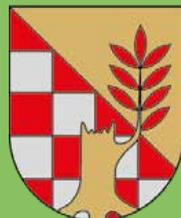


Selbsthilfegruppen

des Landkreises
Nordhausen
stellen sich vor



Alles kann,
nichts muss!

Anders
als erwartet!

Entdecke
deine Möglichkeiten!



*Jeder Baum für sich
ist wie ein verletzbares Individuum,
zusammen bilden sie jedoch
eine starke und widerstandsfähige Gemeinschaft.*

Adressen für weitere Selbsthilfegruppen auch außerhalb des Landkreises
Nordhausen finden Sie unter: **www.nakos.de** und **www.selbsthilfe-thueringen.de**
Junge Selbsthilfe: **www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de**
und **www.mehr-als-stuhlkreis.de**

Inhalt Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

Aphasie und Schlaganfall	6
Autismus	7
Behinderte Kinder – Elterngruppe	8
Blinde und Sehbehinderte	9
Demenz: Angehörige von Demenz-Frühbetroffenen	10
Diabetes	11
Drogen-, Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit (Betroffene und Angehörige)	12/13
drogenkonsumierende Söhne und Töchter (Elternkreis)	14
Herz/Kreislauf	15
Hirnschädigungen	16
Kehlkopferkrankte	17
Krebserkrankungen	
<i>Busenfreundinnen - Gemeinsam gegen Krebs</i>	18
<i>Leukämie</i>	19
<i>Prostatakrebs</i>	20
<i>Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs (ILKO)</i>	21
Long Covid Nordhausen	22
Mobbing am Arbeitsplatz	23
Morbus Bechterew	24
Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa	25
Multiple Sklerose	26
Netzhauterkrankungen	27
Osteoporose	28
Psychische Erkrankungen	
<i>Blauwalherz (breites Spektrum)</i>	29
<i>psychisch erkrankte Menschen</i>	30
<i>Seelentänzer (Angst- und Panikstörungen, Burnout, Depressionen)</i>	31
Restless Legs Syndrom	32
Rheuma	33
Schwerhörige / Hörgeschädigte	34
Verwaiste Eltern	35
Zöliakie/Sprue	36
Zusätzliche Themen - Ansprechpartner Selbsthilfegruppen	37
aktive Papas	
Atemwegserkrankungen & Allergien	
Lungenerkrankung COPD	
Möglichkeitsräume	38
Gruppen in Gründung	39/40
Seelische Gesundheit bei Jugendlichen - Programm „Verrückt? Na und!!“	41
Landeskontaktstelle Selbsthilfe	42

Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen

IBS ist eine Beratungseinrichtung:

- für an Selbsthilfe interessierte Bürger*innen
- für Selbsthilfegruppen
- im Sozial- und Gesundheitsbereich
- vermittelt und unterstützt Kontakte von Selbsthilfegruppen untereinander
- unterstützt bei Gruppengründungen
- organisiert Schulungen für die Selbsthilfegruppen
- stellt Kontakt zu Institutionen und Verbänden her
- hält Kontakt zu anderen Beratungsstellen
- kooperiert mit Fachleuten im Sozial- und Gesundheitsbereich

Was sind Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen bieten Menschen die Möglichkeit, mit anderen über Konflikte und gesundheitliche sowie soziale Probleme zu sprechen. Die Isolation des Einzelnen wird aufgehoben. Menschliche Solidarität und gegenseitige Hilfe bewirken ein angemessenes Umgehen mit den unterschiedlichsten Belangen der Betroffenen.

- Es ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Personen mit den gleichen krankheitsbezogenen, seelischen beziehungsweise sozialen Problemen.
- Es beteiligt sich jeder wegen seiner eigenen Betroffenheit in eigener Verantwortung.
- Es ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Die Teilnehmer*innen lernen ihre Selbsthilfekräfte wieder zu mobilisieren.
- Es geht nicht darum, die Opferrolle zu pflegen, sondern sich im lebendigen und kreativen Austausch auf die eigenen Ressourcen und Potentiale und auf den Wunsch nach Gesundheit, Lebensfreude und Lebendigkeit zu beziehen.
- Es bringt sich jeder so ein wie er ist und nimmt sich aus der Gruppe, was für ihn wichtig ist.
- Es sind alle gleichwertig und gleichberechtigt. Alle Beschlüsse trifft die Gruppe gemeinsam.
- Alles, was besprochen wird, bleibt in der Gruppe. Das fördert das gegenseitige Vertrauen.

Was können Selbsthilfegruppen nicht leisten?

Selbsthilfegruppen sind Unterstützungsformen von Laien für Laien. Sie sind deswegen nicht für Menschen in akuten Krisen geeignet, die in der Regel fachliche und kompetente Hilfe brauchen.

Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen, sie könnten sie aber sinnvoll ergänzen oder unterstützen.

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse, bei denen Betroffene Erfahrungen einholen und Material erbitten können. Sie sind aber meist völlig überfordert, wenn sie ausschließlich als Auskunft- und Hilfeinstanz in Anspruch genommen werden.

Die Gruppen können nur funktionieren, wenn es zu einem wechselseitigen Geben und Nehmen kommt. Sie brauchen das aktive Mittun der Ratsuchenden, denn sie arbeiten in der Regel freiwillig, unentgeltlich und mit einem hohen Einsatz privater Zeit.

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Aphasie und Schlaganfall“

Wir über uns

Eine in unserer modernen Zeit immer häufiger auftretende Krankheit ist der Schlaganfall.

Faktoren, die das Schlaganfallrisiko erhöhen, sind zum Beispiel Bluthochdruck, Rauchen oder hohe Cholesterinwerte.

Oftmals treten nach dem Schlaganfall die verschiedensten Störungen auf, mit denen die Betroffenen nun immer leben müssen. Auch Aphasie ist eine solche Störung. Die durch einen Schlaganfall ausgelöste Sprachstörung betrifft meist alle Bereiche, wie Sprechen, Verstehen, Lesen, Schreiben und Rechnen. Persönliche Scheu und auch Angst führen nun oft dazu, die Öffentlichkeit zu meiden.

Wir treffen uns regelmäßig und tauschen Erfahrungen aus, informieren uns über Therapieangebote und nehmen an medizinischen Vorträgen teil. Wir sind Mitglied im „Landesverband Thüringen für die Rehabilitation der Aphasiker e.V.“.

Ansprechpartner*in

Peter Kruse

Tel.: 036338 40014

Bahnhofstraße 7

99752 Bleicherode

E-Mail: kruse.peter@gmx.de

Anschrift

Gruppentreffen

Gruppe Bleicherode:

jeden 1. Dienstag im Monat

15.00 Uhr

AWO Sozialstation

Braustraße 4

99734 Bleicherode

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„autismus Südharz e.V. -

Regionalverband zur Förderung von Menschen mit Autismus“

Wir über uns

*Autismus ist eine tiefgreifende Entwicklungsstörung, die auf einer veränderten Wahrnehmung der eigenen Person und der Umwelt beruht. Erkennbar ist dies z. B. an einer qualitativen Beeinträchtigung in der Beziehung zu anderen Personen. Ein Mensch mit Autismus kann nur schwer die Gefühle, Mimik und Gestik anderer einschätzen. Häufig ist die Fähigkeit zur Kommunikation eingeschränkt und 50 % der Betroffenen lernen nicht sprechen. Andere haben eine große Redefähigkeit, sind aber oft nicht in der Lage, diese in einer Situation adäquat anzuwenden. Auffällig sind ebenfalls das begrenzte Repertoire an Interessen und Aktivitäten und das Beharren auf sichere, wiederkehrende Handlungsabläufe. Nicht zuletzt sind Menschen im Autismusspektrum häufig von unspezifischen Begleiteinschränkungen, wie z. B. Epilepsie, Angstzuständen, Aggressionen, Schlaf- und Essstörungen oder Intelligenzminderung betroffen. Das Miteinander mit einem von Autismus betroffenen Menschen ist permanent von hohen Anforderungen und Strukturen geprägt. Deshalb ist es hilfreich, beizeiten Kontakt zu anderen betroffenen Familien aufzunehmen, um aus deren Erfahrungen Kraft und Mut zu schöpfen. Der autismus Südharz e.V. mit Sitz in Nordhausen ist Ansprechpartner für Betroffene und Familienangehörige. Neben rund 60 weiteren Regionalverbänden ist er mit seinen 33 Mitgliedern im Bundesverband autismus Deutschland vertreten. Im Elternverein trifft man sich zwanglos zum gegenseitigen thematischen Austausch oder geselligen Miteinander. Man erhält Informationen zu Rechtslagen, kann Bücher ausleihen, bezieht die autismus-Zeitschrift des Bundesverbandes, nimmt an Vorträgen, Tagungen und Ausflügen teil, man ist aufgeklärter und – **man ist nicht allein!** Denn dort weiß jeder, dass der andere so ist, weil er nicht anders kann. Aufklärung, Öffentlichkeitsarbeit und gesellschaftliche Integration sind die Hauptschwerpunkte der ehrenamtlichen Elternarbeit. Das Projekt „Freizeit mit Autismus“ ermöglicht jungen Betroffenen, Zeit mit ehrenamtlich engagierten Studentinnen und Studenten der Hochschule Nordhausen zu verbringen und Inklusion zu erleben.*

Ansprechpartner*in

Annett Schwarze Tel.: 0177 2585818
oder zu erfragen bei Tel.: 03631 9115403 und 03631 9115402

Anschrift

Landratsamt Nordhausen / FB Gesundheitswesen
Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen
Behringstr. 3, 99734 Nordhausen

Gruppentreffen

nach Absprache

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Eltern behinderter Kinder“

Wir über uns

Die Selbsthilfegruppe existiert seit 1990 und setzt sich zurzeit aus 30 Familien aus dem Landkreis Nordhausen zusammen. Innerhalb der Selbsthilfegruppe sind alle Behinderungsarten vertreten, von geistiger bis körperlicher Behinderung.

Behinderungen können u. a. durch vorgeburtliche oder während der Geburt entstandene Schäden bzw. Krankheiten, Unfälle oder durch den Alterungsprozess verursacht werden. Betroffene Menschen in unserer Gesellschaft sind immer noch benachteiligt und brauchen daher bestmögliche Unterstützung, um sich zu integrieren. Die Mitglieder der Gruppe unterstützen sich gegenseitig bei der Betreuung ihrer behinderten Kinder durch den Austausch von Informationen und Tipps über finanzielle Hilfen und Zuschüsse. Aber auch der Spaß kommt in der Selbsthilfegruppe nicht zu kurz. Dafür sorgen die gemütlichen Zusammenkünfte, wie z. B. die jährliche Grillparty, die Weihnachtsfeier und eine Busreise. Als Mitglied im Behindertenbeirat hält Gudrun Wegner den Kontakt zwischen dem Behindertenbeirat der Stadt Nordhausen und ihrer Selbsthilfegruppe aufrecht. Problemlösungen erfolgen daher in enger Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe.

Ansprechpartner*in Anschrift

Gudrun Wegner
Friesenstraße 2
99734 Nordhausen
E-Mail: Gudrun.Wegner@t-online.de

Tel.: 03631 894046

Gruppentreffen

nach Absprache monatliche Treffen

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen e.V. - Kreisorganisation Nordhausen“

Wir über uns

Die Kreisorganisation Nordhausen des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Thüringen e.V. betreut neben seinen Mitgliedern alle Betroffenen und ihre Angehörigen, die unsere Hilfe benötigen. Die Hilfe bezieht sich auf die Vorstellung von Hilfsmitteln und Beratung im Umgang mit der Augenkrankheit.

Des Weiteren werden Freizeitaktivitäten angeboten, wie Themennachmittage, Sommerfeste, Faschings- und Weihnachtsfeiern sowie diverse Ausflüge.

Ansprechpartner*in Anschrift

Beratungsstelle

Blickpunkt „Auge“

Peter Wernecke

Tel.: 03631 4798853

E-Mail: wernecke.peter@t-online.de

www.bsvt.org

Gruppentreffen

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat 9.00 - 12.00 Uhr

Haus der Generationen

Hohensteiner Straße 17

99734 Nordhausen

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Angehörige von Demenz-Frühbetroffenen“

Wir über uns

Gruppentreffen für Angehörige von Erkrankten der Frontotemporalen Demenz und früher Alzheimer-Demenz

*Frontotemporale Demenz, auch Pick-Krankheit oder Morbus Pick genannt, ist eine seltenere Demenzerkrankung. Betroffene verhalten sich auffällig und unsozial, deshalb wird ihre Erkrankung oft auch spät erkannt und häufig mit einer psychischen Störung verwechselt. Die Erkrankten fallen weniger durch Vergesslichkeit und Orientierungsprobleme auf. Vielmehr steht die Persönlichkeitsveränderung im Vordergrund. Betroffene stehen am Anfang ihrer Erkrankung oftmals noch im Berufsleben und sind in der Kindererziehung eingebunden. Im weiteren Verlauf führen die Veränderungen zu multiplen Problemlagen im familiären als auch beruflichen Umfeld. Die Rast- und Ruhelosigkeit, Aggressivität und Reizbarkeit, aber auch Freudlosigkeit und nicht adäquates Auftreten in der Öffentlichkeit führen Familienangehörige an ihre Grenzen. Auch die frühe Alzheimer-Demenz mit ihrer Vergesslichkeit, Wortfindungsstörung und Orientierungsschwierigkeit schränkt Angehörige und Partner*innen ein und führt zu Überlastung. Der gemeinsame Austausch in der Gruppe steht im Vordergrund - die Erfahrung im Umgang mit seinen Liebsten, Überlegungen zur Einbeziehung im Alltag, Informationen zu gesetzlichen Änderungen, Hilfsangeboten u. ä. sollen die Pflege und Begleitung von betroffenen Familien erleichtern.*

Ansprechpartner*in Anschrift

*Susanna Riemann-Störr Tel.: 03631 9115101
Pfleigestützpunkt Nordhausen
Behringstr. 3
99734 Nordhausen
pfligestuetzpunkt@lrandh.thueringen.de*

Gruppentreffen

nach Anmeldung und Absprache

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Diabetes“

Wir über uns

In den Selbsthilfegruppen-Treffen werden die Schwerpunkte des Krankheitsbildes angesprochen. Durch den Erfahrungsaustausch untereinander erhält man wertvolle Tipps. Bei Bedarf werden Ernährungsberater, Ärzte und andere Fachkräfte zu den Treffen eingeladen, die hilfreiche Hinweise für die Betroffenen geben. Außerdem besteht auch die Möglichkeit, an Busfahrten zu Fachvorträgen teilzunehmen. Probleme, die die Krankheit mit sich bringt, können in einer Selbsthilfegruppe besprochen werden.

Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist immer eine Erfahrung, die sich lohnt.

Ansprechpartner*in Anschrift

*Lothar Steinemann
Birkenweg 13
99734 Nordhausen*

Tel.: 03631 972875

Gruppentreffen

*jeden 3. Mittwoch im Monat
Haus der Generationen
Horizont e.V.
Hohensteiner Str. 17
99734 Nordhausen*

13.30 Uhr

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Drogen-, Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit - Betroffene und ihre Angehörigen“

Wir über uns

Abhängigkeit ist eine Krankheit, die jeden treffen kann. Sucht als Krankheit ist zwar nicht vererbbar, aber die Veranlagung zur schnellen Abhängigkeit schon. In solchen Fällen gibt es im Landkreis Nordhausen die Sucht- und Drogenberatungsstelle der Diakonie Nordhausen, aus der ungefähr zehn Selbsthilfegruppen mit ca. 6 bis 20 Mitgliedern hervorgehen. Für die Therapie von Süchtigen sind Selbsthilfegruppen ein wichtiger Bestandteil. Dort treffen sich Menschen, denen ihre Sucht bewusst geworden ist, mit dem gemeinsamen Ziel, die Suchterkrankung und die damit zusammenhängenden Probleme zu bewältigen. Während der Treffen der verschiedenen Selbsthilfegruppen für Drogen-, Alkohol- oder Medikamentenabhängige und ihrer Angehörigen werden die Themen und Probleme angesprochen und diskutiert, die die Betroffenen bewegen. Aber natürlich finden nicht nur ernsthafte Gesprächskreise statt. Die Gruppen veranstalten auch gemeinsam mit der Sucht- und Drogenberatungsstelle in Nordhausen verschiedene Feste, wie z. B. das jährliche Sommerfest und Ausflüge.

Ansprechpartner*in Anschrift

Suchtberatung der Diakonie Tel.: 03631 467161
Kontakt: Dirk Rzepus Fax: 03631 467169
Schackenhof 2
99734 Nordhausen
E-Mail: suchtberatung@diakoniewerk.com

Gruppentreffen

siehe Plan Seite 14

Tag	Zeit	Zielgruppe	Ort
<i>Dienstag</i>	<i>15:00 - 16:00</i>	<i>Alkohol- und Medikamentenabhängige</i>	<i>Schackenhof 2 99734 Nordhausen</i>
<i>Dienstag</i>	<i>16:30 - 17:30 14-tägig</i>	<i>Nachsorge-Gruppe</i>	<i>Schackenhof 2 99734 Nordhausen</i>
<i>Mittwoch</i>	<i>16:30 - 17:30</i>	<i>Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige</i>	<i>Schackenhof 2 99734 Nordhausen</i>
<i>Mittwoch</i>	<i>18:00 - 19:00</i>	<i>Alkohol- und Medikamentenabhängige</i>	<i>Schackenhof 2 99734 Nordhausen</i>
<i>Donnerstag</i>	<i>14:30 - 16:00</i>	<i>Alkohol- und Medikamentenabhängige</i>	<i>Schackenhof 2 99734 Nordhausen</i>
<i>Donnerstag</i>	<i>16:30 - 18:30 1x monatlich</i>	<i>Frauengruppe für Angehörige, alkohol- und medikamentenabhängige Frauen</i>	<i>Schackenhof 2 99734 Nordhausen</i>
<i>Donnerstag</i>	<i>18:00 - 19:30</i>	<i>Alkohol- und Medikamentenabhängige</i>	<i>Lindenstraße 6 99752 Bleicherode</i>
<i>Donnerstag</i>	<i>18:00 - 19:30 14-tägig</i>	<i>Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige</i>	<i>Dorfstraße 30 99759 Sollstedt</i>
<i>Freitag</i>	<i>18:00 - 19:30 14-tägig</i>	<i>MPU-Vorbereitungsgruppe</i>	<i>Schackenhof 2 99734 Nordhausen</i>
<i>Freitag</i>	<i>18:30 - 20:00</i>	<i>Alkohol- und Medikamentenabhängige</i>	<i>Schackenhof 2 99734 Nordhausen</i>
<i>Samstag</i>	<i>15:00 - 16:30 monatlich (genauere Informationen s. S. 17)</i>	<i>Elternkreis drogenabhängiger Söhne und Töchter</i>	<i>Schackenhof 2 99734 Nordhausen</i>

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Elternkreis drogenkonsumierender Söhne und Töchter“

Wir über uns

Gerade Eltern und Angehörige wissen oft nicht, mit einer Drogensucht umzugehen.

Wie auch?

Sie trifft der Drogenkonsum beim eigenen Kind / nahen Verwandten unvorbereitet, auch wenn sie es schon länger unterbewusst ahnen.

Die Unsicherheit über den Umgang mit dem Drogensüchtigen erleben sie oft als persönliches Versagen, wodurch sie selbst in Krisen geraten. Durch die enge Bindung und das Erleben der eigenen Hilflosigkeit leiden sie mit.

Was das bedeutet und wie Angehörige von Drogenkonsumenten Unterstützung finden können, wird in dem Treffen der Angehörigen vertraulich angesprochen und diskutiert. Es wird versucht, Wege aufzuzeigen wie sie als Angehörige das suchunterstützende Verhalten ändern können. Ziel ist es, ins Gespräch zu kommen, Kontakte aufzubauen, einander zu informieren und gegenseitig Kraft zu geben. Der Grundgedanke ist: „Gemeinsam und nicht einsam“.

Ansprechpartner*in Anschrift

Andreas Bürger

Mobil: 0170 7424249

E-Mail: annett_u._andreas-buerger@t-online.de

Gruppentreffen

jeden letzten Samstag im Monat 15.00 - 16.30 Uhr

Suchthilfezentrum der Diakonie Nordhausen

Schackenhof 2

99734 Nordhausen

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Herz / Kreislauf“

Wir über uns

Immer noch glauben viele Menschen der Herzinfarkt sei hauptsächlich ein Männerproblem. Aber auch Frauen sollten ebenso wie Männer die Risikofaktoren für einen Herzinfarkt ernst nehmen. Mit einem verantwortungsvollen und vorausschauenden Lebensstil lassen sich viele Herzerkrankungen vermeiden. Wer zum Beispiel auf das Rauchen verzichtet, hat ein deutlich niedrigeres Risiko für einen Herzinfarkt. Aber auch mangelnde Bewegung, falsche Ernährung, daraus resultierendes Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes tragen zu massiven Schäden am Herzkreislauf-System bei. Die Selbsthilfegruppe „Herz / Kreislauf“ betreut seit dem Jahr 2000 Patientinnen und Patienten mit Bypass-Operationen, künstlicher Herzklappe, Bluthochdruck, Herz-Rhythmusstörungen sowie Angina Pectoris. Wir geben Ratschläge zur gesunden Ernährung und sportlichen Betätigung. Es werden aber auch Arztvorträge organisiert, um immer auf dem neuesten kardiologischen Stand zu sein. Der Erfahrungsaustausch ist uns wichtig sowie die ein oder andere gemeinsame Unternehmung.

Ansprechpartner*in Anschrift

*Familie Lindner
Hufelandstraße 9
99734 Nordhausen*

Tel.: 03631 895687

Gruppentreffen

*jeden 1. Dienstag im Monat
Haus der Generationen
Hohensteiner Straße 17
99734 Nordhausen*

13.30 Uhr

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„SelbstHilfeVerband – FORUM GEHIRN e.V.“

Bundesverband für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen und deren Angehörige

Wir über uns

Unser Motto „Gemeinsam Schicksale bewältigen“

Die Nachricht traf unvorbereitet eine Familie. „Ein Unfall, eine Schädel-Hirn-Verletzung – wir versuchen alles!“ So hart traf die Nachricht eine Familie. In dieser Situation ist es nicht nur wichtig, sondern unverzichtbar, jemand an seiner Seite zu wissen. Das Leben ändert sich von heute auf morgen. Erst mit der Zeit begreift man, das Leben hat sich verändert und wird nicht so werden wie vor dem Ereignis. Es ist ein anderes Leben. Jährlich erleiden ca. 270.000 Menschen ein Schädelhirntrauma (SHT). Mit einem Mal ist alles anders. Schädelhirntrauma, Koma, Wachkoma, Beatmung sind nur einige wenige Krankheitsbilder, die schwierig zu begreifen sind. Es sind die Fragen und Probleme, die immer wieder Antworten bedürfen.

*Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen brauchen unsere Hilfe. Sie sind angewiesen auf die Unterstützung durch Ärzte, Therapeuten, Pflegende und im Besonderen durch die Angehörigen. Diese Möglichkeit gibt es seit einigen Jahren auch im Norden von Thüringen, in der Selbsthilfegruppe für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen (MeH) und deren Angehörige Nordthüringen. Hier trifft man sich, beschäftigt sich mit Fragen und Problemen z.B. der Heil- bzw. Hilfsmittelversorgung, der Betreuung, der sozialen Teilhabe, lädt sich Experten*innen zu bestimmten Themen ein. Es werden Angehörigenschulungen organisiert z.B. zum Persönlichen Budget, Schluckstörungen, rückschonendes Arbeiten in der Pflege von Wachkomapatienten*innen, Musiktherapie u.v.m. Gemeinsam trifft man sich in der Selbsthilfegruppe aber auch, um zu grillen oder bei einem gemeinsamen Ausflug etwas zu unternehmen. Was noch wichtig ist, wir kommen alle aus der Betroffenheit und versuchen anderen Betroffenen und deren Familien zu helfen. Wenn Sie mehr über das Leben mit schädelhirnverletzten Menschen erfahren wollen oder Sie selbst betroffen sind oder jemanden kennen, der unsere Hilfe braucht, dann möchten wir Sie recht herzlich einladen, uns bei unserer Selbsthilfearbeit zu unterstützen. Wir würden uns freuen, Sie begrüßen zu dürfen. Trauen Sie sich, rufen Sie an, denn nur gemeinsam sind wir stark! Zu den Treffen bzw. zu den Telefonkonferenzen wird schriftlich bzw. per E-Mail oder telefonisch eingeladen. Termine werden auch auf der Homepage vom SHV – FORUM GEHIRN e.V. veröffentlicht.*

Ansprechpartner*in Anschrift

*Ingrid Zoeger Tel.: 0171 7234144 oder 03632 759226
Landesvertreterin Thüringen / Vorstandsmitglied
SelbstHilfeVerband – FORUM GEHIRN e.V.
E-Mail: i.zoeger@shv-forum-gehirn.de
Internet: www.shv-forum-gehirn.de*

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Kehlkopferkrankte Nordhausen / Südharz“

Wir über uns

*Ziel und Aufgabe soll sein, alle Kehlkopferkrankten der Region Südharz zu erreichen und gemeinsam mit ihren Angehörigen in enger Verbindung mit den medizinischen Fachkräften zu arbeiten. Die Begleitung beginnt bereits vor der Operation und setzt sich über den gesamten Behandlungszeitraum bis zur Rehabilitation fort. Die Selbsthilfegruppe - Nordhausen besteht seit dem Jahr 2004. In unseren monatlichen Treffen tauschen wir Erfahrungen und Informationen aus. Darüber hinaus geben wir Hilfestellung bei der Auswahl medizinischer Versorgungsbetriebe und der Anwendung von Hilfsmitteln. Der Bundes-, Landes- und Bezirksverband schult uns zu rechtlichen Fragestellungen im Bereich der Rechte für Menschen mit Behinderung und informiert über Rehabilitations- und Teilhabemaßnahmen. Wir arbeiten eng mit dem Verein zur Förderung der Stimmtherapie zusammen. Gemeinsam erlernen wir unter Anleitung von Stimmwissenschaftler*innen und Sprachtherapeut*innen eine Ersatzsprache. Wir wollen zeigen, dass wir auch ohne Kehlkopf gleichberechtigt und zuversichtlich am öffentlichen Leben teilnehmen können.*

Ansprechpartner*in Anschrift

Bodo Wagner *Tel.: 03464 574404*
Schulstraße 1
06526 Sangerhausen OT Riestedt
E-Mail: bodowagner1@freenet.de

Marko Strauß *Mobil: 0151 17509560*
Lu.-Rudolph-Str. 8
38889 Blankenburg
E-Mail: markostrauss1@googlemail.com

Antje Besser *Mobil: 0152 52166956*
Hauptstraße 45
99734 Nordhausen
E-Mail: antje_besser@web.de

Gruppentreffen

nach Absprache monatliches Treffen

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Busenfreundinnen - Gemeinsam gegen den Krebs“

Wir über uns

Die Diagnose Krebs ist eine Schreckensnachricht. Gynäkologische Krebserkrankungen sind Einschnitte in die Weiblichkeit. Viele Fragen tauchen jetzt auf: Was kommt auf mich zu? Welche Behandlungen und Therapien erwarten mich? Muss ich durch eine Chemo meine Haare verlieren? Welche Methoden zum Wiederaufbau der Brust gibt es? Die Behandlung kann durchaus sehr lange dauern, somit gibt es auch noch finanzielle Sorgen. Gerade zu Beginn der Diagnose ist es wichtig, Informationen zu sammeln.

Wir „Busenfreundinnen“ treffen uns in regelmäßigen Abständen nach Absprache über unsere „WhatsApp“-Gruppe. Wir geben unsere Erfahrungen und Tipps gern weiter und hören zu. Meist treffen wir uns in einem Restaurant zum Abendessen. Wer nicht unbedingt in eine „Große Runde“ kommen möchte, kann auch gern ein Einzelgespräch für die ersten Informationen bekommen. Also einfach telefonisch melden – Du bist nicht allein!

Ansprechpartner*in Anschrift

*Janet Ließmann Tel.: 036332 72611
99755 Ellrich / OT Sülzhayn Mobil: 0173 5610354*

*Karina Wahl Mobil: 0160 91858367
99768 Harztor / OT Neustadt Harz
E-Mail: Karina.Wahl@t-online .de*

Gruppentreffen

nach Absprache

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Leukämie- und Lymphom - Hilfe in Thüringen und Franken e.V.“

Wir über uns

Wir sind in gesamt Thüringen und in Ober- sowie Unterfranken aktiv. Betroffene und deren Angehörige stehen der meist vollkommen überraschenden Diagnose vielfach schockiert und hilflos gegenüber. Oft ist es hilfreich, sich in dieser Situation einfach mal mit anderen Betroffenen auszutauschen. Gerade im Bereich der hämatologischen Neoplasien – das ist der Sammelbegriff für die Erkrankungen des blutbildenden Systems – gibt es die „wildesten“ Gerüchte. Von „Todesurteil“ bis „völlig harmlos“ ist alles vertreten – beides ist übrigens völlig unzutreffend. Unser Ziel ist es, Betroffenen – und besonders auch deren Angehörigen – die Gelegenheit zu geben, mit unseren Mitgliedern ins Gespräch zu kommen, um von deren Erfahrungen bei Diagnose und Therapie zu profitieren. Weiterhin bieten wir auch Hilfe bei Behördengängen (Antrag auf Schwerbehindertenausweis etc.) an. Stammzellspender sind bei uns ebenso vertreten wie andere interessierte Personen.

Unsere Kooperationspartner sind das

- Zentrum für hämatologische Neoplasien (Universitätsklinikum) in Jena
- Zentrum für hämatologische Neoplasien (Helios Klinikum) in Erfurt
- Zentrum für hämatologische Neoplasien (Klinikum Hohe Warte) in Bayreuth

Weiterhin arbeiten wir eng zusammen mit der Leukämie Selbsthilfegruppe Südthüringen.

Ansprechpartner*in Anschrift

Tel. Geschäftsstelle: 03675 7595135

Internet: www.LLTF.de

E-Mail: LLTF@online.de

Gruppentreffen

nach Absprache

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„ILCO - Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs“

Wir über uns

Der Deutsche ILCO e.V. ist die bundesweite Solidargemeinschaft von Stomaträgern, d. h. Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung und von Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörigen. Mit einem Stoma oder mit Darmkrebs leben zu müssen, bringt besonders für viele Neubetroffene Bedrängnisse mit sich und wirft viele Fragen auf, wie z. B. nach den Belastungen in Beruf und Freizeit, nach Fachleuten, die sich mit diesem Krankheitsbild auskennen oder nach Hilfsmitteln bzw. der Anleitung zur selbständigen Versorgung. Die Nordhäuser ILCO - Gruppe hat sich 1990 mit 12 Betroffenen gegründet und zählt heute 27 Mitglieder. Die monatlichen Treffen dienen dem gemeinsamen Erfahrungsaustausch. Es werden in Vorträgen Heil- und Hilfsmittel vorgestellt, aber auch Wandertage und Busfahrten organisiert, die oft mit dem Besuch von Kureinrichtungen verbunden sind. In enger Zusammenarbeit mit dem Südharzkrankenhaus werden Informationsveranstaltungen mit Vorträgen von Ärztinnen und Ärzten organisiert.

Ansprechpartner*in Anschrift

Birgit Rieschel *Tel.: 03631 895145*
Sternstr. 1
99734 Nordhausen / OT Leimach
E-Mail: habiri@web.de

Sandy Daniel *Mobil: 0160 8946541*

Gruppentreffen

jeden 2. Mittwoch im Monat *14.00 Uhr*
Ort nach Absprache

Selbsthilfegruppen stellen sich vor!

SELBSTHILFEGRUPPE

„Prostatakrebs“

Wir über uns

Die Selbsthilfegruppe „Prostatakrebs“ ist ein Zusammenschluss von Prostatakrebsbetroffenen. Sie vervollständigt die professionellen Angebote der gesundheitlichen Versorgung, indem sie Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung und Überwindung von Schnittstellenproblemen leistet.

Prostatakrebs - die häufigste Krebsart beim Mann - bedeutet für diese Selbsthilfegruppe eine Herausforderung, der sie mit positiver Kraft begegnet. Den Betroffenen vermittelt sie in dieser Situation Mut und Stärke bei der Bewältigung ihrer krankheitsbedingten und psychosozialen Probleme. Sie lässt keine Tabuisierung zu, kommuniziert offen über die Krankheit und den damit im Zusammenhang stehenden Sorgen und Nöten. Dabei helfen sich die Mitglieder der Gruppe gegenseitig bei Fragen zur Krankheit, in psychischen, sozialen und rechtlichen Belangen. Sie leisten Selbsthilfe, um die Entscheidungsfindung bei der Bewältigung ihrer Erkrankung auch in Verbindung mit der Anwendung technischer Hilfsmittel zu fördern. Die Selbsthilfegruppe „Prostatakrebs“ will zuhören, helfen, informieren und beraten.

Ansprechpartner*in Anschrift

*Helmut Krause
Karolingerstraße 31
99734 Nordhausen
E-Mail: prostatakrebs-shg-nordhausen@outlook.de*

Tel.: 03631 974146

Gruppentreffen

*jeden letzten Dienstag im Monat
(außer Juli, August und Dezember)
Haus der Generationen
Hohensteiner Straße 17
99734 Nordhausen*

14.00 Uhr

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Long Covid Nordhausen“

Wir über uns

Nach der Erkrankung mit Covid 19 ist man zwar genesen, aber oftmals nicht gesund. Es betrifft leider immer mehr, die über die vielfältigsten Symptome berichten, welche sie vor der Erkrankung nicht hatten. Teilweise werden die an Post/ oder Long Covid Erkrankten derart aus der Bahn geworfen, da sie unter ständigen Schmerzen, Luftnot, Gedächtnis-, Geschmacks-, Geruchs-, Seh- und Gangstörungen leiden. Es ist eine Erkrankung mit vielen Gesichtern. Auch das Erschöpfungssyndrom (Fatigue) bereitet ihnen solche Schwierigkeiten, dass sie oft einer beruflichen Tätigkeit nicht mehr nachgehen können, auch wenn sie dies gerne tun würden.

Für solch Betroffene wurde unsere Selbsthilfegruppe im März 2022 gegründet.

Wir bieten einen Erfahrungsaustausch an, der gegenseitig Mut machen soll und Hinweise auf geeignete Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten geben kann. Oft ist man als Betroffener erst einmal hilflos, deshalb scheuen Sie sich nicht, Kontakt zu uns aufzunehmen!

Ansprechpartner*in Anschrift

*Frau Hannig Mobil: 0152 08702522
oder*

*Landratsamt Nordhausen
FB Gesundheitswesen
Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen
Behringstraße 3
99734 Nordhausen Tel. 03631 9115402
03631 9115403
E-Mail: gesundheitsfoerderung@lrandh.thueringen.de*

Gruppentreffen

*jeden 1. Dienstag des Monats ab 14.30 Uhr
Haus der Generationen
Hohensteiner Straße 17
99734 Nordhausen*

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

Mobbing am Arbeitsplatz „Kraftkreis“

Wir über uns

*Mobbing am Arbeitsplatz bedeutet, dass ein Mensch von Vorgesetzten oder Kolleg*innen systematisch schikaniert, benachteiligt, beleidigt oder ausgegrenzt wird – und zwar über einen längeren Zeitraum.*

Wir wollen das nicht länger hinnehmen und uns in unserer Selbsthilfegruppe gegenseitig unterstützen und austauschen.

In unserer Selbsthilfegruppe „Kraftkreis“ entwickeln wir gemeinsam Stärke, Kraft und Zuversicht.

Vertrauen und Verschwiegenheit im Gesprächskreis haben oberste Priorität.

Haben Sie keine Scheu sich uns anzuschließen und den entscheidenden Schritt in die richtige Richtung zu wagen!

Ansprechpartner*in Anschrift

*Landratsamt Nordhausen
FB Gesundheitswesen
Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen
Behringstraße 3
99734 Nordhausen
Tel.: 03631 9115402 und 03631 9115403
E-Mail: gesundheitsfoerderung@lrandh.thueringen.de*

*oder
Tel.: 036331 30456 (privat)*

Gruppentreffen

nach Absprache

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Morbus Bechterew“

Wir über uns

Unter dem Motto „Bechterew‘ler brauchen Bewegung, Begegnung und Beratung“ haben sich Betroffene und Angehörige zu der Selbsthilfegruppe „Morbus Bechterew“ zusammengeschlossen. Mittlerweile besteht die Selbsthilfegruppe aus 18 Mitgliedern.

Aber was ist Morbus Bechterew eigentlich?

Morbus Bechterew ist eine chronische entzündliche Krankheit, die zu einer knöchernen Einsteifung der Wirbelsäule führen kann. Aber auch andere Gelenke oder Organe können befallen werden. Sie gilt bis heute als unheilbar, lässt sich aber in ihrem Verlauf beeinflussen. Erste Anzeichen der Krankheit treten meistens zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr auf. Bewegung ist hierbei die wichtigste Therapie, denn nur so kann der fortschreitenden Versteifung entgegengewirkt werden.

Die monatlichen Treffen werden genutzt, um Erkrankten mit Rat und Informationen zu fast allen Lebenssituationen zur Seite zu stehen. Vorträge z. B. über neue Behandlungsmethoden oder auch das Organisieren interner Aktivitäten sind Themen der Treffen. Die Selbsthilfegruppe „Morbus Bechterew“ ist im Landesverband der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew e.V. organisiert.

Ansprechpartner*in Anschrift

*Jürgen Fichtner
Blödaustraße 18
99734 Nordhausen*

Tel.: 03631 896066

Gruppentreffen

*jeden Montag zur Trockengymnastik
jeden Dienstag zur Wassergymnastik*

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa“

Wir über uns

Bei der Colitis Ulcerosa handelt es sich um eine entzündliche Dickdarmerkrankung unbekannter Ursache, die in der Regel im Mastdarm beginnt, sich doch kontinuierlich auf alle Abschnitte des Dickdarms ausdehnen kann. Das Beschwerdebild ist durch blutig-schleimige Durchfälle und Bauchschmerzen vor und während der Darmentleerung gekennzeichnet.

Morbus Crohn ist auch eine chronische entzündliche Darmerkrankung, die alle Wandschichten des Darmes erfasst, deren Ursache bis heute ungeklärt ist und die durch Bauchschmerzen, Durchfall, Gewichtsabnahme, Fieber und Blutarmut in Erscheinung treten kann. Durch die vernarbende Entzündung kann es zur Verengung des Darmquerschnittes kommen.

Das regelmäßige Treffen der Gruppe bietet für jeden Betroffenen die Möglichkeit eines Austausches von Erfahrungen und Informationen sowie umfassende Aufklärung zum Krankheitsbild.

Die Selbsthilfegruppe trägt damit zur besseren Bewältigung der Erkrankung und deren Folgen bei.

Ansprechpartner*in Anschrift

Ramona Hoche

Mobil: 0172 9078858

Gruppentreffen

Treffen nach Absprache

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Multiple Sklerose“

Wir über uns

Multiple Sklerose, kurz MS, ist eine langsam fortschreitende Erkrankung des zentralen Nervensystems, bei der es im Gehirn und Rückenmark zum herdförmigen Zerfall der Hüllenschicht der Nervenfasern (Myelin) kommt. Dadurch treten Empfindungsstörungen, Krabbeln, Lähmungen, Sehstörungen, Konzentrationsstörungen und Inkontinenz auf.

MS ist derzeit nicht heilbar. Durch Medikamente kann der Abstand zwischen den Schüben verlängert oder selbige abgeschwächt werden und somit auch die zunehmende Behinderung. Die Nordhäuser Selbsthilfegruppe hat sich am 30. September 2003 gegründet und betreut derzeit 17 Betroffene und deren Angehörige. Gemeinsame Unternehmungen führte sie bisher z. B. nach Rotesütte ins Dreiländereck mit einer kleinen Wanderung zur ehemaligen deutsch-deutschen Grenze oder zum Baumkronenpfad durch. Weiterhin werden im Rahmen der Ergotherapie Bastelnachmittage durchgeführt, physiotherapeutische Behandlungen angeboten und Arztvorträge gehalten. Es wird aber auch gefeiert. Die Nordhäuser Gruppe ist in der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft Thüringen E.V. (DMSG) organisiert.

Ansprechpartner*in Anschrift

Bianka Sykora *Tel.: 036333 61694*
Angerstraße 77
99765 Windehausen

Annette Heinecke *Tel.: 03631 603533*

Gruppentreffen

nach Absprache

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE „Netzhauterkrankungen“

Wir über uns

Die Pro Retina Deutschland e.V. ist die Selbsthilfevereinigung, von der die Anregung kam, in Nordhausen einen Gesprächskreis für Betroffene mit einer Netzhautdegeneration zu führen.

Schätzungsweise leben in Deutschland rund 7 Mio. Menschen mit einer Makuladegeneration. Die Makula ist der zentrale Bereich der Netzhaut.

Auch in Nordhausen und Umgebung kommen viele, vor allem ältere Menschen, mit der Diagnose dieser Augenerkrankung nur sehr schwer zurecht. Die Angst vor einer Erblindung ist groß.

Der Gesprächskreis möchte Ihnen helfen, die Krankheit zu verstehen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und wieder Freude am Leben zu haben.

Ansprechpartner*in Anschrift

*Doris Zepezauer
Karl-Marx-Straße 56
99765 Uthleben*

Tel.: 036333 61314

E-Mail: Stefan.zepezauer@gmail.com

Gruppentreffen

*jeden 3. Montag im Monat 14.30 bis ca. 16.00 Uhr
in den Räumen des EX-IN*

*Barfüßerstr. 5
99734 Nordhausen*

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Osteoporose“

Wir über uns

Allein in Deutschland sind schätzungsweise 5 Millionen Frauen von dieser Krankheit betroffen und damit fünfmal häufiger als Männer, sodass diese „typische“ Folge des Östrogenmangels mittlerweile durchaus als Volkskrankheit angesehen wird.

Angeleitet von einer erfahrenen Physiotherapeutin treffen sich Frauen und Männer in Gymnastikgruppen, die den Kampf gegen den Abbau der Knochenmasse aufnehmen. Aber auch das Informelle und Kulturelle kommt bei diesen Treffen nicht zu kurz. So stehen u. a. Vorträge von Fachärzten, Therapeuten und Ernährungsberatern, aber auch Weihnachtsfeiern und Busreisen auf dem Programm.

Wenn Sie auch betroffen sind, sind Sie bei uns ganz herzlich willkommen!

Ansprechpartner*in Anschrift

Gruppe Nordhausen:

Christel Mohr

Tel.: 03631 / 881652

Gruppentreffen

*Treffen zur Trocken- und Wassergymnastik
nach Absprache*

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Blauwalherz“ für psychisch erkrankte Menschen

Wir über uns

Hey DU, genau DU!

Wie wir uns vorstellen sollen, wissen wir eigentlich nicht. Aber wir wissen wie es ist, mit Depressionen, Borderline, ADHS, PTBS, Traumata, Angst und Panikstörung zu leben. Falls du mit uns lachen und weinen willst oder dich einfach auskotzen magst oder Lösungen im Umgang mit deiner Erkrankung finden willst, bist du herzlich willkommen. Unser oberstes Gebot ist, was in der Gruppe besprochen wird oder passiert, bleibt in der Gruppe. Ach ja, außerhalb glaubt dir das eh keiner. Wenn du uns kennenlernen möchtest, schreib uns oder ruf uns an, wir beißen nicht! Wir sind Blauwalherz.

Ansprechpartner*in Anschrift

Mobil: 0152 / 24738057

E-Mail: blauwalherz-shg@web.de

Gruppentreffen

nach Absprache

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Psychisch erkrankte Menschen“

Wir über uns

Zirka 8 Millionen Deutsche sind derzeit an einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung erkrankt. So vielfältig diese Symptome sind, so weitreichend ist auch das Spektrum psychischer Krankheiten. Oft gibt es keine vollständige Heilung. Viele Betroffene fühlen sich unverstanden und ziehen sich aufgrund der Erkrankung immer mehr zurück. Hier kann die Teilnahme an Selbsthilfegruppen helfen. Diese treffen sich in der Kontakt- und Beratungsstelle in der Riemannstraße 16. Vordergründig sprechen die Gruppen über wichtige Themen, wie die Vermeidung von sozialem Rückzug oder Akzeptanz gegenüber der Gesellschaft, und trainieren ihre Kommunikationsfähigkeit. Darüber hinaus können sie hier auch von ihren Problemen abschalten und einfach miteinander reden.

Ansprechpartner*in Anschrift

*manuela.boelter@shk-ndh.de Tel.: 03631 980127
sandra.gerlach@shk-ndh.de
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
Riemannstraße 16
99734 Nordhausen*

Gruppentreffen

*Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
Riemannstraße 16
99734 Nordhausen*

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Seelentänzer - Gemeinsam sind wir stark“ (Angst- und Panikstörungen, Burnout, Depressionen)

Wir über uns

Wir "Seelentänzer" sind eine Selbsthilfegruppe, die sich gemeinsam mit ihren psychischen Erkrankungen (Depressionen, Angstzuständen, Panikattacken, Burnout) auseinandersetzt. Wir selbst sind Betroffene und wissen, was du durchmachst. Hast du das Gefühl, dass sich deine Psyche leer und krank anfühlt? Vielleicht hast du gerade erst die Diagnose durch einen Arzt erhalten. Fühlst du dich allein gelassen oder nicht richtig verstanden? Dann komm zu uns! Wir hören dir zu und nehmen dich ernst. Gemeinsam sind wir stark und arbeiten, trotz unserer Erkrankung daran, das Leben wieder bunter zu gestalten und zu sehen.

*Also hab keine Scheu,
bei uns bist du herzlich willkommen!*

Ansprechpartner*in Anschrift

*E-Mail: shg.seelentaenzer@gmail.com
oder zu erfragen beim
Landratsamt Nordhausen / FB Gesundheitswesen
Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen
Behringstr. 3, 99734 Nordhausen
E-Mail: gesundheitsfoerderung@landh.thueringen.de*

Tel.: 03631 9115402 und 03631 9115403

Gruppentreffen

*SOWENO Tagespflege
Grimmelallee 4
99734 Nordhausen*

nach vorheriger Absprache

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Restless Legs Syndrom“

Wir über uns

Die Selbsthilfegruppe „Restless Legs Syndrom“ hat sich 2011 in Nordhausen gegründet und spricht Betroffene mit der Symptomatik der „unruhigen Beine“ an. Restless Legs Syndrom (RLS) ist eine zurzeit nicht heilbare und weitgehend noch unerforschte Erkrankung. An einem schweren behandlungsbedürftigen RLS leiden 2 bis 3 Prozent der Bevölkerung. Die ausschließlich im Ruhezustand auftretenden Beschwerden sind für die Betroffenen am Abend am heftigsten und enden nicht selten in hartnäckigen Schlafstörungen, welche von Ärzten oft verkannt und als leichte Befindlichkeitsstörung abgetan werden. Betroffene fühlen sich unverstanden und ziehen sich oft immer mehr zurück. Ziel unserer Gruppe ist es, eine Anlaufstelle für Betroffene zu sein, in der wir gemeinsam Gespräche führen, einen Erfahrungsaustausch vornehmen sowie Expertenvorträge besuchen. Das gemütliche Beisammensein kommt dabei nicht zu kurz. Jeder kann sich in einer ruhigen Atmosphäre neue Anregungen und Tipps für seinen Alltag mit RLS holen.

Ansprechpartner*in Anschrift

Birgit Hamann

Tel.: 03631 604396

rls-gruppe-nordhausen@t-online.de

Gruppentreffen

jeden 3. Montag im Monat

15.30 Uhr

Haus der Generationen

Horizont e.V.

Hohensteiner Atr. 17

99734 Nordhausen

Änderungen werden in der aktuellen Tagespresse bekannt gegeben.

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Deutsche Rheuma-Liga, AG Nordhausen“

Wir über uns

Rheuma ist ein Überbegriff für mehr als 100 verschiedene Erkrankungen. Sie alle äußern sich in chronischen Schmerzen, können aber ganz unterschiedliche Körperbereiche betreffen. Manche Krankheitsformen verlaufen leicht, andere führen zu starken Einschränkungen. Rheumatische Erkrankungen können jeden treffen. Sie treten nicht nur bei älteren Menschen, sondern auch bei jungen Leuten und sogar bei Kindern auf.

Die Selbsthilfegruppe „Deutsche Rheuma-Liga, AG Nordhausen“ wurde 1994 gegründet. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen die 4 B: Beratung, Bewegung, Betreuung und Begleitung. Beim Funktionstraining existieren Gruppen für die Warmwasser- und Trockengymnastik. Es gibt außerdem eine Gruppe für Rhythmische Bewegung. Tai Chi kann bei Interesse durchgeführt werden. Expertenvorträge, Gespräche, Wanderungen und gemeinsame Ausflüge runden das Programm ab.

Ansprechpartner*in Anschrift

*Deutsche Rheuma-Liga e.V., AG Nordhausen
Frau Christiane Wendel, Frau Ramona Gothe
Zuckerweg 3 a, Zimmer 107*

99734 Nordhausen

Tel.: 03631 979215

E-Mail: info-ndh@rheumaliga-thueringen.de

Gruppentreffen

- Beratung in der Geschäftsstelle nach vorheriger Vereinbarung
- Anmeldungen für die verschiedenen Gruppen der Warmwasser- und Trockengymnastik, Rhythmischen Bewegung oder Tai Chi erfolgen bei Frau Gothe in der Geschäftsstelle
- Informationen über Veranstaltungen werden über den Jahresplan, die Gruppenleiter*innen, die Tagespresse und örtliche, digitale Medien bekannt gegeben

Di 14 - 16 Uhr, Mi 9 - 12 Uhr, Do 10 - 12 Uhr

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Deutscher Schwerhörigenbund Landesverband Thüringen und Sachsen-Anhalt in Mitteldeutschland e.V.“

Wir über uns

Die zertifizierte Beratungsstelle des Deutschen Schwerhörigenbundes LV Thüringen und Sachsen-Anhalt in Mitteldeutschland e.V. bietet mit seinem mobilen „Sozialen Dienst für Hörgeschädigte in Thüringen“ eine kostenlose und unabhängige Beratung für Menschen mit Hörproblemen. Wir informieren und beraten Betroffene und Angehörige seit 17 Jahren kostenlos und unabhängig zu Fragen, die im Zusammenhang mit einer Hörminderung in sozialer, medizinischer, technischer und rechtlicher Hinsicht stehen, zu technischen Hilfsmitteln, schriftlicher Kommunikation (Schriftdolmetschen) oder bei Fragen zur beruflichen Rehabilitation. Gern koordinieren wir für Sie Kontakte zu ebenfalls Betroffenen, zu Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe und informieren zu zentralen hörbehindertengerechten Veranstaltungen. Dieser mobile „Soziale Dienst für Hörgeschädigte in Thüringen“ bietet auch Vorträge und Schulungen für Einrichtungen, die im medizinischen, pflegerischen und öffentlichen Bereich arbeiten und ausbilden. Ebenfalls werden auch in Unternehmen Vorträge, Seminare usw. angeboten, deren Mitarbeiter viel direkten Kundenkontakt haben. Dabei soll für den Umgang mit Hörgeschädigten sensibilisiert werden, was man als gut Hörender im Umgang mit Schwerhörigen beachten sollte, um eine barrierefreie Kommunikation durchzuführen. Geben Sie diese Informationen gern weiter: an Familienangehörige, Freunde, Bekannte, Firmen und ebenfalls Betroffene!

Ansprechpartner*in Anschrift

Sozialer Dienst für hörgeschädigte Menschen in Thüringen
Allstedterstraße 1
99427 Weimar
E-Mail: sozialerdienst@dsb-lv-md.de
Tel.: 03643 422155 mittwochs 12:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Gruppentreffen

Nach Absprache
Frau Karnitzschky
Räume der VdK Bezirksgeschäftsstelle Nordhausen
Grimmelallee 10 c
99734 Nordhausen

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Verwaiste Eltern Nordhausen“

Wir über uns

Der Tod des eigenen Kindes ist ein unwiederbringlicher Verlust für Eltern und stellt eine überwältigende Lebenskatastrophe dar. Die Welt bricht zusammen, nichts ist mehr wie es einmal war. Ein Schicksalsschlag, der alles verändert.

Egal, ob ihr Kind durch Krankheit, Unfall, Drogen, Suizid oder ein Gewaltverbrechen starb oder ob ihr Kind vermisst wird – ihr Schmerz ist unermesslich, ungeahntes Leid entsteht.

Die Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“ kann Betroffenen durch Gespräche und Erfahrungsaustausch aus der Hilflosigkeit heraushelfen, um den Verlust, die Trauer, die Gefühle und die Erfahrungen durchzustehen. Gemeinsam versuchen wir in der Gruppe, neue Kraft und Stärke zu finden, um den Tod des Kindes zu überleben, unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt.

Ansprechpartner*in Anschrift

Ricarda Rößler Mobil: 0178 4302609
VerwaisteEltern@Nordhausen.veid.de
<https://nordhausen.veid.de/>

Gruppentreffen

am 2. Freitag im Monat 16.00 Uhr
oder jeden 2. Samstag im Monat 10.00 Uhr

*Gruppenraum der SHG
Harzstraße 58
99743 Nordhausen*

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SELBSTHILFEGRUPPE

„Zöliakie / Sprue“

Wir über uns

Bei Kindern sagt man Zöliakie und bei Erwachsenen heißt es Sprue. Die Zöliakie / Sprue ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebeeiweiß Gluten beruht. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer vor.

Es gibt 8 Formen der Zöliakie / Sprue und sie lässt sich oftmals schlecht diagnostizieren.

Ein Bluttest auf bestimmte Antikörper gibt den ersten Hinweis auf Zöliakie. Die endgültige Absicherung der Diagnose erfolgt durch eine Dünndarmbiopsie. Bei Zöliakie-Betroffenen führt die Zufuhr von Gluten zu einer Auto-Immunkreaktion der Darmschleimhaut. Die Oberfläche des Dünndarms wird durch die Zottenrückbildung immer kleiner und es können nicht mehr genügend Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden. Als Folge können Mangelerscheinungen auftreten. Durch eine lebenslange, strenge glutenfreie Ernährung gewinnt die abgeflachte Dünndarmschleimhaut ihre normale Gestalt und Funktion zurück und behält sie. Schon bei kleinsten Mengen von Gluten setzt die Schädigung erneut ein.

Unsere Selbsthilfegruppe stellt sich die Aufgabe, über die Krankheit gut zu informieren und eine entsprechende Diät zu vermitteln, damit die Lebensqualität der Erkrankten erhalten bleibt bzw. gestärkt wird.

Ansprechpartner*in Anschrift

Frau Böttcher

Mobil: 0176 41907230

Gruppentreffen

Treffen nach Absprache

Termine werden in der aktuellen Tagespresse bekannt gegeben

Zusätzliche Themen

*Hier finden Sie Gruppensprecher*innen, die Ihnen erst einmal nicht persönlich oder mit Gruppentreffen beratend zur Seite stehen, allerdings per Telefon oder E-Mail unterstützen möchten. Sie waren lange Ansprechpartner*innen und haben viel Erfahrungen und Materialien zu bestimmten Themen. Sie sind sehr gern bereit, Ihnen bei Fragen hilfreich zur Seite zu stehen.*

„Aktive Papas“

Sebastian Friedrich

Tel.: 0179 5153650

E-Mail: mail@sebastianfriedrich.org

Lars Dowers

Tel.: 0152 01712660

E-Mail: mdelarsdowers@freenet.de

„Atemwegserkrankungen & Allergien“

Carmen Priepke-Kurth

Tel.: 03631 898447

„Lungenerkrankung COPD“

Jutta Kunze, Tel.: 03631 6514077

E-Mail: Ju-kunze56@t-online.de

„Transgender“

E-Mail: johnharald24@yahoo.de

„EX-IN Möglichkeitsräume“

*Jeder Mensch hat in jedem Moment seines Lebens viel mehr Möglichkeiten als ihm / ihr bewusst ist. Die „EX-IN Möglichkeitsräume“ sind ein innovatives und inklusives Projekt des EX-IN Landesverbandes Thüringen e.V.. ALLE Menschen dürfen sich in unsere Räume eingeladen fühlen, um mit uns gemeinsam die inneren Räume ihrer Möglichkeiten zu entdecken, zu entfalten und auszugestalten. Mit unseren vielfältigen Gruppenangeboten möchten wir unsere Besucher*innen dazu inspirieren und empoweren, im Kontakt und Austausch mit anderen Menschen Neues zu lernen, ihre Komfortzone zu verlassen und freudvoll ihre Potenziale zu entfalten. Wir sind EX-IN Genesungsbegleiter*innen bzw. krisenerfahrene Menschen und stellen uns auch für Alltagsbegleitung, Einzelgespräche auf Augenhöhe und thematische Einzel-Coachings (z.B. Coaching in Verbindung mit Yoga, Atemübungen, Erlernen eines Instruments, Singen, Kochen, Schreiben u.ä.) zur Verfügung. Wir wünschen uns und regen dazu an, dass auch unsere Besucher*innen eigene Angebote kreieren und in unseren Räumen anbieten oder selbstorganisiert Selbsthilfegruppentreffen initiieren.*

Unsere Öffnungszeiten in der Barfüßerstraße 5 in 99734 Nordhausen:

<i>Montag</i>	<i>8 – 15 Uhr</i>
<i>Dienstag</i>	<i>8 – 19 Uhr</i>
<i>Mittwoch</i>	<i>8 – 18 Uhr</i>
<i>Donnerstag</i>	<i>8 – 16 Uhr</i>
<i>Freitag</i>	<i>geschlossen</i>

An allen Wochentagen und am Wochenende können die Räume nach Vereinbarung auch außerhalb der Öffnungszeiten genutzt werden.

Tel.: 03631 4739915 und 0152 26973029

Selbsthilfegruppen in Gründung

Wenn es keine Gruppe für mein Thema gibt: Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

Grundsätzlich gilt: Jeder kann jederzeit eine Selbsthilfegruppe gründen. Der erste Schritt ist die Suche nach Gleichbetroffenen. Dafür können Sie zum Beispiel

- in Ihrem Bekanntenkreis fragen.
- Informationszettel an Orten aushängen, an denen sich Betroffene möglicherweise aufhalten. Das können Apotheken sein, Arztpraxen, Beratungsstellen oder auch Kulturzentren etc.
- Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, Anwältinnen und Anwälte oder andere Fachleute über Ihr Vorhaben informieren.
- sich an die Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Ihrem Landkreis wenden.

Wenn Sie möchten, informiert die Beratungsstelle in Ihrem Landkreis die lokale Presse und andere Medien über die geplante Gruppengründung ebenso wie entsprechende professionelle Beratungsstellen und Einrichtungen.

Sobald sich genügend Personen gemeldet haben, hilft die Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen bei der Organisation des ersten Treffens z.B. indem sie in Absprache mit dem/der Initiator/in den Zeitpunkt und die Örtlichkeit festlegt und alle Interessierten zu einem ersten Informationstreffen einlädt. Wenn der/die Initiator/in das wünscht, dann kann die Beratungsstelle dieses Treffen mit vorbereiten und ggf. in der Startphase begleiten. Nun steht Ihrer Gruppengründung nichts mehr im Weg.

Selbsthilfegruppen in Gründung

Selbsthilfegruppe

„Angehörige von in Isolation Verstorbenen“

Selbsthilfegruppe

„Junge Erwachsene mit psychischen Problemen“ (18 – 30 Jahre)

Selbsthilfegruppe

„Bipolare Störungen“

Selbsthilfegruppe

„Co-abhängige und beziehungsüchtige Menschen“

Selbsthilfegruppe

„Lip- und Lymphödem“

AGUS-Gruppe Nordhausen (Angehörige und Suizid)

Bei Interesse bitte melden

im Landratsamt Nordhausen

FB Gesundheitswesen

Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen

Behringstraße 3 / Zimmer 140

99734 Nordhausen

Tel.: 03631 911 5402 und 03631 911 5403

E-Mail: gesundheitsfoerderung@lrandh.thueringen.de

Seelische Gesundheit bei Jugendlichen – Das Programm „Verrückt? Na und!“ stellt sich vor

Psychische Erkrankungen gehören zu den weltweit am häufigsten vorkommenden Erkrankungen. Es ist demnach wichtig, dass sich dieser Thematik möglichst frühzeitig präventiv angenommen wird, um den jungen Erwachsenen Hilfsangebote an die Hand geben zu können. Knapp 70% aller Jugendlichen haben bereits Erfahrungen mit psychischen Krisen gesammelt (selbst oder durch eine nahestehende Person) und nur wenige wissen, wo sie Hilfe bekommen und an wen sie sich wenden können.

Das Programm „Verrückt? Na und!“ wurde vom Irrsinnig Menschlich e.V. initiiert und wird schon seit vielen Jahren deutschlandweit an über 70 Standorten durchgeführt. Es gibt in den Kommunen und Landkreisen eigene Regionalgruppen, die das Präventionsprojekt für die Schüler*innen und Lehrkräfte zugänglich machen.

Zwei ausgebildete Moderator*innen gestalten als Fach- bzw. persönliche(er) Expert*in einen Schultag (ab Klassenstufe 8) und geben einen Einblick zur psychischen Gesundheit mittels interaktiver Methoden. Zielstellung ist es, psychische Krisen besprechbar zu machen, Stigma, Ängste und Vorurteile zu reduzieren, Zuversicht zu geben und Lösungswege aufzuzeigen wie Schüler*innen und Lehrkräfte gemeinsam Krisen meistern und seelische Gesundheit stärken können. Häufige Themen sind dabei: Prüfungsstress, Mobbing, Schulleistungen, Belastung durch Krankheit, Suizid, psychisch- und suchtkranke Eltern, Drogen, Alkohol sowie Zukunftssorgen.

Das Programm und seine Initiatoren sowie seine regionalen Akteure des Gesundheitswesens wurden mehrfach ausgezeichnet und sind auf der grünen Liste der Prävention fest verankert.

- **Sie wollen das Programm für Ihre Schulklasse buchen?**
- **Sie haben eine pädagogische Ausbildung und wollen sich im Programm engagieren?**
- **Sie sind Expert*in in eigener Sache, haben bereits erfolgreich psychische Krisen bewältigt und möchten Ihre Erfahrungen/Strategien an Jugendliche weiter geben?**
- **Sie wollen mehr Informationen rund um das Programm?**

Dann melden Sie sich gern bei der Regionalgruppe Nordhausen!
Wir freuen uns auf Sie!

Kathrin Wolff

Koordinatorin für das Programm „Verrückt? Na und!“ im Landkreis Nordhausen

Kontakt: Landratsamt Nordhausen, FB Gesundheitswesen
Behringstraße 3 / Zimmer 140, 99734 Nordhausen,
Tel.: 03631 911 5402, E-Mail: gesundheitsfoerderung@lrandh.thueringen.de

Die Landeskontaktstelle für Selbsthilfe in Thüringen (LaKoST e.V.)

Die LaKoST e.V. (gegründet 2017) wirkt gemeinsam mit Thüringer Einrichtungen, Organisationen sowie Privatpersonen mit dem Ziel, die Selbsthilfe in Thüringen zu fördern und Qualitätsstandards in der Selbsthilfeunterstützung weiterzuentwickeln.

Aufgaben der Landeskontaktstelle sind:

- **Koordination und Unterstützung**

Überregionale und landesweite Koordination und Unterstützung selbsthilfeinteressierter Menschen, Kontaktstellen und Organisationen der Selbsthilfe

- **Stärkung der Selbsthilfe**

Vertretung und Stärkung der Selbsthilfe durch Vernetzung auf Landesebene sowie Gremienarbeit auf fachpolitischer Ebene

- **Öffentlichkeitsarbeit**

Öffentlichkeitsarbeit zur Verbreitung des Selbsthilfegedankens, regionale und überregionale Aktionen und Veranstaltungen

- **Kooperation**

Kooperation mit Organisationen und Einrichtungen, die für die Selbsthilfe, Prävention und Gesundheitsförderung in Thüringen tätig sind

Kontakt:

Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V.

Carolinestraße 4, 07747 Jena

Tel.: 03641 9283829, E-Mail: info@selbsthilfe-thueringen.de

Adressen für weitere Selbsthilfegruppen auch außerhalb des Landkreises Nordhausen finden Sie unter:

- www.nakos.de
- www.selbsthilfe-thueringen.de
- www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de (Junge Selbsthilfe)
- www.mehr-als-stuhlkreis.de (Junge Selbsthilfe)

Für die Unterstützung bei der Herausgabe unserer Broschüre

**„Selbsthilfegruppen
des Landkreises Nordhausen
stellen sich vor “**

möchte sich die

**Informations- und Beratungsstelle für
Selbsthilfegruppen im FB Gesundheitswesen
des Landratsamtes Nordhausen**

bei dem

vdek

ganz herzlich bedanken.

Herausgeber / Redaktion:

Landratsamt Nordhausen
FB Gesundheitswesen
Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen
Behringstraße 3
99734 Nordhausen

DRUCKFEHLER

„Wenn Sie einen Druckfehler finden, bitte bedenken Sie, dass er beabsichtigt war. Unser Blatt bringt für jeden etwas, denn es gibt immer Leute, die nach Fehlern suchen.“

(aus einer finnischen Tageszeitung)

Schwierigkeiten überwinden
Erkennen und Handeln
Leben gestalten
Beziehungen aufbauen
Sich selbst bestimmen
Teilnehmen und Verstehen
Hilfe geben und nehmen
Informationen sammeln
Lebensmut schöpfen
Fähigkeiten stärken
Erfahrungen nutzen

Gemeinsam entdecken
Reden und Zuhören
Unterstützen und Begleiten
Problemen vorbeugen
Persönlichkeit stärken
Einsamkeit überwinden
Neue Wege gehen

Ansprechpartner: Landratsamt Nordhausen
FB Gesundheitswesen
Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen
Behringstraße 3
99734 Nordhausen

Kathrin Wolff
Tel.: 03631 9115402

Gloria Waldheim
Tel.: 03631 9115403

E-Mail: gesundheitsfoerderung@lrandh.thueringen.de

Sprechzeiten: Donnerstag 14.00 - 16.00 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung

Unter <http://landkreis-nordhausen.de> unter Leistungen / Buchstabe S
finden Sie die Selbsthilfegruppen des Landkreises Nordhausen.

