sozialarbeit in Südthüringen.

Seit der Vereinsgründung Ende 2010 unterstützen wir Menschen, ihr Recht auf selbstbestimmte Teilhabe zu verwirklichen, persönliche Krisen zu überwinden und daran zu wachsen.

Unser Wirkungskreis erstreckt sich auf die Landkreise Sonneberg und Hildburghausen. Dabei ist es unser Ziel, individuelle und passgenaue Unterstützungsleistungen dort hinzubringen, wo sie von den Menschen gebraucht werden.

Mit einem Team aus erfahrenen Fachkräften (Sozialarbeiter*inne, Sozialpädagog*innen, Erzieher*innen, examinierte Pflegekräfte, EX-IN-Genesungshelfer*innen) nutzen wir besonders den systemischen Ansatz. Das heißt für uns z.B. jeden einzelnen Menschen als Expert*in für sein Leben zu sehen, gemeinsam mit ihm eigene Stärken und Hilfen aus dem Umfeld zu entdecken und für die Erreichung der persönlichen Ziele einzusetzen.

Kontakt:
info@miteinander-neuhaus.de
Telefon: 03679 72 62 860

Digitale Selbsthilfe-App „LIKEWISE“

Wenn die Seele nach Gleichgesinnten ruft

Eine App für Menschen, die sich in einer geschützten Umgebung über Themen der Gesundheit / Krankheit und des sozialen Lebens austauschen wollen.

- Sicher und diskret
- Verschlüsselte Übertragung und Speicherung der Nachrichten
- Minimalistische App für einfache Handhabung
- Deutscher Server
- DSGVO konform
- Automatische Löschung aller Nachrichten nach 30 Tagen

Für Alle, die keine geeignete Selbsthilfegruppe in ihrer Nähe finden oder auf Grund von Krankheit oder Behinderung digital in Kontakt treten wollen.

Die App ist kostenlos und kann im App Store oder bei Google Play heruntergeladen werden.

Homepage:
Soziales Netzwerk Lausitz – LIKEWISE -APP



WEB Empfehlungen



1. www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de
ist ein Portal speziell für jüngere noch Selbsthilfeun-
erfahrene, auf dem man Beispiele junger Selbsthil-
fegruppen findet und erfährt, wie man eine Gruppe
finden oder selbst eine gründen kann.

2. www.selbsthilfe-interaktiv.de
von der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle
NAKOS. Diese Homepage bietet alles, um sich zum
Thema Selbsthilfe im Internet zu orientieren, die
Möglichkeit, sich über verschiedene Foren mit Be-
troffenen auszutauschen sowie unter **www.nakos.de**
einen landesweiten Überblick zu bestehenden
Selbsthilfegruppen, Organisationen und Kontakt-
stellen zu erhalten.

3. [SRH Krebsberatungsstelle Südthüringen](http://www.srh-krebsberatung.de)
Wir bieten Gesprächsmöglichkeiten
für Betroffene und Angehörige.
Sie haben Fragen? Rufen Sie uns am.
Wir sind für Sie da.
krebsberatung.zs@srh.de
Telefon: 03681 35 6530
Sprechstunde in Sonneberg: immer am letzten
Freitag im Monat, Wolke 14, Friesenstraße 14,
Sonneberg

4. www.aok.de – Selbsthilfedatenbank
Nicht für jede Erkrankung gibt es im Landkreis
eine Selbsthilfegruppe. Hier können Sie die
entsprechende Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe
finden.

Zusätzliche Anlaufstellen & Informationen

🗨️ **Betreuungsbehörde Landratsamt Sonneberg**

- Beratung im Vorfeld eines Betreuungsverfahrens/ Vermittlung anderer Hilfen
- Bearbeitung von Betreuungsanträgen/ Zuarbeit an das zuständige Amtsgericht
- Gewinnung ehrenamtlicher Betreuer
- Anregung und Förderung der Aufklärung zu Vollmachten; Patienten- und Betreuungsverfügungen
- Beratung und Unterstützung von Betreuern und Bevollmächtigten
- Einführung und Fortbildung von Betreuern und Bevollmächtigten
- Übernahme von Verfahrenspflegschaften
- Registrierung von beruflichen Betreuern

Telefon: **03675 871 265** und **03675 871 295**

🗨️ **Sozialpsychiatrischer Dienst –**

Landratsamt Sonneberg

Beratung für Menschen mit psychischen Problemen (auch deren Angehörige)

Telefon: **03675 871 421** **03675 871 430**
03675 871 431

🗨️ **Suchtberatung der AWO**

Gleisdammstraße 3, 96515 Sonneberg

Telefon: **03675 422 110**

🗨️ **Landvolkbildung Thüringen e. V.**

Projekt: Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation

Köppelsdorfer Straße 36, 96515 Sonneberg

Telefon: **03675 429 52 35**

Ländliche Erwachsenenbildung Thüringen e. V. **EVAS** – Ehrenamt Verzeichnis Aktives Südthüringen

Das Ehrenamtsverzeichnis wurde als Projekt der AG Regionale Bildung im LEB Thüringen e.V. ins Leben gerufen.

Unser Netzwerk für ein aktives Südthüringen bietet Vereinen, Initiativen und Einzelkämpfern die Möglichkeit des aktiven Austausches von Kontakten und Projekten. Dazu entwickelten wir eine Plattform, die nicht nur einen digitalen Marktplatz des Austausches bietet. Es finden regelmäßige Regionaltreffen statt, zu welchen wir rechtzeitig über unser Netzwerk einladen. Unser Schwerpunkt im Jahr 2022 wird auf dem Bereich der Nachwuchsgewinnung liegen.

Alle bisherigen Aktionen findet Ihr auf der folgenden Webseite:

www.ehrenamt-evas-thueringen.de

Viel Spaß und auf gute Zusammenarbeit
Eure EVAS

Den Steckbrief für eine Aufnahme könnt ihr an folgende Adresse schicken:

Sylva Müller
sylva.mueller@leb-th.de
AG Regionale Bildung
Hinter dem Bahnhof 12
99427 Weimar



KISS Sonneberg

Landratsamt Sonneberg

Bahnhofstraße 66 · 96515 Sonneberg

Telefon: 03675 871 361

Fax: 03675 871 457

E-Mail: petra.beyer@lkson.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 8.00 - 12.00 Uhr

Dienstag 14.00 - 16.00 Uhr

Donnerstag 14.00 - 17.30 Uhr

oder nach terminlicher Vereinbarung