

Meine

CHANCE

JENA

Selbsthilfe

Gesundheit

Prävention





INHALT

CHANCE - Jenaer Selbsthilfzeitung

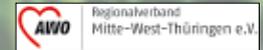
Infos · Angebote · Adressen · Veranstaltungen · Projekte

Beglückt?	3	Editorial der IKOS
Verbunden	5	Elternkreis – Vielfalt: Eltern sind die Profis für ihre Kinder
Gem-einsam	6	Selbsthilfegruppe „Einsam? – Nicht mit uns!“
Thüringenweit	7	Stammtisch Kopfsache: Plattform für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen
Geschützt	8	Projekt NOTINSEL in Jena
Gewürdigt	10	30 Jahre Kinder- und Jugendschutzdienst „Strohalm“
Gut informiert	11	Gesundheitsnachrichten kompakt
Auffangend	12	Ein Mensch hat sein Leben selbst beendet – Was nun?
Miteinander	14	Hilfe bei bipolarer Störung
Lebensbegleitend	16	Die Lebenshilfe in Jena stellt sich vor
Eindrücklich	17	Fragen, Weinen, Lachen – „Hospiz macht Schule“ – ein Herzensprojekt
Stärkend	18	Selbsthilfegruppe für Mütter: Gemeinsam stark gegen Gewalt
Raumgebend	19	Das asexuelle Spektrum
Aktiviert	20	Die unterschätzte Bedeutung der Zirbeldrüse – eine wahrliche Zauberdrüse?
Geschwisterlich	24	Erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung
Gut behandelbar	25	PsySchoten Thüringen – Selbsthilfe für psychosegefährdete Menschen
Blickig	26	Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust
Gut informiert	27	Gesundheitsnachrichten kompakt
Gleichaltrig jung	28	Ein Treffen für junge Erwachsene in Jena
Rehasportiv	29	Gesünder leben macht ... STARK
Hoffnungsvoll	30	Der richtige Zeitpunkt – eine Buchvorstellung
Schützenswert	31	Neues aus der Fachberatungsstelle für Häusliche Gewalt des Jenaer Frauenhaus e. V.
Nahrhaft	32	Stabile Psyche statt Depression und Müdigkeit? Starker Einfluss der täglichen Ernährung auf die mentale Gesundheit
Zwanglos	34	Gruppenneugründung – Selbsthilfegruppe Zwangserkrankung
Aufmunternd	35	Voneinander lernen – offener Treff für Angehörige von Menschen mit Demenz
Angepinnt	36	Pinnwand für Gesuche
Empathiefähig	42	Ohren mit Herz – die Telefonseelsorge Ostthüringen
Gut informiert	43	Gesundheitsnachrichten kompakt
Gelassener	44	Wie Meditation zu innerer Ruhe und Gelassenheit führt
Berührend	46	Buchvorstellung: WOMANoid I Frauen sind Menschen
Auffangend	48	Wie zeitgemäß ist Selbsthilfe? – Die Frauenselbsthilfe Krebs sucht Antworten
Motivierend	50	Wenn die Wunder zu leuchten beginnen
Langsamer	52	Warum Langsamkeit in schwierigen Situationen hilft
Inklusiv	54	„AG Neurodiversität“ an der EAH Jena
Älter werden	54	Smartphone-Hilfe, „Smarte Stube“ und Veranstaltungsreihe
Super versorgt	56	UniversitätsTumorCentrum Jena
Suchtmittelfrei	58	clean4us – ein Hilfsprojekt für Suchtmittel konsumierende Schwangere und junge Mütter
Aufgelistet	59	Selbsthilfegruppen und Hilfsangebote im Überblick

Impressum

Herausgeber:
IKOS Jena - Beratungs-
zentrum für Selbsthilfe

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



Redaktionsteam:
Bettina Brenning
Gabriele Wiesner

Layout & DTP:
Studio *eljott*
Lothar Jähnichen
Dornburg/Saale

Umschlagfotos:
Gabriele Wiesner (U1, U4)

Auflage: 2.500 Stück

Redaktionsschluss:
30. November 2023

Der Inhalt der Beiträge ent-
spricht nicht unbedingt der
Meinung des Herausgebers.

Mit freundlicher Unterstützung
der Techniker Krankenkasse



Wir danken für die Spende von



witt & partner
geoprojekt

© IKOS Jena 2023

Ich hatte mal 'nen Traum,
in dem ich sehr glücklich war ...

Beglückt?

Editorial der IKOS

Wahrscheinlich kann das so ziemlich jeder Mensch von sich sagen. Nachts im Schlaf träumen wir, auch Tagträume können uns ins Imaginäre entführen, wir können den Gedanken freien Lauf lassen oder können vor uns hin träumen. Ich kann in meine Träume versunken sein... Oder wer hat früher in der Schule nicht auch mal gehört „Träum nicht!“ Ich kenne auch Menschen, die der festen Überzeugung sind und von sich behaupten, dass sie überhaupt nicht träumen. Wenn wir nicht gut schlafen können und auch nicht gut träumen, wäre eine mögliche Ursache in der eingeschränkten Funktionstüchtigkeit unserer Zirbeldrüse zu suchen. Wie wir die wieder auf Vordermann bringen können, beschreibt uns ein Artikel in dieser neuen CHANCE.

Frühling



Meinen Einführungssatz habe ich einem Dialog zwischen Kommissar Murot, gespielt von Ulrich Tukur, und seinem Psychiater entnommen. Murot liegt auf der Couch, ziemlich fertig mit sich und dem Leben, müde, traurig, frustriert – in einem Herbst-Tatort „Murot und das Paradies“. In früheren Jahren haben wir zu Hause oft den Tatort verfolgt, inzwischen fast gar nicht mehr. Meine Kollegin hatte mir genau diese Ausgabe empfohlen, also ich in der Mediathek gesucht



und gefunden. Murot beobachtet die Fliege bei ihrem Versuch, ins Freie zu gelangen, wobei sie immer wieder mit der Fensterscheibe kollidiert. „Wir halten die Fliege für dumm, weil sie nicht kapiert, dass sie da nicht rauskommt.“

„An was erinnert Sie das?“

„An mich, an uns alle. Jeden Tag schleppt man sich aus dem Bett in dieses verschissene Leben so gut man kann. In ewiger Vergeblichkeit immer gegen dieselben Scheiben und prallt davon ab unablässig auf der Suche.“

„Auf der Suche nach was?“

„...Auf der Suche nach unserem Stück vom Glück. Da ist man plötzlich 60, kapiert, dass man nichts kapiert hat, nichts. Dass man den falschen Dingen hinterhergejagt hat und am Ende nichts hat außer geplatzten Träumen, Mundgeruch, kein Sex. Dafür Rentenansprüche...“

Wenigstens Rentenansprüche, könnte ich jetzt sagen, wenn ich an den perspektivischen Ruhestand unserer Kinder denke.

Auf die Frage des Psychiaters, was genau denn so beschissen wäre, antwortet Murot: „Die Liste ist lang... Die Dummheit der Menschen. Die absurde Zerstörung der Natur. Grenzenlose Unge-

Sommer



gerechtigkeit. Eine ganze Armada von narzisstischen Arschlöchern, die irgendwo Präsident sind und alles kaputt machen. Sinnlose Kriege, Hungersnöte. Kinder, die nie eine Chance haben. Gier, Ausbeutung, Korruption, Ignoranz, muss ich weitermachen?“

Nach all diesen aufgezählten, durchaus frustrierenden negativen Zuständen in der Welt entgegnet der Psychiater: „Wir glauben immer, dass das Suchen zum Finden führt, aber das stimmt nicht wirklich, beim Glück am allerwenigsten.“

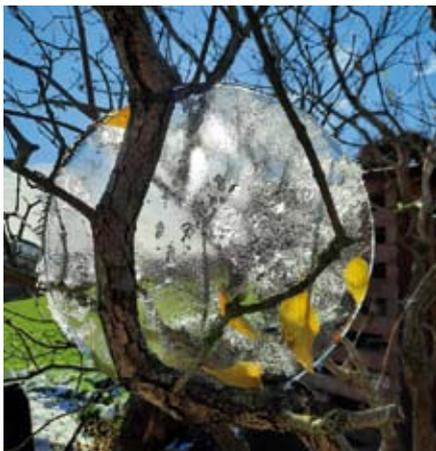


Herbst

Je mehr wir danach suchen, um so unwahrscheinlicher ist es, dass wir es finden. Das Glück muss uns finden. Unsere Aufgabe ist lediglich, es hereinzulassen, wenn es da ist!“

Seit mehreren Jahren erleben wir Zeiten der Verunsicherung, in denen es uns nicht gerade leicht fällt, unsere innere Ruhe auszuleben und unser persönliches Glück festzuhalten. Im täglichen Miteinander tun wir uns Gutes, wenn wir freundlich und liebevoll mit uns selbst umgehen, Dann fällt uns das auch im Umgang mit anderen Menschen leichter. Alles kann immer gut mit einem Lächeln beginnen, mit einem „Bitteschön“, einem „Danke“, einer ehrlich gemeinten Entschuldigung. Freundlichkeit kostet nichts und öffnet die Herzen.

Kürzlich las ich, dass ich mich besser fühle, wenn ich auf mein Gegenüber eher nicht wütend bin, auch wenn es schwer fällt... , sondern mich lediglich über das Verhalten des Anderen wundere. Das ist ein gänzlich anderes Gefühl und macht mich nicht sauer – auch so ein Ausdruck für unser Körpergefühl.



Winter

Wenn ich so richtig „sauer“ bin, übersäuert mein Körper, und das ist eben nicht gesund.

In diesem Heft werden Ihnen Elfen, Einhörner, Drachen, Engel, Kräuterfrauen, Zauberer... begegnen..., viele von ihnen im freiwilligen Engagement unterwegs als Aktive in der Selbsthilfe, als Eltern, als Geschwister, als Angehörige, als absolute Fachleute des eigenen Themas. Lassen Sie sich darauf ein, blättern Sie durch und finden Sie selbst heraus, wie gesichert gesundheitsförderlich und präventiv Selbsthilfe sein kann.

Bleiben wir neugierig, immer hinterfragend und nicht alles konsumierend, was uns so angeboten wird. Lassen wir uns, wie man so schön sagt, kein X für ein U vormachen.

Zum Abschluss noch ein sehr schöner Beitrag von Susanne Lehmann aus Jena, der super gut zu Glück und Zufriedenheit passt:

„Möge die Nacht mütterlich sein und der Tag dir freundlich entgegenkommen. Getragen von dem, was dich stärkt wie Natur, Erfüllung, Wärme und Licht. Ein Lächeln, ein netter Gruß und Musik für die Seele sein.

Sei gesegnet auf all' deinen Wegen!

Susanne Lehmann, Jena, 27.01.23

Ganz bestimmt begegnen wir uns im nächsten Jahr auf irgendeinem Weg mit einem Lächeln im Gesicht.

Wir freuen uns auf Sie!

Gabriele Wiesner



WAS ICH DIR WÜNSCHE

Ich wünsche mir, dass es Dir gut geht.
Dass Du lachen kannst, wenn Dir danach ist,
aber auch, dass Du weinen kannst.
Dass Du sagen kannst, was Dich bewegt
und es richtig verstanden wird.

Auch wünsche ich Dir,
dass Du als Ganzes gesehen wirst,
weil Du viel mehr als nur
dieser eine Augenblick bist.

Ich wünsche mir für Dich,
dass Du in Deiner Mitte sein darfst.
Ohne ständige Umwege zu gehen,
die Dich nur aus Deiner Bahn werfen.

Ich wünsche mir für Dich,
dass Du ankommen darfst.

Wo Du einfach Sein kannst
mit all Deinen Facetten

jene, die schon leuchten,
so wie auch die, die noch im Dunkeln liegen.

Du fragst mich, warum ich mir das für Dich wünsche?
Weil ich Deine Sehnsüchte kenne.

Weil auch ich mir wünsche,
so Sein zu dürfen wie ich eben bin, -
einfach ich

noch unfertig,
jedoch schon angefangen
und immerzu noch am Werden.

Und so wünsche ich uns,
dass unser Sein
Erfüllung finden darf...

*Maren. B. *mara.asura**

Quelle: Facebook, Shadow – Light and Love

Ein Netzwerk, von dem jeder profitieren kann ...

Verbunden

Elternkreis – Vielfalt Eltern sind die Profis für ihre Kinder

Eltern stärken ist das Credo unserer Gruppe. Es ist nicht einfach als Eltern, als Profis für das eigene Kind, anerkannt zu werden. Umso wichtiger ist, dass wir zusammenkommen und uns gegenseitig stärken. Es ist wichtig, uns über unseren Alltag auszutauschen und zu helfen.

Wir sind mittlerweile ein Kreis von 40 Familien. Unsere Kinder haben verschiedene Besonderheiten. Sichtbare und nicht-sichtbare Behinderungen. Wir kennen alle einen herausfordernden Alltag. Das verbindet. Wir kommen hauptsächlich aus der Region Jena.

Anträge ausfüllen, nachtelefonieren, der Umgang mit verschiedenen Ämtern, Therapien, Schulalltag plus all das, was „normal“ ist wie einkaufen und arbeiten gehen. Unser Alltag hat gefühlt 48 Stunden. Jeder von uns kennt das. Durch diese vielen Erfahrungen, die Familien mit älteren Kindern haben, können wir Familien mit Kleinkindern beraten und stärken. Wir haben ein Netzwerk aufgebaut, von dem jeder profitieren kann. Wir Eltern bringen selbst berufliche Hintergründe mit, die unsere Gruppe stärken. Grundsätzlich ist wichtig zu wissen – WIR SIND VIELE!

Wir treffen uns einmal im Monat zum Wandern. Jeder, der Zeit und Lust hat aus der Gruppe, ist willkommen. Wir achten darauf, dass die Wanderrouen rollstuhlgerecht sind und die Kinder sich gut austoben können. Diese Wanderungen sind sehr kraftgebend. Alle können so sein, wie sie sind. Jeder achtet auf den anderen, und alles darf Thema sein.



Im Frühjahr haben wir zum ersten Mal ein wunderschönes Frühlingsfest im polaris in Jena veranstaltet. Die Kinder hatten viele Möglichkeiten, sich neu kennenzulernen, zu spielen und zu toben. Es gab ein Angebot von Dipl. Psych. Anna-Maria Steyer. Sie hat für interessierte Väter und Mütter einige Übungen zur Stressbewältigung vorgestellt. Schön war, dass sich die Väter interessiert mit eingebracht haben, da dieses Angebot vordergründig Mütter nutzen. Alle haben leckere Kuchen, Salate und Grillgut mitgebracht. Es war ein sehr schöner Nachmittag.

Eltern-Kompetenzen

Viele Familien haben sehr unterschiedliche Themen, die wir zusammen besprechen. Eine Mutter möchte beispielsweise ein Kurzzeitwohnen für Kinder mit Behinderungen gründen. Viele Informationen hat sie schon zusammengetragen, und das Projekt entwickelt sich. Dazu können sich alle Familien, die daran mitwirken wollen, bei Frau Hök melden. Weitere Infos sind auf Instagram @kinder.kurzzeit.kollektiv zu finden.

Unsere Stellvertreterin der Gruppe berät seit vielen Jahren Familien zum Thema soziale Hilfen, Schwerbehindertenantrag und -ausweis. Sie veranstaltet dazu auch Workshops. Sie bietet auch Weiterbildungen für Fachpersonal in Schulen an. Sie ist selbst Schwerbehindertenbeauftragte, Sucht- und Pflegebeauftragte im beruflichen Umfeld.

Jede Lebensphase der Kinder hat eigene Herausforderungen. Sei es Begleitung im Kindergarten, die Schulbegleitung in der Schule, Hilfen im Übergang Schule-Beruf und im späteren Berufsleben. All diese Themen beschäftigen uns, und wir haben dazu Experten in der Gruppe.

Mehr Infos auf <https://autismus-potenziale.de/elternkreis-vielfalt>



Meine Einsamkeit hat sich zu einem großen Teil in Luft aufgelöst ...

Gem-einsam

Selbsthilfegruppe „Einsam? – Nicht mit uns!“

Es ist Anfang Februar 2023. Nach knapp 20 Jahren habe ich es endlich geschafft, meine Angststörung und Depressionen in den Griff zu bekommen. Es war eine Zeit mit viel Leid, Misserfolgen und dem ein oder anderen Suizidversuch. Jetzt kann ich aber einen Haken dran machen. Reden, Bewegung und die Akzeptanz von Medikamenten waren meine Schlüssel zum Erfolg.

Doch die Zeit hat auch ihre Spuren hinterlassen. Zum einen ist eine Suchtproblematik aus der Zeit entstanden und zum anderen fühlte ich mich durch den sozialen Rückzug immer einsamer. Nun stand ich vor der Frage, welche Thematik ich als Nächstes bearbeiten sollte. Ich entschied mich für die Einsamkeit.

Anfangs ging ich zur Initiative ThINKA, welche ich in meinem Stadtteil finden konnte. Es war das erste Mal seit vielen Jahren, dass ich mich bewusst dafür entschied, mich in meinem privaten Leben wieder nach sozialen Kontakten umzuschauen. Ich wurde herzlich aufgenommen, und so besuchte ich nun in regelmäßigen Abständen diese Initiative. Es hat sich gut angefühlt, wieder unter Menschen zu sein, aber nach einiger Zeit merkte ich, dass es noch nicht das ganz Richtige war, wonach ich suchte.

Dann erinnerte ich mich an die IKOS zurück. Einige Jahre zuvor hatte ich schon einmal versucht, dort in zwei Gruppen Fuß zu fassen, was allerdings missglückte. So schaute ich mich wieder nach den aktuellen Gruppen um, fand aber nichts, was das widerspiegelte, was ich wollte. Ohne wirklich groß darüber nachzudenken, entschied ich mich dann dafür, eine eigene Selbsthilfegruppe aufzumachen. Das war der Beginn der Gruppe „Einsam? - Nicht mit uns!“.



Aber was bedeutet Einsamkeit überhaupt? Erst einmal muss man die Begriffe einsam und allein sein trennen. Wir können allein durch einen Wald gehen und fühlen uns nicht einsam. Wir können aber auch in einem Raum mit vielen Menschen sein und fühlen uns einsam.

Einsamkeit wird definiert als eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen und ist ein subjektiver Zustand, der von Betroffenen als schmerzhaft wahrgenommen wird. Auch unterscheidet man zwischen einer emotionalen und einer sozialen Einsamkeit.

In Großbritannien gibt es seit 2018 und in Japan seit 2021 mittlerweile Minister für Einsamkeit. In Deutschland gibt es das „Kompetenznetzwerk Einsamkeit“. Jenes hat in einer Studie aufgezeigt, dass sich rund acht Millionen Menschen hierzulande oft oder immer einsam fühlen, 30 Millionen sind zumindest manchmal einsam. Es zeigt auch auf, dass eher jüngere Menschen von Einsamkeit betroffen sind als ältere.

Es gibt sicherlich eine Vielzahl von Gründen, die uns in die Hände der Einsamkeit treiben können: Ein Umzug in eine neue Stadt, soziale Medien, die uns scheinbar wieder weiter auseinandergebracht haben, Partnerlosigkeit, Armut, beruflicher Stress, der uns unsere Energie raubt, das Abweichen von gesellschaftlichen Normen, psychische Erkrankungen oder Schicksalsschläge können die Entstehung von Einsamkeitsgefühlen begünstigen.

Einsamkeit wirkt sich extrem negativ auf die Lebensqualität aus und bringt oft gesundheitliche Folgen mit sich. Das Gefühl der Einsamkeit führt, wenn wir uns ihr ausgeliefert fühlen, auf der körperlichen Ebene zu Stress und wirkt daher als ein wesentlicher Risikofaktor für körperliche und psychische Erkrankungen.

Seitdem ich nun vor gut einem Jahr diese Gruppe gegründet habe, hat sich meine Einsamkeit zu einem großen Teil in Luft aufgelöst. Die Idee dahinter ist eigentlich recht simpel. Man nimmt Menschen, die sich einsam fühlen, beziehungsweise die, die etwas in ihren zwischenmenschlichen Beziehungen vermissen und schmeiße sie in einen Topf. Dann schaut man einfach, was sich für ein neues Netzwerk daraus entwickelt. So sind schon einige schöne Momente entstanden: ein gemeinsamer Grillabend, Bowlingabende, entspannte Treffen im Paradies, Wanderungen, gemeinsame Essen und noch einiges mehr.

Einsamkeit wird scheinbar zu einem immer größer werdenden Problem in unserer modernen Gesellschaft, und aus eigener Erfahrung weiß ich, wie leidvoll sich Einsamkeit anfühlt und wohin sie führen kann. Daher möchte ich mit dieser Selbsthilfegruppe anderen und mir helfen, dieses Problem zu lindern oder gar wieder komplett loszuwerden. Da es wie oben beschrieben viele Gründe für die Einsamkeit gibt und nahezu jede Bevölkerungsgruppe betroffen sein kann, ist ein tolerantes und respektvolles Verhalten gegenüber anderen Teilnehmern ein unablässiger Bestandteil dieser Gruppe. Gemeinsam wollen wir unsere Lebensqualität wieder steigern und so einem schöneren Leben entgegnen.

Kontakt:

Michael Glanz
Selbsthilfegruppe „Einsam? – nicht mit uns!“
 E-Mail: michaelglanz@gmx.de oder über IKOS

Der Teilnehmerkreis ist offen für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen und ihre Angehörigen ...

Thüringenweit

Stammtisch Kopfsache

Plattform für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen

Stell Dir vor, Du wirst von einer Sekunde zur anderen völlig aus dem Leben gerissen!

So geht es den meisten Menschen, die beispielsweise durch einen Unfall starke Kopfverletzungen erlitten haben oder von einem Schlaganfall, Hirnblutung u. ä. betroffen sind. Plötzlich ist alles anders, und der Weg zurück ins Leben hat sowohl privat als auch beruflich viele Herausforderungen und braucht meistens Zeit, Geduld und viel Unterstützung.

So hat sich insbesondere die medizinische Versorgung für diese Zielgruppe in Deutschland in den letzten Jahrzehnten gut entwickelt. Die FAW ist auf dem Gebiet der beruflichen Reha und sozialen Teilhabe für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen seit 2006 ein fester Partner für Leistungsträger wie Berufsgenossenschaften, Unfallkassen oder Rentenversicherer geworden.

Fortbildungsakademie der
Wirtschaft (FAW) gGmbH



Auf diesem Wege hat sich 2011 aus der Zusammenarbeit der FAW Jena mit der Unfallkasse Thüringen der Stammtisch Kopfsache etabliert. Denn in der täglichen Arbeit wurde immer wieder deutlich, dass unter den Betroffenen der Wunsch und das Interesse an Austausch, gemeinsamen Aktivitäten und Gemeinschaft in einer entspannten Atmosphäre vorhanden sind. Während der stationären Reha werden zwar Kontakte geknüpft, die aber häufig verloren gehen, wenn die Betroffenen zurückkehren in ihr Umfeld und den Alltag. Der Stammtisch Kopfsache soll u. a. dabei unterstützen, Kontakte im regionalen Umfeld zu knüpfen und zu pflegen und wird durch die FAW und Unfallkasse individuell geplant. Er findet in der Regel viermal im Jahr an verschiedenen Orten in Thüringen statt. Die Einladung zur Teilnahme erfolgt über einen E-Mail Verteiler oder im Einzelfall per Post. Betroffene können uns einfach eine Information an untenstehende Kontaktdaten senden. Wir nehmen Sie gern mit auf!

Dabei finden wir Anknüpfungspunkte und Zeit für gemeinsame Unternehmungen oder Möglichkeiten der individuellen Förderung. Orientiert wird sich sowohl an den Interessen und Bedürfnissen der Betroffenen als auch an vorhandenen Ressourcen. Die Treffen leben aber vor allem auch vom Austausch der Betroffenen und ihrer Angehörigen. So gehören Raum und eine gute Tasse Kaffee zum festen Programmpunkt eines Stammtisches Kopfsache.



In den letzten drei Jahren sind tiergestützte Therapieangebote mit Alpakas in der Nähe von Gotha sowie ein Angebot der Reittherapie Daniela Schröder in der Nähe von Bad Blankenburg Teil unserer Aktivitäten. Ein weiteres Highlight war die Einladung eines ehemaligen Bundeswehrosoldaten in seine eigenen vier Wände in der Nähe von Pößneck. In diesem Jahr ging es um regionale Spezialitäten, die wir mit einem Besuch beim Nougathersteller VIBA in Schmalkalden sowie dem neu eröffneten Bratwurstmuseum in Mühlhausen genossen haben.

Der Teilnehmerkreis ist offen für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen, wie zum Beispiel nach Schädel-Hirn-Trauma, Schlaganfall oder einer anderen Erkrankung des Gehirns. Bei Interesse sind auch Angehörige herzlich willkommen.

Kontakt:

Ansprechpartnerinnen
Rebekka Richter

**Fortbildungsakademie der Wirtschaft gGmbH
Akademie Jena**

Tel.: 03641 537125

E-Mail: rebekka.richter@faw.de

Heidi Hellbach
Unfallkasse Thüringen

Gotha

Tel.: 03621 777232

E-Mail: heidi.hellbach@ukt.de



UKT

Unfallkasse Thüringen

Wir schaffen Zufluchtorte
und Hilfsangebote für Kinder ...

Geschützt

Projekt NOTINSEL in Jena

Kinder brauchen unsere Achtung, Aufmerksamkeit, Fürsorge, unseren Schutz und Sicherheit im gesamten alltäglichen Lebensraum. Diese Bedürfnisse erfüllen liebevolle und verantwortungsbewusste Eltern, die Familie täglich zu Hause, Lehrerinnen und Lehrer in der Schule sowie Erzieherinnen und Erzieher im Kindergarten und Hort. Dennoch sind Kinder über diese gebotenen Schutzräume hinaus in ihrem Umfeld nicht immer unter dem Schutz von Erwachsenen und damit zwangsläufig Gefahren ausgesetzt.

Das Projekt NOTINSEL bietet eine Möglichkeit, fernab von Elternhaus, Schule und Kindergarten Schutzräume, Zufluchtorte und Hilfsangebote für Kinder zu schaffen. Ausgewiesene NOTINSELN, die gut sichtbar mit einem Notinsel-Aufkleber am Eingang versehen sind, können alle Einzelhandelsgeschäfte, Unternehmen, Behörden oder sonstigen Institutionen einer Stadt sein, die Kindern in Notsituationen unkompliziert und niedrigschwellig helfen wollen.

Das Projekt NOTINSEL wurde im Jahr 2002 von der Stiftung Hänsel + Gretel ins Leben gerufen. Diese unterstützt seit 1997 Kinderschutzprojekte. Die Projekteinführung und -umsetzung vor Ort erfolgt durch einen Projektpartner. Dieser übernimmt die Koordination, die Werbung und Betreuung der teilnehmenden Partner dieser Stadt, die Verwaltung des Projekts und die Öffentlichkeits- und Pressearbeit vor Ort.



Inzwischen gibt es über 200 Standorte für das Projekt NOTINSEL mit über 17.000 Notinseln in deutschen Städten und Landkreisen. Während der Großteil der Projekte in den alten Bundesländern zu finden ist, gibt es in Thüringen bereits 20 Standorte, und seit 2011 ist auch Jena dabei.

Projektpartner der Stiftung Hänsel + Gretel in Jena ist der Arbeiter-Samariter-Bund Kreisverband Jena e. V., die Koordination erfolgt über den Kinder- und Jugendenschutzdienst Strohhalm. Initiiert wurde das Projekt vom Ibis Hotel Jena, welches wie auch die Sparkassenstiftung Jena-Saale-Holzland zu den ersten Förderern zählt.

Einzelhandelsgeschäfte, Unternehmen, Behörden und Institutionen Jenas können Kooperationspartner werden und stellen so die eigentlichen NOTINSELN zur Verfügung, indem sie ihre Geschäfte bzw. Räumlichkeiten mit dem Notinselaufkleber kennzeichnen und damit Kindern einfache und unkomplizierte Hilfe in Notsituationen anbieten. Es entstehen daraus keine Kosten für die Kooperationspartner. Zudem werden alle Kooperationspartner auf der Homepage der Stiftung Hänsel + Gretel als NOTINSELN in Jena geführt.

Mehr Informationen unter:

www.notinsel.de, www.haensel-gretel.de oder in der Notinsel-App

Kontakt:

Stefanie Frommann
Arbeiter-Samariter-Bund Kreisverband Jena e. V.

Tel.: 03641 3112310

E-Mail: asb@asb-helfen.de

Claudia Stoll

Kinder- und Jugendenschutzdienst Strohhalm

Tel.: 03641 3112370

E-Mail: strohhalm@asb-helfen.de

Mit freundlicher Unterstützung:



Landespolizeiinspektion
Jena

JENA LICHTSTADT.

Nein (Du kannst mir nicht weh tun)

Katha Rosa

Sie sagen: "Mädchen, red doch mal was lauter"
Keiner weiß, dass sie sich das Zuhause nicht traut, ja
Denn bleibt sie leise, dann fühlt sie sich vergessen
Und keiner würde komm'n und sie mit ihrer Angst erpressen
Sie schrei'n "Ey Mädchen, du siehst echt immer fetter aus"
Keiner weiß, dass sie nur isst,
damit er sie nicht mehr missbraucht
Mama hat zugenomm'n und das macht ihn nicht mehr geil
Also muss das Mädchen sich das Badewasser mit ihm teil'n
Du kannst mir nicht weh tun
Weil du mich nicht kennst
Mein Herz ist aus Stahl
Hab als Kind schon brutal
In der Hölle gekämpft
Nein, du kannst mir nicht weh tun
Denn du bist mir egal
Deine Worte sind gar nichts
Verglichen mit dem
Wo ich damals war
Sie fragen: "Mädchen, hast du kein Zuhause?"
Keiner checkt, dass sie nur länger bleibt für eine Pause
Denn wenn sie heimkehrt, schläft sie nicht gut ein
Denn nachts kommt er ganz leise in ihr Bett
und überhört ihr "Nein"

Sie sagen: "Mädchen, du willst ja nur Mitleid"
Keiner nimmt sie ernst, das ist der Grund, warum sie lieber schweigt
Doch dieses Mädchen ist jetzt 'ne starke Frau
Und sie hat gelernt, dem Leben wieder zu vertrau'n
Du kannst mir nicht weh tun
Weil du mich nicht kennst
Mein Herz ist aus Stahl
Hab als Kind schon brutal
In der Hölle gekämpft
Nein, du kannst mir nicht weh tun
Denn du bist mir egal
Deine Worte sind gar nichts
Verglichen mit dem
Wo ich damals war
An die kleinen Mädchen und die kleinen Jungs
Da draußen ohne Schutz, nein,

du bist nicht dran schuld, warum?
Komm und trau dich, bleib damit nicht allein
Wähl die 110 und fang ganz laut an zu schrei'n,
"Nein"

Du kannst mir nicht weh tun
Weil du mich nicht kennst
Mein Herz ist aus Stahl
Hab als Kind schon brutal
In der Hölle gekämpft
Nein, du kannst mir nicht weh tun
Denn du bist mir egal
Deine Worte sind gar nichts
Verglichen mit dem
Wo ich damals war
Du kannst mir nicht weh tun

Songschreiber: Alex Christensen, Florian Arndt,
Katharina Rosa Rottland.

Veröffentlicht am 17. September 2021
<https://www.youtube.com/watch?v=7bb9d67mpW0>

Und wir zwei Mitarbeiterinnen von der IKOS konnten Katha Rosa live mit ihrem kleinen Programm „Musik hört man mit den Ohren nicht mit den Augen“ am 06.06.23 im Historischen Rathaus in Jena erleben in der Fachveranstaltung „30 Jahre Suchthilfe in Thüringen“. Kathas Lieder gingen unter die Haut, dafür erhielt sie tosenden Applaus und öffnete unsere Herzen.

Foto: katha rosa - Suchen Bilder (bing.com)



Im Zentrum unserer Angebote stehen immer das Kind und das Kindeswohl ...

Gewürdigt

30 Jahre Kinder- und Jugendschutzdienst „Strohalm“

Am 7. November 2023 feierte der Kinder- und Jugendschutzdienst „Strohalm“ seinen 30. Geburtstag gemeinsam mit vielen Gästen im Paradiescafé.

Constanze Graf vom Thüringer Ministerium für Bildung, Jugend und Sport, Jenas Sozialdezernent Eberhard Hertzsch und Sven Ramdohr von der Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz in Thüringen würdigten die Bedeutung der unentbehrlichen Arbeit des Kinderschutzdienstes. Für musikalische Umrahmung des Programms sorgte Maya Waterstradt von der Orchesterschule Klangwelt auf ihrer Harfe.

Im Anschluss tauschten sich Fachkräfte aus dem Bereich Kinder- und Jugendhilfe unter Moderation von Monika Streicher-Pachmann zu Erfahrungen und Arbeitsweisen der Kinderschutzarbeit in Jena aus.

Stefanie Frommann und René Zettlitzer



Erst ganz frisch ist das Zentrum für Familie und Alleinerziehende e. V., der bisherige Träger des „Strohalm“, mit dem ASB-Kreisverband Jena e. V. verschmolzen. „Die Verschmelzung war gewollt und lange geplant, um Größe und Stabilität für die Zukunft zu gewinnen“ unterstrich ASB-Geschäftsführer René Zettlitzer in seinem Grußwort.

Jungen und Mädchen können sich an den Kinderschutzdienst in der Closewitzer Straße 2 in Jena-Nord wenden, wenn sie durch körperliche, seelische und/oder sexualisierte Gewalt bzw. schwere Vernachlässigung in Not geraten sind. Hier finden auch Eltern und PädagogInnen kompetente



Ansprechpartner. Jeder, der die Sorge hat, dass ein Kind in Not ist oder selbst einen Rat benötigt, ist im Kinder- und Jugendschutzdienst „Strohalm“ willkommen.

Die Hilfe des »Strohalm« ist dabei kostenlos und vertraulich, auf Wunsch auch anonym und zeitlich unbefristet. Bei Bedarf unterstützt der Kinder- und Jugendschutzdienst die Betroffenen auch vor Ort. Im Zentrum stehen immer das Kind und das Kindeswohl. Die MitarbeiterInnen unterliegen den Bestimmungen des Datenschutzes und der Schweigepflicht. Sie arbeiten ohne Anzeigepflicht.

Wir bieten:

- beratende und begleitende Hilfe für von Gewalt betroffene Jungen und Mädchen bis ins junge Erwachsenenalter
- Aufarbeitung von Gewalt
- Rat für Eltern, Pädagogen, Freunde und andere Vertrauenspersonen
- Unterstützung nach häuslicher Gewalt
- Hilfe bei Verdacht auf sexuelle, seelische und/oder körperliche Gewalt bzw. schwere Vernachlässigung
- Begleitung im familiengerichtlichen Verfahren
- Sozialpädagogische Prozessbegleitung für verletzte Zeugen im Strafverfahren
- Gruppenangebote für Mädchen, Jungen und Eltern
- Risikoabschätzung bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung nach SGB VIII § 8a als externe Fachkräfte

Kontakt:

Kinder- und Jugendschutzdienst Strohalm

Closewitzer Straße 2, 07743 Jena

Tel.: 03641 3112370

E-Mail: strohhalm@asb-helfen.de

AnsprechpartnerInnen

Claudia Stoll

Dipl.-Psychologin

Ulrike Reichenbacher

Dipl.- Sozialpädagogin

Stephan Griethe

Dipl.- Sozialpädagoge

Gesundheitsnachrichten kompakt

Jeder 7. Mensch weltweit mit Borreliose infiziert

Laut einer Meta-Studie, deren Ergebnisse in der medizinischen Zeitschrift BMJ Global Health veröffentlicht wurden, ist rund jeder 7. Mensch weltweit bereits einmal mit durch Zecken übertragenen Borrelien infiziert worden. Die Forscher stützen ihre Ergebnisse auf Antikörper gegen Borreliose-Erreger im Blut – Kennzeichen einer früheren Infektion.

Mit insgesamt 160.000 Teilnehmern aus 89 Studien fanden sie heraus, dass Mitteleuropa die Region mit den höchsten Antikörperwerten ist (20 %), danach folgen Ostasien (15,9 %), Westeuropa (13,5 %) und Osteuropa mit 10,4 %.



Laut Studienautoren sind insbesondere Landwirte gefährdet und Menschen, die regelmäßig mit Zecken-Wirtstieren wie Hunden oder Schafen Kontakt haben. Frühere Studien bescheinigen, dass die Fallzahlen von durch Zecken übertragenen Krankheiten sich in den letzten 12 Jahren verdoppelt haben. Verantwortlich seien u. a. längere und trockenere Sommer aufgrund des Klimawandels.

Quelle: natur & heilen, 10/22, S.8

Chronische Krankheiten: Eisenmangel wird oft nicht erkannt

Menschen mit einer chronischen Erkrankung sind häufig gefährdet, dass bei ihnen ein paralleler Eisenmangel übersehen wird. Die unspezifischen Zeichen der Schwäche wie Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsstörungen, die mit dem fehlenden Eisen einhergehen, ähneln oft auch den Symptomen der Grunderkrankung und werden jenen zugeschrieben. Dies gilt vor allem für Betroffene einer Herz- oder Niereninsuffizienz und einer entzündlichen Darmerkrankung. Nur bei nahezu jedem Zweiten, der von einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung betroffen ist, wird der Eisenmangel erkannt, und er erhält eine Anämie-Behandlung. Ohne Substitution verschlechtern sich jedoch die Krankheitsverläufe. So geht das Eisendefizit bei einer chronischen Niereninsuffizienz mit einer erhöhten Sterblichkeit einher. Auch bei kardiologischen Erkrankungen schränkt der Mangel die Belastbarkeit der Patienten häufig zusätzlich ein. Die gezielte Untersuchung und eine angepasste Therapie sind daher bei chronisch Erkrankten sehr zu empfehlen.

Quelle: natur & heilen, 1/2023, S. 9

Heiße Getränke für mehr Wohlbefinden

In der kalten Jahreszeit ist das Wärmebedürfnis groß. Diese heißen Getränke können gemäß der indischen Gesundheitslehre Ayurveda das Wohlbefinden stärken und so helfen, gesund durch den Winter zu kommen.

Heißes Wasser: Heißes Wasser ist ein einfaches, aber wirkungsvolles Mittel, um den Stoffwechsel zu fördern und Giftstoffe (Ama) aus dem Körper zu spülen.

Rezept: Ein Glas oder eine Kanne Wasser mindestens 10 Minuten abkochen und morgens nüchtern in kleinen Schlucken trinken. Wenn Sie mögen, können Sie eine größere Menge in eine Thermoskanne geben und über den Tag verteilt trinken. Das Wasser sollte so heiß sein, dass Sie es gerade noch gut trinken können.

Ingwertee: Ingwer zählt zu den wichtigsten Gewürz- und Heilmitteln in der Ayurveda-Lehre. Er kann gerade in der kalten Jahreszeit helfen, Erkältungen vorzubeugen oder zu lindern, und unterstützt zudem die Verdauung.

Rezept: Für die Zubereitung von Ingwertee ca. 3 Scheiben frischen Ingwer in ½ Liter Wasser geben und 10 Minuten köcheln lassen. Am besten ebenfalls in eine Thermosflasche füllen und über den Tag verteilt trinken.

Gewürzmilch: Sie wärmt von innen und ist besonders für Menschen empfehlenswert, die von Natur aus leicht frieren.

Rezept: 250 ml Milch mit 100 ml Wasser in einen Topf geben und je ¼ Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz), Kardamom, etwas langen Pfeffer, Zimtrinde, Safran sowie 1 Stück klein geschnittenen Ingwer dazugeben. 5 Minuten köcheln und ziehen lassen, bis der Wasseranteil verdampft ist. Lecker schmeckt die Milch, wenn man am Ende noch 1-2 Teelöffel Honig dazugibt.

Naturarzt, 03/2023, S.51



Es braucht viele Steine,
um einen Weg bauen zu können ...

Auffangend

Ein Mensch hat sein Leben selbst beendet – Was nun?

In Deutschland nehmen sich ca. 9.000-10.000 Menschen pro Kalenderjahr das Leben. Diese Zahl ist erschreckend, denn im Vergleich zur Anzahl der Verkehrstoten sterben jährlich mehr als drei Mal so viele Menschen durch Suizid.

Suizid ist auch keine Randgruppenercheinung. Selbsttötungen kommen in allen sozialen Schichten, allen Berufsgruppen und allen Altersgruppen vor – von sehr jungen Menschen im frühen Jungendalter bis hin zu Senioren.

DEN Suizid gibt es nicht! Die Ursachen sind äußerst heterogen, und jeder Todesfall hat seinen eigenen individuellen Hintergrund. Manchmal ist er mit einer psychischen Erkrankung, einem Sucht- bzw. Abhängigkeitsproblem oder einer schweren Lebenskrise assoziiert; manchmal erfolgt ein Suizid ohne erkennbaren Hinweis und bleibt für die Hinterbliebenen ein ewiges Rätsel. Das lebensgefährliche Ausmaß der psychischen Krisen, die Suiziden oft vorausgehen, ist für das Umfeld häufig nicht wahrnehmbar.

Was alle Suizide eint, ist die schwierige Situation der Hinterbliebenen. Schlagartig steht die Erde still - und wenn sie sich dann weiterdreht, ist nichts mehr, wie es vorher war. Zum Schmerz des Verlustes kommen Scham- und Schuldgefühle und nicht selten auch Schuldzuweisungen. Da das Thema „Suizid“ gesellschaftlich noch immer ein Tabu-Thema ist, bleiben Unverständnis und Stigmatisierungen nicht aus. Nach dem Suizid eines vertrauten Menschen scheint das Leben der Hinterbliebenen zunächst zerstört. Trauer nach Suizid ist eine schwere Lebenskrise.

Ich weiß, wovon ich schreibe. Auch acht Jahre nach dem Suizid unseres erstgeborenen Sohnes ist mir noch sehr präsent, was an diesem verregneten Sonntag im Sommer 2015 geschah: Die Polizei klingelt in den Abendstunden, begleitet von einer Notfallseelsorgerin. Dann zog die Nachricht, die man uns mitteilte, sprichwörtlich den Boden unter den Füßen weg und die Beine knickten ein. Ich erinnerte mich, wie sich diese Ohnmacht anfühlte, dem Schicksal gegenüber so ausgeliefert zu sein. Nie werde ich vergessen, in welches schwarze Loch wir damals fielen; wie kraftlos und hilflos wir uns zunächst fühlten.

Herauskatapultiert aus der vorherigen Lebensbahn suchten wir verzweifelt irgendwo Halt. Wir fanden Kontakt zur damals einzigen AGUS (Angehörige um Suizid)-Gruppe in Thüringen und fuhren einmal monatlich nach Weimar. Die Erkenntnis, mit einem solchen Schicksalsschlag nicht allein zu sein und der Austausch mit anderen Suizidhinterbliebenen halfen



uns – zunächst, um zu überleben und im Laufe der Zeit, um das Geschehene in unser Weiterleben einzuordnen.

Aus dieser Erfahrung heraus entstand später die Motivation, anderen Menschen beizustehen, die durch plötzliche Todesfälle oder andere schwere Schicksalsschläge in eine schwierige Lebenssituation geraten sind. So absolvierte ich zunächst eine Ausbildung zur Notfallseelsorgerin und später eine Weiterbildung zur ehrenamtlichen Trauerbegleiterin.

Die psychosoziale Notfallversorgung innerhalb der ersten Stunden nach dem Geschehen bzw. nach Überbringung der Todesnachricht wird im günstigsten Fall durch speziell ausgebildete Ersthelfer und geschulte Notfallseelsorger abgesichert; so war es auch bei uns. Doch was kommt danach? Innerhalb unserer AGUS-Gruppe berichteten andere Teilnehmer von den unterschiedlichsten Erfahrungen.

Manche waren völlig auf sich allein gestellt, wurden in den ersten Stunden nicht einmal notfallseelsorgerisch betreut. Andere hatten zunächst Beistand, mussten dann aber allein nach Informationen über weiterführende Hilfsmöglichkeiten suchen. Bei wieder Anderen stellten entferntere Verwandte oder Freunde den Kontakt zu AGUS her und ermutigten die Betroffenen, sich dorthin zu wenden.

Im Laufe der Zeit wurde mir immer bewusster, wie wichtig es ist, frisch betroffenen Menschen aktiv eine Hand zu reichen. Manche Menschen schaffen es, sich zu informieren und selbständig um Unterstützung zu kümmern. Andere haben diese Kraft nicht und sind darauf angewiesen

oder zumindest dankbar, wenn ihnen eine Person Unterstützung anbietet, die ihre Situation nachvollziehen kann; die den tränenreichen und schweren Weg selbst gegangen ist, an dessen Anfang sie nun stehen.

So wuchs – in Absprache mit der AGUS-Geschäftsstelle – die Idee, das Angebot einer Akutbegleitung nach Suizid zu etablieren. Dieses individuelle Angebot (sozusagen von Betroffenen für Betroffene) kann in den ersten Tagen oder Wochen eine Brücke darstellen, über die akut betroffene Menschen begleitet gehen können, um auf der anderen Seite den Eingang in ihren ganz persönlichen Trauerweg zu finden. Es sind keineswegs nur die direkten Angehörigen, denen diese Unterstützung zuteil wird. Auch Augenzeugen, Freunde, Kolleginnen und Kollegen brauchen nicht selten entlastende Gespräche, um das Geschehene zu begreifen und zu verarbeiten.



Foto: Ingrid Klink

Das Angebot „Akutbegleitung nach Suizid für Jena und Umgebung“ gibt es seit 2021. Innerhalb dieser zwei Jahre kam es zu etwa 20 Kontakten. Über die Hälfte der Betroffenen hat das Angebot eines persönlichen Treffens dankbar angenommen. Andere waren interessiert an den Angeboten, die AGUS bereitstellt, wollten auch Informationsmaterial zugesandt bekommen, wünschten aber keinen persönlichen Kontakt. Mit manchen Menschen gab es E-Mail-Korrespondenzen oder wiederholte Telefonate. Angehörige, die später den Weg in die AGUS-Gruppen Weimar oder Jena gefunden haben, zu denen also weiterhin ein persönlicher Kontakt besteht, haben rückgemeldet, dass diese Akutbegleitung sehr hilfreich für sie war – „ein Strohalm, an den man sich klammern konnte, als es nirgends Halt gab“ (Zitat).

Wie erfahre ich davon, dass ein Suizid geschehen ist und wie lange ich an die Kontaktdaten der Hinterbliebenen?

In Jena und Umgebung erfolgt die Erstbetreuung von Hinterbliebenen nach Suizid in der Regel im Rahmen von Notfallseelsorge-Einsätzen. Kommt es zu einem solchen Einsatz, so erläutert der Notfallseelsorger bzw. die Notfallseelsorgerin den Betroffenen, dass es im Team eine „sachkundige“ Person gibt, die sich – so gewünscht – innerhalb der nächsten Tage melden wird. Sind die Betroffenen einverstanden, so erhalte ich deren Kontaktdaten und „übernehme den Fall“. Darüber hinaus kann eine individuelle Trauerbegleitung nach Suizid auch über das ambulante Hospiz e. V. koordiniert werden.

Zusammenfassend lässt sich nach zwei Jahren sagen, dass sich der eingeschlagene Weg bewährt hat. Die Akutbegleitung von Hinterbliebenen nach einem erfolgten Suizid kann ein sinnvoller und wichtiger Baustein sein, um anfangs etwas Orientierung und Halt zu geben – zu erfahren, wo man Hilfe findet oder was anderen geholfen hat, die das gleiche Schicksal teilen. Sie kann als ein kleiner Stein dazu beitragen, den Weg der Trauer gerade am Anfang etwas trittfester werden zu lassen. Es braucht viele Steine, um einen Weg bauen zu können...

Idealerweise mündet die Akutbegleitung darin, dass die Hinterbliebenen die vielfältigen Unterstützungsangebote kennenlernen und daraus die Angebote für sich nutzen, die ihnen auf ihrem individuellen Trauerweg Trostspender wie auch Kraftquelle sein können.

In diesem Zusammenhang ist an erster Stelle AGUS e. V. zu nennen, der größte und älteste Verein in Europa, in welchem sich für die Belange und Interessen Suizidtrauernder eingesetzt wird. Bundesweit existieren über 90 Selbsthilfegruppen für Angehörige um Suizid. Fundament dieser Selbsthilfe ist die Kompetenz von Betroffenen und deren Überlebenserfahrung nach einem Suizid. Spezielle, altersgerechte Angebote gibt es auch für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

War vor acht Jahren, als mein Mann und ich Hilfe suchten, thüringenweit nur die AGUS-Gruppe in Weimar zu finden, so existieren mittlerweile vier Gruppen in unserem Bundesland: in Weimar, in Erfurt, in Schmalkalden und glücklicherweise seit März 2023 auch in Jena. All diese Gruppen sind offen für Trauernde, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Dabei ist es unerheblich, wie lange der Suizid zurück liegt.

Und noch ein Wort zum Abschluss. Menschen, die durch Suizid sterben, sind keine (Selbst)mörder! Leider wird dieser stigmatisierende Begriff umgangssprachlich und selbst in Presse und Medien noch immer unreflektiert verwendet. Er verurteilt die Verstorbenen und beschämt die Hinterbliebenen. Mord ist eine kriminelle Tat – vorsätzlich oder heimtückisch – die zurecht strafrechtliche Konsequenzen nach sich zieht.

Die Menschen, die durch Suizid gestorben sind, waren weder kriminell noch Mörder! Sie haben ihr Leben, so wie es sich für sie in dem Moment anfühlte, nicht mehr ausgehalten und konnten leider keinen anderen Weg nach vorn sehen.

Petra Reinhold

Kontaktadressen:

Akutbegleitung nach Suizid für Jena und Umgebung

E-Mail: jena-akut@agus-selbsthilfe.de

AGUS-Gruppe Jena

E-Mail: jena@agus-selbsthilfe.de

AGUS e. V. – für Suizidtrauernde bundesweit

www.agus-selbsthilfe.de

Einfach den ersten Schritt wagen,
Du kannst nichts verlieren ...

Miteinander

Hilfe bei bipolarer Störung

Guten Tag!

Mein Name ist Thomas G. aus Jena, 57 Jahre alt. Ich gründete mit einem Mitbetroffenen vor ca. zwei Jahren die Selbsthilfegruppe „Bipolare Störung“.

Vor ca. 40 Jahren hatte ich mein erstes „Rendezvous“ mit meiner manisch-depressiven Erkrankung: Zwangseinweisung, Zwangsmedikation, Fixierungen und mehrere Elektroschocks.



Wir wollen jetzt aber nicht in die Vergangenheit blicken, sondern in die Zukunft schauen. Unsere gemeinsamen Treffen, die von der IKOS sehr unterstützt werden und durch deren Kontakte F. und ich uns kennenlernen konnten, finden derzeit alle drei bis vier Wochen statt. Hierfür stellt IKOS uns kostenlos Räume mit angenehmem Flair zur Verfügung (die wiederum dankenswerterweise von der Stadt Jena, der GKV Thüringen und der AWO finanziell gestützt werden – Anmerkung der IKOS).

In den wärmeren Zeiten treffen wir uns auch öfter nach Absprache im „Paradies“. Über unser WhatsApp und über unsere E-Mail-Adresse bitten wir lediglich um Anmeldung.

In der Gruppe gelten die Regeln des gemeinsamen Miteinanders, Wertschätzung, Zuhören, des sich Mitteilens und Empathie.

Wir hatten schon viele „unterschiedliche“ Gäste. Vom 22jährigen Studenten bis zur 77jährigen Dame mit ihrem autistischen Sohn (40).

Einige hatten vielleicht höhere Erwartungen, anderen konnte die Gruppe ein Gefühl des Verstandenwerdens vermitteln.

In der Gruppe sind wir unter Gleichgesinnten. Am Anfang stellt man sich kurz vor („Blitzlicht“) und spricht darüber, wie es einem im Moment gesundheitlich, beruflich und familiär geht.

Vor allem sind wir nicht nur für Betroffene Ansprechpartner, sondern auch für deren Angehörige, die oft mindestens nur schwer mit der Situation umgehen können. Egal, ob die Symptome erst vor kurzem auftraten oder schon länger bekannt sind. Bei uns trifft man auf Verständnis und Wohlwollen, weil wir gleich fühlen und uns die „Störungen“ leider täglich begleiten.

Da wir auch über Fachliteratur und Belletristik zum Thema verfügen, ist es auch hilfreich, ein Thema zum Diskutieren zu wählen. Dabei kann jeder (muss nicht) seine eigenen Erfahrungen, Gefühle, Empfindungen widerspiegeln. Nur wer sich in der Gruppe verstanden, angenommen, einfach etwas geborgen fühlt, wird an ihr gern teilhaben.

Alle psychischen Erkrankungen, die so einen komplexen Ursprung haben (können), sind so vermischt, dass es schwierig ist, selbst für Betroffene an nur eine Diagnose zu glauben. Für ca. 50 Prozent sind genetische Dinge verantwortlich. Diese müssen nicht in jeder Generation zum Ausbruch führen. Oft sind es Veranlagung, Temperament o. a., äußere Umweltfaktoren, sozial-psychische Herkunft, Schicksalsschläge aller Art, Mobbing, Ernährungsfehlverhalten, die Liste ist endlos.

Die „unsichtbare Krankheit“ Psychose, bipolare Störung, ADHS, Zwangsnervosen, Ängste aller Art, posttraumatische Belastungsstörung, Schizophrenie, „Paranoidis“ sind vielseitig.

Aus diesem Grund ist der Gedankenaustausch von Betroffenen so wichtig und guttugend.

Krankheitseinsicht, medikamentöse Behandlung und Psychotherapie bieten die wichtigsten Vorsorgemaßnahmen bei Suizid. Psychische Störungen belasten unser Leben und unseren Alltag. Es kann für Betroffene eine Linderung der seelischen Schmerzen erfolgen, um mit diesem Handicap gut zu leben.

Der sogenannte eigene Wille dafür ist leider oft verbaut, entweder weil die Krankheit zu stark ist (unbehandelte Manie-Depression) oder weil

man sein Leben einfach wegwirft.

Für die „EXPERTEN“ ist es auch oft schwierig, die richtige Diagnose zu stellen. Oft werden bestimmte Funktionsstörungen, z. B. der Schilddrüse, Wochenbettdepression bei Frauen, Hyperaktivsymptome bei Kindern und Jugendlichen zu spät erkannt oder ignoriert.

Früher habe ich kaum gelesen, aber in den letzten ca. 12 Jahren mir so viel Wissen angeeignet, dass ich mich vielleicht zum Genesungsbegleiter oder Ex-In ausbilden lasse. Ich denke, ich habe dafür auch die emotionale Intelligenz.



SHG Bipolare Störungen

Wer schwankt auch zwischen den Polen und will seinen Platz im Leben finden? Wer bewegt sich zwischen Hoffungslosigkeit und Zuversicht?

Wer will kein Grenzgänger mehr sein?

All diese Fragen bewegen uns!

Wir sind eine noch kleine Selbsthilfegruppe, die versucht, besser mit der Diagnose bipolare Störung zu leben. Wenn auch Du bereit bist, Dein Leben durch Erfahrungsaustausch, Zuhören, Authentizität und Empathie mit Schicksalsverwandten verbessern zu wollen, bist Du gern willkommen.

Einfach den ersten Schritt wagen, Du kannst nichts verlieren. Es gilt lediglich, die Regeln unserer Selbsthilfegruppe zu respektieren.

Für uns als Betroffene bedeutet Selbsthilfe, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, um mehr Stabilität und Lebensqualität zu gewinnen.

Interessenten sind herzlich willkommen.

Meldet Euch bitte vorher bei der IKOS an.

Kontakt:

Tel.: 03641 8741-160 oder -161

E-Mail: ikos@awo-mittwest-thueringen.de

www.selbsthilfe-in-jena.de

Quelle/Erstabdruck: NOTAUSGANG – Die Straßenzzeitung aus Jena, Ausgabe 3/2022, S. 14-15

Der erste Friede

Der erste Friede, der wichtigste, ist der, welcher in die Seele des Menschen einzieht; wenn die Menschen ihre Verwandtschaft, ihre Harmonie mit dem Universum einsehen, und wissen, dass im Mittelpunkt der Welt das große Geheimnis wohnt.

Und dass diese Mitte tatsächlich überall ist; sie ist in jedem von uns.

Dies ist der wirkliche Friede.

Alle anderen sind lediglich Spiegelungen davon.

Der zweite Friede ist der, welcher zwischen einzelnen geschlossen wird.

Und der dritte ist der zwischen Völkern.

Doch vor allem sollt ihr sehen, dass es nie Frieden zwischen Völkern geben kann, wenn nicht der erste Friede vorhanden ist, welcher innerhalb der Seele wohnt.

Navajo-Weisheit

Individuell und kostenfrei beratend
für Sie unterwegs ...

Lebensbegleitend

Die Lebenshilfe in Jena stellt sich vor

Das Beratungs-Team der SBW Lebenshilfe steht Ihnen gern zur Verfügung, um Sie individuell und kostenfrei über unsere vielfältigen Unterstützungs- und Betreuungsleistungen zu informieren.

Wofür können Sie sich an uns wenden?

Wir bieten Ihnen Erstkontakt und umfassende Beratung zu unseren Angeboten in den Lebensbereichen Wohnen, Arbeit, Familie, Freizeit und Bildung.

Für wen sind wir da?

Unsere Beratung richtet sich an:

- Menschen mit einem geistigen, körperlichen oder psychischen Handicap sowie deren Angehörige
- Menschen, die von einer Behinderung bedroht sind
- Interessierte aus Jena und Umgebung
- Unsere Beratung erfolgt kostenfrei und individuell, entweder telefonisch oder im persönlichen Gespräch.

Was benötigen wir von Ihnen?

Bitte teilen Sie uns Ihren Namen sowie Ihre Telefonnummer oder E-Mail-Adresse mit. Zudem interessiert uns Ihr Anliegen bzw. in welchem Lebensbereich wir Sie unterstützen können.

Wir sind stets für Sie erreichbar und freuen uns auf Ihre Nachricht.

Kontakt:

Tel.: 03641 46131000
E-Mail: Beratung@sbw-jena.de



Rezept:

Die beste Erdnusssoße

Zubereitungszeit: 5 min, für 4 Portionen

Zutaten:

- 65 g cremige Erdnussbutter
- 2 EL Sojasoße/alternativ Tamarisoße, glutenfrei
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Reissessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 große Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 2 TL Sriracha (oder Sambal Oelek nach Geschmack)
- Saft von einer Limette (ca. 2 EL)
- etwas Wasser oder Kokosmilch (optional)

Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab cremig mixen (optional in ein Glas oder eine Schüssel geben und dann verschlossen schütteln oder verrühren), bis eine glatte Soße entsteht. Bei Bedarf etwas Wasser oder Kokosmilch zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. (Für einen Dip wenig Wasser oder Kokosmilch verwenden, für ein Salatdressing mehr.)

Tipps und Variationen:

Wenn du die Erdnusssoße schärfer magst, verwende mehr Sriracha oder Sambal Oelek. Soll sie eine süße Schärfe haben, ca. 2-3 EL Sweet-Thai-Chili-Soße unterrühren. Optional kannst du den Sirup dann weglassen. Alternativ zum Ahornsirup eignet sich auch Kokosblütensirup oder ein anderer Sirup. Auch weißer oder brauner Zucker kann verwendet werden, aber der klebrige Sirup sorgt für eine bessere Konsistenz.

Die Erdnusssoße ist in einem verschlossenen Glas oder einer Flasche aufbewahrt bis zu einer Woche im Kühlschrank haltbar. Sie wird am nächsten Tag sogar noch besser schmecken, wenn alle Aromen durchgezogen sind. Ist die Soße dann zu dickflüssig, rühre einfach etwas mehr Wasser oder Kokosmilch hinein. Du könntest sie aber auch kurz in der Mikrowelle oder bei schwacher Hitze auf dem Herd erwärmen, damit sie wieder etwas flüssiger wird.

Quelle: *Vegan Soulfood, riva, S. 197*

Das Äußere einer Pflanze ist nur die Hälfte ihrer Wirklichkeit.

Johann Wolfgang von Goethe



Eine ausgesprochene Bereicherung
für die Kinder und alle Beteiligten ...

Eindrücklich

Fragen, Weinen, Lachen „Hospiz macht Schule“ – ein Herzensprojekt

Seit 2019 beteiligt sich der ambulante Hospizdienst Jena an einem bundesweiten Projekt, das Grundschulern die sensiblen Themen Sterben, Tod und Trauer nahebringt. Dazu haben einige der ehrenamtlichen Mitarbeiter eine Schulung besucht und dann in einer Projektwoche eine intensive, eindrucksvolle Zeit mit Kindern der 3. oder 4. Klasse verbracht. Denn das Schöne und Besondere an dieser Woche ist, dass nicht die Lehrerinnen und Lehrer unterrichten, sondern ehrenamtliche Sterbebegleiterinnen und -begleiter, die aus eigenen Erfahrungen berichten und Kinderfragen beantworten.



Natürlich gibt es in dieser Woche auch keine Noten und keine falschen Fragen oder Antworten, sondern berührende Offenheit, Lachen und auch mal Tränen, Geschichten werden gelesen, es wird gemalt, gepflanzt, gesungen und gefeiert. Die zwei Projektwochen, die vor der Corona-Pause durchgeführt werden konnten, waren eine ausgesprochene Bereicherung für die Kinder, die Pädagogen und für die Ehrenamtlichen.

Die Schüler der Lobdeburgschule besuchen im Rahmen der Projektwoche „Hospiz macht Schule“ das Hospiz mit den Ehrenamtlichen Hospizmitarbeitern, die in dieser Woche ihren Unterricht gestaltet haben.



Hier im Bild die 5 Ehrenamtlichen Hospizbegleiter, die die erste Projektwoche an der Lobdeburgschule durchgeführt haben (Carmen Eberle, Wolfgang Pirl, Ronja Pürschel, Marlene Surdik und Andra Ritter).

In diesem Jahr gestalten wir im Oktober zwei Projektwochen an der Ganztagschule Milda. Wir freuen uns schon auf eine Fortsetzung dieses Projektes, das uns sehr am Herzen liegt.

Sandra Kürschner (Kordinatorin im ambulanten Hospizdienst)

Kontakt:

Bei Interesse können Sie sich gern im ambulanten Hospizdienst Jena/ Apolda unter der Telefonnummer 03641 4743310 melden.

Alltägliche Geschenke

Wir achten nie genug auf die vielen Gelegenheiten,
die wir täglich erhalten, einfach um uns zu freuen:
an der Sonne, die durch die Bäume scheint,
über den Tau, der auf einer eben aufgegangenen
Blume glitzert,
am Lächeln eines Säuglings
oder über eine lang erwartete
Umarmung.
Oft gehen wir wie im Schlaf
durchs Leben,
bis etwas kommt, an dem wir
keine Freude haben: Erst dann
werden wir wachgerüttelt.



David Steindl-Rast
Aus: Einfach leben – dankbar leben. 365 Inspirationen. Herder Verlag, 2014
Quelle: natur & heilen, 06/23, S. 7

Wir bieten Müttern und Kindern einen sicheren Raum für einen hilfreichen Austausch ...

Stärkend

Selbsthilfegruppe für Mütter: Gemeinsam stark gegen Gewalt

Die Familie ist ein Schutzraum für Menschen. Doch was, wenn das Familienleben von Gewalt geprägt ist – von körperlicher oder psychischer Gewalt, sexueller Gewalt, Zwangskontrolle oder finanzieller Gewalt?

Mütter, die sich und ihre Kinder den Angriffen ihres Partners entziehen wollen, erleben oft Trennungs- und Nachtrennungsgewalt. Mitunter erfahren sie sogar Formen institutioneller Gewalt durch Behörden und Gerichte: Wenn Mütter beim Jugendamt oder in familiengerichtlichen Verfahren von ihren Gewalterfahrungen berichten, wird ihnen unterstellt, sie würden Lügen erfinden, in der Absicht, den Umgang des Vaters einzuschränken. Gerade gebildete und sozial angesehene Gewalttäter schaffen es, in der Öffentlichkeit und gegenüber Behörden eine untadelige Fassade aufzubauen, so dass niemand glaubt, wozu sie in Wahrheit fähig sind. Dies ist eine erschütternde und isolierende Erfahrung.

Für betroffene Mütter bietet unsere Selbsthilfegruppe einen sicheren Raum – einen Ort, wo Mütter sich öffnen, miteinander austauschen und gegenseitig unterstützen können. Frauen mit Gewalterfahrungen werden hier gehört und ernst genommen, unabhängig davon, an welchem Punkt sie derzeit stehen: ob in einer Gewaltbeziehung, in Trennung, frisch oder lange getrennt.



Alle Mütter sind willkommen. Die Teilnehmerinnen können einfach still zuhören, mitreden, Freundschaften schließen oder ihre Ideen in unterschiedliche Aktionen einbringen. Alles Besprochene ist selbstverständlich vertraulich. Es besteht auch die Möglichkeit, anonym an den Treffen teilzunehmen.

Unsere Selbsthilfegruppe ist in Kontakt mit unterschiedlichen Institutionen und kämpft dafür, Vorurteile gegenüber Müttern zu widerlegen und Hilfe von Fachkräften zu erhalten. Unser Ziel ist es, in der Gesellschaft und bei Behörden Aufmerksamkeit und Verständnis zu erlangen, denn was wir und unsere Kinder erleben mussten und müssen, ist eine Menschenrechtsverletzung. Wir möchten einen positiven Wandel für uns und unsere Gesellschaft bewirken, sodass Frauen und Kinder ein gewaltfreies, glückliches Leben führen können.

Betroffene Mütter sind herzlich willkommen, unsere Selbsthilfegruppe kennenzulernen. Die Gruppe ersetzt jedoch keine Psychotherapie oder Rechtsberatung.

Selbsthilfegruppe für die Mütter /Gegen Gewalt an Müttern und ihren Kindern...

Gewalt ist mehr, als du denkst...

Wenn du nicht mehr weißt, wie du dich und deine Kinder vor Gewaltschützen kannst... wie du alles bewältigen kannst...
Wenn du dich allein, hilflos und hoffnungslos fühlst.
Wenn du das Gefühl hast, dass dir niemand zuhört.
Wenn deine Mitmenschen, die Fachkräfte und Institutionen dich, deine Kinder und deine Anliegen bagatellisieren, nicht ernst nehmen oder überhaupt nicht glauben.
Wenn nach der Trennung, nicht alles vorbei ist...
du hast jetzt eine Selbsthilfegruppe in Jena!

Du bist nicht allein!

Unsere Selbsthilfegruppe ist für dich als Mutter und gegen:

- Psychische Gewalt
- Körperliche Gewalt
- Sexuelle Gewalt
- Finanzielle Gewalt
- Trennungs- und Nachtrennungsgewalt (Post-Separation-Abuse)
- Zwangskontrolle (Coercive Control) vom Ex-Partner
- Institutionelle Gewalt

So erreichst du uns...

E-Mail: jena.selbsthilfegruppe@gmx.de

Wir treffen uns jeden ersten Samstag des Monats. Für eine Kinderbetreuung während der Treffen wird bei Bedarf gesorgt.

Treffpunkt ist:
IKOS Jena - Beratungszentrum für Selbsthilfe im AWO-Zentrum Lobeda Gruppenraum
Kastanienstraße 11, 07747 Jena

Kontakt:

Interessierte melden sich bitte bei:
Frau Melek Krause
E-Mail:
jena.selbsthilfegruppe@gmx.de

Neues Wissen baut Selbstbewusstsein auf,
Gemeinschaft vereinfacht Akzeptanz ...

Raumgebend

Das asexuelle Spektrum

Wenn es um Queere Identitäten geht, wird häufig vor allem von Homosexualität, Bisexualität oder Transgender gesprochen. Die A*spec Gruppe in Jena ist aber für alle diejenigen da, die sich als aromantisch, asexuell und/oder agender identifizieren. Hierbei handelt es sich um sexuelle, romantische und geschlechtliche Identitäten, welche noch sehr unbekannt sind. Durch diese Unsichtbarkeit können jedoch Probleme beim Coming-Out Prozess, in partnerschaftlichen Beziehungen auftreten, wozu auch Diskriminierung gehört.

Die Gruppe ist dafür da, um sich kennenzulernen, Erfahrungen auszutauschen und sich Rat zu holen. Wir sitzen gern mit Snacks gemütlich beisammen und reden über das, was uns gerade individuell oder als Gruppe bewegt.

Die Treffen finden seit September 2022 statt und bieten für viele Teilnehmer*innen zum ersten Mal einen Raum, mit Gleichgesinnten über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu sprechen. Aufgrund dieser Treffen kann durch die Gemeinschaft und neues Wissen das Selbstbewusstsein ausgebaut werden, und vereinfacht die Akzeptanz der eigenen queeren Identität.



Die Definitionen für die in diesem Artikel verwendeten Begriffe lauten folgendermaßen:

Aspec: Das Aspec (kurz für engl. a-spectrum, dt. A-Spektrum) als Oberbegriff umfasst alle asexuellen und aromantischen Orientierungen. Ein weiteres Verständnis schließt alle A-Identitäten mit ein.

Aromantik ist eine romantische Orientierung und bezeichnet die vollständige oder zeitweise Abwesenheit oder bedingte Anwesenheit des Empfindens romantischer Anziehung.

Asexualität ist eine sexuelle Orientierung und bezeichnet die vollständige oder zeitweise Abwesenheit oder bedingte Anwesenheit des Empfindens sexueller Anziehung.

Agender bezeichnet Menschen, die kein Geschlecht haben, sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen oder mit dem Konzept von Geschlecht nichts anfangen können.

Kontakt:

Das Treffen in Jena findet jeden zweiten Sonntag, 12:00 Uhr, im Queer-Weg statt.

Löbdergraben 25a, 07743 Jena.

Aktuelle Informationen gibt es unter:

www.queerweg.de oder auf Instagram: @queer_paradies

Du möchtest mit dabei sein, kommst aber eventuell erst später dazu? Oder du möchtest die Gruppe gern kennenlernen, der Termin passt dir aber nicht? Dann melde dich gern bei uns:

E-Mail: aspec@queeres-zentrum-erfurt.de

In der indischen Tradition spricht man vom dritten Auge ...

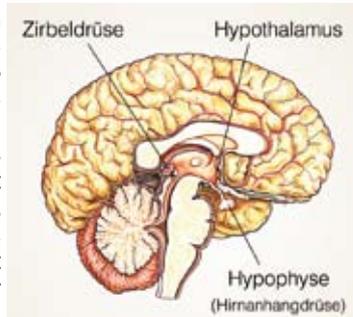
Aktiviert

Die unterschätzte Bedeutung der Zirbeldrüse – eine wahrliche Zauberdrüse?

Die Zirbeldrüse ist eine etwa reiskorngroße Drüse im geometrischen Zentrum des Gehirns. Sie hat die Form eines Zirbelkiefernzapfens.

In der Literatur wird sie auch als Epiphyse bezeichnet. Epi - steht hier für „auf“ oder „darüber“. Und Physis für „Wuchs, Wachstum, oder auch „Natur“. Also übersetzt als „Aufwuchs“ oder „darüber Gewachsenes“. Im Vergleich dazu kann die Hypophyse also mit dem „unten angehängten Gewächs“ übersetzt werden. Beide Drüsen befinden sich im menschlichen Gehirn und sind Teil des endokrinen Systems des Menschen. Die Zirbeldrüse befindet sich oberhalb von der Hirnanhangsdrüse. Aufgrund ihrer Lage wird davon ausgegangen, dass sie Taktgeberin für die anderen Drüsen des Körpers ist.

In der Schule und auch im Medizinstudium wird vermittelt, dass die Zirbeldrüse für den Schlaf-Wach-Rhythmus zuständig ist, weil eben in der Zirbeldrüse Melatonin umgewandelt wird. Darüber hinaus gibt es vieles über die Zirbeldrüse zu sagen. Denn die Zirbeldrüse leistet noch viel mehr. Gern bezeichne ich sie auch als Zauberdrüse.



Die Wirkkaskade in der Zirbeldrüse beschreibt die Umwandlung verschiedener Hormone und Neurotransmitter. Alles beginnt mit der Umwandlung von Tryptophan in Serotonin am Morgen. Tagsüber wird dort bis zu 20 % des Serotonins des Körpers umgewandelt. Die restlichen 80 % im Darm. Am Abend, wenn wir müde werden, entsteht daraus Melatonin. Mitten in der Nacht zwischen drei und fünf soll Dimethyltryptamin (DMT) umgewandelt werden. Dieses wird auch als spirituelles Molekül bezeichnet. Genauso wie das Serotonin für unsere Freude und Aktivität steht und das Melatonin für einen guten Schlaf, ein sehr starkes Antioxidans und Entzündungshemmer ist, steht das Dimethyltryptamin wiederum für mystische Erfahrungen, Einsichten und Ganzheitserfahrungen. Wie zum Beispiel auch die Wahrnehmung von den Dingen, die wir mit unseren physischen Sinnen nicht mehr erfassen können.

Deswegen wird in der indischen Tradition vom dritten Auge gesprochen. In diesem Kontext wird das singuläre Auge verstanden, womit wir das erfassen können, was wir mit unseren physischen Augen nicht sehen können. Also dasjenige, was hinter den Dingen verborgen liegt und uns nur metaphysisch über unsere Intuition, Eingebungen und Einsichten zugänglich ist. Auch die Kreativität ist damit eng verbunden und die Fähigkeit von luziden Träumen. Klarräume in denen Dir im Traum bewusst ist, dass Du träumst und du den Traum bewusst beeinflussen kannst. Es gibt Belege dafür, dass Dimethyltryptamin bei allen Übergangsprozessen von Leben und Tod vermehrt umgewandelt wird. Das heißt, wenn wir geboren werden oder sterben, wird sehr viel DMT in unserem Körper ausgeschüttet. Auch bei Nahtoderfahrungen wurde DMT nachgewiesen. Interessant ist auch, dass die Zirbeldrüse nicht wie die anderen Teile des Gehirns aus Gehirngewebe besteht, sondern aus Zellen des fötalen Mundes. Dementsprechend ist die Zirbeldrüse auch sehr stark durchblutet. Nur die Nieren sind noch stärker durchblutet. Die Zirbeldrüse ist nicht wie die anderen Teile des Gehirns durch die Blut-Hirn-Schranke geschützt. Das heißt, dass zum Beispiel Toxine und andere Stoffe sehr wohl durch die Blut-Hirn-Schranke bis in die Zirbeldrüse gelangen. Des Weiteren ist von Belang, dass die Zirbeldrüse Magnetit-Kristalle enthält. Diese befinden sich auch in anderen Teilen des Gehirns, aber auch besonders in der Zirbeldrüse. Durch diese Kristalle reagiert der menschliche Körper auf zum Beispiel elektromagnetische Strahlung und auch auf das Erdmagnetfeld. Es gibt Korrelationen zwischen verschiedenen Krankheiten wie Alzheimer oder Demenz und der Einlagerung von Kalzium in der Zirbeldrüse. Hier wird

von der Kalzifizierung des Gehirns und ganz speziell der Zirbeldrüse gesprochen. Dies kann die Funktionstüchtigkeit der Zirbeldrüse beeinträchtigen.

Wenn die Zirbeldrüse in ihrer Funktionstüchtigkeit eingeschränkt ist, kann es zu verschiedenen Symptomen kommen. Die Umwandlung der Hormone ist quasi gehemmt, bzw. es kann dazu führen, dass ungenügend Melatonin, Serotonin oder DMT umgewandelt werden. Es kann sein, dass unser Glücksempfinden fehlt, wir uns gehetzt und getrieben fühlen, unkonzentriert sind und eine Tendenz zu Süchten haben. Oder wir nicht gut schlafen und nicht gut träumen können, die Visualisations-Fähigkeit eingeschränkt ist und wir uns wie abgeschnitten fühlen, entfremdet fühlen von uns selbst und vielleicht auch von der Umwelt.

Was können wir nun tun? Die Zirbeldrüse ist nicht durch die Blut-Hirn-Schranke geschützt. Das ist gleichzeitig Fluch und Segen. Es ist ein Fluch, wenn wir uns dessen nicht gewahr sind, weil wir die Zirbeldrüse durch unsere Lebensweise, Toxine und Umweltgifte massiv schädigen können.

Ob Deine Zirbeldrüse voll funktionstüchtig ist, kannst Du selbst herausfinden. Du kannst es kinesiologisch austesten. Du kannst auch einfach reflektieren, ob die oben angesprochenen Symptome vermehrt auf Dich zutreffen. Sie können ein Indikator für eine kalzifizierte Zirbeldrüse sein. Diese Symptome können aber auch andere Ursachen haben. Spüre bitte selbst hinein, was für Dich ganz individuell wahrhaft ist!

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um deine Zirbeldrüse zu reinigen und zu aktivieren. Zum Beispiel gibt es bestimmte Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel, die diesen Prozess unterstützen. Dieter Broers betont immer wieder, dass das Weglassen von Fluorid der entscheidende Faktor ist, um die Zirbeldrüse vor weiterer Kalzifizierung zu schützen. Fluorid im Zusammenhang mit Aluminium soll die Funktionstüchtigkeit der Zirbeldrüse massiv einschränken. Das heißt, der Verzicht auf fluoridhaltige Zahnpasta, sowie Wasser, Salz und andere Lebensmittel, die Fluorid enthalten, kann ein erster und sehr wichtiger Schritt sein.

Du kannst zum Beispiel auch eine Nährstoffanalyse machen, bei der auch der Gehalt der Schwermetalle in Deinem Körper gemessen wird.



Das heißt, die Reinigung der Zirbeldrüse ist immer auch mit der Entgiftung Deines Körpers und Deines Gehirns verbunden. Es geht immer stark um Entgiftung, um wieder eine Balance in deinem Körper herzustellen. Die Entgiftung Deines Körpers und Deines Gehirns kannst du auf verschiedenen Wegen unterstützen. Dabei ist jedoch zu beachten, dass die verschiedenen Toxine unterschiedliche Ausleitungsverfahren benötigen. Dafür findest du überall im Internet auch Protokolle. Wende Dich gerne vertrauensvoll an Deinen Arzt oder Heilpraktiker.

Es gibt auch verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, die diese Reinigung unterstützen. Meine Favoriten sind Kurkuma und Knoblauch. Viele wissenschaftliche Studien weisen auf die Bedeutung von Tamarinde für die Reinigung und Entkalkung der Zirbeldrüse hin. Es gibt aber auch noch viel mehr.

Die Aktivierung der Zirbeldrüse ist wiederum eine ganz andere Ebene. Die Aktivierung erfolgt über die energetische Aktivierung. Das heißt, die Zirbeldrüse kann durch die Magnetit-Kristalle in Schwingung versetzt werden. Du kannst deine Zirbeldrüse zum Beispiel aktivieren durch Singen, Tanzen, allgemeine Bewegung, Musizieren, Yoga und Visualisation.

Das effektivste und nachweislich wirksamste Werkzeug ist Meditation. Es gibt Metastudien über Meditation, die die Bedeutung der Meditation für unseren Körper, unseren Geist, aber auch unsere Essenz veranschaulichen. Alle Bereiche unseres Organismus können von Meditation profitieren. Auch dabei gibt es einiges zu beachten und zu unterscheiden. Es gibt verschiedene Meditationsformen. Du kannst objektbezogene Meditation oder ganz stille Meditation wählen. Eine angeleitete, oder auch eine Gehmeditation. Auch Achtsamkeitstraining kann bereits als eine meditative Übung betrachtet werden. Finde für Dich das geeignete Werkzeug. Was fühlt sich für Dich gut an und macht Dir Freude? Eines der wichtigsten Themen der Zirbeldrüse ist die Lebensfreude. Es geht um Leichtigkeit, es geht um Lebensfreude. Es geht um Spaß am Sein, am Leben. Und das wünsche ich Dir von Herzen, dass Du das findest, was sich für Dich richtig gut anfühlt.

Deine Zirbeldrüse besteht vorwiegend aus Pinealozyten, dadurch reagiert sie auf Helligkeit und Dunkelheit. Deine Zirbeldrüse profitiert davon, wenn Du Dich tagsüber an der frischen Luft bewegst. Und selbst wenn es bewölkt ist, ist die Lichtqualität eine ganz andere als im Haus. Sie profitiert auch davon, wenn Du Dich an den circadianen Rhythmen orientierst und abends, wenn es dunkel wird, ins Bett gehst und auch abends nicht mehr so viel vor Bildschirmen mit hohem Blaulicht-Anteil sitzt bzw. im künstlichen Licht verweilst. So kannst du auf natürlichem Wege deine Zirbeldrüse in ihrer Funktionstüchtigkeit unterstützen. Es gibt viele kleine Aspekte, die die Zirbeldrüse in ihrer Tätigkeit unterstützen können. Du kannst zum Beispiel auch mit Dankbarkeitsübungen arbeiten. Dankbarkeit ist eine der wichtigsten kostenlosen und unheimlich effektivsten Mittel, die Du als Werkzeug für Dich und deine Zirbeldrüse nutzen kannst. Zum Beispiel, wenn du abends fünf Dinge aufschreibst. Du kannst zum Beispiel ein Dankbarkeitstagebuch führen und abends fünf Dinge aufschreiben, wofür Du an diesem Tag dankbar bist. Es können Kleinigkeiten sein, ein Lächeln von einer Verkäuferin oder eine nette Geste. Oder ein Parkplatz, den Du in der Straße gefunden hast, wo du sonst nie einen Parkplatz gefunden hast. Sich immer wieder auf das zu fokussieren, wo-



für Du dankbar bist, macht einen großen Unterschied! Damit hebst Du Deine Frequenz bewusst an. Du vergrößerst das, worauf Du Deinen Fokus legst.

So hängt alles zusammen. Du bist auch, was Du isst. Das heißt, sei Dir gewahr, dass die Lebensmittel, die Du konsumierst, auch einen Einfluss auf Dich und Deine Gesundheit haben. Und natürlich dann auch auf deine Zirbeldrüse. Es gibt zum Beispiel auch viele Lebensmittel, die Tryptophan enthalten und eben Stoffe enthalten, wodurch die Melatonin-, Serotonin- und DMT-Umwandlung begünstigt wird. Es gibt aber auch Lebensmittel, die diese hemmen, respektive in der industriell verarbeiteten Nahrung auch oftmals Toxine enthalten sind, die wiederum die Zirbeldrüse kalzifizieren können. Eines der wichtigsten Themen schlechthin in diesem Kontext ist sauberes, gereinigtes oder gefiltertes Wasser. Für die Zirbeldrüse ist hexagonales, also belebtes, verwirbeltes Wasser am Besten. Du kannst aber auch, wenn Dir dieses Wasser nicht vorliegt, einfach das Wasser segnen. Dazu gibt es auch viele wissenschaftliche Belege dafür, inwieweit unsere Gedanken, unsere Absichten und Gefühle einen Einfluss auch auf den Informationsträger Wasser haben. Genauso darfst Du dir dessen gewahr sein, dass jeder Gedanke, jede Absicht, jedes Gefühl, das Du hast, einen Einfluss ausübt - auf Dich und alles andere!
Du bist wichtig.

Weil du mit allem verbunden bist. Über die Magnetitkristalle in unserer Zirbeldrüse bzw. in unserem gesamten Gehirn sind wir verbunden mit dem Erdmagnetfeld und somit auch mit dem Ganzen. Veränderungen im Erdmagnetfeld haben so Auswirkungen auf uns, aber wir eben auch auf das Erdmagnetfeld. Du bist so wichtig für diese Zeit! Wenn Du Dich entscheidest, lebensbejahend dein Leben zu gestalten, dann hat das eine Auswirkung auf alles. Wenn du heilst, kann die ganze Welt heilen.

Heilung ist nur im parasympathischen Modus möglich. Das heißt, wir haben ein autonomes Nervensystem, was in einen sympathischen und parasympathischen Modus geteilt ist. Wenn wir gestresst sind; wenn wir im Alltag von einem Termin zum nächsten hetzen und unseren Aufgaben nachgehen, sind wir im sympathischen Modus. Dort wird kurzfristig Energie bereitgestellt. Heilung und Regeneration sind nur im parasympathischen Modus möglich, das heißt, wenn wir entspannen und zur Ruhe kommen. Dann kann unser Gehirn auf der Frequenz des Erdmagnetfeldes schwingen.

Wir sprechen in diesem Kontext von der Schumann-Resonanz. Diese liegt derzeit ungefähr bei 7,83 Hertz.

Unser Gehirn schwingt zwischen sieben und acht Hertz, wenn wir in einem entspannten, meditativen Zustand sind. Und genau dann sind wir vollumfänglich aufnahmefähig für diese Kraft, diese kosmische Verbindung, die in uns schlummert.

Und dann? Können wir leichter auf unsere Intuition, auf kreative Impulse zugreifen. Dann können wir leichter visualisieren und auch leichter heilen.

Gerade in dieser Zeit, wenn die Tage immer kürzer werden, sich das Licht zurückzieht. Genau JETZT wünsche ich Dir, dass Du Dir bewusst Zeit für Dich nimmst und Zeit blockst, um an die frische Luft zu gehen und im Tageslicht Dich mit Dir selbst, mit deiner Atmung zu verbinden, Kraft zu tanken und Dich immer wieder auch zu erden. Indem Du Dich mit Mutter Erde verbindest. Und Dich andererseits auch immer wieder aufrichstest, indem Du Dich nach oben verbindest. Und indem Du so die kosmische Energie durch Dich durchfließen lässt. Sei Dir gewahr, Du bist verbunden und Du bist ein Teil des Ganzen.

Und Du bist unermesslich wichtig. Danke, dass es Dich gibt!

Kontakt:

Dr. phil Julia König
www.drjuliakoenig.de
E-Mail: info@drjuliakoenig.de
Tel.: 0176 63456878

Vertrauen und Heilung

Wenn es Ihnen gelingt,
die Zukunft lediglich als den nächsten Schritt
in Ihrem Leben zu erkennen
und auf die Ihrem Leben innewohnende
Richtigkeit zu vertrauen,
dann wird Ihr Leben einfach – und heil.
Vertrauen leitet unmittelbar
einen Heilungsprozess ein.

Dr. Klaus-Dieter Platsch
Aus: Das heilende Feld. Was Sie selbst für Ihre Heilung tun können.
O. W. Barth Verlag, 2009
in natur & heilen, 7/22, S. 7

Gesundheitsinfo:

Wir helfen immer wieder mit, ein ziemlich wichtiges und interessantes Thema zur Weiterbildung zu bewerben - es geht um unsere klitzekleine und doch so überwichtige ZIRBELDRÜSE.

Ich konnte selbst schon einem Vortrag von Dr. Julia König beiwohnen und habe einen Tagesworkshop besucht. Erhellend, voller Empathie, aufgeschlossen allen Fragen aus der Gruppe gegenüber und voll mit Wissen nicht nur zur Zirbeldrüse - das wäre eine ziemlich kurze Beschreibung von Julia.

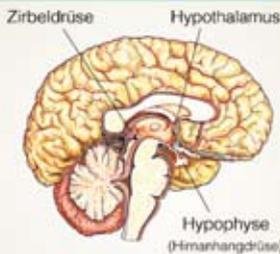
Ich kann das Thema und diese Fachfrau nur empfehlen. Bei Interesse an solch einer Veranstaltung bitte direkt bei ihr anmelden. Für "Neulinge" warten viele überraschende Erkenntnisse, für Menschen mit Vorkenntnissen ist vielleicht das Fortgeschrittenenseminar eine Option.

Traut euch!!!

Gabriele Wiesner von der IKOS

Nutze Deine Zirbeldrüse

Stärkung der eigenen Intuition und Verbesserung des gesamten Drüsensystems



**Was weißt Du über die Zirbeldrüse?
Willst Du sie reinigen und aktivieren?
Möchtest Du einfache Tipps, um in die Umsetzung zu gelangen?**

Eine vollfunktionsfähige Zirbeldrüse: gesunder Schlaf, Träume in Farbe, Klarheit, Konzentration, gute Visualisationsfähigkeit, innere Ausgeglichenheit und Balance, innere Verbundenheit mit Dir selbst und allen anderen, Feinfühligkeit, Intuition, Lebenskraft, ...

In kleinen, aber effektiven Schritten wird im Workshop eine „Werkzeugkiste“ mit ganz verschiedenen Möglichkeiten vorgestellt. Diese Werkzeuge können die Zirbeldrüse auf körperlicher, mentaler oder sehr feinstofflicher Ebene (zum Beispiel mit Frequenzen) unterstützen. Aus dieser breiten Palette an Hilfsmitteln kannst Du Dir dann genau das raussuchen, was Dir in Deiner aktuellen Situation dient, um Dein Leben bewusst so zu gestalten, wie es Dir gefällt.

Wann: 25.11.2023 10 - 16 Uhr
Wo: IKOS
Kastanienstraße 11, 07747 Jena
Kosten: 95 Euro pro Mensch und Tag (oder Komplettpaket 25.-26.11. für 180 Euro)
Anmeldung: info@drjuliakoenig.de
Telefon: 0176/63456878

Mehr Infos: www.stjuetiaekoenig.de
Im Rahmen meiner Doktorarbeit über Bewusstsein im Buddhismus habe ich mich auf die Zirbeldrüse spezialisiert. Es ist mein Herzenswunsch, dieses Wissen innerhalb der aktuellen Zeitqualität weiterzugeben, um so viele Menschen wie möglich an ihre wahre Kraft zu erinnern.

Wissenschaftlich fundiert und praxiserprobt
Erkenne Deinen Status Quo, nutze einfache Atemtechniken und Meditation, leicht zu erlernende Körperübungen, eine bewusste mentale Ausrichtung, Klarheit in der Ernährungsweise und Frequenzanwendungen, um Deine Zirbeldrüse nachhaltig zu unterstützen.

Die Zirbeldrüse - Praxis und Anwendung



Du kennst Dich bereits gut mit Deiner Zirbeldrüse aus und möchtest Dein Wissen, aber vor allem Deine Praxis noch weiter vertiefen? Dieser Workshop hilft Dir dabei noch mehr in die Umsetzung zu gelangen. Besonderes Augenmerk liegt an diesem Tag auf zenbuddhistischen Techniken. Es geht vor allem um die Schulung und Verfeinerung Deiner Wahrnehmung im Hier und Jetzt - für mehr Achtsamkeit in Deinem Alltag.

Sei ein Leuchtturm für andere, indem Du lernst, selbst in Dir zu ruhen!

Wann: 26.11.2023 10 - 16 Uhr
Wo: Kastanienstraße 11, 07747 Jena
Kosten: 95 Euro pro Mensch und Tag (oder als Paket: 25.-26.11. für 180 Euro)

Anmeldung:
Email: info@drjuliakoenig.de
Telefon: 0176/63456878

Mehr Infos:
www.drjuliakoenig.de

Im Rahmen meiner Doktorarbeit über Bewusstsein im Buddhismus habe ich mich auf die Zirbeldrüse spezialisiert. Es ist mein Herzenswunsch, dieses Wissen innerhalb der aktuellen Zeitqualität weiterzugeben, um so viele Menschen wie möglich an ihre wahre Kraft zu erinnern.

Wissenschaftlich fundiert und praxiserprobt

mit Achtsamkeit, Klarheit, Atemtechniken, Yoga, Meditation, gesunder Lebensweise und vor allem - Dir Selbst!

Hier fühle ich mich aufgehoben und mit all meinen Fragen und Nöten verstanden ...

Geschwisterlich

Erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung

Plötzlich Verantwortung übernehmen

Die Geschwister von Menschen mit Behinderung sind ihren Angehörigen oft eine große Hilfe – manchmal brauchen auch sie selbst Beratung oder sie wollen sich einfach nur einmal etwas von der Seele reden.

Ich bin Birgit, 60 Jahre alt und Fachberaterin. Ich habe noch zwei Brüder. Mein jüngster Bruder J. hat eine geistige Behinderung, er kann nicht lesen und nicht schreiben. Er ist jedoch relativ selbstständig und wohnt heute in einer Einrichtung der Lebenshilfe.

Ich wusste, dass ich mich entscheiden muss, wenn Mama einmal nicht mehr da ist. Aber ich hätte nie gedacht, dass sich mein Leben so gravierend wandeln würde.

Schon zu Lebzeiten von Mama hatte ich die rechtliche Betreuung übernommen. Doch noch war Mama da, und ich machte mir keine Gedanken, was das wirklich für mich bedeuten würde. Mit dem Tod von Mama habe ich die Tragweite erst wirklich begriffen. Denn jetzt musste ich bestimmen, wo mein Bruder leben sollte. Doch wie konnte ich mit ihm darüber sprechen? Er wurde nie nach seinen Wünschen gefragt. Mama hat sich immer liebevoll um ihn gekümmert. Sie war für meinen Bruder die wich-

tigste Person. J. hat bis zu ihrem Tod im Elternhaus auf dem Land gelebt und hatte eine 1:1-Betreuung.

Neben seinem Umzug in die Stadt war da natürlich auch der Verlust des Elternhauses und vor allem die Trauer um Mama. Oftmals wusste ich nicht, wie ich reagieren sollte, was ich sagen sollte.

Ich war in einer Zwickmühle. Ich wusste, dass ich der letzte Strohalm für meinen Bruder war, und doch musste ich loslassen.

Ich musste ihn verstehen, und doch konnte ich seine Gedanken nur erahnen, denn er konnte sie nicht in Worte fassen.

Ich musste meine Rolle finden, denn ich bin nur die Schwester.

Die Entscheidung, dass er in der Wohnstätte lebt, war nicht einfach, und doch musste ich so entscheiden, denn ich habe meine eigene Familie und mein eigenes Leben.

Ich mache mir auch nach fünf Jahren Sorgen, ob er sich dort tatsächlich wohlfühlt.

Ich fühle mich schuldig, weil ich mein eigenes Leben lebe.

Quälende Gedanken haben mich um den Schlaf gebracht. Die Situation in der Wohnstätte, Abstimmungen, Auseinandersetzungen mit den Mitarbeitern haben mich krank gemacht.

Ich wusste nicht, mit wem ich mich dazu austauschen konnte. Irgendwann habe ich wieder einmal in der Nacht wach gelegen und in Google gesucht: ich muss doch jemanden finden, der mir einen Rat geben kann, der zuhört und auch versteht, wovon ich spreche.

Und so bin ich endlich auf die „erwachsenen Geschwister von Menschen mit Behinderung“ gestoßen. Hier fühlte ich mich aufgehoben. Hier wurden genau meine Themen diskutiert. Im Geschwisternetz der Lebenshilfe habe ich schnell mein Profil angelegt und bin auf die Suche nach Geschwistern aus Thüringen gegangen. Doch Fehlanzeige. Thüringen war sozusagen ein weißer Fleck. Das wollte ich ändern. Ich suchte Verbündete, um betroffene Geschwister zu finden. Die Lebenshilfe vor Ort war mir keine Hilfe.

Auf den Internetseiten <https://erwachsene-geschwister.de/> und <https://geschwisternetz.de/> konnte ich zunächst online-Geschwistertreffen organisieren, und in Facebook habe ich eine private Gruppe gefunden, in der man sich sehr gut über alle Themen austauschen kann und Rat oder eigene Erfahrungen geteilt werden.

Doch ein Austausch vor Ort ist für mich fast noch wichtiger. So haben wir im Juni 2023 die Selbsthilfegruppe „erwachsene Geschwister Mitteldeutschlands“ ins Leben gerufen. Und auch in Jena gibt es eine Regionalgruppe.



Macht brauchst du nur, wenn du Böses vorhast. Um alles andere zu tun reicht Liebe.

Charlie Chaplin

Du hast einen Bruder oder eine Schwester mit Behinderung?
Du übernimmst bereits Verantwortung für dein Geschwister oder willst das in Zukunft tun?

Du suchst Menschen, die mitreden und mitfühlen können, weil sie deine Erfahrungen teilen? Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir (erwachsene) Geschwister haben unser eigenes Leben, und doch ist es mit dem Leben unserer besonderen Geschwister verbunden. Mal enger, mal distanzierter, doch immer ist es in unserem Hinterkopf. Ganz besonders, wenn es „Umbrüche“ im Leben gibt, müssen wir uns entscheiden. Wie viel Verantwortung wollen wir übernehmen?

Fühlt Ihr Euch auch manchmal „hin- und hergerissen“? Wie löst Ihr das?

Wir freuen uns auf Austausch, neue Gedanken und auf euch. Lasst uns zusammenkommen und bei einem gemeinsamen Picknick oder Spaziergang über unser Leben austauschen!

Willst auch Du dabei sein? Dann melde Dich.

Kontakt:

Birgit

Tel.: 0157 50954510

E- Mail: GeschwisterNetz.Thr@gmail.com

Unseren Weg der Besserung gehen wir zusammen und geben uns gegenseitig Kraft ...

Gut behandelbar

PsySchoten Thüringen – Selbsthilfe für psychosegefährdete Menschen

Unsere Selbsthilfegruppe hat sich erstmals 12/2022 in der IKOS Jena getroffen, und hat sich trotz dieser kurzen Zeit schon fest im IKOS-Angebot etabliert, auf was ich als SHG-Gründer und -Leiter sicher schon etwas stolz sein darf. Wir treffen uns z. Zt. jeden letzten Freitag im Monat jeweils um 16:00 Uhr.

Unsere Thematik sind Psychosen jedweder Art, wie sie nicht nur im Rahmen von Erkrankungen aus dem Schizophrenen Formenkreis vorkommen, sondern auch psychotische Depression und drogenbasierte Psychosen. Psychosen selbst sind dabei eine Art Notfallprogramm des Gehirns und



sind sehr ernstzunehmen, sind jedoch bei guter Behandlung und angepasstem Lebensstil inzwischen sehr gut behandelbar. Prägend sind bei einer akuten Psychose v. a. die sog. Positiv-Symptomatik - Halluzinationen und Wahnvorstellungen, doch die mittel- bis langfristig wahre Problematik beginnt bei Schizophrenien meist nun erst mit der sog. Negativ-Symptomatik: ein depressionsähnlicher Zustand der möglicherweise auf einer Art akuten Erschöpfung des Gehirns basiert. Doch auch hierfür gibt es Medikamente, welche entsprechend ihrem Wirkungsprofil entweder beides (Positiv- und Negativ-Symptomatik) oder sogar fast nur die Negativ-Symptomatik behandeln.

Leider haben in gewissen Kreisen trotz der immensen Behandlungsfortschritte – nicht zuletzt im Rahmen der sog. Psychiatrie-Reform der 1970er Jahre – viele immer noch ein falsches Bild im Kopf. Die Zeiten von Zwangsjacken und Wegsperrten/Isolieren sind dank Psychopharmaka längst passé, nicht zuletzt, da solche Maßnahmen erwiesenermaßen schwerwiegende Störungen erzeugten.

Im Unterschied zu psychotischer Depression verläuft bei den Schizophrenien die Krankheit oft in Schüben, in denen das Handeln und Fühlen usw. für Außenstehende meist nicht mehr nachvollziehbar sind. Die Behandlung dieser sog. akuten/floriden Phasen sind aber nicht von einer Selbsthilfegruppe leistbar.

Der Schwerpunkt der Selbsthilfegruppe liegt auf der Rückfallprophylaxe (Vorbeugung von Rückfällen), Aufklärung Außenstehender und Aufarbeitung bzw. Erfahrungsaustausch. In Bruchstücken weiß ich z. B. was ich in meiner akuten psychotischen Episode für einen – teils auch potentiell gefährlichen - Irrsinn dachte. Ich habe mich aber schon vor Jahren von diesen Denkinhalten distanziert, doch ich kämpfe wie ca. die Hälfte aller Betroffenen mit den Spätfolgen der akuten Phase und deren wesentlich längerem Vorläufer, die sog. Prodromalphase, was mir die Arbeit als SHG-Leiter nicht immer leicht macht. Doch trotz dem ein oder anderen Umweg befinde ich mich auf dem Weg der Besserung, auf dem ich Mitbetroffene und Interessierte gern mitnehmen möchte.

Kontakt:

E-Mail: jena.thueringen.Psychoten@gmail.com

Tel.: 0176 84774662

Wir suchen gemeinsam nach Wegen
für Ihre bessere Augengesundheit

Blickig

Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust

Beratungsstelle für Menschen
mit Sehproblemen
und deren Angehörige



Sie haben Probleme mit dem Sehen? Die Beratungsstelle „Blickpunkt Auge“ ist für Sie da.

Der „Blickpunkt Auge“ ist ein Angebot des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Thüringen, und diese Form der Beratung gibt es seit 2015 in Jena.

Ihre Augen machen Probleme?

- Sie haben eine Augenerkrankung, z. B. Makula-Degeneration, Glaukom (Grüner Star) oder eine diabetische Netzhauterkrankung?
- Sie können nicht mehr wie gewohnt lesen oder fernsehen?
- Sie gehen nur noch ungern allein aus dem Haus?
- Sie finden sich in fremder Umgebung nicht mehr gut zurecht?
- Sie erkennen Bekannte auf der Straße kaum noch?
- Sie haben Probleme im Beruf?
- Sie fragen sich, wie es weitergehen soll?

Wir haben Zeit für Sie, hören zu und suchen gemeinsam nach Wegen. Wir möchten Ihnen Mut machen und ganz konkret helfen. Wir informieren und beraten zu Themen wie:

- Grundlegendes zur Augenkrankheit
- Sehhilfen und andere Hilfsmittel
- Rechtliche und finanzielle Ansprüche
- Tipps, Tricks und Schulungen zur Alltagsbewältigung
- Sichere Teilnahme am Straßenverkehr
- Berufstätigkeit mit Sehbehinderung
- Frühförderung von Kindern
- Urlaubs- und Freizeitgestaltung

Auch ermöglichen wir Ihnen den Austausch mit anderen Betroffenen und unterstützen Sie dabei, die passenden Leistungen und Angebote zu finden und Zuständigkeiten zu klären.

Unsere Beratung ersetzt jedoch nicht den Weg zum Augenarzt!



Beratungsstelle „Blickpunkt Auge“

Auch Angehörige haben Fragen:

Die Erkrankung eines Familienmitgliedes bringt auch für Angehörige zahlreiche Probleme mit sich. Sie fragen sich, wie Sie die neue Situation bewältigen können, wie Sie unterstützen sollen oder wer Ihnen zur Seite steht?

Wir sind Experten in eigener Sache. Unsere zertifizierten selbstbetroffenen Beraterinnen beraten Sie umfassend, unabhängig und kostenlos.

Sie finden unsere Beratungsstelle in der Karl-Liebknecht-Straße 30. Wir sind 2023 umgezogen und noch nicht so lange hier in Jena-Ost „zu Hause“. Beratungszeiten sind immer Donnerstag von 10:00 Uhr - 16:00 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung.

Wer mit dem öffentlichen Nahverkehr zu uns kommen möchte, erreicht uns mit der Straßenbahnlinie 2 oder der Buslinie 14 (Richtung Jena-Ost) - Ausstieg bitte an der Haltestelle Geschwister-Scholl-Straße und dann stadtauswärts ca. 100 m laufen bis zur Beratungsstelle „Blickpunkt Auge“.

Kontakt:

„Blickpunkt Auge“ Jena

Silke Aepfler

Karl-Liebknecht-Straße 30

07749 Jena

Tel.: 03641 2259400

Mobil: 0157 73303641

E-Mail: s.aepfler@blickpunkt-auge.de

Gesundheitsnachrichten kompakt

Hildegard-Tropfen zur Entspannung

Hildegard von Bingen setzte vor mehr als 850 Jahren zur Beruhigung unseres Nervenkostüms auf die Kombination aus Galgant, Kamper, Habichtskraut, Fenchel und Veilchen. Bereits 4-8 Hildegard-Tropfen genügen, um gelassener zu werden.

Galgant hilft bei Magen-Darm-Beschwerden, Hals-schmerzen oder Herzleiden. Bei Erkältungen soll er schleimlösend und fiebersenkend wirken.

Kamper löst Krämpfe der Bronchienmuskulatur und wirkt anregend auf Atem, Kreislauf und Blutdruck. Haupteinsatzgebiet ist die Behandlung von Muskelschmerzen, rheumatischen Erkrankungen und Herzbeschwerden.



Habichtskraut wird eine herzstärkende Wirkung zugeschrieben. Auch bei Verdauungsbeschwerden, insbesondere bei Durchfall, sowie bei Entzündungen in Mund und Hals soll es helfen.

Fenchel wirkt sich positiv auf die Verdauung aus und soll Menstruationsbeschwerden lindern. Bei Husten wird er aufgrund seiner schleimlösenden Eigenschaften ebenfalls gern eingesetzt.

Veilchen wirkt schleimlösend bei Husten und Atembeschwerden. Schweißtreibende und entspannende Effekte helfen bei Erkältungen mit Fieber und bei Schlafstörungen.

Quelle: natur & heilen, 07/2023, S.54

Gelenkschmerzen lindern mit Kurkuma

Meine jahrelangen Schmerzen im Kniegelenk konnte ich durch die entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung des Wirkstoffs Curcumin erfolgreich lindern. Ich trank täglich eine Tasse Kurkuma-Milch (1 TL Kurkumapulver in 1 Tasse warmer Mandel- oder Hafermilch mit etwas Honig gesüßt), und schon nach ein paar Tagen verspürte ich eine Besserung der Beschwerden.

Hans B., E-Mail

Quelle: natur & heilen, 03/23, S. 55

Meditation fördert gesunde Darmflora und stärkt die Immunabwehr

Wie gesundheitsförderlich die regelmäßige Meditation auf uns wirkt, fanden Wissenschaftler der Shanghai Jiao Tong University heraus, als sie die Stuhlproben von 37 Mönchen aus tibetisch-buddhistischen Klöstern untersuchten. Die Mönche meditierten teilweise schon seit 30 Jahren durchschnittlich zwei Stunden am Tag. Die Kontrollgruppe bestand aus Menschen, die in der Nähe der Tempel wohnten, zwar nicht meditierten, aber in Ernährung, Alter und Gesundheit den Mönchen ähnelten. Das Ergebnis zeigte, dass die beiden Gruppen unterschiedliche Bakterienarten (Mikrobiota) aufwiesen.

„Die Bakterienarten, die wir bei der Meditationsgruppe vermehrt fanden, wirken sich positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit aus“, so Psychiater Peijun Ju. Es handelte sich dabei um die Bakterienarten Prevotella und Bacteroides, die in der Lage seien, das Risiko von Angstzuständen und Depressionen zu reduzieren und die Immunfunktion des Körpers zu stärken. Die Forscher schlussfolgerten, dass eine „langfristige tiefe Meditation eine positive Wirkung auf die Darmmikrobiota haben kann, sodass der Körper einen optimalen Gesundheitszustand aufrechterhält“.

Quelle: natur & heilen 06/2023, S.8



Wir teilen viel Schönes miteinander und auch unsere Erfahrungen von Krisen und Genesung ...

Gleichaltrig jung

Ein Treffen für junge Erwachsene in Jena

Die Begegnungsstätte Café 13 des Zentrums für seelische Gesundheit der Diako Thüringen besteht nun seit 25 Jahren als ein fester Bestandteil des Jenaer Hilfesystems und bietet einen Raum für Tagesgestaltung und Austausch, der sich zuerst an Menschen mit psychischen Krankheiten richtet.



Das „Junge Café“ ist ein neues Angebot unserer Begegnungsstätte, welches seit Sommer 2023 stattfindet und einen Ort speziell für junge Erwachsene bietet. Hier kann man Kontakte knüpfen und einen entspannten Ausgleich vom Alltag finden. Unser Zentrum bietet einen geschützten Rahmen, in dem sich die Betroffenen miteinander austauschen und gegenseitig helfen können. Dahinter steckt die Idee, dass gerade Menschen, die von psychischen Krankheiten betroffen sind, sich oftmals allein und hilflos fühlen. Genau dagegen können Gespräche mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, helfen, um zu verstehen, dass man mit seinen Gefühlen nicht allein ist. Betroffene können dadurch außerdem hilfreiche Umgangsstrategien mit der eigenen psychischen Krankheit untereinander teilen.

Wer erst kurz Krankheitszeiten kennt, stößt in Jena auf eine altersspezifische Lücke im sozialen Hilfesystem, welche auch wir durch unsere Erfahrungen mit Klient*innen, Angehörigen und Professionellen festgestellt haben. Genau hier setzt das Junge Café an, um alle zu erreichen, die zu alt für die Jugendhilfe sind, sich aber „zu jung“ für andere bereits beste-



hende Angebote fühlen. Dies haben wir besonders in unserem Arbeitsalltag der Begegnungsstätte festgestellt, da bei uns immer wieder junge Erwachsene auf der Suche nach Unterstützung und Kontakt ankamen, diese sich aufgrund der eher älteren Stammbesucher*innen jedoch meist nicht gut integrieren konnten. Deshalb schaffen wir mit dem Angebot einen Raum, der genau diese jungen Menschen einlädt.

Es hat sich bereits eine kleine Gruppe gebildet, die regelmäßig an dem Treffen teilnimmt und die sich freut, wenn noch viele dieses Angebot wahrnehmen werden. Dabei ist jede*r willkommen, ob zuhörend oder aktiv und neugierig: jede*r kann sich in diesem Raum beteiligen und ihn nach den eigenen persönlichen Wünschen und Bedürfnissen mitgestalten.

Bisher haben wir im Jungen Café viele Brett- und Kartenspiele gespielt, in Zukunft stehen auf dem Programm: gemeinsames Kochen, in der Natur spazieren, Filmabende oder auch gemeinsam Ausflüge machen. Wir freuen uns dabei immer über Vorschläge und Ideen von den Teilnehmenden.

Neben den Alltagsangeboten wollen wir außerdem die Möglichkeit bieten, über das Thema psychische Gesundheit zu erzählen. Der Raum bietet die Möglichkeit, eigene Erfahrungen von Krisen und Genesung zu teilen, von den Erlebnissen Gleichaltriger in ähnlichen Lebenslagen zu profitieren und dadurch Mut zu fassen.

So bietet das Junge Café sowohl die Möglichkeit, sich mit der eigenen psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen, als auch gerade von diesem Thema, was sonst einen großen Teil des Lebens einnehmen kann, Ablenkung zu finden.

Das Angebot wird dabei von ausgebildeten Sozialpädagog*innen begleitet, die gern ein offenes Ohr für alle Anliegen von euch haben.

Wir freuen uns auf eine tolle Zeit mit euch!

Kontakt:

Das Junge Café findet aktuell einmal im Monat am frühen Abend statt. Bitte erkundigt euch bei uns telefonisch, per Mail oder vor Ort über die genauen Termine.

Zentrum für seelische Gesundheit
Begegnungsstätte Café 13
Neugasse 13, 07743 Jena
Tel.: 03641 3870713
E-Mail: zfsjg.jena@diako-thueringen.de

Sich wohler fühlen und ein positiveres
Lebensgefühl entwickeln ...

Rehasportiv

Gesünder leben macht ... STARK

Ein positives Lebensgefühl? Ein starkes Selbstbewusstsein? Eine gesunde Körperwahrnehmung? Das sind nur einige Ziele, die man mit dem Rehasport bei uns im „gesünder leben e. V.“ erreichen kann!

Dass sich eine gesunde Lebensweise positiv auf den Körper und die Seele auswirkt, ist unbestritten. Doch manchmal führen die verschiedensten Lebensumstände dazu, dass man nicht mehr eins mit sich selbst ist, sich verletztlich, traurig oder unzufrieden fühlt. Oftmals ist man dann auf die Hilfe anderer angewiesen, um sich selbst zu finden und wieder die Kraft zu schöpfen, um sein Leben zu meistern.



gesünder leben e.V.

DEIN REHASPORTVEREIN

Was sind die Vorteile von regelmäßigem Sport als begleitende Maßnahme zu Psychotherapie?

Zahlreiche Studien haben die Wirksamkeit und den Einfluss von sportlicher Betätigung durch fachlich anleitende Therapeuten bei psychischen Erkrankungen bestätigt.

Sport unterstützt den Körper dabei, Medikamente besser zu verarbeiten, was auch einen positiven Effekt auf die psychotherapeutische Behandlung haben kann. Entzündungsprozesse im Körper reduzieren sich, die Fettverbrennung wird angeregt, die Sauerstoffversorgung erhöht sich, und die Durchblutung wird verbessert.

Sport trägt intensiv dazu bei, seinen Körper neu kennenzulernen und ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Man lernt sich und seine Grenzen besser einzuschätzen. Weiterhin werden eigene Stärken mehr wertgeschätzt, neue Fähigkeiten entdeckt sowie das Selbstbewusstsein gestärkt.



DAS GUT von AWW, neu in Lobeda-Ost. Hier findet einer unserer Rehakurse statt.

Was kann Rehasport in der Gruppe bewirken?

Durch den Gruppensport erhält man den Rückhalt durch die anderen Teilnehmer und den Sporttherapeuten. Man lernt zudem spielerisch auch mit Misserfolgen und Enttäuschungen besser umzugehen. Eine positive Rückmeldung durch die anderen Gruppenteilnehmer kann das eigene Selbstvertrauen stärken.

Das alles kann dazu beitragen, sich wohler zu fühlen und ein positiveres Lebensgefühl zu entwickeln. Zudem kann es auch dabei helfen, die bisherigen Erfolge der Grundtherapie zu stabilisieren.

Man ist also mittendrin statt außen vor.

Warum eine Rehasport Gruppe speziell für psychische Erkrankungen?

Um auf die besonderen Bedürfnisse psychisch erkrankter, sowie behinderter Menschen einzugehen, bedarf es einer speziellen Ausbildung durch den „Thüringer Behinderten- und Rehasportverband“ (TBRSV), zu der auch regelmäßige Fortbildungen gehören.

Der Rehasportverein „gesünder leben e. V.“ erfüllt diese Qualitätskriterien und bietet aktuell zwei Gruppen an, die von unserer erfahrenen Übungsleiterin Rita, welche auch als Lehrbeauftragte beim TBRSV tätig ist, geleitet werden.

Was muss ich tun, um am Rehasport für psychisch Erkrankte teilzunehmen?

Vorausgehend sei gesagt, dass der Rehasport von den Krankenkassen unterstützt wird!

Die Ausstellung einer Rehasportverordnung erfolgt über Ihren behandelnden Arzt. Lassen Sie sich bis zu 120 Einheiten ausstellen und mit dem Vermerk der „erhöhten Teilhabebedürftigkeit“ markieren. Danach melden Sie sich bei uns, um einen Termin zu vereinbaren! Nach der endgültigen Bestätigung durch die Krankenkasse kann es zeitnah losgehen.

Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt:

gesünder leben e. V.
Vereinsvorsitzender: Marc Vallée
Abteilung psych. Erkrankungen: Rita Siewert
Leutragraben 1 (Neue Mitte) 07743 Jena
Tel.: 0162 2079969
E-Mail: info@gesuender-leben.ev.de
www.gesuender-leben-ev.de

Zum Glücklichein
gehören immer Menschen ...

Hoffnungsvoll

Der richtige Zeitpunkt

Gibt es ihn überhaupt? Denkt man nicht eher darüber nach, warum man etwas nicht im rechten Moment getan hat? Und tröstet man sich nicht ab und zu mit dem alten Sprichwort, dass etwas vielleicht nur aufgeschoben, nicht aber aufgehoben sei? Erich Kästner lässt am Ende seines Kinderromans „Das doppelte Lottchen“ die Mutter der Zwillinge hoffnungsvoll darüber nachdenken, ob man versäumtes Glück nachholen kann „wie eine versäumte Schulstunde“. In Theodor Fontanes „Effi Briest“ sinnieren zwei Geheimräte, beides ältere Herren namens Insetten und Wüllersdorf darüber nach, dass genau das eben nicht geht: Alles was uns glücklich machen soll, ist an Ort und Zeit gebunden.

Wie also kann die knifflige Frage beantwortet werden?

Am präzisesten waren wie so oft die alten Griechen. Sie erfanden eine Gottheit, die zuständig ist für den rechten Moment: Kairos. Er ist auf passende Weise ausgestattet, nämlich mit einer feinen Waage in der rechten, einem spitzen Messer in der linken Hand und mit einer ganz besonderen Haarfrisur. Mit der Waage misst dieser Gott den Zeitpunkt genauestens ab, mit dem Messer steckt er ihn fest. Den Hinterkopf trägt Kairos zur Glatze geschoren, über der Stirn aber hat er schöne lange Locken. Warum das? Wer ihn von vorn sieht, also sein Kommen rechtzeitig bemerkt, kann ihm mit der Hand in den Schopf fahren und ihn festhalten. Bildlich gesprochen: die Gelegenheit am Schopfe packen. Zögert man aber, fasst zu spät zu, gleitet die Hand am glatten Scheitel ab und kann ihn nicht mehr halten, den Glücksbringer. Dann bleibt einem nur, dem Glück hinterher zu schauen.

Ich kann nicht sagen, warum ich gerade in der Coronazeit so oft über den richtigen Moment im Leben nachgegrübelt habe. Vielleicht weil alle Zeit plötzlich so strukturlos und verschwommen geworden war? Weil mir deutlich wurde, dass alles, was ich bisher noch nicht gelebt habe, nur schwer nachholbar sein würde? Denn zum Glücklichein gehören doch Menschen, die in dieser Zeit nur noch hinter der Glaswand der Quarantäne erreichbar waren – per Telefon oder Mail. Lesen konnte ich ihre Worte oder hören. Aber ersetzt das den direkten lebendigen Kontakt?

In dieser Zeit entstanden sechs Erzählungen, die sich gut unter dem Titel „Zeitfenster“ bündeln ließen. Er entsprach meiner Vorstellung von jenem begrenzten Moment, in dem etwas möglich wird. Eine Begegnung, eine Erkenntnis, eine Entscheidung. Manchmal spielt uns der ganz normale Alltag so eine Geschichte in die Hände, die man wie nebenbei erlebt. Erst später bemerkt man, wie wichtig z. B. ein Kind für das andere, eine Universitätslehrerin für die Studentin sein konnte. Weil sie genau im richtigen Moment das Richtige taten.

Manchmal aber fallen einem auch die Geschenke wieder in den Schoß, die eben jene alten Griechen uns mit ihren Mythen machten. Sie wieder zu lesen, sie spielerisch zu variieren, macht Spaß! Vor allem: sie gegen den Strich zu bürsten. Jeder kennt Penelope, des Odysseus geduldig wartende Ehefrau. Was aber, wenn die Wiederkehr des großen Helden nach 20 Jahren ganz anders verläuft als sie es mit ihren Wünschen und ihrer Sehnsucht erhofft hatte? Wenn der ersehnte Moment zum Desaster wird? Auch ihre „Schwester“ Alkmene erlebt Verblüffendes: eine unverhoffte Liebesbegegnung in der Höhle des Morpheus. Ausgerechnet mit jenem Mann, dem sie eigentlich sehr böse ist ...

Und manchmal gibt es sie gar nicht, die entscheidende Begegnung, das Zusammentreffen, das Nähe und Verstehen ermöglicht. Dann muss man sich – schreibend – mit Fantasie an die Arbeit machen und so den glücklichen Moment herbeiführen. Denn in der Realität hat es das Zusammentreffen der drei Dichterinnen Ricarda Huch, Elisabeth Langgässer und Anna Seghers nicht gegeben. Schon gar nicht an einem nebligen Oktobermorgen des Jahres 1947 auf dem Bahnhof von Hannover. In dieser Geschichte habe ich biografische Erinnerungen, Erlebnisse, Entscheidungen zusammengefügt, die kein bisschen ausgedacht sind, sondern zu den drei Frauen gehören als Tatsachen und Bestandteile ihres Lebens. Jenen Moment des Zusammentreffens jedoch, den habe ich erfinden müssen. Ihn gibt es nur in dieser Geschichte.

Katrin Lemke

„Zeitfenster. Geschichten vom richtigen Moment“, DominoPlan Jena, 2021

„Zeitfenster. Geschichten vom richtigen Moment“ erschien bei DominoPlan in Jena im Jahre 2021. Inzwischen ist schon wieder allerhand Wasser die Saale hinuntergeflossen, hat sich die Welt, nicht nur durch die Corona-Krise, weiter verändert. Schneller als gedacht oder gewünscht. Wie soll man die Zuversicht auf persönliches Glück, auf Kairos' Erscheinen im rechten Moment, noch aufrechterhalten, angesichts des Krieges in der Ukraine, angesichts von Naturkatastrophen, die vom überschwemmten Ahrtal bis zu den brennenden Wäldern Griechenlands immer schlimmer werden? Ich weiß keinen schlaun Satz, der uns tröstet und die Probleme kleinredet. Sie sind so groß, wie sie uns scheinen. Und sie machen Angst. Das einzige, was ich weiß, ist, dass es immer Menschen gegeben hat, die anderen Menschen halfen. Im entscheidenden Moment. Und dass es besser wäre, weniger Ich zu sagen als Wir.



Gewalt ist mehr, als du denkst
- du bist nicht allein ...

Schützenswert

Neues aus der Fachberatungsstelle für Häusliche Gewalt des Jenaer Frauenhaus e. V.

Für alle, die Beratung und Unterstützung suchen zu Themen wie Gewalt in der Beziehung, damit zusammenhängend Trennung und Scheidung, Stalking durch den Ex-Partner, körperliche und seelische Auswirkungen von Gewalt, ist die Adresse in der Fischergasse 2 die richtige Anlaufstelle. Beraten werden Betroffene, Angehörige und Fachkräfte zu möglichen Schutzmaßnahmen, wie z. B. das Stellen eines Antrages nach Gewaltschutzgesetz oder über die Möglichkeit, vorübergehend Schutz im Frauenhaus zu finden.

Seit ca. zwei Jahren befindet sich die Fachberatungsstelle bei Häuslicher Gewalt nun in ihrem Ausweichquartier in der Fischergasse 2 / 3. OG. Im nächsten Jahr wird es den Rückzug in ein frisch saniertes Objekt in die Wagnergasse 25 geben. Dann ist es möglich, die Beratungsstelle auch barrierefrei in Anspruch zu nehmen.

Die Kontaktaufnahme kann über Telefon, Mail oder persönlich zu den Beratungszeiten stattfinden. Auf Wunsch wird auch anonym beraten.

Kontakt:

**Fachberatungsstelle bei Häuslicher Gewalt
Jenaer Frauenhaus e. V.**

(Mitglied im: Der Paritätische Thüringen)

Fischergasse 2 / 3. OG

07743 Jena

Tel.: 03641 449872

E-Mail: post@frauenhaus-jena.de

Notruf für Frauen in akuten Gewaltsituationen 24/7:

0177 4787052

Beratungszeiten:

Dienstag: 9:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr

Donnerstag: 14:00 - 18:00 Uhr

www.frauenhaus-jena.de



Gefördert durch:

Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie

JENA LICHTSTADT.



Unser gegenwärtiger Standort gegenüber der Commerzbank

Ich sehe dich und habe keine Angst vor deiner Dunkelheit, auch verachte ich dein Chaos nicht. Ich selbst habe viele Lasten getragen, ich weiß, wie schwer es wiegen kann. In meiner Nähe darfst du dich mit all deinen Schatten zeigen. Hinter dem Vorhang aus Schmerz verbirgt sich eine zarte, kraftvolle Seele. Noch kannst du sie nicht sehen, doch meine Augen werden dich spüren lassen, wie wunderschön du bist.

Oliver Ribbert (aus ICHBINVERBUNDEN)

Ein stabiles Essverhalten mit ausreichend gesunden Lebensmitteln sowie ausreichend Bewegung ...

Nährhaft

Stabile Psyche statt Depression und Müdigkeit? Starker Einfluss der täglichen Ernährung auf die mentale Gesundheit

Kennen Sie Menschen, die sich oft gestresst, permanent müde, unkonzentriert und in schwankender Stimmung befinden oder geht es Ihnen selbst manchmal so? Wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass entzündungsfördernde Lebensmittel Gehirn und Psyche beeinträchtigen, und wir umgekehrt bei gesunder Vitalkost stressresistenter, motivierter und leistungsfähiger sind.

Wie unsere tägliche Kost die mentale Gesundheit stärken kann:

- **Naturprodukte statt Fertigkost.** Viele verarbeitete Lebensmittel, die einen Großteil der Produkte im Supermarkt ausmachen, enthalten oft zu hohe Zucker- oder Salzmenngen sowie Zusatzstoffe für Haltbarkeit, Farbe, Konsistenz und Geschmack. Diese Inhaltsstoffe beeinträchtigen das Gleichgewicht unserer Bakterien im Darm, sind diese Stoffe ja nicht von der Natur vorgesehen. Die Zusammensetzung der Darmflora von depressiven Menschen unterscheidet sich nachweislich von dem Mikrobienmix der Menschen ohne Depression.



- **Reichlich Ballaststoffe.** Nehmen wir zu wenig Faserstoffe aus Gemüse, Vollkorngetreide oder Hülsenfrüchten auf, fehlt das entscheidende „Futter“ für die Bakterien, die beispielsweise den Schleim im Darm produzieren. Sie beginnen dann damit, den Schleim selbst aufzufressen, was die Barrierefunktion im Darm massiv beeinträchtigt und ein sogenanntes „Leaky Gut“-Syndrom auslösen kann. Ballaststoffe sind das Substrat, aus dem kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat und Propionat entstehen, welche die Bakterien als Futter benötigen.

- **Pflanzenbasiert essen.** Dieses Kostprinzip erhöht die Aufnahme sekundärer Pflanzenstoffe, die vielfältige Schutzwirkungen haben. Beispielsweise können Beta-Carotine in Kürbis, Möhren oder Süßkartoffeln, Vitamin C in Zitrusfrüchten oder **Granatapfel**, Flavonoide im Beerenobst oder Kakao, antimikrobielle Substanzen in Ingwer, Kräutern (insb. Kresse, Thymian), Gewürzen (Kurkuma, Pfeffer, Bockshornklee, Koriander, Kardamom, Zimt), Rettich-, Zwiebel- und Lauchgewächsen und Vitamin-E-reiche Nüsse aller Art unsere Stimmungslage und Power um ein Vielfaches dauerhaft verbessern.

- **Täglich Omega-3-Fettsäuren.** Diese besonderen Fettsäuren sind der „Superstar“ für unser Gehirn. Gute Quellen sind fettreicher Seefisch, Algen, Walnüsse,





Hanf Samen sowie daraus hergestellte Öle. Um eine ausreichende tägliche Versorgung sicherzustellen, können Nahrungsergänzungsmittel mit EPA und DHA vorteilhaft sein.

• **Achtsames Essen.** Das heißt, sich bewusst den Lebensmitteln, ihrem Aroma, dem Kauen und Einspeicheln unserer Nahrung zuzuwenden und gleichzeitig dem Gedanken, bei den Mahlzeiten bewusst neue Kraft und Energie „aufzutanken“. Essenszeit bedeutet für mich immer auch wieder Pause zu machen von der Arbeit, der Anspannung oder dem vollen Terminkalender. Ob allein oder zusammen gegessen wird, es lohnt sich, hinzuschauen, ob die Mahlzeiten ausgewogen sind – ein guter Treibstoff in den Körper getankt wird, der langanhaltend Energie bereitstellt und unsere Nervenzellen optimal versorgt.

Ein ausgeglichener Speiseplan lässt auch die ein oder andere „Sünde“ zu, die jedem von uns mehr oder weniger oft begegnet. Wichtig ist, im Alltag ein stabiles Essverhalten mit ausreichend gesunden Lebensmitteln sowie ausreichende Bewegungseinheiten (Empfehlung: mind. 3 x 30 Minuten pro Woche) sicherzustellen, um die eigene Gesundheit langfristig zu erhalten. Wie das umzusetzen geht? Gern besprechen wir gemeinsam die für Sie passende Unterstützung. AOK-Plus-Versicherte erhalten Gutscheine für eine individuelle Ernährungsberatung der Medifit GmbH Jena.

Kontakt:

Ernährungsberatung Dr. Silvia Steiner
Tel.: 0179 7344667

Dauernd fragen Menschen, was sie NEHMEN sollen, um gesund zu werden. Sie könnten sich auch mal fragen, was sie WEGLASSEN sollten.

Autor unbekannt (aus bewusst-vegan-froh.de)

Rezept:

Hirsessalat mit Erbsen und Spinat

Zutaten für 4 Personen:

100 g Hirse
200 ml Gemüsebrühe
50 g Pekannüsse
50 g Datteln ohne Stein
150 g Baby-Spinat
150 g frisch gepalpte Erbsen
1 Handvoll Minze
4 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Hirse heiß abspülen und in aufgekochter Gemüsebrühe bei niedriger Temperatur zugedeckt 10 min garen. Vom Herd nehmen, ohne den Deckel zu öffnen und weitere 5 min gar ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern und zu schnellerem Abkühlen z. B. auf einem Blech verteilen. Mandeln und Pekannüsse grob hacken, Datteln in Scheiben schneiden. Spinat waschen und trockenschleudern. Erbsen in kochendem Salzwasser 5 min blanchieren, dann eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Minze abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Naturarzt, 06/2023, S. 49



Menschen kennenlernen, die dasselbe Problem haben wie ich, die einfach zuhören und Verständnis zeigen ...

Zwanglos

Gruppenneugründung – Selbsthilfegruppe Zwangserkrankung

Hände waschen 5, 6, 7 Mal und das 20 Mal am Tag, bis sie schlussendlich irgendwann blutig sind und schmerzen, doch man kann es nicht sein lassen. Bereits das 10. Mal den Herd kontrolliert, er ist aus, doch im Kopf kommt es anscheinend nicht an. Schon 5 Stunden die Wohnung geputzt, doch immer wieder sieht man Etwas, das noch gemacht werden muss. Aufdringliche Gedanken, die einen nicht loslassen, die Angst und Unruhe auslösen.

Man schämt sich für seine Gedanken und Handlungen, sieht selbst, dass diese nicht normal sind, dennoch scheint man zunächst machtlos. Dies sind Symptome einer Zwangserkrankung, von der wahrscheinlich mehr Menschen betroffen sind als man glaubt.



Für wen ist diese Gruppe?

Diese Gruppe richtet sich an Menschen mit einer Zwangserkrankung (Zwangsstörung), egal ob reine Zwangsgedanken, oder Zwangsgedanken und -handlungen gemischt. Falls du weitere psychische Erkrankungen hast, kannst du trotzdem teilnehmen, denn nicht selten spielen andere Erkrankungen wie z. B. Depressionen auch eine Rolle. Dennoch wird das Thema Zwangserkrankung im Fokus stehen. Ausschlusskriterien sind Suizidgedanken/-gefährdung, eine aktuelle Alkohol- oder Drogensucht oder wenn die Zwangserkrankung eher eine kleine Nebenrolle spielt, und andere Erkrankungen stark im Fokus stehen.

Was genau soll in dieser Gruppe passieren?

Die Gruppe soll zum gemeinsamen Austausch, alle 2 Wochen, über die Erkrankung, Therapieerfahrungen und Erfahrungen im Umgang mit der Zwangsstörung dienen. Oftmals hilft es schon, Menschen kennenzulernen, die dasselbe Problem wie man selbst haben, einfach zuhören und Verständnis zeigen.

Hab keine Angst, dich zu melden - das kann zwar viel Überwindung kosten, aber du bist nicht allein!

Kontakt:

per E-Mail: zwang-selbsthilfejena@online.de

Das Wunder des Augenblicks

Das Leben ist nur in der Gegenwart verfügbar.
Wir müssen zu diesem Augenblick zurückkehren,
um mit dem Leben, wie es wirklich ist,
in Berührung zu sein.

Zu wissen, dass wir lebendig sind,
dass wir mit allen Wundern in uns
und um uns herum in Berührung sein können,
ist ein wahrhaftiges Wunder.

Wir müssen nur unsere Augen öffnen
und aufmerksam lauschen,
um den Reichtum des Lebens zu genießen.

Thich Nhat Hanh, aus: Und ich blühe wie die Blume,
J. Kamphausen Verlag, 1995

Wir teilen Freud und Leid
miteinander ...

Aufmunternd

Voneinander lernen – offener Treff für Angehörige von Menschen mit Demenz

Das DRK Seniorenbegegnungszentrum/Fachstelle Demenz bietet Angehörigen von Menschen mit Demenz die Möglichkeit, sich in lockerer Runde in Form eines offenen Treffs kennenzulernen, auszutauschen sowie Freud und Leid miteinander zu teilen. Die Gruppe wird begleitet von Mitarbeiterinnen der Fachstelle Demenz, die mit Fachlichkeit und praktischen Informationen zur Seite stehen.



Das Treffen findet ab Januar 2024 jeden 3. Donnerstag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr im DRK Seniorenbegegnungszentrum/Fachstelle Demenz statt.

Das Angebot steht pflegenden Angehörigen sowie Interessierten frei.

Bei Interesse melden Sie sich direkt im DRK Seniorenbegegnungszentrum/Fachstelle Demenz.

Kontakt:

Stefanie Hampel
Tel.: 03641 334614
E-Mail: stefanie.hampel@drk-jena.de

*Achtet auf eure Gedanken,
sie werden zu eurer Frequenz;
achtet auf eure Frequenz,
sie wird euer Beitrag zur Menschheit.*

gedankenzünder

Das Große

Jan Schäf (2023)
Foto: Andreas Achenbach

Wohin die Reise geht
Wer diesen Weg
Auch noch versteht
Beneid ich die, die rudern
Und selbst in schwerer
See, das Steuerrad
Mit festem Griff bewahren
Ich sah den Kapitän
Mit einem Lächeln
Mich an Bord seines
Schiffes stehn
Die Wellenberge waren
Hoch, und ich, ich
Wollt Delfine sehn
Doch die, die blieben aus -
Ein schwerer Sturm kam
In dessen dunklen Fluten
Ich mich mühsam hielt
An Deck, der Kapitän
Hingegen, stand neben mir
Und lachte keck

Da riss am Horizont
Die Wolkendecke auf
Ein Sonnenstrahl erfasste
Graue Sturmgebilde -
Ein weißes Segel
Zog in seinem Bann
Den Himmel auf
So, ich und auch der Kapitän
Das sah, ein einig Band
Des Wissens, umflocht uns -
Wir fühlten uns dem Großen
Mit einem Mal so nah



Neue und bereits bestehende Gruppen suchen Aktive und Interessierte:

Junge Selbsthilfe

Wir gestalten offene und lockere Treffen für junge Leute von 18 bis Mitte/Ende 30, bei denen Du Deine Gedanken und Themen mit Anderen austauschen kannst und Antworten auf eventuelle Fragen bekommst. Wir unternehmen auch gern etwas gemeinsam in unserer Freizeit. Wir treffen uns jeden 1. und 3. Freitag im Monat in der IKOS. Wenn Du Lust und Interesse hast, melde Dich einfach bei uns. Du kannst gern spontan vorbeikommen! Die nächsten Gruppentermine erhältst Du auch per E-Mail unter jsh-jena@web.de

Jenaer Trialog - Anders Normale, Angehörige und Profis

Trialog im psychiatrischen Kontext ist ein Ort der Begegnung, der von Respekt für das jeweils Andere gekennzeichnet ist. Der Austausch zwischen von psychischer Krankheit betroffenen Menschen, Angehörigen und Professionellen bietet jedem Teilnehmer die Chance, sich selbst als Experte in eigener Sache zu verstehen und gleichzeitig von allen am Gespräch Beteiligten zu lernen. Wenn Sie Interesse haben, gemeinsam mit uns im Trialog nach neuen Wegen zu suchen, dann kommen Sie gern zu einem Sie interessierenden Thema vorbei. Themen unter: www.trialog-jena.de

Selbsthilfegruppe für Zwangspatienten

Egal ob reine Zwangsgedanken oder Zwangsgedanken und -handlungen gemischt, Waschzwang, Kontrollzwang, Putzwang ... Wenn du unter einer Zwangsstörung leidest und dich austauschen möchtest, dann bist du hier richtig. Zwänge können das Leben sehr stark beeinflussen und es kann (neben einer Psychotherapie) gut tun, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Da sich die Gruppe erst gründet, ist noch nicht klar, wann und wie oft Treffen stattfinden werden. Der Treffpunkt wird wahrscheinlich die IKOS in Jena sein. (Stand: Oktober 2023)
Kontakt per E-Mail:
zwang-selbsthilfejena@online.de

Selbsthilfegruppe – Bipolar

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen aus Jena und Umgebung mit einer bipolaren affektiven Störung (auch manisch-depressive Erkrankung genannt). Sie wurde im Frühjahr 2021 gegründet. Für uns als Betroffene bedeutet Selbsthilfe, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, um mehr Stabilität und Lebensqualität zu gewinnen. Interessent*innen bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme.
Kontakt: Thomas Greiner über die IKOS

Junge Menschen mit Kontaktabbruch zu ihren Eltern

Es gibt eine Anfrage für ein ganz neues Thema: Junge Menschen mit Kontaktabbruch zu den Eltern (bis ca. 30 Jahre)

Dieser besondere Lebensumstand findet sich immer wieder in den Medien, wird auch in Filmen thematisiert und beschäftigt junge Menschen und deren Eltern. Wir suchen jüngere Interessierte, die mit diesem Thema vertraut sind, die den Kontakt zu ihren Eltern aus den unterschiedlichsten Gründen abgebrochen haben. Wenn sich hier jemand angesprochen fühlt und in einen Austausch mit anderen treten möchte, oder jemanden kennt, der jemanden kennt ... dann bitte bei der IKOS melden.

Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

Mit der Pflege eines Angehörigen verändert sich das ganze Leben. Freizeit wird zu einem seltenen Gut, Stress zum ständigen Begleiter, und oftmals leiden das Wohlbefinden und die eigene Gesundheit. Pflegende Angehörige fühlen sich oft physisch und psychisch erschöpft. Durch Achtsamkeit und bewusste Selbstfürsorge können Sie dem Stress entgegentreten und zu mehr Kraft und innerer Ruhe zurückfinden. Diesen Raum möchte ich mit meinem Gruppen-Angebot bieten. Tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus und erfahren Sie, wie einfache Rituale Ihren Alltag positiv beeinflussen können. Schon kleine Veränderungen in Ihrem Alltag können etwas bewirken und Ihnen guttun. Falls Sie Interesse an einem Austausch haben, melden Sie sich gern bei mir.

Anett Urban,

E-Mail: kontakt@ich-selbst-sein.info

Soziale Phobie

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Täglich haben wir mit Personen zu tun, sei es mit Bekannten oder Unbekannten; Umgänglichen oder Schwierigen und Menschen im privaten oder beruflichen Kontext. Kontakte sind somit ein grundlegender Teil des Lebens. Was aber, wenn der Kontakt zu anderen Menschen schwierig wird, da er mit Ängsten aufgeladen ist? Soziale Phobiker befürchten oft, ihr Verhalten wird von anderen Menschen als komisch oder peinlich bewertet. So können u. a. Referate, Meinungsäußerung in Gruppen, etc. als Herausforderung angesehen werden. Die Folgen sind oft Vermeidung von sozialen Situationen oder sozialer Rückzug. Die Selbsthilfegruppe ist offen für alle Betroffenen von starker sozialer Phobie mit massiven Einschränkungen im Alltag. Das Alter spielt keine Rolle.

Wenn auch du dich hier wiederfindest, melde dich gern bei Alexander Nikolaschin: snikolaschin@gmail.com

ME/CFS/Long Covid „Aus dem Alltag gerissen!“

Diese Selbsthilfegruppe ist für Menschen, die in Folge einer Infektion nicht in ein erfülltes Leben zurückfinden. Ein sehr großer Teil der Menschen, die an Post-COVID, Long-Lyme, Epstein Barr, Gürtelrose, usw. erkrankt sind/waren, behalten

- schnelle Erschöpfung/„Nebel in Gehirn“ und Konzentrationsprobleme
- allgemeine Überempfindlichkeit/Einschränkungen der Sehkraft
- Schmerzen des Bewegungsapparates/der Nerven und oder Ausfallerscheinungen ... zurück und sind im Leben massiv beeinträchtigt.

Es werden vor allem Angehörige gesucht, die bei Gruppentreffen die Aufgaben übernehmen können, für die die Betroffenen zu wenig Kraft haben. Die Anmeldung für die Teilnahme erfolgt über die LongCOVID-Ambulanz: Mo-Fr, 09:00-12:00 und 13:00-15:00 Uhr unter 03641 9390423 oder per Mail: psy.long-covid@med.uni-jena.de

**Neue und bereits bestehende Gruppen
suchen Aktive und Interessierte:**

Gemeinsame Wanderung

Das Deutsche Rote Kreuz bietet jeden letzten Donnerstag im Monat eine Wanderung für Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Das Angebot richtet sich an Demenzerkrankte, die noch gut zu Fuß sind. Die Wanderungen sind etwa 5 km lang und von leichter bis mittlerer Schwierigkeit. Die Einkehr in eine Gaststätte ist auf Wunsch möglich. Informationen und Anmeldung unter 03641 334614 oder E-Mail: ulrike.wichler@drk-jena.de

Herz ohne Stress

Uns ist es ein großes Anliegen, 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 teilzunehmen – egal ob regelmäßig oder gelegentlich.

Sie sind betroffen von Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Koronarer Herzkrankheit, Schrittmacher oder Defibrillator, Bypass-Operation, Aneurysma oder Herzfehler? Die Selbsthilfegruppe will einen Raum schaffen für den Austausch über alles, worauf es nach der Entlassung aus dem Krankenhaus keine Antwort gibt. In der Selbsthilfegruppe sind Sie nicht allein, sondern können sich des Verständnisses der anderen Betroffenen sicher sein.

Anmeldung bitte bei Volker Dörsing:
volker.doersing@herz-ohne-stress.de

Mütter/gegen Gewalt an Müttern und ihren Kindern

Es geht in dieser Gruppe darum, Müttern und ihren Kindern, die Gewalt erfahren haben, die Möglichkeit zu geben, sich zusammenzufinden, sich gegenseitig zu stärken und zu helfen. Gewalt hat viele Gesichter und wird von außen häufig nicht wahrgenommen - sie passiert aber im täglichen Leben, sie ist präsent in allen Lebensphasen, in allen gesellschaftlichen Gruppen. So wird entweder weggeschaut oder bagatellisiert. Hier in dieser neuen Gruppengemeinschaft können Frauen Frauen sein, Mütter ihre wertvollen Erfahrungen austauschen, und das alles in einem geschützten Raum und nach außen völlig anonymisiert. Interessierte können sich per E-Mail unter jena.selbsthilfegruppe@gmx.de direkt melden.

Austausch von erwachsenen Ge- schwistern behinderter Menschen

Geschwister von Menschen mit einer Behinderung übernehmen im Familienalltag, auch noch als Erwachsene, viele zusätzliche Aufgaben. Eigene Bedürfnisse stecken sie häufig zurück. Hilfe- und Unterstützungsangebote gibt es für sie selten. Ihr Engagement in der Familie hat einen erheblichen Einfluss auf ihre Persönlichkeitsentwicklung, ihren Alltag, ihre Freundschaften und ihre Lebensplanung. Die speziellen Fragen und Probleme der erwachsenen Geschwister können nun in einer Selbsthilfegruppe thematisiert werden.

Interessierte melden sich an über die E-Mail:
GeschwisterNetz.Thr@gmail.com

Austausch für Angehörige von Menschen mit Demenz

Der Pflegestützpunkt Jena und das Seniorenbüro bieten Angehörigen von Menschen mit Demenz die Möglichkeit, sich in lockerer Runde auszutauschen.

Das Treffen findet jeden 1. Montag des Monats um 13:30 Uhr im Pflegestützpunkt in der Goethe-Galerie (Büroaufgang B, 2. Etage) statt. Das Angebot ist ein offener Treff für den Erfahrungsaustausch und steht pflegenden Angehörigen sowie Interessierten frei. Fachliche Beratung kann während der Sprechzeit im Pflegestützpunkt in Anspruch genommen werden. Bei Interesse melden Sie sich direkt im Pflegestützpunkt bei Franziska Buchholz-Mann, Tel.: 03641 507660 oder E-Mail: kontakt@pfligestuetzpunkt-jena.de



PFLEGESTÜTZPUNKT
Jena

Erinnerungscafé für Menschen mit Demenz, Pflegegrad und ihre Angehörigen

Das DRK Seniorenbegegnungszentrum Lobeda, Ernst-Schneller-Straße 10, veranstaltet mittwochs von 14:00 - 16:00 Uhr ein Erinnerungscafé für Menschen mit Demenz oder Pflegegrad und ihre Angehörigen.

Jede Woche wird über ein anderes Thema gesprochen und in Erinnerungen geschwelgt. Für Angehörige besteht während dieser Zeit die Möglichkeit, sich in einem separaten Raum über Erfahrungen im Umgang mit Demenz und Pflege auszutauschen. Im Anschluss ist ein gemeinsames Mittagessen möglich.

Informationen und Anmeldung unter 03641 334614 oder E-Mail: ulrike.wichler@drk-jena.de

Unerfüllter Kinderwunsch

Der Schmerz ungewollter Kinderlosigkeit kann überwältigend sein. Bleibt die tiefe Sehnsucht nach einem Kind unerfüllt, verursacht dies oft großes Leid und lebenslange Trauer über den existentiellen Verlust.

Diese Gruppe richtet sich an Frauen, die trotz ihres tiefen Wunsches, Mutter zu sein, kinderlos sind, weil sie aus medizinischen oder anderen Gründen nie schwanger werden oder keine Schwangerschaft austragen konnten.

Dabei soll nicht mehr eine aktuelle Kinderwunschbehandlung im Vordergrund stehen, sondern die Bewältigung des schmerzhaften Verlustes, wenn klar geworden ist, dass der Wunsch nach einem Kind sich nicht erfüllen lässt.

In der Gruppe sollen Frauen zusammenfinden, die diesen Schmerz verstehen. Zusammen wollen wir Wege suchen in der Bewältigung der Trauer und des Schmerzes um die Kinder, die wir nicht haben werden und uns gegenseitig Unterstützung und emotionalen Halt geben.

Bei Interesse an einer Teilnahme, melden Sie sich bei der IKOS.

Psychische Belastung am Arbeitsplatz und Burnout

In erster Linie geht es in dieser Selbsthilfegruppe darum, gemeinsam ins Gespräch zu kommen, um in einem mitfühlenden Miteinander Kraft und Unterstützung zu finden in Zeiten von erhöhter psychischer Belastung am Arbeitsplatz. Wir möchten uns austauschen mit anderen Gruppenteilnehmern über psychisch belastende Situationen am Arbeitsplatz und gemeinsam Verhaltensweisen im Konflikt und aus dem Konflikt heraus erlernen. Der Austausch über psychische Störungen, die am Arbeitsplatz sein können, soll im Mittelpunkt stehen. Wir wollen Hilfestellung zum Erkennen von Störungen auch bei Kollegen und Vorgesetzten leisten.

Bei Interesse an der Gruppe melden Sie sich bitte unter thkjena@gmail.com oder telefonisch unter 0175 1526513.

Twice Exceptional Thüringen – Hoch- oder Teilleistungsbegabt mit Begleitstörung(en)

Wir sind eine 2023 gegründete Selbsthilfegruppe und suchen Interessenten, die die Kriterien für das Konzept 2E erfüllen. Das heißt, dass sie:

1. eine heller und/oder kreativer Kopf sind, dem auch alternative Lösungswege und der Blick für Details nicht fremd sind.
 2. gleichzeitig mit chronischen Problematiken, wie z. B. Bipolarer Störung, Blindheit, neuronalen Entwicklungsstörungen wie z. B. AD(H)S oder NVLD / DVSD (Nonverbale Lernstörung / Developmental VisioSpatial Disorder) zu kämpfen haben.
- 2E+ meint das gleichzeitige Zusammentreffen von mindestens einer im schulisch-akademischen Feld benötigten Begabung mit mindestens einer einem am Lernen bzw. Arbeiten signifikant behindernden Diagnose. Mit Multi-Exceptional (3E+; mehrfach außergewöhnlich) wird der Umstand bezeichnet, dass man mehr als eine pathologische Diagnose haben kann. Menschen die die Kriterien für 2E+ erfüllen sind z. B. besonders anfällig für Underachievement. Uns geht es um den gleichberechtigten Austausch Betroffener bzgl. Bewältigungsstrategien, Medikamenten und Erfahrungen sowie einen den jeweiligen Schwächen und besonderen Stärken angemessenen Platz in der Gesellschaft.

Kontakt: jena.thueringen.2Edeutschland@gmail.com, Tel.: 0176 84774662

Kontakt für alle vorgenannten Gruppen:

IKOS Jena, Tel.: 03641 8741161

E-Mail: ikos@awo-mittewest-thueringen.de

Wir sichern Ihnen völlige Anonymität zu.

Bei uns gibt es geschützte Gruppenräume für die Treffen.

Rezept:

Karottenkuchen mit karamellisierten Walnüssen und Thymian



Zutaten für einen Kuchen;

Teig: 250 g Karotten, 120 g Walnüsse, 2 Eier (Größe M), 200 ml Sonnenblumenöl, 175 g brauner Zucker, 230 g Dinkel-Vollkornmehl, 2 TL Zimt, 1 TL Natron

Topping: 180 g Puderzucker, 100 g weiche Butter, 2 TL fein geriebene Zitronenschale, 250 g Frischkäse, 8 EL karamellierte Walnüsse, 6 Zweige junger Thymian

Außerdem: Springform Durchmesser 22 cm

Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Karotten schälen, waschen und fein raspeln. Walnüsse hacken. Eier in einer Schüssel mit Sonnenblumenöl und Zucker schaumig rühren. Karotten, Walnüsse, Mehl, Zimt und Natron zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

Teig in eine gefettete Springform füllen und in der Mitte des Backofens für ca. 40-50 min backen. Nach 40 min die Stäbchenprobe machen und gegebenenfalls noch weiterbacken. Den Kuchen zunächst in der Form und dann auf einem Backgitter vollständig abkühlen lassen.

Für das Topping den Puderzucker sieben. Die Butter mit dem Puderzucker und der geriebenen Zitronenschale in einer Schüssel mit einem Handmixer glatt rühren. Den Frischkäse zugeben, ca. 2 min cremig weiß aufschlagen und anschließend mindestens 20 min im Kühlschrank setzen lassen.

Die Creme auf dem Kuchen verteilen und mit karamellisierten Walnüssen und Thymianzweigen verzieren.

Quelle: Flow, Nr. 71, S. 92



Die Welt ist voll von Kindern.

Voll von Kindern in Körpern von Erwachsenen. Stell dir vor, du könntest diese Kinder sehen, die sich hinter all den Erwachsenen verstecken. Verängstigte Kinder. Stumme Kinder. Traurige Kinder. Wartende Kinder. Wütende Kinder. Missbrauchte Kinder. Hoffende Kinder. Einsame Kinder. Unerhörte Kinder. Verlassene Kinder. Es sind Kinder, die keine Ahnung haben, warum sie geboren worden sind. Es sind Kinder, die nach einer Antwort suchen. Es sind Kinder, die sich danach sehnen, dass sie endlich jemand liebt. Diese Kinder wissen nicht, wie sie das bekommen, wonach sie sich sehnen. Deshalb betteln sie. Deshalb lügen sie. Deshalb nehmen sie sich mit Gewalt, was ihnen niemand gibt. Deshalb führen sie Kriege. Deshalb verletzen sie ein anderes Kind, dass in einem Erwachsenen steckt. Deshalb tun sie dir oft weh. Diese Kinder konnten nicht erwachsen werden, weil niemand da war, der ihnen vorlebt, was ERWACHSEN-SEIN bedeutet. Diese Kinder wurden geboren – von anderen Kindern in erwachsenen Körpern. Diese Kinder wurden versorgt und aufgezogen – von anderen Kindern in erwachsenen Körpern. Diese Kinder wurden geliebt – von anderen Kindern in erwachsenen Körpern. Diese Kinder wurden gelehrt – von anderen Kindern in erwachsenen Körpern. Diese Kinder können ihre eigenen Bedürfnisse nicht stillen – wie – um alles in der Welt – können sie deine Bedürfnisse stillen? Ein Kind kann dich nur das lehren, was es selbst vom Leben weiß. Ein Kind kann dich nur auf jene Weise lieben, wie es die Liebe kennt.

Ein Kind kann dir nur geben, was ihm selbst gegeben wurde. Unsere Eltern sind Kinder. Unsere Partner sind Kinder. So – wie wir selbst Kinder sind, die sich vergessen haben.

Es gibt einen Weg aus der Vergessenheit. Er heißt Erinnerung. Erwinnere dich an das Kind in dir. Habe den Mut, es zu finden, es anzusehen, ihm zuzuhören und es zu dir zurückzuholen. Sei behutsam und geduldig, falls es dir misstraut. Gib ihm Zeit, sich mit dir vertraut zu machen. Überfordere es nicht. Sei ihm Mutter. Sei ihm Vater.

Gib ihm Milde. Gib ihm Strenge. Schenke ihm Liebe. Belohne es mit Anerkennung. Unterrichte es im Chaos. Bringe ihm Regeln bei. Gönn ihm Pausen. Lass es spielen. Gib ihm Raum, wenn es wütend ist. Lass es weinen, wenn es traurig ist. Tanze mit ihm, wenn es fröhlich ist.

Schenke ihm Freiheit, damit es seiner Angst begegnet. Setze ihm Grenzen, damit es sich sicher fühlt. Zeige ihm die dunkle und die helle Seite vom Glück. Liebe es und du liebst dich selbst. Selbstliebe ist, eine Kindheit nachzuholen, damit das Kind in dir reifen, gedeihen und endlich erwachsen werden kann.

Margret Marincolo



Lust auf eine sinnstiftende ehrenamtliche Tätigkeit? ...

Empathiefähig

Ohren mit Herz – die Telefonseelsorge Ostthüringen

„Danke, dass Sie mir zugehört haben!“

Die Anruferin fühlt sich etwas erleichtert und ist dankbar für die Zeit und die Aufmerksamkeit, die ihr geschenkt wurden.

Wer Sorgen und Probleme hat, wer sich einsam fühlt oder nicht weiß, mit wem sie oder er reden soll, ist bei der Telefonseelsorge genau richtig.

Unter den Nummern **0800 - 111 0 111** und **0800 - 111 222** haben ehrenamtliche Seelsorger*innen rund um die Uhr ein offenes Ohr für die Menschen, die bei ihnen anrufen und ihre Sorgen teilen möchten. Denn: Geteiltes Leid ist halbes Leid – wie man so schön sagt.

In Ostthüringen arbeitet das engagierte Team der Ehrenamtlichen mit derzeit 55 Mitarbeiter*innen. Leider sind es noch zu wenige, um den großen Bedarf an Anrufen rund um die Uhr komplett abdecken zu können.

Fühlen Sie sich angesprochen und haben Lust auf eine sinnstiftende ehrenamtliche Tätigkeit, bei der Sie Ihr Interesse an Menschen und deren Geschichten sowie Ihre Empathiefähigkeit einbringen können?



TelefonSeelsorge



Dann bereichern Sie unser freundliches Team in Jena oder Gera! 12 Stunden pro Monat am Telefon nach kostenloser Ausbildung. Mehr Infos erhalten Sie unter www.telefonseelsorge-ostthuringen.de oder schreiben Sie eine E-Mail an:

telefonseelsorge@diako-thuringen.de.

Wir freuen uns auf Sie!



Shadow – Light and Love - Facebook

Berge können nicht ohne Erdbeben entstehen.
Und Regenbögen können sich nicht ohne Regen bilden.

Ein Streichholz kann sich erst entzünden, wenn man es reibt.

Denn erst die Reibung erzeugt die Flamme.

Diamanten werden unter Druck geformt.

Sterne leuchten heller, wenn sie explodieren.

Und Vulkane können nicht aus der Asche auferstehen, bis sich Risse in der Erde zeigen.

Ich weiß also, dass du das Gefühl hast, dass du zusammenbrechen würdest.

Dass der Regen nie nachzulassen scheint.

Dass deine Welt gründlich erschüttert wurde, und du dir nicht sicher bist, wie du überleben wirst.

Aber wenn all der Druck sich aufbaut

und du merkst, dass es dir schwerfällt zu atmen.

Vertraue einfach darauf, dass du das durchstehen wirst.

Denn du bist ein Diamant, du siehst es nur noch nicht...

Becky Hemsley, 2022

frei übersetzt: mara.asura

Netzfund: Shadow – Light and Love - Facebook

Gesundheitsnachrichten kompakt

Magnesiumreiche Kost verringert das Demenzrisiko

Magnesiumreiche Ernährung mit viel grünem Blattgemüse und Wildpflanzen, Samen (Sonnenblumen- und Kürbiskernen), Nüssen, Kakao, Hülsenfrüchten sowie Vollkornprodukten senkt das Risiko für Demenz. Zu dem Schluss sind Forschende des *Neuroimaging and Brain Lab* an der *Australian National University* gelangt. In einer groß angelegten Studie verglichen sie Gesundheitsdaten und Ernährungsgewohnheiten von 6.000 Personen im Alter von 40-73 Jahren. Ihr Ergebnis: mehr Magnesium ging mit einem größeren Gehirnvolumen und kleineren Läsionen der weißen Hirnsubstanz einher. Diese Mikroschäden werden immer wieder mit einem erhöhten Demenz- und Schlaganfallrisiko in Verbindung gebracht. Das 2. Ergebnis bezieht sich auf die Magnesium-Menge: 550 mg führten zu einem um etwa ein Jahr „jüngeren“ Gehirn, verglichen mit einer Tagesration von 350mg. Eine höhere Magnesiumzufuhr nützt besonders Frauen. Bei ihnen wirke ein hoher Magnesiumstatus neuroprotektiver – also nervenschützender – als bei Männern.

Quelle: *natur & heilen* 8/2023, S. 9



Nelkenöl hilft bei Ohrensausen

Bei lästigen Ohrgeräuschen kann es hilfreich sein, wenn man einen Wattebausch mit einer Mischung aus 1 Teil Nelkenöl und 2 Teilen frischem Zwiebelsaft tränkt und diesen über Nacht ins Ohr steckt, jedoch nur so tief, dass er leicht wieder zu entfernen ist. Diese Prozedur sollte mehrere Wochen lang durchgeführt werden.

Quelle: *natur & heilen*, 03/23, S. 55

Polyneuropathie: B-Vitamine lindern Symptome

Allein in Deutschland sind es etwa 5 Millionen Menschen, die an neuropathischen Schmerzen leiden. Dabei kann das geschädigte Nervengewebe in der Peripherie an Armen und Beinen die Impulse nicht mehr korrekt weiterleiten, und die betroffene Region ist häufig von Missempfindungen, Kribbeln, Jucken, Schmerzen und Taubheitsgefühlen geprägt. Auch unwillkürliche Muskelkontraktionen sind möglich. Die meisten Neuropathien sind erworben, nicht angeboren. Zur häufigsten Ursache zählt der Diabetes mellitus, wobei der erhöhte Blutzucker für die Schädigung der Nerven verantwortlich ist. Doch auch durch Alkoholabusus, Medikamenteneinnahme oder Infektionskrankheiten wie Borreliose kann eine Neuropathie entstehen.

Eine bedeutende Rolle bei der Polyneuropathie spielt der Vitamin-B-Komplex. Er ist so wichtig für das Nervensystem, dass ein Mangel, insbesondere ein Mangel an Vitamin B12 (Cobalamin) und B1 (Thiamin) und B6 (Pyridoxin) Polyneuropathie nicht nur verschlechtern, sondern sogar hervorrufen kann. Vitamin B1 unterstützt die Informationsverarbeitung und Leitungsgeschwindigkeit zwischen



den Nerven. So besteht ein starker Zusammenhang zwischen einem erniedrigten Vitamin-B1-Blutspiegel und Komplikationen bei Diabetes. Zusätzlich führt der erhöhte Blutzuckerspiegel zu einem gesteigerten Bedarf an Thiamin. Auch Vitamin B12, das vom Körper nicht selbst gebildet werden kann und vor allem über tierische Lebensmittel aufgenommen wird, ist an der Synthese von Hormonen und Neurotransmittern beteiligt. Ein Mangel an diesem Vitamin kann ebenfalls eine neurologische Erkrankung nach sich ziehen. Aber auch den Status von Vitamin B6, das ebenfalls ein wichtiger Faktor für ein gut funktionierendes Nervensystem ist, sollte man bei einer Vorerkrankung wie Diabetes immer im Blick haben. Wer von der Zuckerkrankheit betroffen ist, sollte über eine Blutuntersuchung regelmäßig seinen Vitamin-B-Spiegel überprüfen lassen, damit erst gar kein Mangel an diesem Komplex entstehen kann.

Quelle: *natur & heilen*, 10/22, S. 9

Eine innere Oase finden
in unserer hektischen Welt ...

Gelassener

Wie Meditation zu innerer Ruhe und Gelassenheit führt

In unserer hektischen, stressigen Welt suchen viele Menschen nach Möglichkeiten, um innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Eine der effektivsten Methoden dafür ist Meditation. Viele zögern dennoch, mit dem Meditieren zu beginnen. Ich zeige hier, wie man einen Einstieg findet und was es bringt.

Vorteile von regelmäßiger Meditation

Meditation ist eine jahrhundertealte Praxis, die es ermöglicht, den Geist zu beruhigen und in eine Verfassung von Klarheit und Gelassenheit zu kommen. Meditieren fördert das bewusste Verweilen im gegenwärtigen Moment. Dadurch findet man die ersehnte innere Ruhe.

Meditation hebt bei regelmäßiger Anwendung auch die Stimmung, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und hilft, Emotionen besser zu regulieren. Sie ist außerdem ein bewährter Weg, um Stress abzubauen und gelassener auf belastende Erlebnisse zu reagieren.

Das Ausmaß, in dem all das geschieht, ist nicht spektakulär, eher subtil. Die positiven Wirkungen werden aber kontinuierlich mehr und sind sogar messbar, wie zahlreiche Studien und Befragungen von Meditierenden zeigen. Sehr sehenswert dazu ist die ARTE-Doku „Die heilsame Kraft der Meditation“.

Es gibt allerdings nicht die Meditation, vielmehr viele, teilweise sehr unterschiedliche Techniken. Am ehesten bekannt ist vielleicht der Weg über den Atem. Manche Techniken nutzen die Körperwahrnehmung (z. B. der Body-Scan), andere die Sinne, wieder andere arbeiten mit Mantras oder setzen auf der Gefühlsebene an (z. B. die Mitgefühlsmeditation).

Gemeinsam ist den Meditationstechniken, dass sie dem Meditierenden helfen, in einen Zustand der Präsenz und der inneren Stille zu kommen. Mit welcher Technik man schließlich regelmäßig meditiert, hängt von individuellen Präferenzen ab.

Unterschied zwischen Meditation und Entspannungsübungen

Auch wenn es einige Gemeinsamkeiten gibt, so unterscheiden sich Meditation und Entspannungsübungen in ihren Zielsetzungen.

Meditation zielt auf die Schulung der Fähigkeit, im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen. Während der Meditation übt man, an den aufkommenden Gedanken nicht festzuhalten und sich von ihnen forttragen zu lassen. Vielmehr geht es darum, sich ihrer bewusst zu werden.

Dadurch beginnt man, sich immer weniger mit seinen inneren Dialogen zu identifizieren und darauf automatisch mit bestimmten Gefühlen zu reagieren. So wird man mit der Zeit gelassener und kann mit kritischen Situationen lockerer umgehen.

Während man beim Meditieren vorzugsweise sitzt, um wach und klar bleiben zu können, werden Entspannungsübungen meist im Liegen durchgeführt. Ziel hierbei ist ein tiefer, körperlicher Entspannungszustand. Auch sogenannte Traumreisen gehören zu den Entspannungsübungen. Man geht dabei gedanklich aus dem Hier und Jetzt heraus und schlüpft in eine vorgestellte Szenerie.

Viele Entspannungsmethoden integrieren aber auch Elemente der Meditation, um in eine noch tiefere Entspannung zu kommen. Dabei einzuschlafen, ist daher nicht nur kein Problem. Es ist beim Entspannen oftmals sogar erwünscht.

Gelassenheit ja, Meditation nein?

Trotz Wunsch nach innerer Ruhe und Gelassenheit fällt es vielen schwer, mit dem Meditieren anzufangen oder dranzubleiben.

Ein häufiger Einwand ist Zeitmangel. Doch eine kurze, tägliche Praxis von nur wenigen Minuten kann bereits positive Auswirkungen haben. Und wie bei allem Neuen, ist es wichtig, dass man erst einmal mit nur kleinen Schritten beginnt, diese aber regelmäßig durchführt. Sobald einem diese neue Gewohnheit guttut, wird man automatisch mehr davon machen wollen.

Dann gibt es noch die Meinung, man müsse beim Meditieren nur dasitzen. Auch ich hatte früher diese Vorstellung. Da ich ein aktiver und zupackender Mensch bin, erschien mir das ziemlich langweilig. Tatsächlich ist man beim Meditieren aber recht aktiv, allerdings auf eine ganz andere als die gewohnte Weise.

Schließlich schreckt viele Menschen auch die Annahme ab, dass man beim Meditieren keine Gedanken haben dürfe. Wenn sie dann bei ihren ersten Meditationsversuchen merken, dass das Gedankenkarussell anspringt, sind sie frustriert und schlussfolgern, Meditation sei nichts für sie.

Es geht beim Meditieren aber nicht darum, Gedanken loszuwerden. Vielmehr geht es darum, zu üben, sich vom natürlichen Gedankenstrom nicht

Foto: Pixabay



mitreißen zu lassen. Man kultiviert beim Meditieren also die Fähigkeit, nicht vom gegenwärtigen Moment weg zu driften.

Eine nützliche Hilfestellung dabei ist, Gedanken als Wolken anzusehen, die auftauchen und wieder vorüberziehen. So erwirbt man mit der Zeit die Gelassenheit, nach der man im Alltag sucht.

Den Atem beobachten – eine Meditationstechnik auch für Anfänger

Mit der folgenden, schlichten und doch sehr effektiven und grundlegenden Technik findet man ohne Aufwand einen guten Einstieg in die Praxis des Meditierens.

Schritt 1: Einen ruhigen Platz aufsuchen

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und setzen Sie sich an einen ruhigen Platz. Ob Sie lieber auf einem Stuhl sitzen oder auf dem Boden im Schneidersitz, spielt keine Rolle. Lediglich Ihr Rücken sollte gerade sein. Vielleicht möchten Sie auch einen Timer stellen.

Schritt 2: Das Atmen bemerken

Schließen Sie nun die Augen und wenden Sie sich Ihrem Atem zu. Bemerkten Sie einfach, dass Atemzüge stattfinden. Wenn es sich für Sie gut anfühlt, begleiten Sie diese Beobachtung mit dem inneren Satz „ich atme“. Machen Sie das ein paar Atemzüge lang.

Schritt 3: Das Ein- und Ausatmen beobachten

Wenden Sie sich nun mit Ihrer Aufmerksamkeit dem Einatmen zu. Folgen Sie diesem Vorgang vom Anfang bis zu dem Punkt, an dem Sie ausatmen wollen. Folgen Sie sogleich mit Ihrer Aufmerksamkeit dem Prozess des Ausatmens. Nehmen Sie auch hier den Punkt wahr, an dem Sie wieder einatmen wollen. Folgen Sie dann erneut dem Einatmen, u. s. w. Wiederholen Sie das, so lange wie Sie möchten.

Effekte der Übung

Wenn ich diese Übung in einer Gruppe anleite, möchten einige ihre Augen lange nicht wieder öffnen, weil ihnen diese einfache Meditations-technik so guttut.

Andere berichten hinterher, dass sie nur ein-, zweimal dem Atem folgen konnten, bevor ihr Kopfkinos losging. Wenn das bei Ihnen passiert (und das wird es spätestens nach ein paar Atemzügen), dann nehmen Sie einfach nur wahr, dass Gedanken und Bilder kommen, wenden Sie sich aber sogleich wieder Ihrem Atem zu.

Genau darin besteht der Wert der Meditation: Wir lernen durch dieses immer wieder bewusste Zurückkommen auf den Atem präsent zu werden und uns nicht im Gedankenstrom festzubeißen. Dadurch erschaffen wir uns mit der Zeit eine Oase der inneren Ruhe inmitten des hektischen Lebens.

Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer

Inspirierende Problemlösungen

An der Osterwiese 10

07749 Jena

Tel.: 03641 826732

www.steyer-inspiration.de



Fotoalbum

Ich blättere durch die Bilder meines Lebens
Momente, festgehalten in der Zeit

Es sind Bilder der Vergangenheit, doch scheint sie
Mir manchmal nur einen Flügelschlag entfernt

Die Taube, sie gurr am Fenster mit einem Zwinkern
Während eine Träne in meine Erinnerung fällt

Wie jung du noch warst, meine Flausen im Kopf
Die Möglichkeiten, die es damals noch gab

Dann sage ich mir, ach, lass doch die Nostalgie
So liegen nun einmal vergraben die Tage

In Bildern gebannt als der Pfeil zu dir selbst
Verbann sie für heute, geh hinaus in die Welt

Denn dort ist alles noch weit
Denn dort liegt noch alles bereit
Nicht mehr ohne Horizont, wie einstmal
Doch trotzdem, noch nicht festgehaltene Zeit

Jan Schäf (2023)

Dieses Buch schafft einen Zugang zu dem, was Frauen eigentlich bedeutet: Mensch zu sein ...

Berührend

Buchvorstellung: WOMANoid | Frauen sind Menschen

Nachdem Eilert Bartels 2019 in seinem Buch "huMANNoid - Männer sind Menschen" 16 verschiedene Männer im Alter von 26 bis 75 Jahren interviewt hat und diese bar jeder Kleidung vor den Kameras zweier Fotografen alle Rollen abgelegt hatten und sich so zeigten, wie sie sind, folgt nun mit dem Buch "WOMANoid - Frauen sind Menschen" mit den Interviews und Fotografien von 16 Frauen der zweite Band im Rahmen seines Projekts.

Wer dieses Buch zur Hand nimmt, kann teilhaben an der bewegenden und zuweilen aufwühlenden Auseinandersetzung der interviewten Frauen mit der oft angstbesetzten Erfahrung, einfach „ich selbst“ zu sein, jenseits aller stabilisierenden Rollenbilder und Rollenerwartungen.



WOMANoid | Frauen sind Menschen
Böhland & Schremmer Verlag
352 Seiten
39,95 Euro
ISBN 978-3-943622-54-6
www.männer-frauen-wirindmensen.de/bücher
<https://eilert-bartels.de>



16 Frauen.
Zwischen 19 und 73.
Jegliche sexuelle Orientierung.
Single. Verheiratet.
Akademikerin. Handwerkerin. Künstlerin.
Vor zwei Fotografenkameras. Nackt.
Ungeschminkt. Ohne Photoshop.
Danach im Interview mit Eilert Bartels.
Fragen zu ihrem Körper. Wesen.
Sexualität. Beziehungen.
Über Vater und Mutter.
Über Gewalt.
Wünsche. Träume. Visionen.
Bis alles wie von selbst ans Licht kommt:
Die Schublade „Frau“ ist wenig geeignet,
einem Menschen in seiner Ganzheit gerecht zu werden.

Berührend. Bewegend. Wertschätzend.

Zum Buch:

„Frauen sind Menschen.“ Eigentlich ist das so selbstverständlich wie der Satz „Gras ist grün.“ Aber gesellschaftlich leben wir – bis heute – etwas anderes: Mit einer Sicht auf Frauen als schutz- und hilfsbedürftig einerseits, andererseits als jederzeit verfügbares Sex-Objekt, deren Grenzen zu überschreiten lange Zeit als irgendwie legitim galt, erniedrigte diese Kultur Frauen zum Opfer-Objekt, und tut das bis heute. Gleichzeitig überhöht diese Kultur Frauen zum Objekt der Anbetung, zur Göttin, zum Objekt sexueller Begierde und erhebt das Mutterideal zum Kern weiblicher Identität.

Leute mit Mut und Charakter sind den anderen Leuten immer sehr unheimlich.

Hermann Hesse

„WOMANoid | Frauen sind Menschen“ bringt den ganzen Fächer weiblichen Menschsein wieder zur Entfaltung. Dieses Buch zeigt Frauen in der Ganzheitlichkeit ihres Menschseins. Das sind wir nicht gewohnt. Aber viele Menschen, Männer wie Frauen, tragen eine große Sehnsucht nach dieser Ganzheitlichkeit in sich.

Mit diesem Buch steigt der Paar- und Sexualtherapeut Eilert Bartels deshalb ganz bewusst aus der Geschlechterdebatte aus und sucht gar nicht erst nach Idealvorstellungen. Ihm geht es vielmehr darum, eine ganzheitliche Sicht auf Menschen zu ermöglichen, und zwar jenseits aller Rollenklischees und Rollenerwartungen. Für das WOMANoid-Buchprojekt haben 16 verschiedene Frauen im Alter von 19 bis 73 Jahren die Auseinandersetzung mit sich selbst gewagt.

Mit jeglicher sexueller Orientierung, ob single oder verheiratet, alt oder jung, Akademikerin, Erzieherin oder Künstlerin, Kinderlose oder Mutter: Sie alle haben in Interviews mit Eilert Bartels und bar jeder Kleidung vor den Kameras zweier Fotografen alle Rollen abgelegt, so gut es ihnen möglich war. Dabei tat sich für die Beteiligten ein Raum der Begegnung mit sich selbst auf: Wer bin ich, wenn außer mir nichts ist? Keine Rolle, keine Funktion, die zu erfüllen ist. Was gibt es zu verlieren, was zu gewinnen?

Dieses Buch bezeugt das ganzheitliche Menschsein von Frauen, mit ihren allen Facetten, die Menschen offenbaren, wenn sie alle Rollen ablegen, so gut es eben geht.

Wer dieses Buch zur Hand nimmt, kann teilhaben an der bewegenden und zuweilen aufwühlenden Auseinandersetzung der interviewten Frauen mit der oft angstbesetzten Erfahrung, einfach „ich selbst“ zu sein, jenseits aller stabilisierenden Rollenbilder und Rollenerwartungen. Wie nebenbei haben diese Frauen währenddessen einen fast verschollen geglaubten Schatz gehoben, der Mut machen kann: Wahrhaftige menschliche Präsenz. Über das Bild, über das Wort bis zum bedingungslosen: Ja, ich bin eine Frau! Ich bin ein Mensch und zeige mich. Mit allem.

Wer die Bilder dieser Frauen anschaut, die dazugehörigen Interviews liest, erfährt auf berührende Weise, wie wenig die bloße Schublade „Frau“ geeignet ist, einem Menschen in seiner Ganzheit gerecht zu werden. Ob als Mutter, Schwester, Tochter, Kollegin oder Freundin: Von Frauen sind wir alle berührt. Sind sie doch Teil des Lebens eines jeden Menschen. Dieses Buch schafft einen Zugang zu dem, was Frausein eigentlich bedeutet: Mensch zu sein.

Die Bücher „WOMANoid | Frauen sind Menschen“ und „huMANNoid | Männer sind Menschen“ sind beim Böhland & Schremmer Verlag erschienen und überall im Buchhandel erhältlich, oder, wenn gewünscht, mit persönlicher Widmung direkt beim Autor.



Wir unterstützen andere Betroffene dabei,
die vorhandenen eigenen Ressourcen zu
entdecken und zu nutzen ...

Auffangend

Wie zeitgemäß ist Selbsthilfe? – Die Frauenselbsthilfe Krebs sucht Antworten

Wir zwei Mitarbeiterinnen der IKOS in Jena hatten am 09.09.23 die Gelegenheit, bei einem großen Aktionstag der Frauenselbsthilfe Krebs, Landesverband Thüringen e. V., mit einem Informationsstand für die Jenaer Selbsthilfe präsent sein zu dürfen. Viele Frauen aus diesem Selbsthilfeverband und aus der sehr aktiven Jenaer Gruppe hatten zum Gelingen dieses Tages am Uni-Campus unter dem Motto „Selbsthilfe – neue Wege gehen“ beigetragen.

Der Samstag war gut gefüllt mit Vorträgen und Workshops zu den Themen Yoga und Krebs, Das Leben tanzen, Achtsamkeit, Soziale Informationen, Fatigue, Reha und Nachsorge.

Gemeinsam mit Fachleuten diskutierten wir zu den Themen Gesundheit und Selbsthilfe, und Gäste konnten sich an den zahlreichen Ausstellungsständen der örtlichen Selbsthilfegruppen individuell beraten lassen. Wohlwissend, dass jede von den betroffenen Frauen ihre Probleme in die eigene Hand nehmen sollte und gemeinsam mit anderen nach Lösungen sucht.

In der Podiumsdiskussion waren wir uns einig, dass Selbsthilfe noch weitaus mehr Wertschätzung und durchaus auch bezahlte Arbeitsplätze



verdient. Die Nachfrage nach aktiven Selbsthilfegruppen ist stetig gestiegen und erlebt nun nach fast vier Jahren Krisenmodus einen vorläufigen Höhepunkt.

Und genau dort lernten wir Stephanie Friedrich kennen, eine junge Frau, die in einem beeindruckenden und sehr berührenden Vortrag „Wunder & schön - Lebensberichte“ an ihrer eigenen Krankheitsgeschichte teilhaben ließ. In einem kleinen Büchlein hat sie Frauen zu Wort kommen lassen, die uns zum Blick nach vorn ermutigen und anderen Frauen Geschichten voller Mut und Stärke mit auf deren Weg geben.

Hier noch einiges Wissenswertes von den Akteurinnen zur Frauenselbsthilfeorganisation.

Das Leitmotiv der Frauenselbsthilfe Krebs ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Wir unterstützen andere Betroffene dabei, die vorhandenen eigenen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen. Wir helfen ihnen, sich zu mündigen und kompetenten Partnern der Ärzte zu entwickeln, die ...

- an der Entscheidungsfindung beteiligt sind,
- den Gesundheitsprozess aktiv mitgestalten,
- einen eigenen Weg im Umgang mit der Krankheit finden,
- selbstbewusst und zufrieden sind.

Wir fangen auf nach dem Schock der Diagnose.

Sie haben gerade die Diagnose Krebs erhalten? Auch wir haben und leben mit dieser Erkrankung. Wir wissen aus eigenem Erleben, wie es Ihnen jetzt wahrscheinlich geht. Auch wir kennen den bodenlosen Fall, die Hilflosigkeit, die jetzt vorherrschenden Ängste und Gefühle.

Unser Ziel ist es, Ihnen in dieser schwierigen Zeit Hoffnung und Zuversicht zu vermitteln und zu signalisieren, dass Sie den Weg nicht allein gehen müssen. Dafür können Sie eine unserer Selbsthilfegruppen besuchen, oder uns anrufen.

Wir fangen Sie auf, wenn Sie sich nach dem Schock der Diagnose allein gelassen fühlen. Wenn Sie verzweifelt sind und Angst haben – Angst vor finanziellen und beruflichen Problemen, vor dem Verlust der körperlichen Attraktivität, der Beeinträchtigung des Familienlebens und vielleicht auch Angst vor dem Tod.

Wenn Therapien Sie belasten.

Wir informieren über Hilfen zur Krankheitsbewältigung.

Informierte Patienten sind meist zufriedener mit ihrer Behandlung und haben weniger Ängste. Sie können ihre Erkrankung besser annehmen und bewältigen. Es gibt also viele gute Gründe, sich mit der eigenen Erkrankung und den verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten vertraut zu machen und dann gemeinsam mit dem Arzt eine Therapieentscheidung zu treffen. Dabei möchten wir Ihnen helfen.

Wie wir informieren:

- bei unseren Gruppentreffen
- bei Besuchen im Krankenhaus oder bei Ihnen zu Hause
- telefonisch oder per E-Mail
- mit Hilfe von Broschüren und DVDs (Informationsbroschüren FSH)

Worüber wir informieren:

- Möglichkeiten der medizinischen und therapeutischen Versorgung
 - psychosoziale Angebote
 - das Versicherten- und Schwerbehindertenrecht
 - qualitätsgesicherte Informationsangebote, die über den aktuellen Stand des medizinischen Wissens verfügen
- Wir begleiten in ein Leben mit oder nach dem Krebs.



In unseren Selbsthilfegruppen, am Telefon und per E-Mail begleiten wir Sie auf Ihrem Weg durch die Erkrankung und helfen Ihnen dabei, Ihren Blick auf das zu lenken, was das Leben lebenswert macht.

Wir begleiten Sie:

- bei der Alltags- und Lebensgestaltung
- bei der Akzeptanz der Erkrankung
- beim Umgang mit Einschränkungen, verändertem Körperbild und mit Hilfsmitteln
- bei Arztbesuchen
- bei der Planung der Nachsorge
- bei der Beantragung von sozialen Leistungen

Wir beraten nicht wissenschaftlich, fachlich, medizinisch, sondern

- alltagsorientiert
- aus der Betroffenheit, aus dem eigenen Erleben heraus
- ergänzend zur Fachberatung

Grundlage unserer Beratungsarbeit ist ein 6-Punkte-Programm.

Wir wollen...

... an Krebs erkrankte Menschen psychosozial begleiten: Menschliche Zuwendung in Einzelgesprächen schenken, Austausch in Selbsthilfegruppen ermöglichen und gemeinsam lernen, mit der Erkrankung zu leben.
 ... Impulse geben, mit der Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen umzugehen: Mut und Zuversicht möglich machen durch das

Vermitteln persönlicher Erfahrung und eigenes Erleben.

... Anregungen zur Stärkung der Lebenskraft geben: Aktuelle Vorträge von Fachleuten aus den verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens organisieren, z. B. zu Ernährung, Bewegung oder Entspannung.

... Ideen aufzeigen, die die Lebensqualität fördern: Hilfe zur Selbsthilfe geben, Überwinden von Isolation erleichtern, Kreativität als Lebensqualität näherbringen.

... über soziale Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht informieren: Anschlussheilbehandlung, Rehabilitation, Wiedereingliederung, Pflegeversicherung, Renten u. a. m.

... die Interessen an Krebs erkrankter Menschen sozialpolitisch und gesundheitspolitisch vertreten: Kooperationen mit Kliniken, zertifizierten Zentren und Fachgesellschaften.

Viele Gruppen der Frauenselbsthilfe Krebs kooperieren mit den onkologischen Zentren vor Ort.

In den Kliniken sind wir als Ansprechpartner für Patientinnen und Patienten gefragt und werden in Qualitätszirkeln und anderen wissenschaftlichen Gremien als Vertreter von Patienteninteressen geschätzt.

Unsere wesentlichen Kooperationspartner:

- Thüringische Krebsgesellschaft e. V.
- Robert-Koch-Krankenhaus Apolda
- Helios Klinikum Erfurt
- Katholisches Krankenhaus „St. Nepomuk“ Erfurt
- Universitätsklinikum Jena

Kontakt:

**Geschäftsstelle
 Frauenselbsthilfe Krebs
 Landesverband Thüringen e. V.**

Werner-Seelenbinder-Straße 28 a
 07747 Jena

Tel.: 03641 2380954

Fax: 03641 208953

E-Mail:

kontakt@frauenselbsthilfe-thueringen.de

www.frauenselbsthilfe-thueringen.de



*Wir vergessen oft, dass wir Natur sind!
 Die Natur ist nicht etwas, das von uns
 getrennt ist. Wenn wir also sagen, dass
 wir unsere Verbindung zur Natur verloren
 haben, haben wir unsere Verbindung zu
 uns selbst verloren.*

Andy Goldsworthy

Ich übernehme selbst Verantwortung
für meine Gesundheit ...

Motivierend

Wenn die Wunder zu leuchten beginnen

Am 09.09.23 veranstaltete die Frauenselbsthilfe Krebs, Landesverband Thürigen e. V. einen Aktionstag zum Thema Tumorerkrankungen. Dort trafen interessierte Menschen an Informationsständen, bei Fachvorträgen, in Workshops, in einer Podiumsdiskussion und persönlichen Gesprächen aufeinander. Wir begegneten Stephanie, die uns mit einem emotionalen Vortrag über ihre eigene Krankheitsgeschichte tief berührte. Sie hat mehrere Frauen in einem Mutmach-Büchlein zu Wort kommen lassen, das wir hier gern vorstellen.

„Als ich mit 27 Jahren die Diagnose Brustkrebs erhielt, befand ich mich in kompletter Dunkelheit. Ich hatte keine Ahnung, wie lang und wie steinig mein Weg werden würde. Doch ich begann zu laufen. Schritt für Schritt. Und was mir begegnete, war alles andere als erwartet: Es waren viele kleine Wunder.“

Stephanie Friedrich ist eine Frau, die mutige und auch ungewöhnliche Wege ging, um an ihr Ziel „Gesundheit“ zu kommen. Mit der Diagnose Krebs fing sie an, ihr Leben komplett umzukrempeln. Zunächst traf sie die wohl wichtigste Entscheidung ihres Lebens: „Ich übernehme selbst Verantwortung für meine Gesundheit.“ Sie begann, sich basisch und zuckerfrei zu ernähren, Konflikte mit Menschen zu lösen, zu meditieren und Yoga zu machen. Und nicht zu vergessen: Sie begann, ihre Träume zu leben. Obwohl sie Lehramt studiert hatte, fasste sie nun den Mut, sich als Fotografin selbstständig zu machen. Ein Traum, den sie seit ihrer Jugend in sich trug. „Ich hätte diesen Schritt nie gewagt, bis ich nun erkannte: Ich habe nur dieses eine Leben, also sollte ich endlich anfangen, wirklich meine Träume zu leben.“



Am Ende der Therapie ging es ihr gut, die Ärzte waren begeistert von ihren guten Blutwerten und ihrem sehr stabilen Allgemeinzustand. Sie sprang voller Mut und Vorfreude in ihr neues Leben als Fotografin, gründete eine Familie und bekam zwei Kinder. Die Geschichte klingt zu schön, um wahr zu sein.

Doch die wichtigste Erkenntnis sollte noch auf sie warten. 2021 wurde erneut Krebs bei ihr festgestellt. Erst jetzt zeigte sich die wahre Ursache ihrer Erkrankung. Sie begann zu verstehen, dass Heilung auf allen drei Ebenen der Gesundheit betrachtet werden sollte: Körper, Geist und Seele. Und sie begann zu verstehen, dass sich hinter Krebs meist eine klare seelische Ursache verbirgt, die gesehen werden möchte.

Auf ihrem Weg traf sie einige Frauen, ebenfalls mit der Diagnose Brustkrebs, die sie sehr inspirierten. Sie schrieb das Mutmachbuch „Wunder&Schön“, in welchem sie die motivierenden Geschichten dieser Frauen teilt. Über 1.000 Bücher konnten durch ein Crowdfunding gedruckt und an betroffene Frauen verteilt werden. Darüber hinaus teilt Stephanie Friedrich in Vorträgen ihre berührende Geschichte.

„Dieses Buch und meine Vorträge sollen Mut machen und dazu anregen, selbst Verantwortung für sich zu übernehmen. Sie liefern eine komplett neue Perspektive auf die Diagnose Krebs. Ich selbst durfte erleben, wie zur richtigen Zeit immer die richtigen Menschen in mein Leben traten. Alles fügte sich und trug mich durch diese herausfordernde Zeit. Nun darf ich auch andere Frauen auf ihren eigenen, mutigen Wegen beobachten. Das macht mich stolz und erinnert mich immer wieder an diesen einen Satz:

Manchmal muss man in die Dunkelheit, um die Wunder leuchten zu sehen.“

Steph



Das Mutmach-Buch für Frauen mit Brustkrebs.

Fünf starke Frauen, unterschiedlichsten Alters, teilen die Erfahrungen ihrer herausfordernden Reise Brustkrebs. Jede von uns hat diese Herausforderung als Chance gesehen, um über sich hinauszuwachsen. Was hat uns in dieser Zeit wirklich gut getan? Und was möchten wir anderen Frauen unbedingt mit auf den Weg geben? Meine Vision ist es, jeder Frau bei ihrer Diagnose die richtige Portion Mut und Kraft mit auf den Weg zu geben. Durch dieses Buch.

Quelle:
www.startnext.com/wunderschoen

Kontakt:

Tel.: 0172 4409902
 E-Mail: steph@acrossborders.de
www.acrossborders.de

*Selbsteilungskräfte klappen nicht richtig, wenn im Hirn zu viel durcheinander ist.
 Das größte Durcheinander ist immer dann im Hirn,
 wenn Angst sich ausbreitet.*

Gerald Hüther

Etwas ist weiser als du

Woher wüssten wir, wie wir leben sollen,
 wenn wir nicht an etwas glaubten, das größer ist als wir?
 Wer würde uns lehren zu leben?
 Wer sagt dem Baum, wann die Zeit kommt,
 seine kleinen Blätter auszutreiben?
 Wer sagt den Drosseln, dass es warm geworden ist
 und sie wieder nach Norden fliegen können?
 Vögel und Bäume hören auf etwas, das weiser ist als sie.
 Von sich aus würden sie es niemals wissen.
 Oft sitze ich allein in der Wüste und schaue die Lilien an
 und all die hübschen kleinen rosa Blüten und frage mich:
 „Wer hat euch gesagt, dass Frühling ist und dass ihr
 blühen sollt?“

Und ich denke und denke nach,
 und immer komme ich auf dieselbe Antwort.

Das, was größer ist als wir,
 lehrt alle Lebewesen, was sie tun sollen.
 Wir sind wie die Blumen. Wir leben und wir sterben,
 und aus uns selbst heraus wissen wir nichts.
 Aber das, was größer ist als wir, lehrt uns –
 lehrt uns, wie wir leben sollen.

Chiparopai

Aus: Die Weisheit der Indianerfrauen. Scherz Verlag, 2007



Durch kleine Schritte schneller ans Ziel ...

Langsamer

Warum Langsamkeit in schwierigen Situationen hilft

Meist neigen wir dazu, in belastenden, schwierigen Situationen des Lebens sofort irgendetwas machen zu wollen, damit das Ganze schnell ein Ende hat. Persönliche Rückschläge, gesundheitliche Probleme, berufliche oder andere Krisen bremsen uns ja auch erst mal aus. Doch gibt es gute Gründe dafür, die Schwierigkeiten zu akzeptieren und bewusst langsam vorzugehen.

Gedanken sammeln und Gefühle ordnen

In solchen schwierigen Situationen scheint auch meist die Zeit zu drängen, eine Entscheidung zu treffen. Ich spreche von „scheint“ zu drängen, denn man steht ja unter Stress. Unter Stress sind wir angespannt und unter Druck, und unser Blickfeld ist stark verengt. So kommt der Druck also oftmals gar nicht von außen, sondern wird durch die Stresshormone erzeugt.

In dem Maße aber, in dem wir diesem inneren Druck widerstehen, entspannen können und bewusst langsam vorgehen, gewinnen wir Freiraum. So können wir uns mit der momentanen Lage besser auseinandersetzen, unsere Gedanken sammeln und die Gefühle ordnen. Dadurch wird das Denken klarer, und es werden mehr Aspekte an der Situation sichtbar als vorher.

Bei langsamem Vorgehen kann man auch sich selbst besser wahrnehmen und herausfinden, was man wirklich braucht. Zudem ist man dann auch offener, eigene Anteile zu entdecken, die die Situation möglicherweise schwerer machen. So eröffnet sich einem die Chance, durch Anpassung des eigenen Verhaltens zusätzlich etwas zu verändern.

Foto: Pixabay



*Ich wünsche dir Dankbarkeit
für das kleine Glück.
Für den gedeckten Tisch. Du kannst leben.
Für Wanderungen in der Natur.
Du kannst gehen.
Wache Sinne für die Welt um dich herum.
Du kannst hören und sehen.
Für ein wenig Geld. Du kannst verreisen.
Das Glück der freundlichen Begegnungen.*

Susanne Lehmann, Jena, 08.09.2022

Durch kleine Schritte schneller ans Ziel

Das alte japanische Sprichwort: „Wenn du es eilig hast, mache einen Umweg“ klingt zunächst widersinnig.

Doch wenn wir unter Stress sind, haben wir die Tendenz, uns zu beeilen und impulsiv zu handeln. Wir wollen da auf direktem Weg so schnell wie möglich raus. So besteht die Gefahr, dass wir überstürzt handeln.

Wenn wir uns dagegen Zeit nehmen, behutsam vorzugehen, lassen sich die Konsequenzen unserer Handlungen besser abwägen. Wir können sorgfältiger planen und vermindern die Wahrscheinlichkeit, Fehler zu machen, die uns noch weiter zurückwerfen könnten.

Das Sprichwort erinnert uns auch daran, dass es in schwierigen Zeiten wichtig ist, geduldig zu sein und uns nicht von Hektik oder Angst überwältigen zu lassen. Durch ein bewusst langsames Tempo und Aufmerksamkeit für Details können wir klügere Entscheidungen treffen, bessere Strategien entwickeln und gelangen wahrscheinlich sogar schneller zum gewünschten Ziel.

Viele meinen, dass das viel Geduld erfordert. Geduld wird einem jedoch nur dann abverlangt, wenn man gedanklich dauernd in die Zukunft eilt und nicht im Hier und Jetzt ist. Schafft man es dagegen, präsent zu sein, also die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten, nimmt der Stress ab und die Anspannung geht zurück.

In schwierigen Situationen die eigenen Ressourcen schonen

Umgang mit schwierigen Situationen erfordert auch eine gewisse Menge an Ressourcen wie Zeit, Energie oder finanzielle Mittel. Durch langsames Vorschreiten können wir unsere Kraftreserven besser einteilen.

So laufen wir nicht Gefahr, uns zu überfordern, frühzeitig zu erschöpfen oder gar zu verzweifeln. Wir können uns auf den ersten Schritt konzentrieren und sicherstellen, dass wir genug Kraft haben, um auch die nächsten Schritte zu gehen.

Auch können wir uns dann besser um unser körperliches und emotionales Wohlbefinden kümmern, und neue, gesunde Gewohnheiten entwickeln. Indem wir uns achtsam und liebevoll behandeln, können wir schließlich auch unsere innere Stärke wiederfinden.

Stabilität und Nachhaltigkeit schaffen

Durch langsames Vorgehen schafft man auch leichter eine stabile Grundlage für spätere Fortschritte. Anders als durch Aktionismus, der besonders im Berufsleben oft mit Tatkraft und Entscheidungsfreudigkeit verwechselt wird, sind die Ergebnisse auch eher von Bestand.

Zum anderen verschaffen uns langsame und bedachte Schritte nebenbei auch die nötige innere Stabilität. Auf der können wir später aufbauen und neue Herausforderungen besser bewältigen.

Aus schwierigen Situationen lernen und stärker werden

Nicht zuletzt bieten uns all die unausweichlichen Schwierigkeiten und Krisen die Möglichkeit, uns durch sie weiterzuentwickeln. Indem wir bewusst langsam voranschreiten, können wir die Wirkungen beobachten und als wichtiges Feedback nutzen.

Dadurch lernen wir und können offener neue Wege und Ansätze ausprobieren, statt an einschränkenden Denkweisen und Verhaltensmustern festzuhalten. Wenn wir in schwierigen Situationen also bewusst langsam vorgehen, werden wir letztendlich innerlich stärker und in unseren Handlungen wirksamer.



Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer
 Inspirierende Problemlösungen
 An der Osterwiese 10
 07749 Jena
 Tel.: 03641 826732
www.steyer-inspiration.de

Wir sind alle verwundet.

Die meisten von uns sind abgelenkt.

Wir alle brauchen Heilung. Nicht jeder weiß, was oder wie er heilen kann.

Niemand hat alle Antworten.

Bitte: Habt Geduld. Seid transparent.

Seid mitfühlend. Öffnet euch der Liebe.

Seid das Licht.

gedankenzünder

Rezept:

Fleischtomatensalat

Für die Salatmischung:

4 große Fleischtomaten, 1 Salatgurke,
2 Avocados

Für das Dressing

2 rote Zwiebeln, 1 Jalapeño-Chilischote (ersatzweise rote Chilischote)
1 Bund Koriandergrün, 4 Limetten, 3 EL Agavendicksaft,
Meersalz aus der Mühle

Für die Salatmischung die Tomaten waschen und in 2 cm große Würfel schneiden, dabei jeweils den Stielansatz herausschneiden. Die Gurke waschen und ebenfalls in 2 cm große Würfels schneiden. Die Avocados längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel als Ganzes aus der Schale lösen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vorsichtig mischen.

Für das Dressing die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln abzupfen und bis auf einige für die Garnitur fein hacken. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen.

Den Limettensaft mit dem Agavendicksaft und etwas Salz verrühren. Zwiebelstreifen, Chilischote und Koriander untermischen. Das Dressing nochmals mit Salz abschmecken, über die Salatmischung geben und leicht unterheben. Salat in Schälchen anrichten und mit Korianderblättchen garnieren.

Balance-Tipp

Als Vitalverstärker insgesamt 20 g dunklen Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis die Samen aromatisch duften, und auf den Salat streuen. Geben Sie als saures Extra 60 g Joghurt pro Person on top. Fürs Büro den Salat z. B. in ein Glas füllen und den Joghurt daraufgeben, dann das Glas gut verschließen.

Quelle: GU; Säure-Basen Genussküche, Sabine Wacker und Sascha Fassott, S. 64



Für Verbesserung der Bildungschancen
bei Neurodiversität ...

Inklusiv

„AG Neurodiversität“ an der EAH Jena

Die im November 2023 gegründete "AG Neurodiversität" an der Ernst-Abbe-Hochschule in Jena setzt sich für neurodiverse (ADHS, LRS, Autismus u. ä.) Studierende ein. Als Teil des Studierendenrates verfolgt die Gruppe mehrere Schlüsselziele.

Sie dient als Anlaufstelle, bietet umfassende Unterstützung und fördert das Verständnis für Neurodiversität. Die AG klärt über neurodiverse Unterschiede auf, schafft Austauschmöglichkeiten für Betroffene und Interessierte, unterstützt bei akademischen Anpassungen zur Verbesserung der Bildungschancen und setzt sich für die Sichtbarkeit von Neurodiversität ein, um Vorurteile abzubauen und die Integration zu fördern.

Studierende sind herzlich eingeladen, an den Treffen teilzunehmen, Erfahrungen zu teilen und das Bewusstsein für Neurodiversität zu stärken. Die AG lädt Studierende außerdem ein, durch aktive Beiträge wie Fachwissen oder organisatorische Unterstützung die Ziele der Gruppe zu unterstützen. Die AG Neurodiversität schafft eine inklusive Umgebung an der Hochschule, indem sie Vielfalt fördert und Barrieren für neurodiverse Studierende abbauen will.



StuRa EAH Jena



Kontakt:

E-Mail: stura@eah-jena.de



Älter werden bringt neue Freiheiten,
aber auch Veränderungen mit sich ...

Älter werden

Smartphone-Hilfe



SENIORENBÜRO
Jena

Das Seniorenbüro Jena, als Beratungsstelle für die nachberufliche Lebensphase, ist Digital-Kompass-Standort. Der Titel wurde vom Verein „Deutschland sicher im Netz“, der BAGSO und der Verbraucher Initiative verliehen. Das Seniorenbüro bildet seit 2017 zusammen mit dem Projekt „Aktiv mit Medien“ des Vereins „Mit Medien“ ehrenamtliche Medienmentoren aus. Ihr Ziel ist es, die digitale Kluft zwischen Jung und Alt ein Stück weit zu schließen. Einerseits, damit Ältere, besonders auch in Zeiten größer werdender Einsamkeit, nicht den Kontakt zu anderen Menschen verlieren. Aber auch um alltagspraktische Dinge erledigen zu können, die sich immer weiter in die digitale Welt verlagern. Bankgeschäfte oder Behördentermine sind nur zwei Beispiele. Ohne entsprechende digitale Kompetenzen sind Senioren schnell ausgegrenzt. Die Angst, etwas falsch oder kaputt zu machen, ist oftmals groß. Und so auch die Hemmschwelle, sich auf neue Technik einzulassen. Umso wichtiger sind niedrigschwellige Angebote wie z. B. die Smartphone-Sprechstunden, bei denen geschulte Medienmentoren auf die Hilfesuchenden eingehen, sie an ihrem Wissensstandpunkt abholen und Schritt für Schritt die vielen Möglichkeiten der Geräte beleuchten sowie Risiken und Gefahren realistisch erläutern und einordnen. Zu den Angeboten des Seniorenbüros zählen außerdem Einsteigervormittage, bei denen die grundlegenden Fragen zur Bedienung und zur Funktion von Smartphones und Tablets geklärt werden. In den Smartphone-Cafés treffen sich Menschen bei Kaffee und Kuchen, um sich gegenseitig bei technischen Problemen zu helfen. Als Digital-Kompass-Standort ist das Seniorenbüro Jena mit ähnlichen Einrichtungen in ganz Deutschland vernetzt. Aktuelle Themen und Bedarfe können daher schnell kommuniziert und in den Informationsfluss vor Ort eingebunden werden.

Wir sind immer auf der Suche nach technikaffinen Menschen, die sich im Bereich der Smartphone-Hilfe engagieren möchten. Der Hilfebedarf ist groß, und es gibt in allen Stadtteilen Platz für neue Angebote.

Seniorenbüro Jena richtet „Smarte Stube“ ein

Das Seniorenbüro der Stadt Jena ist in Thüringen der erste Standort, der am Projekt „Digitale Souveränität älterer Menschen mit KI-Technologien fördern“ der BAGSO teilnimmt. Durch eine Förderung von 5.000 Euro konnten technische Geräte und Hilfsmittel angeschafft werden. Das Seniorenbüro hat damit eine „Smarte Stube“ zum Ausprobieren und Testen eingerichtet. Dank künstlicher Intelligenz lässt sich neueste Technik auch ohne großes Vorwissen einfach in den Alltag einbinden und kann diesen in vielen Fällen erleichtern und bereichern. Mittels Sprachsteuerung können dann automatisch z. B. Musik angeschaltet, Fensterrollos geschlossen und Lichter gedimmt werden. Neben intelligentem Staubsaug- und Fensterputzroboter kommen auch Smartwatches zum Einsatz, welche unter anderem Ortungsfunktionen besitzen oder auch Herzsignale und Vitalfunktionen messen können.

Ziel ist es, ältere Menschen im Umgang mit KI-Technologien zu beraten und zu schulen und dabei Chancen und Risiken gleichermaßen zu beleuchten. Ältere Nutzerinnen und Nutzer werden so in die Lage versetzt, souverän zu entscheiden, ob und wie sie KI-basierte Technologien für ihren Alltag einsetzen wollen. Außerdem werden ehrenamtliche und hauptamtliche Multiplikatoren vor Ort geschult und darauf vorbereitet, ihr Wissen sowie ihre Anwendungskompetenzen an Ältere weiterzugeben. In Thüringen wurde das Seniorenbüro Jena als lokaler Partner ausgewählt, da es als Digital-Kompass-Standort bereits zahlreiche Erfahrungen in der digitalen Bildung älterer Menschen gesammelt hat.



Älter werden - Zukunft gestalten

Veranstaltungsreihe für alle Bürger*innen,
Angehörigen und Seniorenbegleiter*innen

Veranstaltungsreihe

„Älter werden – Zukunft gestalten“

Älter werden bringt neue Freiheiten, aber auch Veränderungen mit sich, die uns oder unsere Familien vor neue Herausforderungen stellen. Das Haus wird zu groß, nach einem Sturz wird Pflege benötigt oder die Zeit scheint endlos. Wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen und diesen Lebensabschnitt vorbereiten, liegt auch an uns selbst.

Das Seniorenbüro Jena bündelt als Netzwerkpartner und Impulsgeber viele Angebote, die Rat und Unterstützung, aber auch Engagementmöglichkeiten im Alter bieten.

Die Reihe „Älter werden – Zukunft gestalten“ schafft einen Überblick dazu und regt an, sich mit dem eigenen Altern auseinanderzusetzen. Sie richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters, die sich über Angebote informieren oder sich für Senior*innen engagieren möchten oder bereits engagieren.

Die Veranstaltungsreihe kann von allen Bürger*innen, Angehörigen und Seniorenbegleiter*innen besucht werden und findet jährlich im Herbst / Winter statt. Eine Anmeldung vorab ist jederzeit möglich.

Themen:

- Was bedeutet Älterwerden? Wie eigene und gesellschaftliche Altersbilder unseren Umgang mit dem Altern beeinflussen
- Gesund älter werden. Was Prävention und Beratung dazu beitragen können
- Vorsorge und Betreuung. Wo Beratung und Unterstützung zu finden sind
- Was, wenn das Geld nicht reicht? Beratungsangebote der Kreisdiakoniestelle
- Wohnen im Alter. Welche Wohnformen gibt es und welcher Wohntyp bin ich?
- Pflegestützpunkt und Smartphone- und Technikhilfen für Senior*innen. Pflegeberatung und wie Technik helfen kann, selbstständig zu bleiben
- Sinnfindung im (Un)Ruhestand. Welches Engagement wäre etwas für mich?

Beratung und Vermittlung

Eine weitere Aufgabe des Seniorenbüros ist die Beratung zu Freizeitangeboten und sozialem Engagement. Durch die enge Vernetzung mit Begegnungseinrichtungen und Vereinen besitzt das Seniorenbüro auch eine Vermittlungsfunktion für Ratsuchende.

Öffentlichkeitsarbeit

Das Seniorenbüro arbeitet mit dem Kommunalen Seniorenbeirat der Stadt zusammen, plant und unterstützt Veranstaltungen. Die Öffentlichkeitsarbeit ist daher eine weitere Hauptaufgabe des Seniorenbüros. Regelmäßig werden Pressemeldungen, Flyer und Plakate, sowie Meldungen und Termine auf der Website des Seniorenbüros, im Seniorenportal sowie im Veranstaltungskalender der Stadt erstellt.

Kontakt:

Das Seniorenbüro sitzt im Pflegestützpunkt in der Goethe Galerie (Büroaufgang B, 2. OG).

Sprechzeit: Dienstag und Freitag von 09:00 Uhr - 14:00 Uhr.

Weitere Beratungstermine können telefonisch unter 03641 3100092 oder online <https://www.seniorenbuero-jena.de/kontakt.html> vereinbart werden.

*Wir brauchen viele Jahre bis wir verstehen
wie kostbar Augenblicke sein können.*

Ernst Ferstl

Niederschwellige Zugänge
zu innovativen Therapien für alle ...

Super versorgt

UniversitätsTumorCentrum Jena

Das UniversitätsTumorCentrum Jena (UTC) vereinigt alle in die Erforschung, Diagnostik und Therapie von Krebserkrankungen eingebundenen Einrichtungen des Universitätsklinikums Jena (UKJ).



Angebote für Patienten und Angehörige

- Diagnostik und Therapie aller Krebserkrankungen
- Spezialsprechstunden/Zweitmeinung
- Ambulante Krebsberatungsstelle
- Kontakt zu Selbsthilfegruppen und patientennahen Organisationen
- Informationsveranstaltungen und -materialien

Zentrale Tumorambulanz

Die zentrale Tumorambulanz ermöglicht allen Tumorpatienten eine kostenfreie Zweitmeinung. Auch niedergelassene Ärzte und andere Krankenhäuser können Patienten an uns überweisen.

Anmeldung

Tel.: 03641 9325345

E-Mail: Tumorambulanz@med.uni-jena.de

Interdisziplinäre Tumorkonferenzen

In unseren 11 wöchentlichen entitätsspezifischen Tumorkonferenzen werden Diagnostik und Therapie aller Tumorpatienten interdisziplinär besprochen. Die Anmeldung erfolgt über die Zentrale Tumorambulanz oder über das digitale Anmeldeformular auf unserer Homepage.

Konservative Tagesklinik

In unserer Konservativen Tagesklinik arbeiten Mitarbeiter verschiedener Fachdisziplinen gemeinsam zur bestmöglichen Therapie von Patienten



mit unterschiedlichsten Tumorerkrankungen.

- Klassische Chemotherapien bis hin zu modernsten molekularen Therapieansätzen
- 26 interdisziplinäre Behandlungsplätze
- 6 Tage / Woche, 12 h täglich

Forschung und Innovation

Als Teil des Mitteldeutschen Krebszentrums, eines von 15 Onkologischen Spitzenzentren in Deutschland, bringen wir die klinische und translationale Krebsforschung voran.

Mit unserem breit aufgestellten Angebot an klinischen Studien ermöglichen wir allen Patienten einen niederschweligen Zugang zu innovativen Therapien. Dabei liegt ein besonderer Fokus auf frühen klinischen Studien, die wir in unserer spezialisierten Phase-I-Studieneinheit (JECTU) durchführen.



Das UTC ist seit 2012 von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) als Onkologisches Zentrum zertifiziert und vereint sechs Organkrebszentren, sechs Module sowie zwei Schwerpunkte:

Interdisziplinäres Brustzentrum

Tel.: 03641 9329140

E-Mail: brustzentrum@med.uni-jena.de

Gynäkologisches Krebszentrum

Tel.: 03641 9329110

E-Mail: Direktion-Gyn@med.uni-jena.de

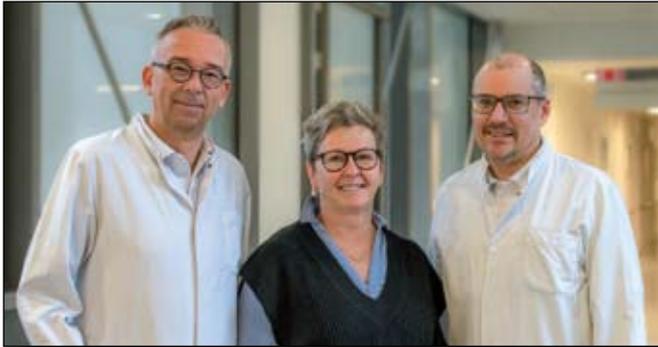
HautTumorZentrum

Tel.: 03641 9328801

E-Mail: Hauttumorzentrum@med.uni-jena.de

Prof. Ernst mit Patientin





Zweitmeinung mit OA Dr. Lindig

Zentrum für Hämatologische Neoplasien

Tel.: 03641 9324201

E-Mail: onkologie@med.uni-jena.de

Kopf-Hals-Tumorzentrum

HNO:

Tel.: 03641 9329301

E-Mail: HNO@med.uni-jena.de

MKG:

Tel.: 03641 9323601

E-Mail: Yvonne.Kellner-Schwiegershausen@med.uni-jena.de

Neuroonkologisches Zentrum

Tel.: 03641 9323011

E-Mail: neurochirurgie@med.uni-jena.de

Uroonkologisches Zentrum

Prostatakrebs- und Nierenkrebszentrum, Schwerpunkt Urologische Tumoren

Tel.: 03641 9329932

E-Mail: Ambulanz-Urologie@med.uni-jena.de

SarkomCentrum

Tel.: 03641 9322828

E-Mail: Sarkom@med.uni-jena.de

Viszeralonkologisches Zentrum

Darmkrebszentrum, Leberkrebszentrum, Speiseröhrenkrebszentrum, Pankreaskrebszentrum, Schwerpunkt Gastrointestinale Tumoren

Tel.: 03641 9322601

E-Mail: AVG@med.uni-jena.de

Kontakt:

UNIVERSITÄTSKLINIKUM JENA

UniversitätsTumorCentrum Jena

Bachstraße 18, 07743 Jena

Tel.: 03641 9325301

E-Mail: tumorzentrum@med.uni-jena.de

www.tumorzentrum.uniklinikum-jena.de

Ein alter Mann geht vorüber

Ich war einmal ein Kind. Genau wie ihr.
 Ich war ein Mann. Und jetzt bin ich ein Greis.
 Die Zeit verging. Ich bin noch immer hier
 Und möchte gern vergessen, was ich weiß.
 Ich war ein Kind. Ein Mann. Nun bin ich müde.
 Wer lange lebt, hat eines Tags genug.
 Ich hätte nichts dagegen, wenn ich stürbe.
 Ich bin so müde. Andre nennen's klug.
 Ach, ich sah manches Stück im Welttheater.
 Ich war einmal ein Kind, wie ihr es seid.
 Ich war einmal ein Mann. Ein Freund. Ein Vater.
 Und meistens war es schade um die Zeit...
 Ich könnte euch verschiedenes erzählen,
 Was nicht in euren Lesebüchern steht.
 Geschichten, welche im Geschichtsbuch fehlen,
 Sind immer die, um die sich alles dreht.
 Wir hatten Krieg. Wir sahen, wie er war.
 Wir litten Not und sah'n, wie sie entstand.
 Die großen Lügen wurden offenbar.
 Ich hab' ein paar der Lügner gut gekannt.
 Ja, ich sah manches Stück im Welttheater.
 Ums Eintrittsgeld tut's mir noch heute leid.
 Ich war ein Kind. Ein Mann. Ein Freund. Ein Vater.
 Und meistens war es schade um die Zeit...
 Wir hofften. Doch die Hoffnung war vermessen.
 Und die Vernunft blieb wie ein Stern entfernt.
 Die nach uns kamen, hatten schnell vergessen.
 Die nach uns kamen, hatten nichts gelernt.
 Sie hatten Krieg. Sie sahen, wie er war.
 Sie litten Not und sah'n, wie sie entstand.
 Die großen Lügen wurden offenbar.
 Die großen Lügen werden nie erkannt.
 Und nun kommt ihr. Ich kann euch nichts vererben:
 Macht, was ihr wollt. Doch merkt euch dieses Wort:
 Vernunft muß sich ein jeder selbst erwerben,
 Und nur die Dummheit pflanzt sich gratis fort.
 Die Welt besteht aus Neid. Und Streit. Und Leid.
 Und meistens ist es schade um die Zeit.

Erich Kästner

Die Erfolgsgeschichte wird
weitergeschrieben...

Suchtmittelfrei

Stadt und Universitätsklinikum Jena unterzeichneten Kooperationsvereinbarung für clean4us – ein Hilfsprojekt für Suchtmittel konsumierende Schwangere und junge Mütter

Für die Gesundheit von Mutter und Kind ist der Verzicht auf Suchtmittel dringend notwendig. Nicht immer fällt es Betroffenen leicht, auf den Konsum von gefährdenden Stoffen zu verzichten. Mit dem Thüringer Versorgungsmodell für Suchtmittel gebrauchende Schwangere und junge Mütter »clean4us« haben das Universitätsklinikum Jena (UKJ) und die Stadt Jena bereits 2018 ein Angebot geschaffen, um Frauen individuelle Hilfen für den Weg aus der Sucht zu bieten. Seit 2020 wurden weit über 50 Frauen unterstützt. In der Klinik für Geburtsmedizin des UKJ koordiniert Liane Menke das Projekt und bildet die Brücke zwischen den Betroffenen und gezielten Lösungsansätzen für jeden einzelnen Fall. "Trotz unserer sehr gut ausgebauten, auch niederschwellig ausgerichteten Hilfen für Suchtkranke in Jena ist es erst mit Hilfe dieses Projekts gelungen, die großen Ängste der Frauen abzubauen und gemeinsam mit vielen Akteurinnen und Akteuren für den Einzelfall tragfähige Lösungen zu entwickeln. Jede Frau bringt ihre ganz individuellen Probleme und Bedürfnisse mit, ein Patentrezept gibt es nicht", sagt sie. Die Jenaer Fachdienste Jugendhilfe und Gesundheit haben Entstehung und Umsetzung des Projektes mit begleitet.

Im Vordergrund steht immer das Kindeswohl, der Verbleib des Kindes bei der Mutter wird angestrebt. Sollte dies in Einzelfällen nicht möglich sein, wird ein tragfähiger Kontakt zwischen Mutter und Kind sichergestellt. Durch die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit der Projektkoordinatorin erleben die Mütter das Jugendamt als nützliche Hilfe und nicht als Bedrohung. Die enge Kooperation zu den Bereichen Neonatologie und Psychiatrie am Universitätsklinikum sorgt für eine optimale medizinische Versorgung von Mutter und Kind. Auch zu den vielfältigen ambulanten und psychosozialen Angeboten besteht ein kurzer Draht. So entsteht ein gangbarer Weg, der das Wohl von Mutter und Kind und ein gemeinsames, gesundes Leben im Fokus hat.

Das Projekt beendete zum 31. Dezember 2023 seine Modellphase. Das UKJ hat für 2024 eine eigenständige Fortführung und Finanzierung bestätigt. Die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V. ist währenddessen

dafür zuständig, über die gewonnenen Erkenntnisse aus dem Pilotprojekt thüringenweit zu informieren und ggf. themenspezifische Fachvorträge zu halten.

Um das Konzept gemeinsam weiterzuentwickeln, unterzeichnen die Stadt Jena, das Universitätsklinikum Jena und weitere Akteurinnen und Akteure eine Kooperationsvereinbarung. Diese setzt sich zum Ziel, das entstandene Netzwerk weiter auszubauen und Informationen zu spezifischen Aspekten von Sucht und Schwangerschaft breiter in die Öffentlichkeit zu streuen.



Dezernent Eberhard Hertzsch dazu: »Wichtig ist uns der familienerhaltende Ansatz des Konzeptes. Die direkte Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Jena hat sich dabei bewährt. Aus unserer Sicht ist der Fortbestand dieses sinnvollen Projektes unbedingt notwendig. Mit dem Abschluss der Kooperationsvereinbarung haben wir nun eine formelle Grundlage, die diesen gewährleistet und eine gemeinsame Fortführung sicherstellt.«

Als Projektleiter ergänzt Prof. Dr. Ekkehard Schleußner: »Die Risiken für Kind und Mutter durch Suchtmittelgebrauch werden viel zu sehr unterschätzt. Leider wird mit den Betroffenen nur selten über ihre Probleme gesprochen. Mit dem Projekt clean4us wollen wir individuelle Hilfen anbieten und mehr Akteurinnen und Akteure ermutigen, sich offen mit Suchtproblematiken zu beschäftigen. Besonderer Dank gilt der betreuenden Projektkoordinatorin Liane Menke. Ohne ihr sensibles Engagement in jedem einzelnen Fall wären die erfolgreichen Ansätze des Projektes undenkbar.«

Kontakt:

Liane Menke, Projektkoordinatorin clean4us
Projektkoordinatorin Familienlotsen Geburtshilfe
Universitätsklinikum Jena – Klinik für Geburtsmedizin
Am Klinikum 1, 07747 Jena
Tel.: 03641 9329219, 0152 32183382
E-Mail: Liane.Menke@med.uni-jena.de



Selbsthilfegruppen und Hilfsangebote
im Überblick

Aufgelistet

Handicap • Einschränkung:

Blinde und sehingeschränkte 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
Asexualität
Asthma/COPD
Borreliose
Brandverletzte Menschen
Diabetes
Dialyse/Nierentransplantierte
Endometriose (überregional)
Epilepsie
Fibromyalgie
Forum Gehirn (überregional)
Frauenselbsthilfe Krebs
Harnblasentumor
„Herz ohne Stress“
Hirnschädigungen
IKOS-Chor (Menschen mit und ohne Handicap)
Jüngere Herzkrankte
Kontinenz/Inkontinenz

Leberzirrhose/-transplantation
ME/CFS-, Long-Lyme- und Long-Covid-Betroffene und Angehörige
Morbus Bechterew
Mukoviszidose (Gera/Jena)
Multiple Sklerose
Narkolepsie (überregional)
Neurofibromatose/Morbus Recklinghausen
Osteoporose
Pankreatektomie (überregional)
Parkinson
Poliomyelitis
Polyneuropathie
Rheuma
Schlaganfall
Sepsis (überregional)
Stomaträger (ILCO in Erfurt)
Tinnitus
Vestibularis Schwannom
Vitiligo – Weißfleckenkrankheit
(Wach-)Kompatienten (überregional)

Eltern • Kinder:

Autismusspektrumsstörung
Elternkreis Vielfalt
Eltern von Kindern mit Down-Syndrom
Eltern von hochbegabten Kindern
Eltern von krebskranken Kindern
Eltern von verhaltensauffälligen/seelisch erkrankten Kindern
Eltern von Kindern mit Legasthenie oder Dyskalkulie
„Grünes Herz“ – Verein Herzkind (überregional)
INTENSIVkinder (schwerstpflegebedürftig)
Kinder abhängiger Eltern (begleitete 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
PsySchoten: Selbsthilfe für psychosegefährdete Menschen in Thüringen
Soziale Phobie
Trialog
Zwangserkrankungen

Abhängigkeitsverhalten:

AI-Anon Familiengruppen
Alkoholerkrankte, drogen- und medikamentenabhängige Menschen/ auch Angehörige
Anonyme Alkoholiker
Anonyme Sexaholiker
Blaues Kreuz – Alkoholerkrankung
Elternselbsthilfe für suchtgefährdete und -abhängige Töchter und Söhne
Essstörungen/ auch Angehörige
„Hilfe zur Selbsthilfe“ Begegnung Jena:
• Gruppen für Menschen mit Alkohol-, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit
• Angehörigengruppen
• Tagesstätte für Suchtkranke
• Kontaktcafé mit SHGn „Chill Out“ und „Outdoor-aktiv“
Overeaters Anonymous – Essprobleme

Psychosoziale Themen/ besondere soziale Situationen:

ADHS – Kinder und Erwachsene
Arbeitslose Menschen
Ausstieg aus Rechtsextremismus und Gewalt
Begegnung und Bildung in der nachberuflichen Lebensphase

Bürgerinitiative Wohnen
Chor für Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige
Einsam? – Nicht mit uns!
Erstbesuchsdienst nach Geburt
Erwachsene Geschwister von beeinträchtigten Menschen
Flüchtlingshilfe
Geburtshaus
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 Selbsthilfe
- Kreativ-Café
- Krisen rund um die Geburt
- Männergruppe „Mann in Beziehung“
- Menschen ohne bezahlte Beschäftigung
- Selbsthilfegruppe gegen Gewalt an Müttern und ihren Kindern
- Notfallseelsorge
- Pflegestützpunkt
- Queerparadies – Student*innen und Geschlechtsidentität
- QueerWeg – schwul-lesbischer Verein
- Scheidungskinder
- Senior*innen im Gespräch
- Spätaussiedler*innen und Kontingentflüchtlinge
- Spielgruppe vom Tauschring
- Sternenkinder-Café
- Tauschring
- Transsexualität
- Twice Exceptional
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Väteraufbruch für Kinder
- Weisser Ring – Opferhilfe

Kontakt:

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



IKOS

Beratungszentrum
für Selbsthilfe

JENA



Regionalverband
Mitte-West-Thüringen e.V.



Selbsthilfemagazin **CHANCE** im lokalen
Radio auf UKW 103,4 MHz / im Kabel auf
107,9 MHz donnerstags alle vier Wochen
15:00 Uhr - 16:00 Uhr

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

Kastanienstraße 11 · 07747 Jena

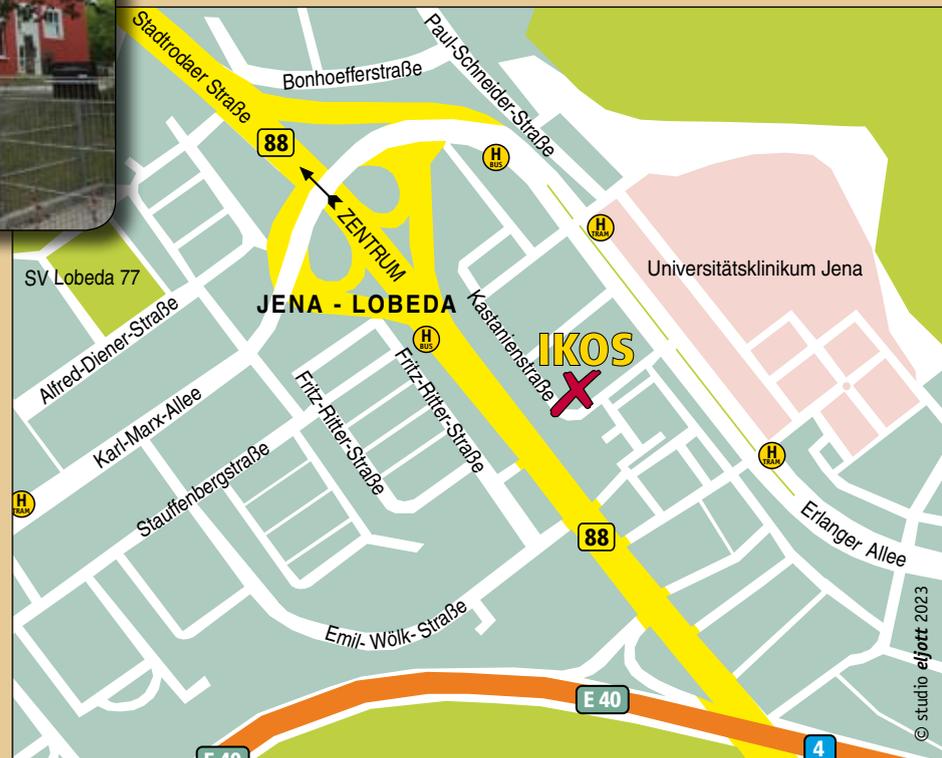
Tel.: 03641 8741160 oder 8741161

Mobil: 0171 5331502 · Fax: 03641 8741203

E-Mail: ikos@awo-mittewest-thueringen.de

Internet: www.selbsthilfe-in-jena.de

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



Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag 9:00 Uhr - 14:00 Uhr

Persönliche Beratung nach Vereinbarung.