

# gemeinsam leichter

Selbsthilfegruppen  
in Weimar



**weimar**

Kulturstadt Europas



# gemeinsam leichter

Selbsthilfegruppen in Weimar

Selbsthilfe – Gemeinsam leichter?

Sich selbst helfen, und das gemeinsam? – Ja!

Gemeinschaftliche Selbsthilfe vereint die Gedanken, sich selbst auf den Weg zu machen, also die eigene Situation selbst in die Hand zu nehmen und im Erleben von Gemeinschaft Verständnis und Zuversicht zu spüren.

Selbsthilfe – Das ist Engagement in eigener Sache! Das ist der Wunsch, Erfahrungen und damit verbundenes Wissen auszutauschen, gemeinsam mit denen, die auch aus Erfahrung sprechen.

# Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, die sich zu einem gemeinsamen Thema austauschen und gegenseitig stärken. Aus der ähnlichen Betroffenheit heraus gibt es ein besonderes Verständnis für die Problemlagen der jeweils anderen.

Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig, zum Beispiel wöchentlich, monatlich oder in größeren Abständen im Jahr. Sie organisieren sich ganz unterschiedlich. Es gibt Gruppen, in denen das gesellige Beisammensein im Vordergrund steht; Gesprächsgruppen, die über den Austausch Reflexion und Entwicklung erfahren; Sportgruppen; Gruppen mit hohem Fortbildungsbedarf oder Gruppen, die in die Gesellschaft hineinwirken wollen. Manche Gruppen vereinen unterschiedliche Ziele in ihrer Arbeit.

Eine Selbsthilfegruppe lebt in jedem Fall vom Engagement ihrer Teilnehmer\*innen und davon, wie sich Einzelne in das Gruppenleben einbringen und dieses mitgestalten. Selbsthilfegruppen sind folglich so vielfältig wie Menschen es auch sind.

# Die Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt Weimar

## Kontakt

Tel. 0 36 43 – 76 27 53

[selbsthilfe@stadtweimar.de](mailto:selbsthilfe@stadtweimar.de)

[www.weimar.de/selbsthilfe](http://www.weimar.de/selbsthilfe)

Die Selbsthilfekontaktstelle unterstützt Menschen dabei, sich mit anderen ähnlich betroffenen Menschen zusammenzuschließen, um ihre Belange selbst in die Hand zu nehmen, ihre Lebenssituation zu verbessern und Vorhaben zu verwirklichen.

Dabei ist die Achtung von verschiedenen Ansichten und Lebensweisen sowie die Vielfalt von Erfahrungen und Erleben eine wichtige Voraussetzung für die Arbeit der Kontaktstelle. Unterstützt werden alle Selbsthilfeinteressierten und ihre Themen.

Die Selbsthilfekontaktstelle

- informiert und berät allgemein zum Thema Selbsthilfe,
- vermittelt zu den Selbsthilfegruppen,
- begleitet und moderiert Neugründungen,
- fördert die Vernetzung der Gruppen untereinander,
- organisiert Fortbildungen und Informationsveranstaltungen,
- betreibt Öffentlichkeitsarbeit für den Selbsthilfegedanken.

# Selbsthilfegruppen in Weimar

Seien Sie herzlich eingeladen, Ihre besondere Lebenslage, Ihr Thema, Ihre Betroffenheit gemeinsam und leichter mit anderen anzugehen.

Auf den folgenden Seiten stellen sich einige der Weimarer Selbsthilfegruppen vor. Die Gruppen sind offen für interessierte Menschen. Zu einigen Gruppen können Sie direkt Kontakt aufnehmen oder Sie rufen die Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt an.

Für Ihr Thema gibt es keine Gruppe? – Dann besteht die Möglichkeit mit Unterstützung der Selbsthilfekontaktstelle eine Gruppengründung zu initiieren. Dazu wird nicht viel benötigt.

- 6 Adoptierte, Erwachsene und Jugendliche
- 7 Angehörige um Suizid, AGUS
- 8 Angehörige von Menschen mit Hörschädigungen
- 9 Angehörige von Menschen mit seelischen Problemen
- 10 Anonyme Alkoholiker
- 11 Blaues Kreuz, Begegnungsgruppe
- 12 Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen
- 13 Chronische Schmerzen, Sonnenblume
- 14 Demenz, Leben mit Demenz
- 15 Diabetes
- 20 Downsyndrom, Eltergruppe Weimar
- 21 Elternkreis für suchtgefährdete und -kranke Töchter & Söhne
- 22 Eltern von Trans\*kindern, Gesprächsgruppe

- 23** Endometriose – Endofighter
- 24** Fibromyalgie
- 25** Früh-verwaiste Eltern, offener Gesprächskreis
- 26** Forum Gehirn, Selbsthilfeverband
- 27** Genderqueere, nichtbinäre und trans\*Personen
- 28** Harnblasentumor
- 29** HIV, Regenbogencafé
- 30** Hörgeräte- und CI-tragende Menschen
- 31** Hörgeschädigte Senioren
- 36** Hörgeschädigte Mittelthüringen
- 37** Hörschädigungen Weimar
- 38** Hörschädigung »aktiv & gesund«
- 39** Hörschädigungen »Natur & Heilen«
- 40** Hörschädigung und Fotografie
- 41** Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung
- 42** Lebererkrankungen
- 43** Lipödem
- 44** Leukämie- und Lymphomhilfe
- 45** Luik plus, Lungen-erkrankungen und andere Themen
- 50** Multiple Sklerose
- 51** Neurofibromatose
- 52** Parkinson
- 53** Pflegende Angehörige
- 54** Rheuma
- 55** Stoma/Darmkrebs
- 56** Väter in Verantwortung, Vätergruppe
- 57** Vestibularis Schwannom
- 58** Tinnitus-Betroffene
- 59** Zwillingfamilien
- 60** Weitere Themen von Selbsthilfegruppen und Gründungsversuche in Weimar

# Erwachsene und jugendliche Adoptierte

**Kontakt** Adoptionsvermittlungsstelle  
Weimar — Dr. Michael Janitzki  
Tel. 0 36 43-76 29 46  
michael.janitzki@stadtweimar.de  
**Treffen** einmal im Quartal in Jena

Seit dem Jahr 2004 treffen sich erwachsene und jugendliche Adoptierte zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch. Sie leben in der Stadt Weimar, in der Stadt Jena und im Saaleholzlandkreis. Begleitet werden die Begegnungen durch die Adoptionsfachkräfte der vorgenannten Gebietskörperschaften.

In den Begegnungen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich über ihre Erfahrungen als »Adoptivkind« und über ihr Suchen und Finden der natürlichen Wurzeln auszutauschen. Die Gruppe der Teilnehmenden ist »überschaubar« und es besteht eine vertrauensvolle und wertschätzende Atmosphäre. Der Austausch (oder manchmal nur das Zuhören) hilft, das Eigenerleben zu ordnen und gegebenenfalls Bedürfnisse und Wünsche mit fachlicher Reflexion in Angriff zu nehmen.

Die Vertraulichkeit der Inhalte und Daten ist gesichert. Interessenten können sich bei der Adoptionsvermittlungsstelle der Stadt Weimar informieren.



# AGUS — Angehörige um Suizid



**Kontakt** Ute Maibohm

Tel. 0173-382 93 96 — [AGUS-weimar@web.de](mailto:AGUS-weimar@web.de)

**Treffen** jeden 3. Mittwoch im Monat im Paul-Schneider-Zentrum, Moskauer-Straße 1a, Weimar. Um vorherige, kurze Kontaktaufnahme wird gebeten.

Niemand wirft sein Leben gerne weg! In vielen Fällen liegen einem Suizid schwere seelische Krisen, Depressionen, Enttäuschungen oder scheinbar unlösbare Probleme zugrunde.

Zurück bleiben Angehörige, Freunde, Kinder, Geschwister, Großeltern, Partner und Kollegen. Vor ihnen allen liegt ein dornenvoller und tränenreicher Weg. Wo können Angehörige von Suizidopfern im Chaos ihrer Gefühle und ihrer tiefen Trauer Hilfe finden? Das Thema Suizid ist in unserer Gesellschaft noch immer mit Tabus belegt. Glücklicherweise gibt es bereits über 60 AGUS-SHG in Deutschland.

AGUS-Selbsthilfegruppen für Trauernde nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen ermöglichen Gespräche mit ähnlich Betroffenen in einem geschützten Rahmen. Sie werden von geschulten und erfahrenen Betroffenen geleitet. Die Gruppen sind überkonfessionell und erheben keinen therapeutischen Anspruch.

Es ist unerheblich, wie lange der Tod her ist. Betroffene wissen selbst am besten, ob und wann sie die Möglichkeit in Anspruch nehmen möchten. Jeder kann von sich das erzählen, was er möchte oder auch nur zuhören. Nur eine kurze Mitteilung zur persönlichen Betroffenheit ist obligatorisch. Anonymität ist möglich. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Eine Mitgliedschaft bei AGUS e.V. ist nicht erforderlich.

Jeder kann solange an der Gruppe teilnehmen, wie es guttut. Und irgendwann – nach langer Zeit und unendlich vielen bitteren Tränen, meldet sich das Leben zurück ...

# Angehörige von Menschen mit Hörschädigungen



**Kontakt** Bertrun Ehrlich-Hofmann  
Tel. 0 36 43 - 42 21 55  
ov-weimar@t-online.de  
www.ov-weimar.de

**Treffen** monatlich im Haus  
des Miteinander Hörens,  
Bonhoefferstraße 24b, Weimar

Was wollen wir? In der SHG treffen sich Menschen, die in engem (meist familiären) Kontakt mit einer Person stehen, welche stark hörgeschädigt, ertaubt oder Träger eines Cochlear-Implantates ist. Angehörige haben durch die Begleitung von hörgeschädigten Menschen eine hohe Belastung im Alltag, aber auch eine hohe Hemmschwelle der Offenbarung dieser Belastung. Die Angehörigen sind vor allem stark psychisch belastet, leiden selbst oft unter Hyperakusis und sind einem hohen Geräuschpegel ausgesetzt.

Was bieten wir? Wir bieten Erfahrungsaustausch und Kommunikation unter Gleichgesinnten; Kontakte zu anderen Selbsthilfegruppen und zu den Deutschen Schwerhörigenvereinen; Kontakte mit sozialen Einrichtungen, HNO-Ärzten und Kliniken sowie Hörgeräte-Akustikern. Wir bieten auch Informationen zu den aktuellen gesetzlichen Grundlagen für Hörgeschädigte, zu neuen technischen Hörhilfsmitteln und deren Anwendung und zum Einsatz von barrierefreier Kommunikation (Gebärden- und Schriftdolmetscher).

# Angehörige von Menschen mit seelischen Problemen

**Kontakt** Peter Baldauf  
angehoerigenselbsthilfe@gmx.de

**Treffen** jeden 3. Mittwoch im Monat, 16 Uhr  
im Pfarrzentrum der katholischen Kirchengemeinde, Paul-Schneider-Straße 3, Weimar

Unsere Selbsthilfegruppe wendet sich an Angehörige von Menschen mit seelischen Problemen und Erkrankungen und möchte helfen, sich gemeinsam über die Herausforderungen im Zusammenleben auszutauschen und darüber Unterstützung zu leisten.

Unsere Angehörigen leiden überwiegend an Depressionen und Psychosen, wie z.B. Schizophrenie. Es hilft jedem von uns, mit Menschen sprechen zu können, die unsere Sorgen und Nöte als Angehörige verstehen und nachvollziehen können. Auf offene Ohren zu treffen und zu spüren, ich bin mit meinen Sorgen und Nöten nicht alleine, tut so gut!

Wir sind in unserer Selbsthilfegruppe momentan 14 Menschen, von denen in der Regel sieben bis zehn bei unseren monatlichen Treffen zugegen sind. Wir veranstalten auch Seminare und Vorträge mit Fachreferenten, die uns als Angehörige besonders stärken.

# Anonyme Alkoholiker



## **Anonyme Alkoholiker**

**Kontakt** [aa-weimar@mailbox.org](mailto:aa-weimar@mailbox.org)  
[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

**Treffen** jeden Donnerstag, 18.30–20 Uhr,  
Erfurter Straße 28, Weimar.  
Eingang an der linken Hausseite,  
Raum ist ausgeschildert

Die Anonymen Alkoholiker wollen sich und anderen zur Genesung vom Alkoholismus verhelfen. In der Gruppe teilen wir unsere Erfahrungen über Alkoholismus und unterstützen einander dabei, nüchtern zu bleiben und ein gutes Leben ohne Alkohol und Sucht zu führen. Alle Mitglieder sind selbst vom Alkoholismus betroffen. Jeder, der mit dem Trinken aufhören möchte, ist uns daher herzlich und jederzeit willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Anonymität ist gewährleistet. Wir führen keine Mitgliederlisten und sind mit keiner Sekte, Konfession, Organisation oder Institution verbunden.

# Blaues Kreuz Begegnungsgruppe



**Kontakt** Rolf Neubert

Tel. 0 36 43–85 31 46

Blaues Kreuz Landesverband:

[blaues-kreuz.de](http://blaues-kreuz.de)

**Treffen** zweimal im Monat im  
Ev. Gemeindezentrum Paul Schneider,  
Moskauer Straße 1a, Weimar

»Das Blaue Kreuz ist keine Trocknungsanlage für nasse Alkoholiker, sondern eine Rettungsarche für Leute, die in der Sintflut ihrer Sucht zu ertrinken drohen.«  
(Leonhard Roth, ehemaliger Bundesvorsitzender des Blauen Kreuzes)

Der erste Blaukreuz-Verein wurde 1877 von Pfarrer Louis-Lucien Rochat in der Schweiz gegründet. Er besteht also schon über 150 Jahre. Unsere Weimarer Selbsthilfegruppe wurde 1984 gegründet und gehörte zur AGAS, der Arbeitsgemeinschaft zur Abwehr von Suchtgefahren.

Wir treffen uns zweimal im Monat im Gemeindezentrum »Paul Schneider« in Weimar West. Die Gruppenstunden beginnen 19 Uhr. Durchschnittlich sind 10 bis 20 Menschen anwesend.

Wenn Dein Trinkverhalten für Dich und Dein Umfeld zum Problem wird, kann Dir die Gruppe vielleicht helfen. Wir ermutigen uns gegenseitig. (Ehe-)Partner und Angehörige sind ebenfalls herzlich willkommen.

# BSVT — Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen e. V.

**Kontakt Kerstin Eckardt**

Tel. 0 36 43-74 29 09 oder 0151-57 37 2189

[bsvt-weimar-apolda@gmx.de](mailto:bsvt-weimar-apolda@gmx.de)

[www.bsvt-weimar-apolda.de](http://www.bsvt-weimar-apolda.de)

**Treffen regelmäßig**

Der Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen e. V. ist die Selbsthilfeorganisation der rund 5.000 blinden und ca. 15.000 sehbehinderten Menschen im Freistaat Thüringen. Er unterstützt in vielen Bereichen, z. B. beim Erlernen der Blindenschrift, bei der Suche nach einem Trainer für Orientierung und Mobilität oder bei der Suche nach den passenden Blindenhilfsmitteln. Das Verbandsleben ist vielfältig und besteht zum Beispiel aus Austauschtreffen, Festen, Ausflügen in die nähere und weitere Umgebung, Interessengemeinschaften oder Fachgruppen wie der Frauen- und Jugendgruppe, dem Stammtisch oder der Gruppe der Blindenführhundehalter. Der Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen ist dabei stets sehr wichtig.

Wenn Sie mit einer Sehbehinderung leben, finden Sie beim Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen e. V. Informationen, Rat und Hilfe. Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf!

# Chronische Schmerzen — SHG Sonnenblume



Deutsche  
Schmerzliga e.V.

**Kontakt** Iris Schrader

Tel. 0176-80 64 07 52

[schrader-iris@t-online.de](mailto:schrader-iris@t-online.de)

**Treffen** jeden 2. Montag im Monat  
im Frauenzentrum Weimar,  
Schopenhauerstraße 21

»Sei gut zu dir selbst und achte auf das, was deine Seele braucht.«

Mit chronischen Schmerzen bist du nicht allein! In Deutschland leiden mehr als 23 Millionen Menschen unter regelmäßigen, lange anhaltenden Schmerzen. Dir geht es auch so? Dann bist du bei uns richtig. Wir treffen uns in ungezwungener Runde zum Erfahrungsaustausch, zu Veranstaltungen mit interessanten Themen oder zu gemeinsamen Unternehmungen.

Warum? Weil wir gemeinsam stärker sind, uns in ähnlichen Lebenssituationen oder in vergleichbaren schwierigen Situationen befinden. Bei uns wirst du gehört, findest Hilfe und erobert dir ein Stück Lebensqualität zurück.

# Leben mit Demenz

## **Kontakt**

*Bernhard Pressler — Tel. 0 36 43–80 64 32*

*Robert Walter — Tel. 0 36 43–80 60*

*r.walter@azurit-gruppe.de*

**Treffen** *jeden 1. Dienstag im Monat im  
Azurit Seniorenzentrum Schillerhöhe,  
Ernst-Busse-Straße 29, Weimar/Schöndorf*

Für wen sind wir da? – Wer Demenzkranke pflegt, braucht selbst auch Hilfe und Unterstützung. Wir sind Angehörige und Pflegende von demenzkranken Patienten und wollen mit unseren Problemen nicht alleine bleiben. Deshalb treffen wir uns zu gemeinsamen Gesprächen, denn wir wissen, wie wichtig es ist, die eigene Situation darstellen zu können und Verständnis zu finden. Durch regelmäßigen Austausch von Erfahrungen, Anregungen, Kontaktadressen, ergeben sich immer wieder Erleichterungen und Hilfen. Gäste sind immer willkommen! Bei uns gibt es keine Mitgliedschaft. Jeder entscheidet selbst, ob er kommen möchte.

Wir bieten: Ohren, die zuhören; Informationen; Erfahrungsaustausch; Verständnis, Ermutigung; Ideen und neue Wege; die Möglichkeit, Dampf abzulassen und Geselligkeit.

Sprechen Sie uns einfach an!



# Diabetes



**Kontakt** Mario Zitek

Tel. 0 36 43-42 62 61 — [mario.zitek@online.de](mailto:mario.zitek@online.de)

**Treffen** jeden 2. Mittwoch im Monat, aber nicht ganz regelmäßig, 19 Uhr (n. V. auch 17 Uhr) im Mehrgenerationenhaus Weimar West, Prager Straße 5

Liebe Leser, Sie sind neugierig, was Selbsthilfe bei Zuckerkrankheit bewirken kann? Besuchen Sie eine Gesprächsrunde und hören Sie, wie es den Betroffenen in der letzten Zeit ergangen ist. Ja, wir reden über die Krankheit, die Ärzte, Möglichkeiten der Bewältigung. Und wir reden über den Umgang mit manchmal merkwürdigen Situationen, die diese Erkrankung, die Medikamente und neu(est)e technische Mittel mit sich bringen.

Wir können mittlerweile auf 30 Jahre Selbsthilfearbeit zurückblicken, auf viele gemeinsame Erfahrungen und Erlebnisse. Unsere Treffen sind seit langem auch ein Ort des Lernens. Wir laden Referenten ein und tauschen uns zu verschiedenen Themen aus: Was essen wir und wie wirkt sich dies auf den Blutzucker aus? Wie bewegen wir uns in Alltag und Urlaub, bei Sport und Tanz? Wie wirken sich schlechte Blutzuckerwerte auf den Blutkreislauf, die Wundheilung oder Nervenbahnen aus? Den Themen sind kaum Grenzen gesetzt.

Wir sind eine feste Gruppe, die sich über Neuzugänge sehr freut. Auch jüngere Betroffene sind herzlich eingeladen.

# Freiraum





# Freiraum





# Downsyndrom – Elterngruppe Weimar



**Kontakt** Anastasia Tseliou-Auer  
Tel. 01575-7259500  
[selbsthilfedownsyndrom@gmail.com](mailto:selbsthilfedownsyndrom@gmail.com)

**Treffen** monatlich und zu besonderen  
Veranstaltungen (z.B. Seminare  
oder Sommerfest)

Unsere Gruppe besteht aus mehr als 20 Familien, deren Kinder mit dem Down-Syndrom geboren wurden. Sie ist offen für weitere Interessierte und bietet die Möglichkeit der Vernetzung von Familien in allen Altersklassen. Der wertschätzende Umgang, Verständnis für die Besonderheit unserer Kinder und das Kennenlernen von unterstützenden und entlastenden Methoden sind für uns von besonderer Bedeutung.

Viele Gruppenmitglieder wohnen in Weimar oder im Weimarer Land. Mittlerweile haben sich Familien aus ganz Thüringen angeschlossen und nehmen an unseren speziell angepassten Angeboten teil.

Erstkontaktgespräche, Kennenlernen von weiteren Familien, professionell moderierte Supervisionen, Familienbildungswochenenden und gemeinsame Aktivitäten ermöglichen einen intensiven Austausch, Raum für spezielle Fragen und Anliegen, letztendlich die Bildung einer vertrauensvollen und einfühlsamen Atmosphäre, zu der wir weitere Eltern herzlich einladen.

# Elternkreis — Eltern helfen Eltern



**Kontakt** [elternkreis-weimar@web.de](mailto:elternkreis-weimar@web.de) oder  
über die Selbsthilfekontaktstelle Weimar

**Treffen** monatlich im Frauenzentrum  
Weimar, Schopenhauerstraße 21

Wir sind Eltern, deren Töchter und Söhne suchtgefährdet oder suchtkrank sind.

Sucht verändert das gesamte Wesen und Verhalten:

- sozialer Rückzug
- Stimmungsschwankungen
- Leistungsabfall
- Verwahrlosung

und stellt auch für uns Angehörige eine große Belastung dar.

- Suchtmittel legal: Alkohol, Medikamente
- Suchtmittel illegal: Heroin, Kokain, Cannabis, LSD, Speed, Crystal usw.
- Computer- und Spielsucht

Wir bieten einen geschützten Raum für offene Gespräche. Verschwiegenheit und Vertrauen sind wichtige Prinzipien der Gruppe.

Unsere Ziele sind: Mut machen, Schuldgefühle abbauen, Selbstbewusstsein stärken, Ängste lindern, Kontakt zum Kind halten.

Wir wissen:

- Reden hilft – Sorgen aussprechen zu können, entlastet
- Wissen hilft – Sucht ist eine Erkrankung und kein Erziehungsfehler
- Austausch hilft – untereinander und mit professionellen Stellen

# Gesprächsgruppe Eltern von Trans\*Kindern

**Kontakt** Frauenzentrum Weimar e.V.

[info@frauenzentrum-weimar.de](mailto:info@frauenzentrum-weimar.de)

Tel. 0 36 43-871170

Isabel Rödiger Tel. 0179-4954546

**Treffen** jeden 3. Mittwoch im Monat,

17 Uhr im Frauenzentrum Weimar,

Schopenhauerstraße 21

Trans\* ist ein Überbegriff von und für Menschen, die sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.

Wenn Trans\*Personen sich darüber schon im Kindes- und Jugendalter bewusst werden, stehen nicht nur sie, sondern auch die Eltern oftmals vor großen Herausforderungen. Wie mit der Situation umgehen? Wo benötigt es Unterstützung? Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es? Welche rechtlichen und medizinischen Schritte gibt es?

Die Gesprächsgruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen mit anderen Eltern auszutauschen, sich gemeinsam mit dem Thema auseinanderzusetzen und Hilfe zu erhalten.



# Endofighter — mit Selbsthilfe zur Selbstliebe

**Kontakt** Claudia Kraft  
Tel. 0176–81 16 85 68  
[info@endofighter-thuringen.de](mailto:info@endofighter-thuringen.de)

**Treffen** Informationen dazu  
erhaltet Ihr auf Anfrage.

Uns verbindet ein gemeinsames Thema, die Endometriose. Jede von Euch hat ihre eigene Geschichte. Lasst sie zu unserer werden.

Mit der Gruppe soll es nicht nur einen virtuellen Austausch geben, sondern wir wollen im Raum Thüringen auch Gruppentreffen vor Ort umsetzen. Uns sind Erfahrungsaustausch, Tipps, neue Kontakte und ein gestärktes Wir-Gefühl in einem geschützten Umfeld wichtig. Unterstützung geben wir uns gegenseitig. Wir möchten aber auch Kontakt zu Ärzten, Psychologen und Physiotherapeuten halten.

# Leben mit Fibromyalgie



**Deutsche  
Schmerzliga e.V.**

**Kontakt** Rosemarie Teinzer

Tel. 0 15 23-6 32 58 09

[shg.fibro.we@gmail.com](mailto:shg.fibro.we@gmail.com)

**Treffen** jeden 3. Dienstag im Monat,  
Ort und Uhrzeit auf Anfrage

Fibromyalgie bzw. das Fibromyalgie-Syndrom (FMS) ist eine schwere chronische Erkrankung ohne entzündliche Werte, welche vor allem mit Schmerzen in der Muskulatur, den Gelenken und an den Sehnenansätzen einhergeht. Die Krankheit begleitet uns Betroffene in den meisten Fällen über viele Jahre/Jahrzehnte. Zum Fibromyalgie-Syndrom gehören neben den Schmerzen eine Vielzahl an weiteren Symptomen wie z.B. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schlafstörungen, Reizdarm, Konzentrationsschwäche, depressive Verstimmung.

Unsere Gruppe trifft sich zum Erfahrungsaustausch, um sich gegenseitig zu stärken und um leichter mit den Beschwerden umgehen zu können. Wir wollen ungezwungen beisammen sein und veranstalten in Abständen auch Vorträge und kleine Seminare.

# Offener Gesprächskreis Früh-verwaiste Eltern

## **Kontakt**

*Dorothea Knetsch, Klinikseelsorgerin*

*Tel. 0171-7149588*

*d.knetsch@klinikum-weimar.de*

*Astrid Preuß, Eltern und Patientenberaterin  
der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe*

*Tel. 03643-4571600*

*a.preuss@klinikum-weimar.de*

**Treffen** zweimonatlich im Jakobssaal,  
Jakobskirchhof 9, Weimar

»Wenn ihr mich sucht, sucht mich in eurem Herzen.  
Habe ich dort eine Bleibe gefunden, lebe ich in  
euch weiter.« (Verfasser unbekannt)

Unser Gesprächskreis richtet sich an Eltern, deren Kinder vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben sind. Wir möchten Sie ermutigen, sich mit Ihrer Trauer auseinander zu setzen und Ihnen die Möglichkeit geben, mit Eltern ins Gespräch zu kommen, denen das gleiche Schicksal widerfahren ist.

# SelbstHilfeVerband – Forum Gehirn e.V.



**Bundesverband für Menschen mit erworbenen  
Hirnschädigungen und deren Angehörige**

**Kontakt** Ingrid Zoeger, Landesvertreterin Thüringen,  
Vorstandsmitglied SelbstHilfeVerband – FORUM GEHIRN e.V.  
Tel. 0171-723 51 44 oder 0 36 32-75 92 26  
i.zoeger@shv-forum-gehirn.de – [www.shv-forum-gehirn.de](http://www.shv-forum-gehirn.de)

**Treffen** werden auf [shv-forum-gehirn.de](http://shv-forum-gehirn.de) veröffentlicht

»Ein Unfall, eine Schädel-Hirn-Verletzung, wir versuchen alles!«  
Diese Nachricht kann eine Familie unvorbereitet treffen. Das Leben ändert sich von heute auf morgen. Erst mit der Zeit begreift man, dass das Leben nicht wieder so wird, wie vor dem Ereignis. Es ist ein anderes Leben. In dieser Situation ist es nicht nur wichtig, sondern unverzichtbar, jemanden an seiner Seite zu wissen. Jährlich erleiden ca. 270.000 Menschen ein Schädelhirntrauma (SHT). Schädelhirntrauma, Koma, Wachkoma, Beatmung sind nur wenige Krankheitsbilder, die schwer zu begreifen sind. Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen sind angewiesen auf die Unterstützung durch Ärzte, Therapeuten, Pflegenden und im Besonderen durch die Angehörigen.

Deshalb ist es so wichtig sich mit anderen auszutauschen. Diese Möglichkeit der Begegnung gibt es im AWO-Pflegezentrum Weimar. Dort trifft sich seit 15 Jahren eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hirnschädigungen und deren Angehörige. Wir kommen alle aus der Betroffenheit und versuchen uns gegenseitig zu unterstützen. Viele Fragen und Problemlagen werden besprochen, z. B. zur Heil- und Hilfsmittelversorgung, zur Betreuung oder zur sozialen Teilhabe. Die Gruppe lädt sich auch Experten zu bestimmten Themen ein. Wenn Sie mehr über das Leben mit schädelhirnverletzten Menschen erfahren wollen, wenn Sie selbst betroffen sind oder jemanden kennen, der unsere Hilfe braucht, dann möchten wir Sie recht herzlich in unsere Gruppe einladen. Trauen Sie sich, rufen Sie an, denn nur gemeinsam sind wir stark!

# Genderqueere, nicht-binäre und trans\*Personen

## **Kontakt**

[genderqueer\\_nonbinary\\_trans\\_weimar@posteo.de](mailto:genderqueer_nonbinary_trans_weimar@posteo.de)

There is a meetup-group in Weimar for and hosted by genderqueer, non-binary and trans\*persons. We exchange ideas and support each other, or just hang out and spend some time. Sometimes we get crafty, sometimes we cook, some of us are shy and just watch or do something else. Our group welcomes all genderqueer, non-binary, trans\*, detrans\* and intersex people and all those who are questioning their gender identity. In addition to our in-person meetups, we also have a chat-group. We can provide information on counseling services in the area.

In Weimar gibt es eine Gruppe von und für genderqueere, nicht-binären und trans\*Personen. Wir treffen uns, um uns auszutauschen und zu unterstützen oder auch, um einfach Zeit miteinander zu verbringen. Manchmal basteln wir oder kochen, manche von uns sind schüchtern und schauen einfach zu oder machen etwas anderes. Wir sind offen für alle genderqueeren, nicht-binären, agender, trans\*, detrans\* und auch inter Personen und alle, die sich gerade fragen, ob das Geschlecht, das ihnen bei ihrer Geburt zu gewiesen wurde, auch für sie passt. Wir versuchen gemeinsam einen Raum zu gestalten, in dem Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen eine gute Zeit haben können und wollen daran aktiv arbeiten. Neben unserem Treffen haben wir eine Chat-Gruppe und vermitteln Beratungsangebote.

# Harnblasentumor



**Selbsthilfe-Bund  
Blasenkrebs e.V.**

Gemeinsam stärker

**Kontakt** Monika Piehler

Tel. 0157-73 43 18 33

[blasenkrebs.jena@gmail.com](mailto:blasenkrebs.jena@gmail.com)

[www.blasenkrebs-shb.de](http://www.blasenkrebs-shb.de)

**Treffen** monatlich in Jena

Es gibt wohl kaum einen Menschen, der von der Diagnose Krebs nicht zutiefst betroffen ist und sich nicht aus seinem bisherigen Leben geworfen fühlt. Man sieht sich in seiner Existenz bedroht, fühlt eine starke Verunsicherung und hat das Gefühl, zu wenig über die Krankheit zu wissen, die Mediziner nicht gut zu verstehen und die nächsten Schritte und Entscheidungen für sich schwer zu bewerten und entscheiden zu können.

In einer solchen Situation kann unsere Gruppe helfen. Es kann guttun, sich mit Menschen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Selbsthilfe bedeutet für uns, dass Betroffene einander unterstützen, ihre Erfahrungen, Kenntnisse und Fähigkeiten teilen. Vor allem aber reden wir offen miteinander über unsere Sorgen und Nöte und die Freude am Leben.

In Deutschland gibt es jährlich ca. 28.500 Neuerkrankungen. Männer sind fast dreimal so häufig betroffen wie Frauen. In Zusammenarbeit mit Fachärzten, die die ergänzenden Leistungen unserer Selbsthilfegruppe schätzen, gibt es auch Veranstaltungen zu neuen Diagnose- und Therapiemöglichkeiten.

Sie sind herzlich eingeladen.

# Regenbogencafé — Ein Angebot für Menschen mit HIV und deren Angehörige

**Kontakt** AIDS-Hilfe Weimar &  
Ostthüringen e.V.

Erfurter Straße 17, Weimar

Tel. 0 36 43-485 35 35

[info@weimar.aidshilfe.de](mailto:info@weimar.aidshilfe.de)

**Treffen** monatlich, Termine  
und Ort auf Anfrage

Einmal im Monat trifft sich die Selbsthilfegruppe rund um das Thema HIV und Aids. Die Gestaltung liegt in den Händen der Teilnehmer\*innen. Zwangloses Beisammensein ist genauso möglich, wie die Arbeit zu bestimmten Themen. Vor allem ermöglicht uns das Regenbogencafé miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen und Aktivitäten zu planen und zu organisieren. Für die Gruppe gestalten wir einen geschützten Rahmen. Wer in das Regenbogencafé kommen möchte, meldet sich für ein Vorgespräch in der AIDS-Hilfe.

# CI- und Hörerätetragende Menschen brauchen gezielte Hilfe

**Kontakt** Antje Noack  
antjes-ci-lauscher@t-online.de  
Tel. 0151-1575 82 33

**Treffen** regelmäßig an  
unterschiedlichen Orten

Unsere Selbsthilfegruppe bietet

- Erfahrungsaustausch unter Betroffenen und Angehörigen
- Fragen zum Hören und Verstehen mit CI und Hörgeräten
- Erläuterungen zum Cochlear-Implantat
- Darstellung des Unterschieds zwischen Cochlear-Implantat und Hörgerät
- Begleitung auf Wunsch zum Akustiker und zur CI-Reha
- Organisation von Fachvorträgen über CI, Hörgeräte und weitere Technik, die das Hören erleichtert
- Beratungen zum Grad der Behinderung

Dabei kommt die Geselligkeit unter uns CI- und Hörgeräte-trägern nicht zu kurz.



# Hörgeschädigte Senioren

## Hören – Sehen – Verstehen



Hören - Verstehen - Engagieren

**Kontakt** Irmtraud Findeisen

Tel. 0 36 43-42 21 55

ov-weimar@t-online.de

www.ov-weimar.de

**Treffen** monatlich im Haus  
des Miteinander Hörens,  
Bonhoefferstraße 24b, Weimar

Wir treffen uns um die Isolation und gesellschaftliche Ausgrenzung zu verhindern und bieten in unseren Runden

- Erfahrungsaustausch und Kommunikation unter Gleichgesinnten,
- Kontakte zu anderen Selbsthilfegruppen und mit den Deutschen Schwerhörigenvereinen,
- Kontakte mit sozialen Einrichtungen, HNO-Ärzten und Kliniken sowie Hörgeräte-Akustikern,
- Wege zur Verbesserung der persönlichen Lebensqualität.

Außerdem informieren wir zu

- aktuellen gesetzlichen Grundlagen der Hörgeschädigten-Selbsthilfe,
- aktuellen technischen Hörhilfsmitteln und deren richtiger Anwendung,
- Einsatz von barrierefreier Kommunikation (Gebärden- und Schriftdolmetscher).

# Freiraum





# Freiraum





# Hörgeschädigte Mittelthüringen e. V.

## **Kontakt**

*Landesverband der Hörgeschädigten Thüringen e.V.*

*Rießnerstraße 12 b, Weimar. 4. Etage, Zimmer 9*

*Tel./Fax 03643 457 93 58*

*buero@schwerhoerige-thueringen.de*

*angeschlossen:*

*• Beratungsstelle Thüringer Hörmobil*

*• EUTB-Beratungsstelle*

*• SHG Tinnitus und Hörschädigung*

*Ansprechpartner Jens Elschner*

*• SHG Hörgeschädigte Senioren*

*Ansprechpartner Martin Paul*

Wir sind der Interessenvertreter der Schwerhörigen, Ertaubten, Tinnitus-Betroffenen und CI-Träger.

Kommen Sie gerne zu uns, wenn Sie wissen möchten,

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

Wir beraten Sie im Zusammenhang mit der Hörbehinderung in sozialer, medizinischer, technischer und rechtlicher Hinsicht.

Wir beraten Sie bei Problemen am Arbeitsplatz und Fragen zur beruflichen Rehabilitation. Wir möchten hörgeschädigten Menschen helfen, sie in schwierigen Situationen unterstützen und ihnen ein Gefühl der Zusammengehörigkeit vermitteln. Das gelingt besonders in unseren Selbsthilfegruppen.

# Hörschädigungen Weimar



**Kontakt** Detlev Schilling

Tel. 0 36 43-42 21 55

[ov-weimar@t-online.de](mailto:ov-weimar@t-online.de)

[www.ov-weimar.de](http://www.ov-weimar.de)

**Treffen** monatlich im Haus  
des Miteinander Hörens,  
Bonhoefferstraße 24b, Weimar

Was tun, wenn man schwerhörig ist oder das Gehör vollständig verliert? Wir informieren und beraten hörbehinderte Menschen und deren Angehörige. Die Hörbeeinträchtigung beschränkt sich nicht nur auf den Hörverlust, sondern führt auch zu schweren Einschränkungen im kommunikativen und psychosozialen Bereich. Die Nutzung eines Hörgerätes ist eine große Erleichterung. Aber selbst eine optimale Hörhilfe ermöglicht keine dem normalen Hörvermögen vergleichbare Ausgangssituation.

Wir setzen uns ein, bessere Rahmenbedingungen für die Kommunikation hörgeschädigter Menschen zu schaffen:

- Lichtverhältnisse
- direkter Blickkontakt, so dass dem Hörgeschädigten das Ablesen vom Mund möglich ist
- Reduzierung der Umweltgeräusche
- Anwendung von Hör- und Kommunikationstaktiken

# mit Hörschädigungen »aktiv & gesund«



**Kontakt** Jörg Henke

03643-422155

[ov-weimar@t-online.de](mailto:ov-weimar@t-online.de)

[www.ov-weimar.de](http://www.ov-weimar.de)

**Treffen** monatlich im Haus

des Miteinander Hörens,

Bonhoefferstraße 24b, Weimar

Unsere Selbsthilfegruppe bietet Beweglichkeit auch mit Hörschädigung an. Wir wollen zu einem Freizeitsport begeistern, um aus dem Alltagstrott rauszukommen. Beim Sporttreiben achten wir auf die verloren gegangene Kommunikationsfähigkeit. Wir gehen beispielsweise regelmäßig Bowlen, machen Wanderungen im Weimarer Umland und entspannen uns beim Qi Gong als Krankheitsprophylaxe. Wichtig bei unseren Treffen sind uns das gemeinsame Miteinander und der Spaß an der Bewegung.



## »Natur & Heilen« für Hörgeschädigte, Angehörige und Interessierte



**Kontakt** Veronika Linser  
Tel. 0 36 43-42 21 55  
ov-weimar@t-online.de  
www.ov-weimar.de

**Treffen** monatlich im Haus  
des Miteinander Hörens,  
Bonhoefferstraße 24b, Weimar

Die Treffen der Selbsthilfegruppe »Natur & Heilen« für Hörgeschädigte und Angehörige sind geprägt vom Informations- und Erfahrungsaustausch sowie dem Erleben von Garten und Natur als Unterstützung physischen und seelischen Wohlbefindens.

Durch gemeinsames Tun in den Rabatten und Hochbeeten am »Haus des Miteinander Hörens«, durch das bewusste Wahrnehmen und Erleben des Jahreskreislaufes der Natur, durch die Bewegung in der Landschaft, das Naturerleben in Form von gemeinsamen Spaziergängen, die gemeinsame Zubereitung gesunder Speisen, die kreative Betätigung mit Naturmaterialien schaffen wir uns eine natürliche und stressfreie Atmosphäre des Miteinanders. Diese »Stimmung« bietet ideale Rahmenbedingungen für gemeinsame Gespräche. Neben dem individuellen Erfahrungsaustausch zu den Themen: Natur – Garten – Heilmittel – Hörschädigung bietet sich auch die Gelegenheit, sich hinsichtlich persönlicher Probleme, Sorgen und Ängsten in der Gruppe zu öffnen.

# Fotografie und Schwerhörigkeit



**Kontakt** Dietmar Erz

0 36 43 - 42 21 55

[ov-weimar@t-online.de](mailto:ov-weimar@t-online.de)

[www.ov-weimar.de](http://www.ov-weimar.de)

**Treffen** regelmäßig im Haus  
des Miteinander Hörens,  
Bonhoefferstraße 24b, Weimar

Wenn die Schwerhörigkeit die Lust am Fotografieren vertrieben hat, kommen Sie zu uns!

Bei uns treffen sich hörbeeinträchtigte Foto-freunde und ihre Angehörigen. Wir wollen die Lust und Freude am Fotografieren auch bei Schwerhörigkeit wieder wecken. Die Geselligkeit ist uns besonders wichtig. Deshalb unternehmen wir auch gerne Ausflüge zu Ausstellungen oder geben uns Hilfestellungen vom Fotografieren bis zur Bildbearbeitung.

Der Erfahrungsaustausch und die Fragen zum Hören und Verstehen, sowie zu Hörgeräten kommt dabei nicht zu kurz. Wir organisieren auch Fachvorträge mit wichtigen Informationen.

# Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Ortsvereinigung Weimar e. V.

## **Kontakt**

Jürgen Borchert Tel. 0 36 43-4106 54

Claudia Geiken Tel. 0177-391 40 07

[lebenshilfe.weimar@gmail.com](mailto:lebenshilfe.weimar@gmail.com)

[www.lebenshilfe-weimar.de](http://www.lebenshilfe-weimar.de)



**Treffen** jeden 1. Montag im Monat, 17 Uhr  
im Laden des Lebenshilfewerks »LebensArt  
am Palais«, Marktstraße 22, Weimar

Unser Verein setzt sich für die Belange von Menschen mit geistiger Behinderung und deren Familien ein. Er besteht seit 1990 und ist ein Zusammenschluss zur Förderung, Betreuung und Unterstützung in allen Altersstufen und Lebenslagen.

Unsere Treffen bieten Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch unter Mitgliedern und Interessierten. Wir informieren über Themen, die uns angehen. Wir beraten gerne ehrenamtlich zum Thema Behinderung und den daraus resultierenden Ansprüchen. Wir bieten Hilfe und Unterstützung, z.B. bei Antragstellungen oder wir vermitteln die notwendigen Kontakte.

Wir organisieren Vereinsfeste, Kreativ- und Freizeitangebote, Eltern- und Angehörigentreffen, Informationsveranstaltungen und Vorträge für Betroffene, Familien und Betreuer.

Unsere aktuellen Veranstaltungen, Hinweise und viele interessante Dinge finden Sie auf [www.lebenshilfe-weimar.de](http://www.lebenshilfe-weimar.de).

Wir freuen uns, interessierte Menschen kennenzulernen und auf neue Mitglieder, die uns bei der Arbeit für Menschen mit geistiger Behinderung unterstützen.

# Selbsthilfe für Betroffene von Lebererkrankungen

**Kontakt** Marietta Wachholz  
Tel. 0 36 43-41 87 09  
[leber.shg.weimar@gmail.com](mailto:leber.shg.weimar@gmail.com)

**Treffen** Wir wollen uns einmal monatlich, immer montags 15 Uhr, treffen. Beginnend im März 2022.

Die Leber, unser wichtigstes Stoffwechselorgan, wird oft sehr sträflich behandelt, dabei ist ihr reibungsloses Funktionieren für die meisten Vorgänge in unserem Körper Ausschlag gebend. Es gibt viele Ursachen, die ihre Funktion beeinträchtigen können: Viren, Medikamente, toxische Substanzen, von denen Alkohol die verbreitetste ist, seltene genetische Erkrankungen ... Man macht es sich aber zu leicht, wenn man Lebererkrankte allein mit Alkoholmissbrauch in Verbindung bringt. Diesem Vorurteil und anderem Unsinn, der in der Bevölkerung existiert, wollen wir uns als Gruppe entgegenstellen und für Aufklärung sorgen. Darüber hinaus sollten wir uns in der Gruppe gegenseitig stärken, gemeinsam etwas unternehmen und, da wir noch in der Anfangsphase sind, erst einmal herausfinden, worin weitere Ziele der Zusammenkunft bestehen könnten.

# Lipödem-Betroffene



**Kontakt** Kerstin Radicke  
Gruppenhandy 0176–53 37 90 57 (zu erreichen  
Montag 10–12 Uhr, Donnerstag 18–20 Uhr)  
lipoedem-hilfe@gmx.de

**Treffen** monatlich im Frauenzentrum Weimar,  
Schopenhauerstraße 21

Das Lipödem ist eine angeborene, chronische, symmetrische Fettverteilungsstörung an den Armen und/oder an den Beinen. Der restliche Körper ist im Verhältnis zu den erkrankten Körperstellen meist relativ schlank. Deshalb sieht der Körper wie »falsch zusammengesetzt« aus. An den betroffenen Stellen ist das Gewebe meist druck- und schmerzempfindlich und neigt schnell zu blauen Flecken. Es sind nur Frauen davon betroffen, da das Lipödem von Hormonschwankungen beeinflusst wird. Bei jeder 10. Frauen bricht diese Krankheit in der Pubertät, im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren aus.

Durch die Arbeit in unserer Selbsthilfegruppe wollen wir den betroffenen Frauen in jedem Stadium Hilfen anbieten, mit dieser Krankheit leben zu lernen sowie Unterstützung bei der Suche nach Ärzten, Kliniken und Therapeuten geben.

Bei unseren monatlichen Treffen schätzen wir es sehr, ein offenes Ohr zu finden für unsere Probleme mit dieser Erkrankung und wir fühlen uns dadurch verstanden und ernst genommen.

# Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Thüringen und Franken

**Kontakt** Gerhard Sittig

Tel. 0 3675-759 51 35 oder 0152-3170 21 53  
lltf@online.de — [www.LLTF.de](http://www.LLTF.de)

**Treffen** monatlich an wechselnden Orten

Unsere Gruppe wurde am 19.1.2017 in Sonneberg unter dem Namen »Leukämie Selbsthilfegruppe Sonneberg« ins Leben gerufen und am 1.1.2019 in »Leukämie Selbsthilfegruppe Südthüringen« umbenannt. Die Gründung des Vereins erfolgte dann am 17.9.2020. Geschuldet waren diese Änderungen dem Umstand, dass wir im Laufe der Zeit immer mehr Mitglieder aus anderen Landkreisen und kreisfreien Städten Thüringens sowie aus Ober-, Unter- und Mittelfranken bekamen und auch an Tumoren des lymphatischen Systems erkrankte Menschen Mitglied wurden.

Wir sind offen für Betroffene, Angehörige, Förderer, Stammzellenspendler und andere Interessierte. Um Informationen, Unterstützung und ähnliches zu erhalten müssen Sie übrigens kein Mitglied sein. Alle Angebote sind kostenfrei. Unsere Treffen finden abwechselnd in Kreisen oder kreisfreien Städten des Betreuungsgebietes statt. Wir verbinden unseren wichtigen Austausch auch gerne mit dem Besuch einer Sehenswürdigkeit vor Ort (z.B. Erfurt – Krämerbrücke, Suhl – Waffnenmuseum etc.).

Unsere Kooperationspartner sind das UniversitätsTumorCentrum (UTC) des Universitätsklinikums Jena und das Zentrum für hämatologische Neoplasien im Helios Klinikum Erfurt. Weitere Kooperationen sind geplant bzw. in Arbeit.

## Luik plus ...

**Kontakt** Petra Seidel

Tel. 0 36 43-9090 32

[petra.seidel@andre-seidel.com](mailto:petra.seidel@andre-seidel.com)

**Treffen** mindestens einmal im Monat im  
Bürger-/Vereinshaus Legefeld (Alte Schule),  
Legefelder Hauptstraße 18, Weimar

Die SHG Luik plus ... gründete sich im April 2015. Die Abkürzung steht für Lu=Lungenerkrankungen und Ik=Inkontinenz. Das Plus sagt aus, dass sich auch Menschen mit anderen Erkrankungen zur Gruppe hinzugesellen können. Die SHG ist offen für alle, die in irgendeiner Weise von einer Erkrankung betroffen sind und die Gesellschaft sowie den Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten suchen.

Das Thema Inkontinenz ist heute noch eher ein Tabu-Thema. Das sollte es jedoch nicht sein! Besonders ältere Menschen sind von Lungenleiden und/oder Inkontinenz betroffen. Sie trauen sich oft nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, haben Sorge, plötzlich viel zu husten, oft zur Toilette zu müssen oder belächelt zu werden. Deshalb ist es ein Anliegen im Ortsteil Legefeld mit der SHG Luik plus... eine Begegnungsmöglichkeit für betroffene Menschen zu bieten. Denn vieles kann auch trotz gesundheitlicher Einschränkungen möglich werden!

Die SHG trifft sich mindestens einmal monatlich, um sich mit ihren eigenen Erfahrungen auszutauschen. Eingeladen werden auch Referenten zu aufklärenden Fachvorträgen. Und auch das fröhliche Gesellschaftsleben kommt nicht zu kurz. Wir vernetzen uns auch mit anderen örtliche Veranstaltungen, wie z.B. dem Legefelder Seniorencafé. Und so wird auch gefeiert, gesungen, geschunkelt und gelacht oder ein Ausflug organisiert. Hier wird wirklich Selbsthilfe zur Selbsthilfe betrieben, zum Mitwirken angeregt und zur Integration am gesellschaftlichen Leben beigetragen.

# Freiraum







# Freiraum





# Multiple Sklerose Weimar II

**Kontakt** Uwe Heunemann

Tel. 0 36 43 – 51 54 45

**Treffen** jeden 2. Sonnabend im Monat  
im Otto-Neururer-Haus, Paul-Schneider-  
Straße 5, Weimar (kann infolge von  
Projektveranstaltungen variieren)

Gespräche und Austausch über Alltägliches und erkrankungsbedingte Erfahrungen, Therapiemöglichkeiten, Workshops, Vorträge, Erfahrungsaustausch mit anderen Selbsthilfegruppen.

Im DMSG Landesverband Thüringen e.V., deshalb Mitgliedschaft in der DMSG erwünscht.

# Neurofibromatose — Thüringenweite Selbsthilfegruppe



**Kontakt** Klaudia Badelt  
Tel. 0 36 43–49 47 81  
[badelt@neurofibromatose.de](mailto:badelt@neurofibromatose.de)

**Treffen** i. d. R. am letzten  
Samstag im Monat im IKOS  
Jena, Kastanienstraße 11

Neurofibromatose ist eine seltene chronische Erkrankung mit sehr unterschiedlichen Krankheitsmerkmalen (u. a. Tumoren (Neurofibrome) auf und unter der Haut, Knochenfehlbildungen), von der in Deutschland ca. 40.000 Menschen betroffen sind. Man unterscheidet drei verschiedene Formen der Neurofibromatose: NF1, NF2 und Schwannomatose.

Die Thüringer Selbsthilfegruppe Neurofibromatose besteht seit 2003. Wir treffen uns in der Regel jeden letzten Samstag im Monat in Jena, da wir aus ganz Thüringen zusammenkommen. Unsere Treffen dienen dem Austausch untereinander sowie der Hilfe und Unterstützung. Wir machen auch gemeinsame Unternehmungen, was für uns alle auch sehr wichtig ist. Individuelle Treffen nach Bedarf sind jederzeit möglich.

# Parkinson



**Kontakt** Petra Köhler  
Tel. 03 64 58-410 57  
phkoeblers56@t-online.de

**Treffen** i. d. R. jeden 3. Dienstag  
im Monat, Mehrgenerationenhaus  
Weimar West, Prager Straße 5

»Eine starke Gemeinschaft gibt uns Halt«

Für betroffene Menschen bricht die Welt zusammen? Alles vorbei? Wie sieht meine Zukunft aus? Das Parkinson-Syndrom ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen (etwa 450.000 Betroffene deutschlandweit) mit vielfältigen Symptomen. Die Krankheit ist trotz großer Erfolge in der Forschung noch nicht heilbar.

Aber die Betroffenen dieser fortschreitenden Erkrankung sind dank hilfreicher Medikation und aktivierender Therapien wie Physio-, Ergo-, Stimm-, Sprech- und Schlucktherapie gut behandelbar. Wichtig dabei ist die AKTIVE Mitarbeit der Erkrankten und ihrer Angehörigen. »Vergraben« Sie sich nicht in Ihren eigenen vier Wänden. Ziehen Sie sich nicht aus der Gesellschaft zurück, denn das führt zur Vereinsamung. SIE sind nicht allein. Unsere Gruppe ist eine von 15 Regionalgruppen der Deutschen Parkinson Vereinigung in Thüringen. Wir pflegen regelmäßig einen Erfahrungsaustausch, der uns entlastet. Außerdem organisieren wir Vorträge und Gespräche mit Ärzten und Therapeuten. Und auch die körperliche Betätigung, Ausflüge und geselliges Beisammensein gehören zum Gruppenleben.

Unsere Gruppe gibt es bereits seit 1991. Kommen Sie gerne dazu!

# Pflegende Angehörige

**Kontakt** Sylvia Stellwag

Tel. 03643-219096

[shgpa.we@gmail.com](mailto:shgpa.we@gmail.com)

Sie pflegen einen Elternteil oder Ihren Partner/Ihre Partnerin? Sie sind stolz, dass Sie bisher allen Anforderungen gerecht wurden? Dennoch bemerken Sie Anzeichen einer Überforderung, sind manchmal ungeduldig oder gereizt, fühlen sich isoliert und hilflos? Dann laden wir Sie ein! Hier treffen sich Gleichgesinnte, tauschen sich untereinander aus, helfen sich gegenseitig mit Rat und Tat. Mit uns können Sie neue Kraft schöpfen, auftanken und vielleicht wird Ihr schwerer Alltag dadurch etwas leichter.

Die Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige besteht seit 2016. Unser Hauptaugenmerk richten wir auf:

- Miteinander ohne Vorurteile und mit gegenseitigem Vertrauen zu sprechen, sei es zu unseren Treffen oder auch bei plötzlichen und unerwarteten Sorgen bei der Pflege persönlich oder telefonisch.
- Wir teilen unsere Erfahrungen miteinander und dies erleichtert oft die Pflege mit ihren vielschichtigen Problemen im Alltag und hilft, den Respekt für die Kranken zu erhalten. Die gemachten Erfahrungen der Gruppenmitglieder geben Anregungen für tägliche Betreuung.
- Durch unsere Vernetzung können wir Informationen zur Pflegegesetzgebung für die Bedürfnisse der Kranken und der pflegenden Angehörigen weitergeben.

Die Mitglieder der Gruppe, deren Angehörige verstorben sind, treffen sich extra und tauschen sich über die neue Situation aus.

**Kontakt** Monika Zlotowski Vief  
Tel. 01525-8645927  
[info-we@rheumaliga-thueringen.de](mailto:info-we@rheumaliga-thueringen.de)  
**Treffen** jeden 3. Donnerstag im Monat,  
14 Uhr. Ort auf Anfrage

In Deutschland sind ca. 4 Millionen Menschen an Rheuma erkrankt. Die Krankheit ist eine tägliche Herausforderung, denn es sind Schmerzen, Sorgen, Ängste und manchmal sogar die soziale Isolation mit ihr verbunden. Die an Rheuma erkrankten Menschen, ihre Lebenssituationen und auch ihr Umgang mit der Erkrankung sind sehr verschieden. Unsere Selbsthilfegruppe kann Unterstützung bieten, den eigenen Weg zu finden.

Unsere Selbsthilfegruppe der Rheuma-Liga, die Arbeitsgruppe Weimar, begeht in diesem Jahr ihr 30jähriges Bestehen. Schon lange unterstützen sich die Mitglieder gegenseitig im Rahmen der bewährten Schwerpunkte »Begegnung, Betreuung, Beratung und Bewegung«. Einmal im Monat findet unser Gruppentreffen statt. Außerdem kann auf ärztliche Verordnung am Funktionstraining teilgenommen werden.



# Leben mit Stoma/Darmkrebs



**Kontakt** Cornelia Krone  
Tel. 0 36 43-4 68 58 94  
[www.ilco.de](http://www.ilco.de)

Mit einem Stoma (einem künstlichen Darmausgang oder einer künstlichen Harnableitung) oder mit Darmkrebs leben zu müssen, wirft für viele Neubetroffene und ihre Angehörigen Fragen auf, wie:

- Was kommt auf mich im Alltag zu?
- Was sollte ich bei meiner Ernährung beachten?
- Wie kann ich weiterhin meinen Hobbys nachgehen oder verreisen?
- Wie kann ich meinen Beruf weiter ausüben?
- Welche Hilfsmittel benötige ich zur Versorgung des Stomas? Wer leitet mich dabei an?
- Was bedeutet die Krebserkrankung für meine Partnerschaft?
- Wie kann ich als Angehörige\*r oder Freund\*in unterstützen?

Bei Gruppentreffen und in Einzelgesprächen können Sie sich mit Gleichbetroffenen über Ihre Erfahrungen mit Darmkrebs und Stoma austauschen. Sie erhalten aktuelle Informationen aus verschiedenen Fachgebieten und können an Informationsveranstaltungen teilnehmen. Auch ein Besuchsdienst im Krankenhaus oder in der Reha-Klinik ist möglich.

Unsere Gruppe Weimar/Weimar Land besteht seit 1991. Wir sind Mitglied in der Deutschen ILCO e. V., der größten bundesweiten Solidargemeinschaft von Stomaträgern und Menschen mit Darmkrebs und deren Angehörigen.

# Vätergruppe

## »Väter in Verantwortung«

**Kontakt** Carsten Vonnoh  
[info@vaterverantwortung.de](mailto:info@vaterverantwortung.de)

**Treffen** monatlich im SOS-Familienzentrum  
Weimar, Abraham-Lincoln-Straße 37.  
Zeit bitte per E-Mail erfragen

Väter übernehmen in vielen Belangen mehr und mehr Verantwortung für Familie und ihre Kinder. Das bringt neue Herausforderungen und Grenzerfahrungen, an denen wir wachsen müssen, um den neuen (auch eigenen) Ansprüchen gerecht zu werden. Das ist nicht leicht, zumal uns oft die Vorbilder und Möglichkeiten zum Austausch fehlen.

Lasst uns als Väter voneinander lernen!

# Vestibularis Schwannom



**Kontakt** Elvira Riedel

Tel. 0 36 43-85 2102

[info@vestibularis-schwannom.de](mailto:info@vestibularis-schwannom.de)

[www.vestibularis-schwannom.de](http://www.vestibularis-schwannom.de)

Seit Monaten plagen Sie störende Ohrgeräusche, Kopfschmerzen und Schwindelattacken. Konsultationen beim Arzt werden nicht ernst genommen. Nach dem MRT erhalten Sie die Diagnose eines Vestibularis-Schwannoms (Akustikusneurinom), eines gutartigen langsam wachsenden Hirntumors.

Die Krankheit ist selten und oft wissen auch Ärzte wenig über diesen Tumor und die Therapien. Wir haben diese Unsicherheiten selbst erlebt. Darum helfen wir uns gegenseitig und sind Ratgeber und Stütze für andere Menschen, die mit dieser Situation konfrontiert sind.

In unserer Gruppe sind Betroffene aus Weimar und anderen Regionen Thüringens.

Wir bieten Hilfe durch gegenseitigen Erfahrungsaustausch und Info-Material; wir vermitteln Kontakte zu Ärzten und Therapeuten; wir organisieren regionale Treffen sowie Fachvorträge zum Krankheitsbild; wir unterstützen bei der Antragstellung von Reha-Maßnahmen und der Suche nach geeigneten Reha-Kliniken und helfen bei sozialen und psychischen Problemen.

Seit März 2014 treffen wir uns vier Mal im Jahr in Weimar zum Erfahrungsaustausch.

Die aktuellen Termine unserer Treffen werden auf der Website [www.vestibularis-schwannom.de](http://www.vestibularis-schwannom.de) veröffentlicht.

# Tinnitus-Betroffene



**Kontakt** Sylvia Karnitzschky  
Tel. 0 36 43-422155  
ov-weimar@t-online.de  
www.ov-weimar.de

**Treffen** monatlich im Haus  
des Miteinander Hörens,  
Bonhoefferstraße 24b, Weimar

Informationen und Beratungen zum Umgang mit Tinnitus:

- Informationen zum Krankheitsbild Tinnitus
- Informationen zum Hören und zur Hörschädigung
- Gespräche und Austausch mit anderen Betroffenen
- Informationen über aktuelle gesetzlichen Grundlagen
- Unterstützung bei Anträgen
- Informationen zu technischen Hilfen
- Gesprächskreis und Fachvorträge zu allgemeinen Fragen und zu speziellen medizin-technischen Themen

# Zwillingsfamilien

**Kontakt** Katharina Lenke  
zwillinge.weimar@gmail.com oder  
über das SOS-Familienzentrum  
Tel. 0 36 43–800173

**Treffen** monatlich im SOS-Familienzentrum  
Weimar, Abraham-Lincoln-Straße 37

Weimarer Zwillingse Eltern treffen sich in der gemütlichen und kinderfreundlichen Atmosphäre des SOS-Familienzentrums zum Spielen, Reden und Ausflüge machen. Zwillinge sind etwas Wunderbares und alle Anstrengung wert. Wir wollen die Kinder und uns Eltern gegenseitig ein Stück zusammen auf unserem spannenden Weg begleiten.

Unsere Gruppe gibt es seit 2016 und wir freuen uns sehr über das Interesse von (werdenden) Mehrlingse Eltern, die jederzeit willkommen sind zum gegenseitigen Kennenlernen, Austausch und bei Bedarf auch gerne für eine Zwillingssachen-Tauschbörse.

## Weitere Themen von Selbsthilfegruppen und Gründungsversuche in Weimar

- Adipositas
- Angehörige von Menschen mit MS
- Allergie, Asthma, Neurodermitis – Asthmahilfe Thüringen
- Depressionen
- Gehörlosigkeit
- Migräne
- Poliomyelitis
- Soziale Ängste
- Suchtgruppen, weitere



# Freiraum







**Stadtverwaltung Weimar  
Gesundheitsamt**

**Selbsthilfekontaktstelle**

Tel. 0 36 43—76 27 53

[selbsthilfe@stadtweimar.de](mailto:selbsthilfe@stadtweimar.de)

[www.weimar.de/selbsthilfe](http://www.weimar.de/selbsthilfe)

*Idee und Gestaltung:*

*Selbsthilfekontaktstelle Weimar*

*Gottweiss · Visuelle Kommunikation*

*Stand Dezember 2021*

Mit freundlicher Unterstützung der GKV Gemeinschaftsförderung Thüringen:





1. The first book is titled "The Art of War" by Sun Tzu. It is a classic Chinese military treatise that has been widely studied and translated into many languages. The book is known for its strategic insights and is often cited in business and military contexts.

2. The second book is "The Prince" by Niccolò Machiavelli. This is a political treatise that discusses the nature of power and the behavior of rulers. It is one of the most influential works in political science and has been the subject of much debate and controversy.

3. The third book is "The Wealth of Nations" by Adam Smith. This is a foundational work in economics that introduced the concept of the invisible hand and the division of labor. It is considered one of the most important books in the history of economic thought.

