

Meine

CHANCE

JENA

Selbsthilfe

Gesundheit

Prävention

Infos · Angebote · Adressen · Veranstaltungen · Projekte





INHALT

CHANCE - Jenaer Selbsthilfezeitung

Resilienzfördernd	3	Editorial der IKOS
Lebensfühlend	4	Wege aus der Angst – Aus der Dunkelheit ans Licht, über Roland Rosinus
Willkommen	6	EMOTIONS ANONYMOUS (EA) – Selbsthilfegruppe für emotionale und seelische Gesundheit
Immun?	7	Bakterien, Viren, Krankheitserreger – Immunsystem stärken zu jeder Zeit!
Gelingend	10	Von Aufbruch und Weitergehen, Buchvorstellung „Flusskiesel“
Kompakt	12	Gesundheitsnachrichten
Außergewöhnlich	14	Lockdown oder Start-up? Wie außergewöhnliche Menschen die „Krise“ erleben und auch nutzen konnten
Ermutigend	17	Al-Anon-Gemeinschaft
Unterstützend	18	Vorstellung der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V.
Wanderbar	20	Unterwegs mit Polten Wanderwelten
Vorgestellt	23	Franziska Wächter: Altenhilfeplanerin der Stadt Jena
Bezahlbar?	24	Soziale Selbsthilfe – Bürgerinitiative für soziales Wohnen in Jena
Stärkend	25	Thüringer Chiari und Syringomyelie Selbsthilfegruppe
Multilateral	26	25 Jahre „Väteraufbruch für Kinder in Jena“
Gemeinsam	27	Psychotherapeutische Behandlung am Universitätsklinikum Jena
Stabilisierend	28	Der Verein Hilfe zur Selbsthilfe - Begegnung Jena e. V. stellt sich vor
Eigenständig	31	Grenzenlos e. V. in Jena – Trotz Behinderung GRENZENLOS leben!
Menschlich	32	Buchvorstellung: huMANNoid Männer sind Menschen
Virtuell	34	Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs – Projekt TREFFPUNKT
Zuhören	36	Jenaer Trialog
Begleitend	37	Unterstützung annehmen – SiT - Suchthilfe in Thüringen gGmbH
Entspannend	40	Eine leichte Atemübung für jeden Tag
Integrierend	41	Der Integrationsfachdienst Ostthüringen stellt sich vor
Lesenswert	42	Das Leben ist zu kurz für später – Buchvorstellung
Vernetzt	43	Netzwerk „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“
Respektvoll	44	Mit Herz für Menschen mit Demenz da sein – Tausend Taten e. V.
Umfassend	45	Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstelle Jena
Leichter	46	Eine einfache Kurzmeditation
Heiter	48	Mit Humor durch schwere Zeiten
Interkulturell	50	Das AWO Projekt Seniorenkompass interkulturell stellt sich vor
Begreifend	51	Jenaer Sehenswürdigkeiten (be)greifbar: „Ich fühle, was Du siehst!“
Mobilisierend	54	Kraftquelle Klang
Erweiternd	56	Psychologie der Leichtigkeit – Buchvorstellung
Vorgestellt	57	SelbstHilfeVerband – FORUM GEHIRN e. V.
Würdevoll	58	Wohnpark LebensWeGe
Kulinarisch	59	MARIEs Bistro & Café
Liebevoll	60	Im Lockdown entdeckt - von Bettina Brenning
Mutig	62	Projekt „clean4us“ am Universitätsklinikum Jena
Trotzdem	64	Woche der seelischen Gesundheit 2020
Tiefsinnig	66	Das Hospiz-Buchprojekt
Umfassend	67	Eine Selbsthilfegruppe gründen – Wie geht das?
Gesucht	68	Neue und bereits bestehende Selbsthilfegruppen suchen Aktive und Interessierte
Kompakt	70	Gesundheitsnachrichten
Aufgelistet	71	Selbsthilfegruppen und Hilfsangebote im Überblick

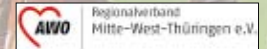
Impressum

Herausgeber:

IKOS Jena - Beratungszentrum für Selbsthilfe

Träger:

AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e. V.



Redaktionsteam:

Bettina Brenning
Gabriele Wiesner

Layout & DTP:

Studio **eljott**
Lothar Jähnichen
Dornburg/Saale

Umschlagfotos:

Gabriele Wiesner (U1, U4)

Auflage: 4.000 Stück

Redaktionsschluss:

20. November 2020

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

© IKOS Jena



Niemand kann eine Krise schön reden...

Resilienzfördernd

Editorial der IKOS

Selbsthilfegruppen sind resilienzfördernd – das ist für mich der wichtigste Satz, gefiltert aus fast fünf Stunden Video am Ende der 6. Landesgesundheitskonferenz Thüringen, die am 04.12.20 in Erfurt stattfand, erstmalig und hoffentlich einmalig in digitaler Variante.

Als Jahresmotto stand über allem „Resilienz und Resilienzförderung: Ressourcen stärken über die Lebensspanne“. Psyche in Verbindung mit seelischer Gesundheit, also durchaus Themen, die uns gerade in diesem Jahr verfolgt haben und aller Wahrscheinlichkeit nach auch in den Folgejahren verstärkt begleiten werden.

Was will ich in diesem ziemlich aus dem Gleichgewicht geratenen und konfus verlaufenen Jahr 2020 in einem Editorial zur CHANCE überhaupt schreiben? Bettina Brenning und ich, wir waren uns im Frühsommer noch nicht mal sicher, ob es uns überhaupt gelingen würde, ein 72-seitiges Heft zu befüllen, sinnvoll noch dazu. Ganz klar war uns nur, dass dies keinesfalls ein C-Heft werden soll, allenfalls ein Anti-Angst-Heft, ein Pro-starkes-Immunsystem-Heft, ein resilienzförderndes und mutmachendes mit CHANCEN ohne Ende... Was kann uns überhaupt noch inspirieren, wenn die selbstoptimierenden Maßnahmen so langsam ausgehen und wir uns und den Rest der Familie so ziemlich jeden Morgen mit einem Quäntchen Motivation auf den Weg bringen müssen, ääh wollen? Albert Einsteins Aussage kann hier hilfreich sein: Je kaputter die Welt draußen, desto heiler muss sie zu Hause sein. Liebt euch, respektiert euch, schätzt euch und haltet zusammen.

Die sonst so beständig aktiven Selbsthilfegruppen konnten ab März zahlreiche geplante Veranstaltungen und Aktionstage nicht durchführen und uns demzufolge auch nichts Mitteilenswertes darüber für die CHANCE zuarbeiten. Und TROTZDEM sind uns interessante Menschen, einfallsreiche Gruppen, beständige Beratungs-

angebote und die eine oder andere zum Nachdenken oder Nachahmen angelegte Information begegnet, die wir gern mit Ihnen teilen wollen. Letztendlich hatten wir fast eher zu viel Material und waren nicht zur Seitenreduzierung gezwungen.

Als Selbsthilfe gesundheitsrelevant zu sein und dies seitens des Thüringer Gesundheitsministeriums und des Jenaer Gesundheitsamtes bestätigt zu bekommen, zeigt, dass das gegenseitige Rückenstärken, die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, die Empathiefähigkeit in den Gruppen gesehen werden und Wertschätzung erfahren. Und das ist gut und wichtig so.

In einer Krise, die uns seit diesem Frühjahr begleitet, hat es sich von Woche zu Woche zunehmend gezeigt, dass Menschen verstärkt Gesprächs- und Beratungsbedarf verspüren. Wenn die bisher genutzten Hilffsysteme nicht mehr in gewohnter Weise zur Verfügung stehen, wenn Menschen zunehmend zu Hause bleiben, teilweise aus Angst vor Erkrankungen oder in Einhaltung der Vorschriften, dann kann auch Selbsthilfe mit ihren Telefonketten oder WhatsApp-Gruppen diese Lücken ein wenig füllen.

In dieser CHANCE begegnen Ihnen viele kraftspendende Themen: Roland Rosinus zu Ängsten, Mut, Eigenverantwortung..., mit seinen Gedanken haben wir das gesamte Heft gespickt. Sie erfahren von immunstärkender Ernährung, von



der positiven Wirkung von Meditation und Klang auf unser Resilienzvermögen bis hin zu Tipps, um der Krise standzuhalten. Wie können wir Humor als mögliche Lebens-Ressource einsetzen und wie trotz Fast-Stillstand in Bewegung sein und bleiben? Nur was starr ist, kann brechen. Wenn ich mich allerdings zu sehr anpasse, weiß ich vielleicht nicht mehr, wer ich bin? Ebenso kommt das bekannte Stehaufmännchen zwar immer wieder ins Lot, aber dennoch nicht vom Fleck. Dazu bedarf es doch noch größerer Anstrengung.

In einem älteren ZEIT-Wissen-Artikel 04/2013 finden wir eine Analyse über „Die Kunst des Scheiterns“ incl. der Erkenntnis, dass Menschen dank ihres psychologischen Immunsystems Krisen oft besser überstehen als erwartet. Dabei will hier keinesfalls jemand eine Krise schön reden. Mit den Worten von Hilde Domin lässt sich dieses mögliche Scheitern etwas beschönigend umschreiben: Federn lassen und dennoch schweben – das ist das Geheimnis des Lebens.

Resilienz ist uns nicht von Geburt an in die Wiege gelegt – wir können sie uns erarbeiten mit teils hohem Energieaufwand und mit eventuellen Rückschlägen, die wir mit jedem neuen Versuch besser verkraften und meistern.

Der Jenaer Dialog hat es in seinem Beitrag treffend formuliert: Angst verhindert das Leben! Lassen wir uns also nicht von Angst beherrschen, lassen wir sie auf jeden Fall zu. Sie ist lebenswichtig, überlebenswichtig, sagt Roland Rosinus.

Vielleicht kommen Sie auf gute Gedanken beim Lesen und nutzen irgendwann demnächst mal wieder unsere Räumlichkeiten im AWO-Zentrum Lobeda.

Wir sind für Sie da und freuen uns auf die persönlichen Begegnungen mit Ihnen!

Ihre Gabriele Wiesner vom IKOS-Team



Liebevoller mit mir umgehen und ein selbstbestimmtes Leben führen...

Lebensführend

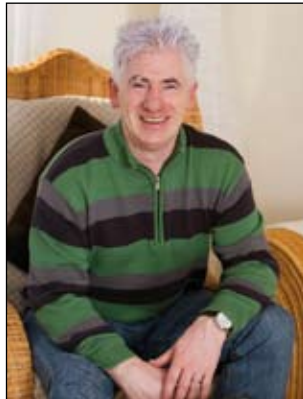
Wege aus der Angst – Aus der Dunkelheit ans Licht

„Das Leben kann nur vorwärts gelebt und nur rückwärts verstanden werden.“

frei nach Søren Kierkegaard

Zum 10-jährigen Jubiläum der Jenaer Woche der seelischen Gesundheit 2018 unter dem Motto „IRRSINNIG GESUND“ hatte sich IKOS mit dem Saarländer Roland Rosinus zusammengetan, einem Buchautor, erfahrenen Referenten, einem inzwischen pensionierten Polizisten und mit ihm einen Theaterworkshop geplant und erfolgreich durchgeführt.

Er ist Psychosozialer Onlineberater, DGOB zertifiziert, (Deutschsprachige Gesellschaft für Onlineberatung) und berät für die Deutsche Angsthilfe e. V. München. Seit mehr als 10 Jahren hat er einen Lehrauftrag am Universitätsklinikum des Saarlandes in Homburg als Patientenschauspieler im Wahlpflichtfach „Anamnese“.



Roland Rosinus

In gemeinsamer kreativer Kleinarbeit entstanden während des Workshops Spielszenen zum Thema „Angst und Depression“ und erzeugten bei vielen Mitwirkenden den AHA-Effekt „Das bin ja ich“!

Unsere Ziele waren, über psychische Krankheiten aufzuklären, sie aus der Tabu-Ecke herauszuholen, zum Nachdenken anzuregen und Möglichkeiten der Hilfs- und Therapieangebote anzubieten. Eingeladen waren nicht nur Betroffene, sondern auch Familienangehörige, Personen des sozialen Umfeldes und natürlich auch an den Themen interessierte Menschen aus Jena.

Buchautor Roland Rosinus war selbst Betroffener einer Angst- und Depressionsproblematik (Panikattacken, Soziale Angst, Herzphobie, Generalisierte Angst). Er hat sie seit längerer Zeit bewältigt und schrieb die Bücher „Aus der Dunkelheit ans Licht“ und „Angst ist mehr als ein Gefühl“. Er hat 2001 mit seiner Vortragstätigkeit „Wege aus der Angst“ begonnen, die ihn durch ganz Deutschland führte. Genau 20.000 Zuhörer

hat er bisher erreicht. Der Schwerpunkt seiner Referententätigkeit liegt im Bereich von Psychosomatischen Fachkliniken und Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe. Roland ist seit vielen Jahren Mitglied bei den „Polizei-Poeten“.

Der Autor sieht seine Ängste heute mit ganz anderen Augen. „Ich habe ein neues Lebensgefühl bekommen, seit ich meine Ängste mehr und mehr als Warnsignal betrachtet habe und nicht als Krankheit“. Er ist überzeugt: „Seine Ängste besiegen und so schnell wie möglich wieder loswerden zu wollen, ist eine irrige Ansicht. Ich bekämpfe immer nur mich selbst. Es fehlt die Akzeptanz, und ich verschließe mich den Botschaften der Ängste, nämlich liebevoller mit mir umzugehen und ein selbstbestimmtes Leben zu führen.“

Seit einigen Jahren bietet Roland Rosinus Vorträge auch als moderierte Spielszenen an. Die Mitspieler erfahren sich dabei selbst und visualisieren den Zuschauern ihre Gedanken und Gefühle. Dadurch wird das beiderseitige Verständnis verbessert: Für Mitspieler oft das erste Mal, dass sie sich respektiert fühlen, für die Zuschauer viele „Aha“-Momente.

Roland über sich selbst:

„Ich bin Jahrgang 1957, verheiratet und habe 2 erwachsene Kinder. Ich wohne in St. Ingbert im Saarland und bin zweifacher Großvater. Fast 43 Jahre war ich als Polizist berufstätig, davon 23 Jahre im Wechseldienst. Seit dem 1. Mai 2017 befinde ich mich im regulären Ruhestand... und vermisse rein gar nichts. Das von allen prognostizierte Loch, in das ich angeblich fallen würde, habe ich wohl übersprungen.“

Im Privatleben treibe ich gerne Sport (Crossbike fahren im Wald, aktiv Tischtennis), gehe ins Café oder den Biergarten. Ich nehme Menschen wahr, wie sie miteinander reden, wie sie miteinander umgehen - und lerne daraus. Ich koche mit Vorliebe italienisch, liebe die Balearen, Kanaren, Andalusien und Portugal. Ich mag Hardrock und Blues-Rock.

Ich würde mich als sensibel bezeichnen („obwohl Widder ja angeblich nicht sensibel sind“), habe viele Ideen („manchmal muss ich gebremst werden“) und einen trockenen Humor, den nicht jeder versteht und der mir manchmal die Beurteilung „arrogant“ einbringt.

1996 durchlitt ich eine Angsterkrankung („gut, dass sie da war“) mit allen Facetten: Panikattacken, Soziale Ängste, Platzangst, Generalisierte Angst, Depression und eine Herzphobie. Ich hatte einen 11-wöchigen Aufenthalt in der Fachklinik Bad Pyrmont, die mich von den Therapeuten her, der Form der Therapie (Verhaltenstherapie = Konfrontation) und meinen Mitpatienten sehr positiv beeinflusste.

Heute geht es mir wieder recht gut; ich stehe voll im Leben, meine Lebensqualität ist besser denn je. Allerdings habe ich mein Leben doch in vielen Punkten verändert; möglicherweise ist der brave Mensch Roland etwas unbraver und unbequemer geworden. Ich möchte nicht mehr allen gefallen. Das hat eine riesige Last von meinen Schultern geholt. Dadurch bin ich wesentlich authentischer!“

Unser „Draht“ zu Roland ist über die letzten beiden Jahre nie abgerissen – immer wieder sind wir im Austausch zu Erfahrungen aus unseren Erlebniswelten. Im nächsten Jahr wird wohl sein nächstes Buch erscheinen, über dem er gerade in freien Stunden sitzt,... wenn er inspiriert und voller

Gedanken, die sich lohnen, mit anderen Menschen geteilt zu werden, von seinen Wald-Radtouren zurückkehrt.

In dieser CHANCE dürfen wir einige seiner wohl formulierten Gedankensplitter aufgreifen und unserer Leserschaft vorstellen. Die Texte finden sich in unserem Heft an unterschiedlichen Stellen und warten darauf, von Ihnen erobert zu werden...

Kontakt:

Roland Rosinus

Hochstraße 91, 66386 St. Ingbert

Tel.: 06894 956233

E-Mail: kontakt@roland-rosinus.de

www.roland-rosinus.eu

www.roland-wand-rosinus.eu

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

Hermann Hesse

Postkarte: Lokal in Cala Bona / Mallorca
Foto: Roland Rosinus, Text: Indianische Weisheit



Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis unsere Seelen uns eingeholt haben.

Auf dem Weg zu seelischer Gesundheit und einem ausgeglichenen Gefühlsleben...

Willkommen

EMOTIONS ANONYMOUS (EA)
- Selbsthilfegruppe für emotionale und seelische Gesundheit

Das Thema unserer Selbsthilfegruppe ist die Verbesserung der persönlichen, emotionalen und seelischen Gesundheit.

Unsere Mitglieder leiden z. B. an Selbstzweifeln, Depressionen, Ängsten, Panik, Trauer, Beziehungsproblemen, Wut u. v. m. Jeder, der das Bedürfnis nach seelischer Gesundheit und einem ausgeglichenen Gefühlsleben hat, ist bei uns willkommen. Wir treffen uns zweimal monatlich, um in gegenseitiger Wertschätzung, unter Wahrung voller Anonymität und auf der Grundlage des 12-Schritte-Programms eigenverantwortlich an unserer persönlichen Weiterentwicklung zu arbeiten. Dabei teilen wir gegenseitig unsere Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung und schöpfen Kraft und Hoffnung aus den Genesungsprozessen anderer Mitglieder.

EA ist Anfang der siebziger Jahre in den USA und Deutschland entstanden und heute eine weltweit vertretene Selbsthilfegemeinschaft. Das 12-Schritte-Programm ist ein Konzept, das ursprünglich von den Gründern der Anonymen Alkoholiker (AA) entwickelt und heute als erfolgreichstes Selbsthilfekonzept überhaupt gilt. Millionen von Menschen haben in den zurückliegenden Jahren in den verschiedensten „Anonymen Gruppen“ mit diesem Konzept Hilfe und Genesung gefunden.

Wenn du dich angesprochen fühlst, probiere aus, ob unser Konzept bzw. unsere Arbeitsweise dir helfen können. Wir heißen dich herzlich willkommen.

Meeting:

1. und 3. Montag im Monat (außer Feiertag), 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr, AWO Zentrum Lobeda, Kastanienstraße 11, IKOS, 1. Etage

Kontakt:

E-Mail: ea-jena@web.de



Gesundheitstipp:

Gesundes Leben – Pflanzenbasierte Ernährung

Dr. Gregers „Tägliches Dutzend“ – Die 12 Nahrungsmittel, die unser Leben verlängern

Dieses Thema ist im Heft „Natur & Heilen“ 05/2019 sehr gut verständlich dargestellt worden. Auf 12 Seiten lesen wir über die Qualität unserer Nahrung, die gesunde „Portion“ Sport und dazu, was wir selbst aktiv für unsere Gesundheit tun können. Es geht hier hauptsächlich um folgende Krankheitsbilder: Herzkrankheiten, Lungenkrankheiten, Hirnkrankheiten, Krebsarten des Verdauungssystems, Infektionen, Diabetes, Bluthochdruck, Lebererkrankungen, Blutkrebs, Nierenerkrankungen, Brustkrebs, Suizidale Depressionen, Prostatakrebs.

Und hier folgender Auszug zu Kurkuma:

10. Kräuter und Gewürze

Basilikum, Berberitzen, Bockshornklee, Chilipulver, Dill, Ingwer, Kardamom, Knoblauch, Koriander, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kurkuma, Lorbeerblätter, Majoran, Meerrettich, Muskat, Nelken, Oregano, Petersilie, Pfeffer, Pfefferminze, Piment, Rosmarin, Safran, Salbei, Senfpulver, Thymian und Zitronengras. Empfohlene Menge – ¼ TL Kurkuma – gemeinsam mit weiteren (salzfreien) Gewürzen oder Kräutern

Viele der Aromastoffe in Kräutern und Gewürzen sind äußerst wirksame Antioxidantien. An der Spitze von Dr. Gregers Liste gesunder Kräuter und Gewürze steht Kurkuma – ein Gewürz, das eine intensive Farbe und ein intensives Aroma hat. Die Kurkumawurzel verdankt ihre kräftige gelbe Farbe dem Pigment Curcumin, das eine wichtige Rolle bei der Prävention und Behandlung von Lungenkrankheiten, Hirnkrankheiten und einer Reihe verschiedener Krebsarten wie multiplen Myomen, Darmkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs spielt. Außerdem wurde gezeigt, dass Curcumin bei der Behandlung von rheumatoider Arthritis, Osteoarthritis und anderen entzündlichen Erkrankungen wirksam ist, wie zum Beispiel bei Lupus und entzündlichen Darmerkrankungen. Die letzte Doppelblindstudie zu Colitis ulcerosa und Curcumin ergab, dass die Erkrankung bei mehr als 50 Prozent der Patienten innerhalb von nur einem Monat rückläufig war...

Quelle: Natur & Heilen, 05/2019, S. 22

Wer Interesse am gesamten Artikel hat, kann sich gern bei IKOS melden und im Original nachlesen.



Den Signalen meines Körpers mehr
Beachtung schenken...

Immun?

**Bakterien, Viren, Krankheitserreger
– Immunsystem stärken zu jeder Zeit!**

Ein starkes Immunsystem ist der beste verfügbare Infektionsschutz. Unsere fünf Basis-Empfehlungen für jede Jahreszeit:

Tipp 1: Selbst kochen.

Denn beim eigenen Zubereiten, Verfeinern und Abschmecken können Sie nicht nur echten Geschmack ins Essen zaubern, sondern ganz nebenbei das Immunsystem stärken mit der Vielfalt an Heilwirkungen von Kräutern und Gewürzen. Besonders beliebt ist das mit Ingwer verwandte Kurkuma (Gelbwurz) aus der traditionell indischen Küche, von dem Studien zufolge eine hohe Schutzwirkung vor oxidativem Stress und Entzündungen ausgeht, was auch in Zusammenhang mit Erkrankungen des Nervensystems (z. B. Alzheimer) steht. Das darin enthaltene Kurkumin legt sich wie Schutzfilm über Mund- und Rachenraum und erschwert damit Viren und Bakterien, sich auszubreiten. Es ist Bestandteil von Curry genauso wie der Bockshornklee, der bei Nervosität und Unruhezuständen hilft und immunsystemstärkendes Eisen enthält. Thymian(-tee) hilft Hals und Rachen, Sulfide im Knoblauch und in Zwiebeln senken den Blutdruck genauso wie schwarzer Pfeffer. Das enthaltende Kalium fördert die Elastizität unserer Arterien im Gegensatz zu Natrium (Kochsalz), das die Blutgefäße starr macht und damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen beschleunigt.

„Goldene Milch“, der ayurvedische Zaubersant, wirkt entzündlich und aktiviert das Immunsystem: 200 ml Mandelmilch mit einem kleinen Stück geriebenen Ingwer, 1 Teelöffel Kurkuma, je einer Messerspitze schwarzem Pfeffer, Zimt und Kardamom erhitzen – die Gewürzmischung gibt es auch schon fertig zum Anrühren.



Knoblauch

Kurkuma

Tipp 2: Obst, Gemüse, Nüsse und Mandeln – am besten zu jeder Mahlzeit.

Nüsse, Samen und Kerne liefern nicht nur abwehrstärkende Mineralstoffe wie Eisen und Zink sondern auch wertvolles Eiweiß, das wir für den Aufbau von Abwehrstoffen benötigen. Müsli aus Haferflocken, Sesam, Kürbis-, Sonnenblumen- oder Pinienkernen, Lein- oder Chiasamen, Weizenkeimen kombiniert mit frischem Obst (Äpfel, Orangen, Grapefruit) oder frisch ausgepresstem Obstsaft beugt nicht nur Infekten besser vor, sondern hilft auch langfristig vor Gewichtszunahme, Bluthochdruck oder Diabetes. Dunkle Schokolade und Zimt lassen die Getreide-Obst-Kombination zum ersten Genuss des Tages werden.



Tipp 3: Besser trinken.

Trinken Sie schon Wasser oder Tee mit Ingwer? Statt den Ingwer in kleine Stücke zu schneiden, lieber reiben, um mehr Wirkungen der enthaltenen Schutzstoffe (z. B. Gingerol) freizusetzen - Sie werden es am Geschmack merken. Den geriebenen Ingwer erst in den etwas abgekühlten Tee geben. Auch Zitronenmelisse hat mit den enthaltenen ätherischen Ölen (z. B. Citral) und Gerbstoffen (z. B. Rosmarinsäure) das Potential, Infektionen mit Bakterien, Herpes- und Erkältungsviren sowie Hefepilzen einzudämmen. Zitronenmelisse-Aufguss ist kalt oder warm wohltuend, schmackhaft und jederzeit eine sinnvolle Alternative zu Limonade und Süßgetränken.



Zitronenmelisse

Tipp 4: Stress abbauen – dank Sport und Bewegung an der frischen Luft.

Chronische Stressbelastung schwächt das Immunsystem und fördert Entzündungsprozesse im Körper. Bewegen kann man sich kaum zu viel, dafür sorgt meist schon der innere Schweinehund. Setzen Sie sich ein Tagesziel: regelmäßig eine Stunde spazieren, walken, joggen, schwimmen oder mit dem Fahrrad fahren? Auch weniger schweißtreibende Aktivitäten wie Koordinationsübungen oder Faszien-Training helfen, Muskeln zu trainieren und im Alter zu erhalten, den Kopf frei zu bekommen und Spannungsschmerzen im Rücken oder Nacken zu lösen.

Tipp 5: Sich gesund schlafen.

Schlafentzug wirkt sich negativ auf das Immunsystem aus. Im Schlaf wird die Zahl der Abwehrzellen erhöht, um Krankheitserreger wirksam zu bekämpfen. Daher ist das Schlafbedürfnis während Infekten oft erhöht. Schenken Sie den Signalen Ihres Körpers wieder mehr Beachtung, um die Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Dr. Silvia Steiner
Diplomökotrophologin

Kontakt:**AWOCARENET GmbH**

Qualitäts- und Gesundheitsmanagement

Kastanienstraße 11, 07747 Jena

Tel.: 03641 8741205

Mobil: 0179 73 44 667

E-Mail: steiner@awo-carente.de

www.awo-carenet.de



In Ergänzung zu den Empfehlungen unserer Kollegin Silvia Steiner haben wir in einem älteren Heft natur & heilen noch immer gültige und brauchbare praktische Hinweise zum gesundheitsstimulierenden Verzehr von „Küchen-Abfällen“ gefunden, die wir hier gern mit Ihnen teilen wollen:

Papayakerne sind reich an dem auch in der Frucht enthaltenen wertvollen Enzym Papain, das die Eiweißverdauung anregt, dadurch den Körper entschlackt und den Stoffwechsel ankurbelt. Auch befreien sie den Darm von Darmparasiten, wenn täglich etwa zehn frische oder getrocknete Kerne gekaut werden.

Zubereitung: Sehr interessant ist die Variante, einen milden Pfefferersatz aus den Kernen herzustellen. Dazu müssen diese von eventuell anhaftenden Fruchtfleischresten befreit (zwischen zwei Küchentüchern reiben) und bei etwa 50°C zwei bis drei Stunden lang auf einem Backblech getrocknet werden. Aufbewahrt werden die getrockneten Kerne in einer luftdichten Dose, mahlen kann man sie in einer Pfeffermühle.



Papayakerne

Zitronenschalentee

Für einen verdauungsfördernden Zitronenschalentee kocht man die Schale von zwei Zitronen etwa 20 min lang in einem Liter Wasser und lässt den Tee dann 10 min ziehen. Anschließend gibt man noch den ausgepressten Saft dazu und süßt am besten mit Stevia. Der Tee wirkt gegen Blähungen, insgesamt reinigend auf den Organismus und ist speziell für die Leberfunktion sehr förderlich.



Avocadoschalen

Sind nicht essbar, aber das Fruchtfleisch direkt unter der Schale enthält die höchste Konzentration an Phytosterinen, weshalb man unbedingt darauf achten sollte, keine noch an der Schale anhaftenden Teile wegzufressen. Phytosterine sind besonders gesunde pflanzliche Fette, die eine stark entzündungshemmende Wirkung aufweisen.

Kiwischalen

Enthalten zellschützende Flavonoide, die entzündungshemmend wirken und damit vor Allergien schützen, daneben enthalten sie gesunde Ballaststoffe. In ihrem Ursprungsland China werden Kiwis seit jeher mit Schale gegessen. Kiwisamen werden ohnehin mit der Frucht mitgegessen. Trotzdem sei hier der in ihnen enthaltene hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren und Alpha-Linolensäuren erwähnt, die von großer Bedeutung für gesunde Gelenke, das Herz und den Stoffwechsel ganz allgemein sind.

Zubereitung: Stören die kleinen Haare, können diese einfach abgeburstet werden. Gibt man die ganze Frucht in den Smoothie, kommt man in den Genuss aller gesunden Inhaltsstoffe – ohne direkten Kontakt mit ihrer doch etwas gewöhnungsbedürftigen harten, haarigen Beschaffenheit.

In natur & heilen, 09/2016, S. 46ff.

Und noch etwas aus unserem Erfahrungsschatz:

Ingwer spielt schon seit etwa 2.000 Jahren eine Rolle in unserer Ernährung, ohne bedenkliche Nebenwirkungen. Die empfohlene Tagesmenge sollte vier bis fünf Gramm nicht überschreiten, da uns sonst eventuell Verdauungsprobleme oder Sodbrennen den Appetit verderben. Um die Magenschleimhaut nicht überzubeanspruchen, sollten wir Ingwer nicht zum täglichen Begleiter werden lassen. Zu Hause oder im Büro bevorzugen wir biologisch angebauten Ingwer, der nicht geschält werden muss, um Pestizide zu vermeiden. Konventionell angebauten Ingwer nutzen wir dann doch lieber ohne Schale.

Bettina Brenning & Gabriele Wiesner

Gesundheitsinfo:

Farbskala auf Lebensmitteln zeigt Nährwerte an

Wer in Deutschland im Supermarkt z. B. einen Müsliriegel aussuchen möchte, wird es ab 2020 dank der fünfstufigen Farbskala Nutri-Score leichter haben. Nach langer Debatte sprach sich das Bundesernährungsministerium für diese Nährwertkennzeichnung aus, die in einer offiziellen Verbraucherbefragung zu fünf verschiedenen Modellen, die dem Käufer die Entscheidung für gesunde Lebensmittel erleichtern sollen, am besten abgeschnitten hat. In Frankreich und Belgien ist Nutri-Score, das mit Farben und Buchstaben arbeitet, schon länger auf verarbeiteten Lebensmitteln zu finden.

Auf einer 100-g-Basis werden für das Ampelsystem vom Hersteller gesunde Nährwertelemente (Eiweiße, Ballaststoffe, Nüsse, Obst und Gemüse) und weniger gesunde (Energie, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz) ermittelt und beide miteinander verrechnet. Die einzelnen Kategorien erhalten Punkte, die am Ende einen leicht erkennbaren Wert ergeben, von A (grün = gesund) bis E (rot = nicht gesundheitsförderlich).

Quelle: Natur & Heilen, 11/2019, S. 8



Über gelingendes Leben nachdenken...

Gelingend

Von Aufbruch und Weitergehen, Buchvorstellung „Flusskiesel“

In der letzten Zeitschrift CHANCE fand ich schöne Gedanken zum Thema Wenn Leben gelingen soll. Dieser Halbsatz, eingeleitet durch das Wörtchen wenn, fordert nachfolgend lauter Bedingungen. Wenn Leben gelingen soll, dann sollten wir ... uns gesund ernähren, sportlich betätigen, nicht rauchen, nicht trinken, immer in ausgeglichenen Kontakten zu unseren Nächsten leben, uns und anderen Freude bereiten, einen erfüllenden Beruf ausüben. Und so weiter, und so weiter.



Katrin Lemke

All das, was wir tun sollten, ist schnell und nahtlos aufgezählt, denn es ist das Vernünftige. Ich habe da aber so meine Bedenken. Wenn ich mich genauso vernünftig und bedacht durchs Leben bewege, was tue ich dann mit meinen Impulsen, Gefühlen, Affekten? Mit meinem Leiden, meiner Angst? Bekanntlich sind die nicht so einfach zu regulieren, manchmal bestimmen sie mehr über unser Handeln und Verhalten, als uns lieb ist. Und was noch wichtiger ist: sie gehören doch auch zu uns, zu unseren Persönlichkeiten, unserem Wesen! Durch kluge theoretische Ratschläge sind sie nicht klein zu kriegen. Und überhaupt: Was ist ein gelingendes Leben? Nicht eher eins, in das ich alles, was zu mir gehört, integriere? In dem ich weniger frage, was ich tun soll, als was ich denn tun will? Manchmal sind die Umstände, unter denen wir leben, überwältigend in ihrem Einfluss. Manchmal sind wir allein mit Entscheidungen. Was dann, wenn kein „Du sollst“ weiterhilft?

Liebe Leserinnen und Leser, bitte gestatten Sie mir ein paar Gedanken zum Thema Gelingendes Leben. Es ist nämlich eins, das mich interessiert.

2012, vor nunmehr acht Jahren, hatte ich den Übergang von einem fast vierzigjährigen Berufsleben als Lehrerin in den Ruhestand zu bewältigen. Ganz leicht war das nicht, es gab durchaus Momente, in denen ich mich fragte, was jetzt werden soll. Alle Pflichten aufgehoben, alle täglichen Routinen nicht mehr nötig. Ich bemerkte plötzlich, wie sehr die Arbeit

mir jetzt fehlte. Die war in den letzten Jahren immer noch schön gewesen, ist aber doch auch schwerer und anstrengender geworden. Auch das selbstverständliche, lebendige Zusammensein mit den Kindern und Jugendlichen, mit den Kollegen fehlte mir. Was tun? Nur ausruhen und entspannen? Langweilig. Aber muss denn auch ein Rentnerleben noch nach dem Maßstab Gelingendes Leben gemessen werden? So fragte ich mich. Wozu? Für wen? Nur für mich? Welches innere Organ kommt überhaupt zum Einsatz, um das Gelingen zu messen?

Als Deutschlehrerin an einem Gymnasium hatte mich auch mein Fach immer gefesselt, es hatte Spaß gemacht, mit jungen Erwachsenen über Literatur zu diskutieren, gemeinsam zu probieren, wie denn ein Gedicht zu erschließen sei, das auf den ersten Blick hermetisch schien. Wie man sich die Dichter vorstellen könne – aus ihrer Zeit, ihrem konkreten Leben, ihren Kontakten und Freundschaften heraus. Also stürzte ich mich zunächst auf literarisch-historische Forschungen, schrieb ein Buch über die „Jenenserin“ Ricarda Huch, Artikel über den Verleger Eugen Diederichs und seine Frau, die Erzählerin Helene Voigt-Diederichs. Das war erfüllend, eröffnete mir neue Welten, regte dazu an, mich auf unbekanntes Terrain vorzuwagen, weiterzugehen.

Auf die Idee, selbst literarisch zu schreiben, kam ich erst später, nach 2016. Merkwürdigerweise durch ein Geschehen, das weit weg von unserer heimatischen Region stattfand: die Erdbebenserie in Mittelitalien, die ganze Orte zerstörte und Menschen innerhalb von Minuten obdachlos machte. Ich las in der Zeitung von einem Fall, der mich nicht losließ: Eine Frau war durch die Druckwelle des Bebens durch die aufplatzende Hauswand herausgeschleudert worden. Sie überlebte, während ihr Mann und ihre Kinder unter dem zusammenstürzenden Haus den Tod fanden. Wie weiterleben – nach solch einem Verlust? Kann, will man das überhaupt noch?





Katrin Lemke
Flusskiesel
 ISBN-13 : 978-3981975499
 Herausgeber :
 Dominopius; 1. Edition (2020)



Kann diese Frau die Kraft finden, um weiterzugehen, um aufs Neue nach einem Glück zu suchen, das gerade völlig unmöglich schien? Ohne diese Suche können wir alle schließlich nicht leben. Sie macht uns aus.

Über diese Frau, die ich nicht kannte, musste ich schreiben. Ich musste mich an ihre Seite stellen mit meinen Gedanken darüber, was so ein Erdbeben zerstören, aber auch was es aus der Tiefe ins Licht ziehen kann. Gelingt ihr ein Aufbruch? Gelingt das Weiterleben? Und welche Kräfte wirken im Inneren, die uns helfen zu überwinden und zu überstehen?

Eine andere Zeitungsmeldung löste den gleichen Impuls aus: einem kleinen Jungen gelang es, aus einem dramatischen Unfallgeschehen herauszukommen, seine eigene und die Rettung seines Bruders zustande zu bringen.

Ich hatte das Bedürfnis, mir Überlebensstrategien auszudenken, mir die Umstände auszumalen, unter denen der Kleine entscheiden muss und handelt. Und mich bewegte die Frage, welchen Preis ein Kind für solch ein tapferes Verhalten bezahlen muss, das seinem Alter in nichts entspricht, das ihn eigentlich vollkommen überfordert.

Zusammen mit zwei weiteren Geschichten, in denen dramatische Ereignisse oder schwere Lebenskonstellationen in den Protagonisten Mut und Überwindungskräfte freisetzen, war dann im Sommer 2020 ein ganzer Erzählband fertig, „Flusskiesel“, erschienen im Verlag Dominopius in Jena. Vielleicht haben Sie ja Lust, ihn zu lesen?

Er fordert auf seine Art auf, über gelingendes Leben nachzudenken.

Katrin Lemke

Kostbare Zeit

*Wir müssen erkennen, dass der einzige Moment,
 über den wir Kontrolle haben,
 der jetzige Augenblick ist.*

*Die Art und Weise, wie wir unsere Zeit nutzen,
 wirkt sich auch auf unsere Zukunft aus.*

*Betrachten wir die Zeit als Geschenk,
 gewinnt sie sofort an Bedeutung.*

*Sie wird zu etwas, das wir schätzen
 und aus dem wir das Beste machen wollen.*

*Der einzige Weg, eine schöne Zukunft zu gestalten,
 ist, das Beste aus dem gegenwärtigen
 Moment zu holen.*

Dadi Janki, aus „365 Days of Wisdom“

Gesundheitsnachrichten kompakt

Vitamin D-Vergiftung

Ob Vitamin D vor einer Infektion mit SARS-CoV-2 schützt, wurde nicht in Studien untersucht und ist auch wenig plausibel.² Aber in großen Mengen kann Vitamin D gefährlich werden. Unser Fazit ist nach wie vor gültig: Finger weg von hoch dosierten Vitamin-D-Präparaten ohne ärztliche Untersuchung, Verschreibung und Überwachung! Bei den meisten Menschen in Deutschland reicht ein regelmäßiger kürzerer Aufenthalt im Freien, um ausreichend Vitamin D zu bilden.³ Wer meint, zusätzlich Vitamin D zu benötigen, sollte sich ärztlichen Rat holen.

Hinzuzufügen wäre: Freunde zu haben ist gut, aber als medizinische Ratgeber sind sie nicht unbedingt die beste Adresse. Informieren Sie sich lieber bei GPSP oder einem anderen verlässlichen und unabhängigen Anbieter von Gesundheitsinformationen.



² medizin-transparent (2020) Unterstützt Vitamin D das Immunsystem gegen Corona und andere Viren?
www.medizin-transparent.at/vitamin-d-und-das-immunsystem-was-stimmt (Abruf 25.9.2020)

³ RKI (2019) Antworten des Robert-Koch-Instituts auf häufig gestellte Fragen zu Vitamin D.
www.rki.de/Shared-Docs/FAQ-Liste.html (Abruf 25.9.2020)

Quelle: Gute Pillen-Schlechte Pillen, Nr. 6, 2020, S.24

Alzheimer durch Zitronensäure?

Zitronensäure kommt nicht nur in Zitrusfrüchten vor, sie dient auch als Zusatzstoff in der Nahrungsmittelindustrie (E330): als Konservierungsstoff, Säuerungsmittel, Antioxidationsmittel, Gerinnungshemmer und als Geschmacksgeber. Sie ist in Süßigkeiten, Softdrinks und Fertiggerichten genauso zu finden wie in mancher Babynahrung. Sie ist sogar für Bioprodukte zugelassen. Durch die künstliche Herstellung und den verbreiteten Einsatz (weltweit jährlich rund 1,6 Millionen Tonnen) ist sie inzwischen zu einer großen Gesundheitsgefahr geworden.

Die isolierte Zitronensäure wird industriell mithilfe des Schimmelpilzes *Aspergillus niger* produziert, der auf einer Nährlösung aus Glucose oder Melasse wächst. Um den Pilz vor Bakterien zu schützen, wird dieser mit Antibiotika behandelt - deren Überreste dann auch in die Säure gelangen.

Letztere greift den Zahnschmelz an und führt so bereits bei Kindern zu bleibenden Zahnschäden.

Auch ist die künstliche Säure in der Lage, gefährliche Metalle wie Aluminium an sich zu binden. Da Zitronensäure Bestandteil jeder lebenden Zelle ist, wird sie zudem als körpereigener Stoff angesehen und kann die Blut-Hirn-Schranke ungehindert überwinden. Auf diese Weise transportiert sie die schädlichen Stoffe ins Gehirn, wo diese an den Nervenzellen schlimme Schäden anrichten können. Folgen sind nicht nur Lern- und Gedächtnisstörungen, sondern auch Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson. Der metallbindende Prozess kann übrigens bereits durch den Kontakt mit aluminiumhaltigen Deckeln von Joghurtbechern oder mit Getränkedosen ausgelöst werden.

Quelle: natur & heilen 12/2019, S. 8

Antivirales Duo: Zistrose und Süßholz

Nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen verfügen Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*) und Zistrose (*Cystus incanus*) über immunstimulierende und antivirale Effekte gegenüber den häufigsten Erregern einer Influenza - den sogenannten Influenza-A-Viren. Die Synergie beider Heilpflanzen ermöglicht dabei nicht nur einen vorbeugenden Schutz gegen die „echte Grippe“, die mit einem schweren Symptombild einhergeht wie Bronchitis, Mittelohr- und Nierenentzündung bis hin zu Herzmuskel- und Gehirnhautentzündung, sondern sie wirkt auch antientzündlich und lindert spürbar den Krankheitsverlauf.

Quelle: Natur & Heilen 12/2019, S. 9



Stille Entzündungen

Die verborgene Gefahr

Was haben so unterschiedliche Zivilisationskrankheiten wie Darmentzündungen, Arteriosklerose, Alzheimer, Arthritis, Diabetes oder Allergien gemeinsam? Fast immer liegt ihnen eine Entzündung zugrunde, die schleichend entsteht und lange Zeit unbemerkt bleiben kann. Viel zu sehr unterschätzt wird die Gefahr, die diese heimlichen Entzündungen für unseren Körper und unsere langfristige Gesundheit bedeuten.

Überblick über die Ursachen einer Silent Inflammation

- Stress (z. B. infolge des Widerstands gegen das, was ist, „falsche“ Gedanken, Überforderung)
- Sympathikotone Grundhaltung (hier ist der Antreiber des vegetativen Nervensystems, der Sympathikus, übermäßig stark aktiviert – durch ein hektisches Leben im Dauerstress, teils aber auch konstitutionell bedingt)
- Störungen des Mikrobioms bzw. der Darmschutzbarriere (z. B. durch Antibiotika-Einnahme, Fehlernährung mit zu viel Zucker, ein Überwiegen an Omega-6- im Verhältnis zu Omega-3-Fettsäuren, zu wenig sekundäre Pflanzenstoffe)
- Umweltgifte (z. B. Elektromog, Schadstoffe, Nikotin)
- Mangel an Ausgleich (z. B. Entspannung, Sport, frische Luft)

Lebensmittel

Entzündungsfördernd

- Alkohol
- Industrielle Speiseöle (enthalten einen hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren) wie Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Distelöl, Palmöl, Margarine
- Transfette (in Frittiertem, Backwaren, Panaden, vielen Saucen, Müsliriegeln) entstehen beim industriellen Härten von Ölen sowie beim Erhitzen/Braten von ungesättigten Fettsäuren
- Verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte wie Tiefkühlpizza, Fruchtjoghurt, gezuckerte Müslis, Süßigkeiten, Backwaren
- (Glutenhaltiges)Getreide, Soja, Mais
- Raffinierter Zucker und Fructose
- Verarbeitetes Fleisch (Wurst), Fleisch von Tieren, die mit Soja, Mais oder anderem Omega-6-Mastfutter gefüttert wurden
- Nahrungsmittel, auf die man mit Unverträglichkeiten oder allergisch reagiert
- Milchprodukte

Entzündungshemmend

- Algen wie AFA, Clorella, Knotentang und Spirulina sowie Algenöl
- Fettreiche Kaltwasserfische aus Wildfang (besonders Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch, Sardinien)
- Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Zwiebelgewächse, Knoblauch, Mangold, Lauch, Fenchel, Nelken, Rosmarin, Thymian, Pfeffer, Chili, Oregano, Petersilie, Brennessel
- Obst mit hohem Gehalt an Polyphenolen, Flavonoiden und Antioxidantien: rote Beeren – vor allem Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Maulbeeren, Holunderbeeren, Acai, Aronia, Goji, Cranberries
- Enzymfrüchte: Papaya, Ananas, Guave, Feige
- Grünes Gemüse: Spinat, Rosenkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Paprika,

Oliven, grüne Bohnen, Grünkohl

- Wurzel: Astragalus, Ginseng, Maca, Ashwagandha, Taigawurzel, Yamswurzel

Tipps für einen entspannteren Tagesablauf

Gehen Sie vor 23 Uhr ins Bett und stehen Sie morgens früh auf. Auf diese Weise sind Sie ausgeschlafen und haben mehr vom Tag. Meditieren Sie gleich nach dem Aufwachen etwa 10 Minuten lang. Dies lässt Sie achtsamer mit ihren Gedanken umgehen – ein großartiger Start in den Tag.

Praktizieren Sie öfter Handy-Fasten. Sie bestimmen über Ihre Handynutzung, nicht die anderen.

Lachen Sie so oft es geht! Das reduziert Stress und entspannt Ihre Gesichtsmuskeln.

Tun Sie täglich etwas Ungewöhnliches! Wenn Sie immer in Ihrer Komfortzone bleiben, werden Sie nie Ihr volles Potential erreichen. So wird Ihr Selbstvertrauen gestärkt.

Nutzen Sie den „Gong der Achtsamkeit“ (ggf. Wecker stellen), um mehrmals am Tag für 2 Minuten tief einzuatmen und alles auszuatmen, was nicht in diesen Augenblick gehört. Lassen Sie sich berühren, atmen Sie tief in den Augenblick hinein und lassen Sie sich begeistern von dem, was Ihnen Ihre Sinne mitteilen. Vertrauen Sie in Ihre Kraft und erwarten Sie das Beste – es kommt schneller, als Sie denken.

Quelle: Natur & Heilen, 9/2019, S. 13 ff

Anmerkung der Redaktion: Dieser Text wurde in gekürzter Form abgedruckt.

Misteltherapie: Studie belegt Erfolge bei Lungenkrebs

Patienten mit einem Lungenkarzinom leben länger, wenn sie ergänzend zur konventionellen Behandlung eine Misteltherapie bekommen – das ist das Ergebnis einer aktuellen Beobachtungsstudie. Angesichts der schlechten Prognose für ein fortgeschrittenes Bronchialkarzinom ist dies bemerkenswert, so Dr. med. Friedemann Schad, Erstautor der Studie und Leiter des Onkologischen Zentrums am Anthroposophischen Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe. Die Wirksamkeit der Misteltherapie ist mit mehr als 100 veröffentlichten klinischen Studien belegt worden, davon sind 39 wissenschaftlich besonders hochwertig. Eine Misteltherapie verbessert die Lebensqualität und hilft, Nebenwirkungen belastender Therapien wie Müdigkeit, Depression, Angst, Schmerzen und Übelkeit/ Erbrechen zu verringern. Einige Studien dokumentieren auch günstige Auswirkungen auf das Überleben, etwa eine Studie mit 240 Patienten, die an Bauspeicheldrüsenkrebs im Stadium IV erkrankt waren. Viele Krebspatienten entscheiden sich mittlerweile für eine ergänzende Misteltherapie – mit guten Ergebnissen, so die Erfahrungen der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) in Heidelberg (www.biokrebs.de).

Quelle: Natur & Heilen, 11/2019, S. 9



Schulschließungen, Homeoffice...
und was nun?

Außergewöhnlich

Lockdown oder Start-up? Wie außergewöhnliche Menschen „die Krise“ erlebten und auch nutzen konnten

Als am 13.03.20 erste Gerüchte über Schulschließungen die Runde machten, lächelten wir noch, und ab dem 17.03.20 durfte unser "besonderes Kind" tatsächlich die Schule in Jena nicht mehr betreten, denn seine Erkältungssymptome fielen unter die Verordnung des Thüringer Bildungsministeriums.

Wie weiter?

Dann kam die Erlösung: Die Klassenleiterin hatte über das Wochenende einen Lehrplan in übersichtlicher Form per PDF zusammengestellt und für die gesamte Klasse einen Zugang auf der anton.app angelegt.

Der Junior war begeistert (zumindest von "Anton"), denn die Aussicht auf analoge Aufgaben zuhause verfinsterte seine Miene. Doch das neue Angebot auf dem PC wurde sofort getestet, und wir waren schier sprachlos, wie konzentriert er bei der Sache blieb. Aufgaben erledigen, Punkte sammeln und dann Punkte bei kleinen auflockernden Spielen wieder verzocken, treffen sehr gut das auf schnelle Befriedigung ausgelegte Belohnungssystem eines kleinen ADHSlers.

Irgendwann war sie jedoch durch, die Konzentration. Hier hatte sich schon seit zwei Jahren das Trampolin im Hof hinter dem Haus bewährt. "Ich geh' hüpfen!", schallte es kurz aus dem Treppenhaus, bevor die Tür wie immer mit einem alles erschütternden RUMMS zufiel.

Durch das Küchenfenster konnten wir ihn dann bei verschiedenen Spielen beobachten, die er spontan ersann und auch wieder verwarf. Laut sang er dabei aktuelle Lieder von Max Giesinger, Peter Fox und Mark Forster und natürlich auch viele eingängige Werbeslogans.

Eines seiner Talente ist die fast perfekte und melodiegetreue Wiedergabe von allem, was mit Musik zu tun hat. Gedichte lernt er in perfekter Betonung (manchmal mit ähnlichen Wörtern) in kurzer Zeit, sofern sich ein Erwachsener die Zeit nimmt, sie mit ihm immer und immer wieder vor- und nachzusingen. Von vielen Künstlern sind diese Allüren bekannt, die

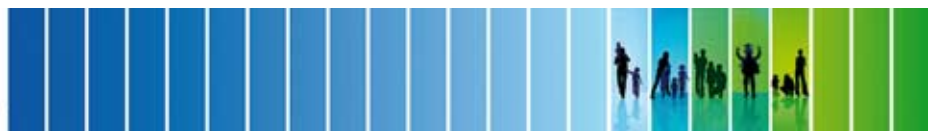


nach meiner Wahrnehmung Ausdruck ihres ADHS sind und nicht selten zur Sucht oder zum Suizid führen, wie dies bei vielen anderen ADHSlern auch der Fall sein kann. Aber das ist reine Spekulation. Unserem Junior wird aufgrund seiner Verslossenheit sein Talent nichts nützen, denn auch Teile des Autismus gehören zu seiner Diagnose.

Wir Erwachsenen hatten sehr unterschiedliche Szenarien im Lockdown. Während das Unternehmen meiner Frau fast alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nachhause schickte und Kurzarbeitergeld beantragte, wurde der "systemrelevante" Papa ins Homeoffice geschickt.

Jeder von ADHS Betroffene wird sich ausmalen können, wie das Wegbrechen von über Jahre gewachsenen Strukturen die Arbeitsleistung in den Keller drückt. Zuhause waren Kind und Frau durch die geschlossene Tür ständig zu hören, und die schlechte Internetverbindung ins Firmennetzwerk raubte mir den letzten Nerv.

Dann die Katastrophe: Meine Frau brach sich bei der nun häufigeren Gartenarbeit im Gärtchen neben dem Trampolin den Fuß. Die komplizierte Fraktur hätte operiert werden müssen, wurde aber wegen Corona nur mit einem besonders fragilen Gips versorgt. Dieser erlaubte es ihr nicht, sich über längere Strecken allein fortzubewegen. Alles an Krücken und auf einem Bein zu erledigen, war enorm anstrengend. Nun war ich Pfleger und irgendwie "allein erziehend" für alles zuständig, was bisher auf unser beider Schultern ruhte. Hinzu kam die kränkelnde Schwiegermutter, die bisher von uns gemeinsam versorgt wurde. Die ohnehin sehr schläfrige Gemahlin schien die Zeit im Gips verschlafen zu wollen, las einen Roman nach dem anderen und war nur noch zu den Mahlzeiten ansprechbar, was sich erst nach sechs Wochen wieder normalisierte.





Ganz "Held", der ich nun einmal bin, wollte ich allen Anforderungen gerecht werden. Die Arbeit habe ich meist um 5 Uhr begonnen, so dass ich immer wieder Zeit für die Familie hatte, und dann ging es weiter vom Abendessen bis 22 Uhr oder später. Der Familie tat das sogar recht gut, doch mein Arbeitgeber zeigte sich zunehmend unzufrieden über meine schlechte Erreichbarkeit zu den üblichen Arbeitszeiten, und der Druck wuchs, nicht ohne Folgen.

Nach wenigen Wochen war es dann so weit. Mein F43.2 äußerte sich in permanenter Unruhe, Schlaflosigkeit, völliger Erschöpfung und einem Brennen der Gesichtsnerven. Der Hausarzt verbot mir jeglichen Kontakt mit der Arbeitsstelle und verordnete mir möglichst viel Ruhe im Sinne von "ausruhen", "still dasitzen" oder "langsam spazieren gehen".

Wie stellt der sich das vor? Ich habe über 40 Jahre ADHS hinter mir und kenne das Wort Ruhe nur aus dem Duden.

Doch dann kamen sehr sonnige Tage, und es stellte sich eine Art Urlaubsfeeling ein, das mich sehr langsam und jeden Tag etwas mehr runterkommen ließ. Ich lernte, draußen in der Sonne zu sitzen und nicht schon nach 10 oder 20 Minuten aufzuspringen, weil mein Hirn in Ruhe wie eine Festplatte summte und tausend Ideen wie Sprechblasen in Comics aufpoppten, die natürlich auch umgesetzt werden wollten. Die Zeiten in Ruhe nahmen zu. Ich konnte und musste mich mittags für ein bis zwei Stunden hinlegen, und allmählich wurde auch der Schlaf in der Nacht wieder länger. Die zuletzt drei Stunden pro Nacht wurden langsam wieder zu meinen normalen sechs Stunden und teilweise bis zu acht, was für mich sehr untypisch ist.

Nun schickte die Lehrerin jede Woche neue Arbeitspläne per E-Mail, und wiederholt bekamen Aufgaben keinen Haken. Immer seltener konnten wir unseren Junior motivieren, die fein säuberlich ausgedruckten und ordentlich chronologisch abgehefteten Arbeitspläne zu beachten bzw. auch nur ein oder zwei Aufgaben zu erledigen.

Stattdessen war er nun jeden Tag mit einem Mädchen aus der Nachbarschaft zusammen, die vor Corona an einer Waldorfschule der Region

unterrichtet wurde und dort schon eine Klassenstufe zurückgerutscht ist. An dieser Schule sind Aufgaben zuhause nicht üblich. Täglich schellte der Türgong schon am frühen Vormittag.

Die Schlacht „Arbeitspläne erledigen versus Spielen“ war dann schon entschieden, und wir unterließen zunehmend die Versuche, ihn an seine Pflichten zu erinnern, denn...

Die vielen unbeschwerten Tage hatten auch positive Spuren hinterlassen. Das Wesen unseres Kindes veränderte sich langsam. Die Tage ohne schulischen Druck und mit nur wenigen Kontaktpersonen ließen ihn aufblühen. Er entwickelte zunehmend ein anderes, umfangreicheres Vokabular und war im Großen und Ganzen deutlich ausgeglichener. Wir freuten uns über die Fortschritte des sonst emotional sehr instabilen Jungen und beschlossen, eine Versetzungsgefährdung in Kauf zu nehmen.

Nach neun Wochen selbstbestimmter Tage mit nur wenig Kontakt zu anderen Personen kam der Schulstart. Für alle Kinder ging der Unterricht wieder los, doch wir als Risikogruppe wählten weiter die Isolation. Die rührige Lehrerin hatte auch hier fix eine Lösung parat. Jeden Abend wurden zwei Schüler der Klasse per Video unterrichtet, während die Anderen im Wechsel die Schule besuchten. Das ging am Anfang recht gut, bis sich die beiden per Videochat gegenseitig bespäßten, und der Respekt vor der Lehrerin auf dem Monitor immer mehr sank. Nach zwei Wochen war das Experiment gescheitert, und wir gaben der Bildung des Juniors den Vorzug vor einer evtl. Infektionsgefahr. Doch auch hier lauerte eine Überraschung: Als die Abschlussarbeiten des Schuljahres anstanden, blinkten zwischen vielen Fünfen auch immer wieder Einsen und Zweien hervor. Ohne aktiv zu lernen, war Wissen hängengeblieben oder schon lange vorhanden, was er aufgrund seiner neuen emotionalen Stärke besser abrufen konnte.

Die Wesensveränderung der letzten Wochen machte sich nun auch im Dialog mit den anderen Schülern bemerkbar. Die Freude über das Wiedersehen war groß, und er wollte täglich später nachhause kommen. Die vier statt sechs Unterrichtsstunden taten ihm gut, und seine Restenergie konnte er zur Entfaltung seiner Persönlichkeit nutzen.



Mit zunehmender Normalisierung wurde unser hochsensibles, oft verschlossenes Kind erwachsener. Mit bestandener Onlineprüfung im Lernportal war seine ausgezeichnete Kenntnis der Verkehrsregeln bestätigt, und die Praxis war durch viele Ausflüge längst bewiesen. Dem täglichen Weg mit dem Fahrrad zur Schule stand nichts mehr im Wege.

Wie haben wir das Leuchten in seinen Augen genossen, als er am ersten Tag mit dem Rad nachhause kam! Es strahlte förmlich voller Stolz aus ihm heraus, doch beim ersten anerkennenden Wort verfinsterte sich seine Miene, und er machte einen großen Bogen um uns. Diese Überforderung mit positiven Situationen kennen wir schon seit Jahren und tragen schwer daran, unsere Begeisterung nicht in dem Maße zu zeigen, wie wir es fühlen. Vielmehr müsste die Bestätigung sehr dosiert und in vielen kleinen Häppchen serviert werden.

Viel später kam er wieder aus seinem Zimmer und reflektierte den Tag. Anders als an den Tagen, an denen er mit dem Schulbus oder PKW unterwegs war, konnte er die Erlebnisse des Tages wiedergeben und steckte voller Tatendrang.

Der Lockdown hatte offenbar seiner Entwicklung gut getan, gleichwohl die Schulbildung massiv darunter litt. Das nahmen wir jedenfalls an. Doch sein Zeugnis sprach eine andere Sprache. Nach dem Lockdown hatte er das beste Zeugnis seiner bisherigen Schulzeit. Ein Kind, das gefühlt nicht gelernt hat? Wie war das möglich?

Was sich nicht geändert hatte, waren seine spontanen Wutausbrüche, wenn man ihn nicht sofort verstand (Satzbau + Wortwahl) oder er meinte, nicht verstanden worden zu sein. Sein vorwurfsvolles "Is! doch logisch!" kam nun öfter über seine Lippen und trieb seine Entrüstung über das dümmliche Umfeld nach oben.

Diese Gefühle kenne ich gut aus meiner Kindheit und Jugend, als auch ich mit Trotz und Überforderung auf Lob und Anerkennung reagierte, obwohl ich sie doch so suchte und brauchte. Meine Formulierungen und Erklärungen waren mir und anderen Schülern schlüssig, nur die Lehrer meinten oft, ich hätte das Thema verfehlt, obwohl ich doch nur alle Aspekte der Rahmenbedingungen und Varianten berücksichtigte. Diese nicht steuerbaren Wahrnehmungen und Gefühlsumbrüche bis hin zum Ausbruch der Tränen haben mich schon als Kindergartenkind stark verunsichert und mich zur Schildkröte werden lassen, die sich in emotionalen Dingen gern in den Panzer zurückzieht. Ich kann also seine Gefühlslage gut nachvollziehen.

Aber zurück zu Corona.

Insgesamt tat der kleinen Chaoten-Familie die erzwungene Ruhe sehr gut. Wir sind emotional weiter zusammengewachsen und haben - jeder für sich - einen Schritt nach vorn getan, auch wenn wir dabei (bis auf den Junior) gesundheitlich gehörig Federn lassen mussten.

Allen?

Ja allen.

Denn seit dem Lockdown war die Mama nun jeden Abend zuhause und nutzte abends die gewonnene Zeit, um sich mit dem Junior hinzulegen, bis er schlief. So etwas war noch vor Monaten gänzlich unmöglich, denn



sie war - sofern 21 Uhr überhaupt schon zuhause - nach der Arbeit erschöpft, in sich gekehrt und noch schneller als sonst von unserem Sohn überfordert. Ich genoss den friedlichen Anblick der beiden in seinem Bett und schlief selbst fast schlaftrunken ein, als sie irgendwann wieder zurück ins Wohnzimmer schlurfte, und wir noch zwei bis drei Worte wechseln konnten, bevor auch ich in die Kissen sank.

Nun schließe ich meinen kleinen Bericht und wünsche allen Eltern von besonderen Kindern ähnlich gute Erfahrungen im Lockdown oder lege ihnen den Weg zu helfenden Institutionen wie KJP, PIA, den Selbsthilfegruppen oder auch den unterstützenden Ämtern nahe. Wer über den eigenen Schatten springt und anerkennt, mit der Situation nicht allein klarzukommen, kann so viel Leid für sich und die Kinder vermeiden. Ich weiß aus eigenem Erleben, wovon ich schreibe...

Euer Ralph

Kontakt:

zur Gruppe Erwachsene mit ADHS

E-Mail: rg.jena@adhs-deutschland.de

und zur

Elterninitiative für das seelisch erkrankte und verhaltens-auffällige Kind Thüringen e. V.

Sophienstraße 13

07743 Jena

Tel.: 03641 666735

E-Mail: elterninitiative.jena@t-online.de

Sprechzeiten:

Die, Do 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Mi 15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Hier kann ich sein,
hier werde ich verstanden...

Ermutigend

Al-Anon-Gemeinschaft

Ich erinnere mich noch sehr genau an mein erstes Al-Anon-Meeting in Jena, als ich mich endlich überwunden hatte und den Entschluss fasste, mir Hilfe zu holen. Ich war an einem Punkt angekommen, an dem ich mir eingestehen musste, dass ich so nicht weitermachen wollte und konnte...



Mir war ziemlich mulmig zumute, als ich die Treppe zum Meetingraum hoch ging, und dann saß ich da mit ca. 6-8 Menschen in der Runde und fühlte mich schon nicht mehr ganz so unwohl. Ich merkte, ich war willkommen, und eine große Last fiel von mir ab - ich spürte: hier kann ich sein, hier werde ich verstanden.

Was mich damals auch sehr beeindruckte war die Tatsache, dass meine Teilnahme überhaupt nicht verpflichtend war. Ich wurde ermutigt, schon einige Male hintereinander dabei zu sein und dann zu entscheiden... Ich wusste nach diesem Beginn, dass ich wiederkommen wollte. Daraus sind jetzt sieben Jahre geworden. Oft wurde mir die Gruppe ein Ort zum Auftanken, und ich kann meine Erfahrungen mit Anderen teilen oder auch nur zuhören, und ich wachse Stück für Stück und genese. Es gibt immer wieder Momente, in denen ich anerkennen muss, dass ich Alkohol gegenüber machtlos bin und dass ich die Menschen in meinem Umfeld loslassen darf.



Mir hat anfangs und immer noch das Lesen der Al-Anon-Literatur geholfen - hier kann ich täglich auch ohne persönliches Meeting Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen und mich aufgehoben wissen in der weltweiten Al-Anon-Gemeinschaft

Gruppentreffen

jeden Freitag von 19:00 - 20:30 Uhr im Jugendraum in der Landeskirchlichen Gemeinschaft, Wagnergasse 28, 07743 Jena, 1. Etage

Die Teilnahme am Treffen ist ohne Anmeldung möglich.

Kontakt:

IKOS Jena

Kastanienstraße 11

07747 Jena

Tel.: 03641 8741160

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

Überregional

Al-Anon Familien- gruppen e. V.

Zentrales Dienstbüro

Hofweg 58

22085 Hamburg

Tel.: 033878 907440

E-Mail: zdb@al-anon.de

www.al-anon.de

**Al-Anon
Familien-
gruppen
Alateen**
für Angehörige und Freunde von Alkoholikern



Unendliche Kraft

*Ganze Minen an Kraft liegen
unerforscht in eurem Innern.
Unbewusst macht ihr bei allem,
was ihr tut, von dieser Kraft Gebrauch
und erlangt gewisse Ergebnisse.
Doch wenn ihr lernt,
die in euch schlummernden Kräfte
bewusst zu besteuern,
könnt ihr weit mehr vollbringen.*

Paramahansa Yogananda

Aus: An der Quelle des Lichts, Natur & Heilen 07/2020, S.7

Bei all Ihren Sorgen stehen wir Ihnen
beratend zur Seite...

Unterstützend

Vorstellung der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V.

Wir sind ein gemeinnützig eingetragener Verein und setzen uns seit über 30 Jahren für die Verbesserung der Versorgung Krebserkrankter und ihrer Angehörigen in ganz Thüringen sowie für die Aufklärung rund um das Thema Krebs ein. Dabei arbeiten wir eng mit allen Stellen zusammen, die für das Gesundheitswesen, die soziale Fürsorge und die Sozialversicherung zuständig sind. Wir verstehen uns als unabhängiges Bindeglied zwischen den Gesundheitsbehörden, Kranken- und Rentenversicherungen einerseits und Ärztinnen und Ärzten in Kliniken und Niederlassungen auf der anderen Seite. Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen dabei jederzeit die Bedürfnisse der Betroffenen und ihrer Angehörigen.

Die Arbeit der Thüringischen Krebsgesellschaft umfasst die folgenden Schwerpunkte:

- individuelle soziale und psychoonkologische Beratung und Unterstützung von Krebserkrankten und ihren Angehörigen in ganz Thüringen
- Prävention und Früherkennung durch Aufklärungskampagnen und Schulungen, insbesondere auch in Schulen und Kindergärten
- kostenfreie Verbreitung und Herausgabe geeigneter aktueller Aufklärungs- und Informationsmaterialien
- Unterstützung von Selbsthilfeorganisationen und -gruppen
- Organisation von landesweiten Kongressen, Workshops und Informationsveranstaltungen

Wir finanzieren unsere Arbeit durch Mitgliedsbeiträge, Spenden und Zuwendungen.

Diagnose Krebs? Wir nehmen uns Zeit für Sie!

Die Diagnose Krebs reißt die Betroffenen unvorbereitet aus ihrer Alltagsnormalität und ist oft ein Schock, verbunden mit Zukunftsängsten. Durch die Krankheit und die erforderliche Behandlung werden viele Lebensbereiche der Patientinnen und Patienten und auch der Angehörigen

Mut entsteht immer durch die Überwindung von Angst. Das ist Arbeit.

Sandra Hüller



Unser Team

entscheidend verändert. So können nicht nur körperliche Belastungen auftreten, sondern sich im familiären, beruflichen und sozialen Bereich ungewohnte Fragen ergeben: Wie geht es nun weiter? Wie bin ich abgesichert? Was kann mir helfen, damit umzugehen? Vielfach kommen finanzielle Probleme und andere Herausforderungen hinzu.

Sie sind damit nicht allein. Bei all diesen Sorgen stehen wir Ihnen beratend zur Seite.

Sie suchen eine Beratung, Hilfe oder Begleitung? Bitte sprechen Sie uns an!

Die vertrauliche und persönliche Beratung und Unterstützung Ratsuchender stellt die Kernaufgabe der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. dar. In unseren psychosozialen Beratungsstellen in Jena, Weimar, Neustadt (Orla), Eisenach, Arnstadt und Ilmenau können Sie kurzfristig und niedrigschwellig eine kostenfreie Beratung erhalten, im Einzelfall werden Beratungen im häuslichen Umfeld angeboten.

Wir stehen Ihnen mit einem Team aus Sozialarbeiterinnen und Psychologinnen zur Seite und unterstützen Sie dabei, Ihren ganz persönlichen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden und schrittweise Lebensqualität zurückzugewinnen. Wir begleiten Sie in allen Phasen der Erkrankung und geben Ihnen praktische Hilfen zur Bewältigung unterschiedlicher Krisen. Eine medizinische Beratung führen wir nicht durch, vermitteln Ihnen aber gern einen entsprechenden Kontakt zu Tumorzentren oder anderen medizinischen Einrichtungen.

THÜRINGISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.
Gemeinsam gegen Krebs

Unser Angebot

Sozialrechtliche Themen

- Klärung Ihrer Ansprüche im sozialrechtlichen Rahmen und Unterstützung bei der Antragstellung
- Schwerbehindertenrecht und -ausweis
- Leistungen der Kranken- und Rentenversicherungsträger sowie Pflegekasse (z. B. Rehabilitation, Erwerbsminderungsrente, Krankengeld, Pflegegeld)
- finanzielle Hilfen (z. B. Härtefonds der Stiftung Deutsche Krebshilfe)

Psychosoziale Themen

- gemeinsame Bestimmung neuer Lebensinhalte und -ziele sowie vorhandener Ressourcen
- Gespräche über belastende Gefühle und Gedanken in der Krisensituation
- Auseinandersetzung mit Krankheit und Gesundheit, Leben, Sterben und Tod
- Rückhalt in allen Phasen der Krankheitsbewältigung, auch unter Einbezug Ihrer Familie

Allgemeine Themen

- aktuelles Informationsmaterial, z. B. Broschüren, Literaturempfehlungen
- Vermittlung von Kontakten zu Selbsthilfegruppen, spezialisierten Kliniken, Ärzten, Hospizen, Palliativ- sowie Pflegediensten und anderen Fachstellen
- Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen
- Vortrags-, Kurs- und Workshop-Angebote

Kontakt:

Hauptsitz in Jena

ab 01.01.2021 neue Anschrift:

Am Alten Güterbahnhof 5, 07743 Jena

Tel.: 03641 336986 (Geschäftsstelle)

03641 336988 (Sozialarbeiterin), 03641 875227 (Psychologin)

Mail: info@thueringische-krebsgesellschaft.de

www.thueringische-krebsgesellschaft.de

Beratungszeit: Montag bis Freitag, 7:30 - 16:00 Uhr nach Vereinbarung

Beratung im Uniklinikum Jena

Onkologische Tagesklinik am UniversitätsTumorZentrum

Am Klinikum 1, Haus A3, Raum 00.019, 07747 Jena

Beratungszeit: jeden Freitag, 8:00 - 12:00 Uhr,

ohne oder mit Vereinbarung unter 03641 336988

Außenberatung Weimar

Büro Nahtstelle, Marktstraße 18, 99423 Weimar

Beratungszeit: jeden 2. und 4. Montag im Monat

nach Vereinbarung unter 03641 336988

Außenberatung Neustadt (Orla)

Katholisches Pfarramt, Ernst-Thälmann-Straße 6, 07806 Neustadt (Orla)

Beratungszeit: jeden Montag nach Vereinbarung unter 03641 336988

Außenberatung Eisenach

Georgen-Treff 21, Bahnhofstraße 21, 99817 Eisenach

Beratungszeit: jeden 2. und 4. Montag im Monat

nach Vereinbarung unter 0151 12456731

Außenberatung Ilmenau/Arnstadt

Beratungszeit: nach Vereinbarung unter 0179 4740756

Gesetzliche Krebsfrüherkennung

Stand: 10/2020

Für die Frau

ab 20 Jahren

jährliche Genital- und Abstrich-untersuchung

ab 30 Jahren

jährliche Brustuntersuchung

ab 35 Jahren

alle 2 Jahre Hautkrebs-Screening,
alle 3 Jahre HPV-Test und Abstrich

ab 50–54 Jahren

jährliche Dickdarm- und Rektum-untersuchung mit Stuhlbluttest

ab 50–69 Jahren

alle 2 Jahre Mammographie-Screening

ab 55 Jahren

2 Darmspiegelungen im Abstand
von 10 Jahren oder alle 2 Jahre
Stuhlbluttest

Für den Mann

ab 35 Jahren

alle 2 Jahre Hautkrebs-Screening

ab 45 Jahren

jährliche Prostata- und
Genitaluntersuchung

ab 50–54 Jahren

jährliche Dickdarm- und Rektum-untersuchung mit Stuhlbluttest oder
eventuell Darmspiegelung

ab 55 Jahren

2 Darmspiegelungen im Abstand
von 10 Jahren oder alle 2 Jahre
Stuhlbluttest

 Thueringische.Krebsgesellschaft

 thuering_krebs

 thueringer_krebsgesellschaft

*Losgehen und neue Wege gehen,
immer wieder...*

Wanderbar

Unterwegs mit Polten Wanderwelten

Im Rahmen der diesjährigen 12. Woche der seelischen Gesundheit, die wir in Jena trotz der widrigen Umstände in einer eingeschränkten Variante durchführten, lud die IKOS zu einer Wanderung ein - unser Partner dafür natürlich die bewährten POLTEN WANDERWELTEN!

Besonders ansprechend fanden wir den Einladungstext zur Wanderung, den uns Lars Polten zugearbeitet hatte:

**Gemeinsam neue Wege gehen. Heute!
Eine Wanderung mit Polten Wanderwelten**

Datum: 10.10.2020

Ort: Treffpunkt am Brunnen auf dem Marktplatz

Zeit: 10:00 Uhr - ca. 14:30 Uhr

Was will man über Krisen noch sagen? Einfach mal nichts. Am besten machen wir es so: Nehmen Sie sich etwas Handgepäck, bestes Essen und Trinken, und kommen Sie mit raus. Bevor wir überhaupt etwas zum Thema besprechen, reden wir miteinander und machen uns auf eine geniale Tour in den Naturraum um Jena. Wir nehmen einfach einen „Weg aus der Krise“.

Wo wollen wir hin? Wir entscheiden es gemeinsam zum Start. Ein dutzend Berge oder Täler, reichlich unbekannte Wege, vergessene Orte und Bereiche – um Jena gibt es immer etwas zu entdecken und noch mehr zu erzählen! Wichtig ist: Losgehen & neue Wege gehen, immer wieder. Und irgendwann, wenn wir gesättigt sind, und wenn jeder etwas über sich erzählen konnte, und jeder jeden fragen konnte – dann irgendwann werden wir uns auch mal den Krisen widmen.

Warum? Weil das Losgehen und Essen, das Zuhören und Verstehen, das Ausreden können und die Blicke in die Natur genau wichtig sind wie die Einsicht, was eine Krise ist. Krisen können bedrohlich und schrecklich sein. Sie bieten sich mit ihren fantasievollen Schrecken dafür an, dass man jedes schlechte Gefühl in ihnen erleben kann. Krisen existieren aber auch nur, weil es das andere schlechte Gefühl gibt. Weil es neben dem tollen Leben ein Sterben, und neben der Liebe ein Vergessen, und neben dem Anderen auch uns selbst gibt, dem das alles widerfahren kann. Das ist die Quelle einer fast jeden Krise, die man als Mensch erlebt. Und seit der Mensch auf der Welt ist, hat er tausende Wege gefunden, damit fertig zu werden. Ein paar davon werden wir gemeinsam begehen, das ist schön!

Mitzunehmen: Sitzunterlage, Essen in höchster Qualität, Trinken, Schreibzeug

Soviel zum DAVOR!

Für das DANACH baten wir Herrn Polten ebenso um ein paar Zeilen.

Begeben Sie sich mit ihm auf den Weg:

Was im Unterwegssein passiert.

Wir waren in Natur, draußen, wohin man auch blickte: strahlendes Herbstlaub in den Wipfeln und Sträuchern, Wildwuchs in den Himmel, Stämme, die im Winde wiegten, knospenbespickte Äste. Manchmal Regen, manchmal Sonne. Wir sahen auf unsere Schuhe herab, den Waldboden um uns, das Moos und die Erde, die Feuchtigkeit. Ist man einmal draußen, sieht es anders aus als von drinnen und aus der Vorstellung früh am Morgen: Wie wird es wohl nachher sein, wenn ich rausgehe?



Es gibt viele Texte, in denen man lesen kann, was das Wandern mit einem macht. Und Sie kennen es: Nicht immer fühlt man sich angesprochen. WAS man WIE draußen erlebt, ist immer anders. Und wie will man in Worte fassen, was einem eigentlich körperlich widerfährt? Die Sonne war schön, und es war alles Grün – das stimmt schon. Wir waren glücklich und freuten uns an den schönen Gesprächen – das stimmt auch und steht auch so in jeder Zeitschrift zum Thema. Da ist aber oft noch mehr.

Du gehst durch bekannte Gassen und Straßen, durch weniger werdende Häuser hindurch, auf weniger Asphalt. Man hört zu und redet, immer mehr, anfangs Gekonntes, später Spontanes und immer darüber, was man schön findet und was nicht. Und die letzten Tage ziehen an dem inneren Auge vorbei, die letzten Stimmungen, Freuden, Überraschungen, Begegnungen, Hoffnungen, Verletzungen, Sehnsüchte, auch Ängste. Irgendwann erzählt man diese besonders freudigen Dinge und die belastenden, weil sich das im Gehen und in der Natur gut sagen lässt. Und man hört von Anderen Dinge, die sie sonst seltener sagen und die sich ehrlich anhören. Und dann fühlt man etwas Wichtiges, was in keiner Zeitschrift sonst steht: Dankbarkeit.

Man beginnt sich auf einer banalen Wanderung als richtiger Mensch zu fühlen. Abseits des Tages und des Bekannten. Mittendrin im Neuen und Unbekannten, zwischen knisternden Ästen, Wind und Rauschen, ausgewaschenen Bachkehlen, mit Ausrutschern, Hilfestellungen, Laubbergen, Umwegen und Unwegen, mit dem eigenen Weg. Wir lassen uns treiben und stellen überrascht fest, dass es überall Wege gibt. Und auf einem Berg bereiteten wir im Angesicht der Welt unsere Tafel. Okay - es ist Pandemiezeit und jeder isst aus der eigenen Tasche.

Aber wenn das Essen vorher gründlich und zeitaufwändig vorbereitet wurde, ergibt sich der eigentümliche Effekt, dass man sich beschenkt fühlt. Man fühlt eine Achtung gegenüber sich selbst, und sieht es bei den anderen. Wir schenkten ein und fühlten uns beschenkt, dutzendmal.

Es sollte ein für alle unbekanntes Wegstück dabei sein, wenn man sich aufmacht. Man kommt so schneller in den Geschmack des Unwägbaren, in einen Zustand der Liminalität. Auch nur ein körperlich erlebbares Gefühl, schlecht zu beschreiben. Aber eher tauchen dann auch die wesentlichen Fragen auf, ohne dass man es merkt: Was mache ich? Warum, wieso und mit wem?

Hintergrund dieses Geschehens ist das menschliche Funktionieren. Der Mensch ist Teil der Natur und funktioniert auch entsprechend. Zum Grundgerüst gehören: Bewegung und Frischluft, Hungergefühl und essen können, reden und gehört werden, Spannung und Sicherheit, angenommen werden und annehmen.

Mehrere Tage lang fühlt man sich belebt, erheitert, genährt, erholt und erfrischt, dankbar und beschenkt, weil man das erlebt hat. Wenn man über sich erzählt hat, den Anderen zuhörte. Und dabei immer ging und alles betrachtete. Wie heißt es wissenschaftlich? Biographien zeigen die wichtigsten Stationen der Welterfahrung, verpackt als authentische Erzählungen. Im Gehen kann man sehr gut über das Leben berichten. In einem Naturraum assoziiert man zudem diese Erfahrungen in die Umgebung – ohne dass man im Schlechten stehenbleibt, wie es einem im Alltag eher passieren kann.

Na dann also! Und da haben wir es wieder: Bis bald auf dem Weg.





Draußen gehen, einfach nur im Naturraum gehen zu einem Ziel, das einen interessiert, ist wunderbar.

Es im Alltag zu tun, verleiht Flügel auf Zeit, nährt Gewissen und Neugier, macht Erfahrungen größer und individuelles Neuland begehbarer. Schaltet um auf Anderes, lässt Vergessenswertes vergessen und Schönes erinnerbar werden. Tröstet im Schmerz, verbindet das ansonsten nur Teilhaftige in Eines, übersetzt Freude in Bewegung und Reden.

Kontakt:

Polten Wanderwelten

Lars Polten
prom. M.A., Volkskunde
(Empirische Kulturwissenschaft)/
Kulturgeschichte
Wiesenstraße 8
06618 Naumburg
Tel.: 0176 97648239
www.polten-wanderwelten.de



Vereinsamung ist gesundheitsschädlicher
als Rauchen, schlechte Ernährung und
Bewegungsmangel zusammengenommen.

Dr. Dwight McKee

Roland Rosinus:

Vom Wesen der Angst - „Wann ist meine Angst bereit, mit mir zu kooperieren?“

Ich habe 2005 das fiktive „Interview mit der Angst“ geschrieben und meine Leser ermuntert, weitere Fragen an die Angst zu stellen.

In diesem Sinne:

„Wann ist meine Angst bereit, mit mir zu kooperieren und mich wieder am Leben teilhaben zu lassen? Sie ist ständig bei mir und macht es mir schwer, wenn ich versuche, mutig Neues anzugehen. Nicht einmal bei einem Rundgang durch unser neues Wohngebiet lässt sie mich in Ruhe. Kannst du fragen, ob sie eine Antwort für mich hat? Ich würde mich über eine Rückmeldung freuen!“

Antwort:

„Ich kooperiere nie! Ich bin nicht der klassische Kooperationspartner, ich bin ein Gefühl. Ich bin nicht schuld, wenn es jemandem schlecht geht. Das liegt nicht in meiner Absicht. Ich BIN nur. Ich bin da, wenn mich jemand ruft. Ich kann sehr penetrant sein, ziehe mich aber zurück, wenn ich merke, dass ich nicht mehr gebraucht werde. Je mehr jemand auf seinem Weg aus der Angst ist, desto weniger werde ich gebraucht. Ab und zu überprüfe ich die Standfestigkeit meines „Klienten“ und wie weit er schon ist. Viele wollen belohnt werden, aber ich belohne nicht. Meine „Belohnung“ ist mein Rückzug.

Einen Mutmacher hätte ich dennoch: Ihr könnt mit mir reden, ich lasse das zu und höre zu. Wenn ihr genau darauf achtet, werdet ihr auch meine Antworten spüren. Viele verzweifeln an mir. Doch diejenigen, die mich verstehen, werden ein besseres Leben haben als vorher. Seid mutig. Viele haben es geschafft - und ... alle können es schaffen!“

Anmerkung: Die Ängste wollen immer, dass ich in „Vorlage“ trete. Wenn ich z. B. sage „Wenn's mir erst besser geht, dann tue ich was“, werde ich vergeblich warten. Ängste wollen sehen, was ich tue. Lippenbekenntnisse allein reichen nicht aus. Wenn ich mit Geduld und Leichtigkeit dauerhaft etwas für mich tue, wird der Rundgang durch das Wohngebiet automatisch ohne Symptome ablaufen. Versprochen! Im Grunde genommen lieben mich die Ängste. Sie wollen mich nur auf etwas aufmerksam machen, was gerade bei mir schief läuft. Es geht nie um falsch und richtig, nie um Schuld, sondern nur darum, wie ich besser mit mir umgehen kann, wie ich wahres Glück und Liebe erfahren kann. Quasi eine Gebrauchsanleitung für mich.

Geht bitte liebevoll mit euch um. Wenn nicht mit euch, mit wem sonst?

Für eine aktive offene
und präventive Altenarbeit...

Vorgestellt

Franziska Wächter: Altenhilfeplanerin der Stadt Jena

Mein Name ist Franziska Wächter, und ich bin seit dem 01. Dezember 2019 als Altenhilfeplanerin der Stadt Jena tätig.

Die strategische Altenhilfeplanung bildet eine Schnittstelle zwischen dem Sozial- und Gesundheitswesen. In erster Linie geht es in meiner Arbeit um die Entwicklung und Fortschreibung von Ideen und Konzepten für eine aktive offene und präventive Altenarbeit. Dazu gehören die Weiterentwicklung der offenen Begegnungsangebote, der Beratungsangebote ebenso wie die Organisation von kulturellen Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren in der Stadt Jena. Dies findet im Austausch und gemeinsam mit einem Netzwerk von Partnern und mit den Seniorinnen und Senioren in den Stadtteilen statt.

Zudem bin ich Seniorenbeauftragte der Stadt Jena im Sinne des „Thüringer Gesetzes zur Stärkung der Mitwirkungs- und Beteiligungsrechte von Seniorinnen und Senioren“.

Ich möchte die Mitwirkung und aktive Beteiligung der Seniorinnen und Senioren an sozialen, kulturellen und politischen Leben fördern und stärken. Die Erfahrungen und Fähigkeiten der Seniorinnen und Senioren sollen noch besser genutzt werden. Mitwirkung ist ein wesentliches Mittel, um den Prozess des Älterwerdens in Würde zu gewährleisten. Somit unterstütze ich auch die Arbeit des Seniorenbeirates und stehe als Ansprechpartnerin für alle Seniorinnen und Senioren zur Verfügung.

Ich trage Ihre Anliegen in die Verwaltung und in politische Gremien. Kommen Sie auf mich zu. Teilen Sie mir Wünsche und Anregungen für eine präventive und aktive Altenarbeit in der Stadt Jena mit. Ich freue darauf, Ihre Ideen kennenzulernen und mit Ihnen gemeinsam die soziale Infra-



Franziska Wächter

struktur für ältere Menschen in unserer Stadt weiterzuentwickeln und mich mit Ihnen auszutauschen.

Bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen
Franziska Wächter
Altenhilfeplanerin

Kontakt:

Stadt Jena
Dezernat Familie, Bildung
und Soziales
Team Integrierte Sozialplanung
Lutherplatz 3
Tel.: 03641 494643
E-Mail:
franziska.waechter@jena.de



Begeistert vom Leben

*Großartig ist es, dass jeder Mensch
begeistert werden kann.*

*Jeder von uns hat die Kraft,
zu einem freien, glücklichen, kräftigen
und erfolgreichen Menschen zu werden.
Und wie wird man begeistert?*

*Ganz einfach, indem man das Leben liebt.
Indem man die Menschen liebt;
indem man den Himmel liebt,
unter dem man lebt;
Indem man alles Schöne liebt;
Indem man Gott liebt.*

Norman Vincent Paele, US-amerikanischer Pfarrer, Autor und Freimaurer
(1898-1993), Quelle: Natur & Heilen, 09/2019, S. 7

Wir wollen unsere Wohnviertel
mitgestalten...

Bezahlbar?

Soziale Selbsthilfe – Bürgerinitiative für soziales Wohnen in Jena

Die „Bürgerinitiative für soziales Wohnen in Jena“ wurde im Februar 2018 gegründet, um Mieterinnen und Mieter aus Neulobeda und Winzerla für die Durchsetzung ihrer Interessen zusammenzubringen.

Hier im Stadtteil lässt es sich noch gut leben, und die Mieten sind halbwegs bezahlbar im Vergleich zur Innenstadt oder anderen Großstädten. Trotzdem gibt es einige Probleme.

Durch den Mietspiegel steigen die Mieten regelmäßig, ohne dass irgendwas an den Wohnungen gemacht wird. Und für eine dringend notwendige Sanierung unserer Wohnungen müssen wir nochmal mehr Mieten zahlen. Alters- oder behindertengerechte Umbauten müssen wir komplett selbst finanzieren.

Und das, obwohl mit unseren Mieten jedes Jahr ein Gewinn in zweistelliger Millionenhöhe erwirtschaftet wird. Davon könnte deutlich mehr in unsere Wohnungen und unser Wohnumfeld gesteckt werden.

Zusätzlich werden Entscheidungen über unsere Wohnungen und unsere Nachbarschaft über unsere Köpfe hinweg getroffen. Aber wir leben hier, und die Geschäftsführer oder Aufsichtsratsmitglieder, die diese Entscheidungen treffen, in der Regel nicht.

Wir wohnen gern in unserem Stadtteil und möchten hier zufrieden sein. Darum wollen wir unser Viertel nach unseren Wünschen mitgestalten.

Gemeinsam kämpfen wir gegen immer weiter steigende Mieten und die Profitorientierung auf dem Wohnungsmarkt. Was wir an Miete zahlen, soll auch wieder in unser Viertel und unsere Wohnungen gesteckt werden. Langfristig wollen wir eine demokratische Mitbestimmung für Mieterinnen und Mieter erreichen. Wer in den Häusern wohnt, soll mitreden können.

Dafür unterstützen wir zum Beispiel Hausgemeinschaften, gemeinschaftlich ihre Interessen gegenüber ihren Vermietern durchzusetzen. So konnten z. B. die Mieterinnen und Mieter in der Ziegelerstraße bessere Bedingungen für die Sanierung ihres Hauses erreichen. Außerdem unterstützen

Bürgerinitiative
Für soziales Wohnen in Jena



Mieterzeitung Neulobeda und Winzerla
Ziegelerstraße - Panorama



wir eigene Initiativen von EinzelmieternInnen und machen Lobby- und Pressearbeit in der Stadt und Stadtpolitik.

Über allgemeine und aktuelle Miet- und Wohnungsthemen in Jena, insbesondere in den Stadtteilen Neulobeda und Winzerla, informieren wir in der mehrfach im Jahr erscheinenden „Solidarischen Mieterzeitung“.

Wenn Sie sich mit uns für die Interessen der MieterInnen einsetzen wollen, selbst Projekte anschieben möchten oder Hilfe mit oder gegen ihren Vermieter brauchen, kontaktieren Sie uns gern oder kommen Sie persönlich vorbei!

Kontakt:

Telefon: 0163 8368372

E-Mail: sozialeswohneninjena@gmail.com

<https://sozialeswohneninjena.de>

Post über IKOS, Kastanienstraße 11, 07747 Jena

Treffen in geraden Kalenderwochen, Dienstag, 18:30 Uhr bei IKOS

Gesundheitsinfo:

Fluoride im Trinkwasser schädigen die Niere

Zur Verhütung von Karies werden Zahnpasten mit Fluoriden und Fluoridgele verwendet, Speisesalz häufig mit Fluoriden angereichert und mancherorts sogar das Trinkwasser damit versetzt. Dass Deutschland auf Letzteres verzichtet, ist offenbar eine gute Entscheidung: In einer Studie von Wissenschaftlern des US-amerikanischen Mount Sinai Hospital wurde festgestellt, dass Fluoride, die in den USA dem Trinkwasser zugesetzt werden, die Nieren- und Leberfunktion beeinträchtigen können. Davon sind insbesondere Kinder und Jugendliche betroffen, da sie nur 45 % der Fluoridmenge, die sie mit dem Trinkwasser aufnehmen, über den Urin wieder ausscheiden – anders als Erwachsene, bei denen es wenigstens 60 % sind. Fluorid reichert sich dadurch in den Nieren an. Die Forscher stellten weiterhin fest, dass selbst eine geringe Konzentration der Chemikalie im Trinkwasser genügt, um die Funktionsfähigkeit von Nieren und Leber zu mindern.

Ihr Fazit nach der Studie, kombiniert mit früheren Untersuchungen an Kindern: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Menge an Fluoriden, die Kinder aufnehmen, und Fehlfunktionen von Leber und Nieren.

Quelle: *Natur & Heilen*,
11/2019, S. 53



Der Austausch miteinander
ist lohnenswert...

Stärkend

Thüringer Chiari und Syringomyelie Selbsthilfegruppe

Wir sind die Thüringer Chiari und Syringomyelie Selbsthilfegruppe, die im gesamten Bundesland ehrenamtlich aktiv ist.

Unsere Selbsthilfeinitiative beschäftigt sich mit einem sehr seltenen Krankheitsbild.

Unsere Betroffenen sind an Chiari und Syringomyelie erkrankt.

Chiari Malformation - eine seltene Gehirnerkrankung
Syringomyelie - eine seltene Rückenmarkserkrankung

Unsere Selbsthilfegruppe hat sich aus einem Verein heraus gegründet. Für uns ist diesbezüglich die Selbsthilfearbeit kein Neuland, sondern wir bauen auf langjährigen Erfahrungen aus der Vereinstätigkeit auf.

Wir möchten Erkrankten, Betroffenen und Angehörigen mit unserer Selbsthilfearbeit Hilfe und Unterstützung geben, um mit diesem seltenen Krankheitsbild besser umgehen zu können.

In einer Gemeinschaft Gleichbetroffener lässt es sich leichter über die Schwierigkeiten im täglichen Leben reden. Jeder kennt andere Hilfsmittel und verfügt über eigene Bewältigungsstrategien, über die es sich miteinander lohnt, in einen Austausch zu kommen. So gelingt es uns, trotz der teils erheblichen Einschränkungen durch unsere Erkrankung ein Stück mehr Lebensqualität zurückzuerobieren.

Wir stärken uns gegenseitig mit unseren Lebenserfahrungen.

Besonders möchten wir über diese seltenen Erkrankungen aufklären und sie damit etwas bekannter machen.



Kontakt:

Ansprechpartnerin: **Eveline Schnäpel**

Thüringer Chiari und Syringomyelie Selbsthilfegruppe

Arminiusstraße 13 c, 07548 Gera

E-Mail: eveline.schnaepel-chsy@gmx.de

In der eigenen belastenden Situation
nicht allein...

Multilateral

25 Jahre „Väteraufbruch für Kinder in Jena“

„Vorgestellt“ hieß es 1995 in der Chance: „Kinder brauchen Väter“. Was heute selbstverständlich scheint, bedurfte in einer Zeit, da unverheiratete Väter so gut wie keine juristisch verankerten Ansprüche auf gelebte Elternschaft hatten, einen „Aufbruch“. Inzwischen gelingt es Paaren meistens relativ gut, nach Trennung und Scheidung die Verantwortung für ihre Kinder weiterhin wahrzunehmen. Die gemeinsame elterliche Sorge ist tatsächlich auch für Unverheiratete weitestgehend Standard geworden. Paritätische Betreuung im Sinne einer Doppelresidenz (Wechselmodell) findet immer öfter statt.

Jedoch die schwierigen Fälle sind geblieben. Es bestehen rechtliche oder finanzielle Unsicherheiten, der Paarkonflikt dominiert das Geschehen, Kinder werden instrumentalisiert oder Frustration führt zum einseitigen Rückzug. In hochstrittigen Konstellationen kann es dazu kommen, dass Kinder sich dem Dauerkonflikt entziehen und sich „freiwillig“ für eine Seite entscheiden. Der ARD-Film „Weil Du mir gehörst“ hat dieser Problematik Anfang des Jahres zu mehr Aufmerksamkeit verholfen.



Seit Mai 1995 werden in Jena regelmäßig monatliche Treffen angeboten! Erst Corona brachte eine kurze Zwangspause. Im Durchschnitt kommen vier bis acht Personen zusammen. Einige sind das erste Mal dabei und auch mit einem Gespräch zufrieden. Andere bleiben ein, zwei Jahre oder berichten in gewissen Abständen über ihre Situation. Jeder Abend ist anders – meistens entsteht ein sehr intensiver Austausch. Vor allem stärkt die Erfahrung, mit der eigenen belastenden Situation nicht alleine zu stehen.

Holzskulptur:
Klaus Langmann, Stadtroda



Auch kritische Nachfragen können hilfreich sein. Oft reift die Erkenntnis: „Wenn ich das so höre, bin ich ja noch ganz gut dran.“

Auch wenn im Namen der Initiative die Väter explizit angesprochen werden, geraten natürlich auch Mütter in ähnliche Situationen und bewahren die Gruppe vor vorschnellen Verallgemeinerungen. Manchmal ergreift die neue Partnerin die Initiative und bringt wieder andere Aspekte ein. Kürzlich nahm eine junge Frau teil, die als Kind gegen ihre innere Stimme bei der Mutter blieb, um diese zu stützen. So prallen ganz verschiedene Perspektiven aufeinander. Es ist immer spannend, obschon die wiederholte Auseinandersetzung mit äußerst unbefriedigenden Umständen auch eine emotionale Herausforderung sein kann.

**Unsere Treffen finden an
jedem ersten Dienstag
im Monat, jeweils
20:00 Uhr, im Tages-
zentrum von AWW
Gartenstraße 4, statt.**

Kontakt:

Bernhard Kühn
Tel.: 03641 396009 (privat)
E-Mail: jena@vafk.de
Weitere Infos:
www.jena.vaeteraufbruch.de



*Pflegende Angehörige in der
Selbstfürsorge unterstützen...*

Gemeinsam

Psychotherapeutische Behandlung – Einzel- und Gruppentherapeutische Angebote für Menschen ab 60 Jahren und pflegende Angehörige

Die Psychotherapie-Ambulanzen der Universität Jena bieten Menschen mit psychischen Erkrankungen ab dem 18. Lebensjahr psychotherapeutische Behandlung an.

Ein besonderer Behandlungsschwerpunkt ist die Behandlung von Patienten*innen ab dem 60. Lebensjahr und pflegender Angehöriger, die an einer psychischen Störung erkrankt sind. Neben Einzelpsychotherapie bieten wir auch die Möglichkeit, an Gruppentherapien teilzunehmen (z. B. Angstbewältigungsgruppe, Depressionsbewältigungsgruppe, Schmerzbewältigungsgruppe, Stressbewältigungsgruppe). Ziel der Gruppentherapien ist neben der Informationsvermittlung die Bewältigung der psychischen Störung, z. B. durch gemeinsame Übungen, sowie die Veränderung von ungünstigen Bewertungen und Verhaltensweisen. Für Patienten*innen mit beginnender Demenz gibt es die Möglichkeit, dass auch die primäre Bezugsperson (meist Ehepartner*in) mit in die psychotherapeutische Behandlung einbezogen wird bzw. ebenfalls eine psychotherapeutische Unterstützung erhält.

Ambulanz für Forschung und Lehre & Weiterbildendes Studium Psychologische Psychotherapie, Am Johannisfriedhof 3
Foto: Anne Günther (Universität Jena)



Unsere Psychotherapieambulanz bietet Ihnen Verhaltenstherapie an, ein Behandlungsverfahren, das unmittelbar an den aktuellen Problemen und den gegenwärtigen Lebensumständen des/r Patienten*innen ansetzt. Nach einem Erstgespräch zur Abklärung der Notwendigkeit einer psychotherapeutischen Behandlung und gegebenenfalls anschließender Wartezeit, folgen vier probatorische Sitzungen (Probestunden) zur Informationsvermittlung und eine ausführliche Diagnostik. Danach wird über eine genehmigungspflichtige Psychotherapie entschieden.

Die Kosten für eine Psychotherapie werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Kontakt:

Ambulanz für Forschung und Lehre & Weiterbildendes Studium Psychologische Psychotherapie

Am Johannisfriedhof 3

07743 Jena

Tel.: 03641 945954

www.afl.uni-jena.de

Telefonsprechzeiten:

Dienstag 13:30 - 15:00 Uhr; Mittwoch 8:00 - 9:00 Uhr;

Donnerstag 15:00 - 16:00 Uhr

Gesundheitstipp:

Hände waschen effektiver als desinfizieren

Gilt es, Krankheitserreger im Alltag zu reduzieren, hat sich das regelmäßige Waschen mit Wasser und Seife am besten bewährt – Schrubben mit Seife wirkt tatsächlich effektiver als ein Handdesinfektionsmittel, so ein Gutachten von Dr. Roland Newman von der Penn State Health University. Beim Händewaschen mit Seife werden alle Schmutzpartikel und Keime im Schaum gebunden und dann weggespült. Es sei jedoch notwendig, mindestens 20 Sekunden kräftig zu schrubben, wobei die Temperatur des Wassers keine Bedeutung hat. Der Wissenschaftler gibt noch einen hilfreichen Tipp:

Wer dabei keine Uhr im Blick hat, sollte das kräftige Händewaschen so lange ausführen, wie er braucht, um das Alphabet aufzusagen.



Quelle: Natur & Heilen,
04/2020, S. 8

Niederschwellige Angebote für Menschen mit einem Suchtmittelproblem...

Stabilisierend

Verein Hilfe zur Selbsthilfe – Begegnung Jena e. V.

Die Begegnungsstätte – ein suchtmittelfreier Ort der Begegnung
Dreh- und Angelpunkt unseres Vereins ist seit über 25 Jahren unsere Begegnungsstätte. Diese hat **365 Tage im Jahr**, also auch an Sonn- und Feiertagen, **geöffnet**. Sie ist ein Ort der Begegnung für abhängigkeits-erkrankte Menschen und bietet Möglichkeit zum regen Austausch und zur aktiven Freizeitgestaltung.

Ein Billardtisch, eine Tischtennisplatte, die Tageszeitung, Kartenspiele u. a. m. stehen dafür zur Verfügung. Einmal monatlich lädt der Verein HzSH e. V. zum gemeinsamen Bowling ein. Im regelmäßigen Rhythmus finden Rommé- und Skatturniere statt. Auch an Feiertagen bieten wir unseren Besuchern eine suchtmittelfreie Alternative.

Wer das persönliche Gespräch sucht, kann hier Kontakte zu den Mitarbeitern oder zur Selbsthilfe knüpfen. Wochentags gibt es täglich ein leckeres und erschwingliches Mittagmahl.



Unsere Öffnungszeiten:

Montag - Freitag von 10:00 - 18:00 Uhr und
Samstag, Sonntag und an Feiertagen von 11:00 - 17:00 Uhr

Wo Sie uns finden können:

Buchaer Straße 6, 07745 Jena
Tel.: 03641 618988
Fax: 03641 609656
E-Mail: info@selbsthilfe-jena.de

Unsere Arbeits-/Beschäftigungsprojekte

Als gemeinnütziger Verein...

...bieten wir kostengünstige Dienstleistungen für ökonomisch schwache Bürger und gemeinnützige Einrichtungen an.
Mit sozialpädagogisch begleiteten arbeitstherapeutischen Maßnahmen wie:

- Transportarbeiten
- Gebrauchtmöbelmärkte / Holzwerkstatt
- Gebrauchtfahrradverkauf und -reparatur
- Malerarbeiten
- Räumungs- und Entsorgungsarbeiten
- Unterstützung im häuslichen Umfeld / Gartenarbeiten

unterstützt der Verein HzSH e. V. abhängigkeitskranke Menschen dabei, über Struktur und sinngebende Beschäftigung den beruflichen und sozialen Wiedereinstieg zu schaffen.

Kontaktieren Sie uns: 03641 618988





Das Kontaktcafé

Einen ersten Schritt...

... zu gehen und Hilfe zu suchen, ist für Menschen mit einem Suchtmittelproblem oft sehr schwierig. Mit unserem Kontaktcafé bieten wir einen **offenen Kontakt- und Kommunikationsraum**, der als Rückzugsort vom Szene- und Konsumalltag genutzt werden kann. In diesem stressreduzierten Rahmen können unterschiedliche Angebote der Überlebenshilfe und zur Stabilisierung der aktuellen Situation genutzt werden.

Unsere Angebote im offenen Kontaktcafé:

- Kaffee, Tee, Wasser und einen kleinen Imbiss (kostenfrei)
- Nutzungsmöglichkeit von Waschmaschine und Trockner
- Duschmöglichkeit und Tagesruhebett
- Informationen zu Safer-Use, Safer-Sex und Risikominimierung
- Spritzentausch, Ausgabe von Konsumutensilien (bspw. Ziehrohrchen...)
- Krisenintervention, existenzsichernde Hilfen
- kostenloses WLAN, Telefon, Fax, Kopierer (für dringende Erledigungen - Behördenangelegenheiten)

Unser **niedrigschwelliges Beratungsangebot** ermöglicht eine zieloffene, terminfreie Kontaktaufnahme und kann auch von Angehörigen und Kontaktpersonen genutzt werden. Unsere Beratung ist in jedem Fall vertraulich und auf Wunsch anonym.

Beratungsschwerpunkte sind neben einer möglichen Unterstützung bei Behördenangelegenheiten (Existenzsicherung), **Vermittlung** in weiterführende Hilfen, Möglichkeiten der **Risikominimierung** des Konsums, psychosoziale Begleitung, **Suchtberatung**, Rückfallprophylaxe und **Nachsorge**.

Unsere Öffnungszeiten

Montag - Freitag von 10:00 - 16:00 Uhr
und nach Vereinbarung bis 18:00 Uhr

Wo Sie uns finden können:

Werner-Seelenbinder-Straße 26, 07747 Jena Lobeda-West
Tel.: 03641 4748833; Fax: 03641 2264545
E-Mail: kontaktcafe@selbsthilfe-jena.de

Die Tagesstätte

Unsere Tagesstätte ist ein Angebot der Eingliederungshilfe gemäß SGB IX und für abhängigkeiterkrankte Menschen ab 18 Jahren geeignet, die sich in unterschiedlichen Phasen ihrer Suchterkrankung befinden und sehr verschiedene Anliegen bearbeiten. Voraussetzung für eine Aufnahme sind die Absicht, ein suchtmittelfreies Leben zu führen, die Bereitschaft, die Therapieangebote wahrzunehmen und die Haus- und Gruppenregeln anzuerkennen.

Mit Unterstützung unserer Tagesstätte können Menschen, die sich mit einer Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit und ihren Folgen auseinandersetzen, wieder eine tragfähige Tagesstruktur aufbauen und zu einem selbstbestimmten Leben zurückfinden.

Wo Sie uns finden können:

Friedrich-Zucker-Straße 1+3, 07745 Jena
Tel.: 03641 634230; Fax: 03641 4784750





Unsere Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen „**Neueinsteiger**“ trifft sich jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, um 16:30 Uhr.

Die Gruppe „**Trockene Gesellschaft**“, eine Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen, trifft sich jeden 1. und 3. Montag im Monat um 16:30 Uhr.

Die Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen „**Neues Leben**“ trifft sich jeden 2. und 4. Montag im Monat um 16:30 Uhr.

Jeden 2. Dienstag im Monat, 14-tägig (gerade Kalenderwoche), um 19:00 Uhr trifft sich die Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen „**Nofum**“.

Die Selbsthilfegruppe für „**Angehörige**“ von suchtkranken Menschen trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat um 17:30 Uhr.

Die Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen „**Neuer Weg**“ trifft sich jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 16:30 Uhr.

Wo: Begegnungsstätte, Buchaer Straße 6, 07745 Jena

Die Selbsthilfegruppe „**Chill Out**“, für Konsumierende illegalisierter Drogen, die sich mit einer Konsumpause auseinandersetzen wollen, trifft sich **jeden Dienstag um 15:00 Uhr im Kontaktcafé**.

Wo: Kontaktcafé in Lobeda-West, Werner-Seelenbinder-Straße 26, 07747 Jena

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.selbsthilfe-jena.de

*Eine Krise ist ein produktiver Zustand.
Man muss ihm nur den Beigeschmack der
Katastrophe nehmen.*

Max Frisch

Rezept:

Saftiger Kokoskuchen mit Apfelmus

Zutaten:

150 g weiche Butter
150 g Zucker
200 g Apfelmus
50 g Sauerrahm
250 g Mehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
etwas Kokosmilch
50 g Kokosraspeln

Für den Belag:

150 g Kokosraspeln
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker

Extratopping:

150 g Butter
200 g Schlagsahne

Zubereitung:

Heizen Sie den Backofen auf 170 Grad vor.
Mixen Sie die weiche Butter mit dem Zucker. Danach den Sauerrahm mit dem Apfelmus vermischen und zur Butter-Zucker-Masse hinzufügen.
Geben Sie nun nach und nach die trockenen Zutaten dazu.
Ein paar Schlucke von der Kokosmilch sorgen dafür, dass die Masse cremiger wird.
Geben Sie die Masse in eine Kuchenform. Für den Belag Kokosraspel mit Zucker und Vanillezucker vermengen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Lassen Sie den Kuchen etwa 45 Minuten im Ofen backen (Stäbchentest).

Extratopping:

Lassen Sie die Butter im Topf schmelzen, geben Sie die Sahne dazu und gießen Sie alles über den noch warmen Kuchen.

Quelle:
<http://www.freundin.de/kochen-kokoskuchen-apfelmus>,
abgerufen am 12.11.20.



Zusammen neue Sichtweisen
auf das Leben entdecken...

Eigenständig

Grenzenlos e. V. in Jena – Trotz Behinderung GRENZENLOS leben!

Unser Verein verfolgt das Ziel, Ecken und Nischen für Menschen mit Behinderung sinnvoll auszufüllen und zu schließen. Bei uns können Familienangehörige unterstützt und Menschen, die sich in Notsituationen befinden, entlastet werden.

Eine Unterstützung ist in folgenden Bereichen möglich:

- **Personenzentrierte Hilfe:**

Ein vielseitiges Team bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in Ihrem Wohnraum im Alltag unterstützen zu lassen. Diese Hilfe ermöglicht es Ihnen, ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen. Dabei arbeiten wir im Rahmen der Eingliederungshilfe nach SGB IX.

- **Gesetzliche Betreuung:**

Als anerkannter Betreuungsverein führen wir Betreuungen im Rahmen des Betreuungsgesetzes aus. Dabei achten wir stets auf das Wohl und den Willen des zu Betreuenden. Wir gewinnen und unterstützen ehrenamtliche Betreuer und führen Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen zur Betreuung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung durch.

- **Ambulante Wohngruppen:**

Ziel ist es, in unseren Wohngemeinschaften lebende Menschen in ihren persönlichen Wohnräumen eine selbstbestimmte und eigenständige Lebensführung zu ermöglichen. Nach dem Grundsatz "Ambulant vor Stationär" orientieren wir uns an ihnen und ihren Bedarfen und können somit ein individuelles Unterstützungsangebot gewährleisten. Dazu haben wir eine WG in Jena und eine ambulante Wohngruppe in Weimar gegründet.



- **Betreuungsservice:**

Wir leisten Hilfe für die Entlastung aller Pflegenden, sowie zur Unterstützung der Menschen mit einem Pflegegrad oder Pflegebedarf. Wir betreuen Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz psychosozial und sorgen für Entlastung im Alltag.

Weiterhin bieten wir das Projekt „Eule“ in den Räumen des Vereins an. Dieses Angebot gilt für psychisch erkrankte und behinderte Menschen. Das Ziel hierbei ist es, die gemeinsame Zeit mit Unterstützung durch einen Mitarbeiter abwechslungsreich zu gestalten und einen strukturierten Tagesablauf zu schaffen. Das Projekt findet jeden Dienstag von 14:00 -16:00 Uhr statt.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, oder Sie weitere Informationen brauchen, freuen wir uns über einen Anruf oder eine E-Mail.

Kontakt:

Grenzenlos e. V.

Rathausgasse 4, 07743 Jena

Tel.: 03641 6392637

Fax: 03641 6392634

E-Mail: verwaltung@grenzenlos-jena.de

Grenzenlos e.V. - Verein für behinderte Menschen und Menschen in Notsituationen



... wir wollen Grenzen überwinden

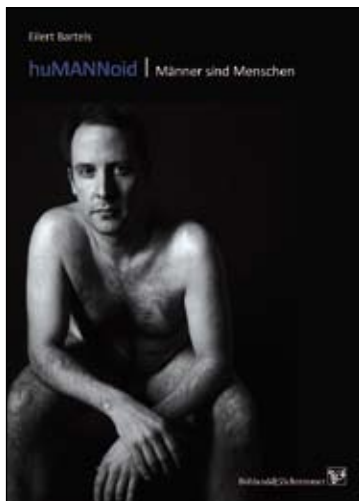
Ich bin ein Mensch
und zeige mich...

Menschlich

Buchvorstellung: huMANNoid | Männer sind Menschen

Für den November 2020 hatten wir in Jena die 1. Jenaer Männerwoche geplant und waren in einer Arbeitsgruppe für die inhaltliche Planung schon recht weit fortgeschritten. IKOS hatte mit Eilert Bartels aus Berlin eine Buchlesung anvisiert. Vielleicht gelingt uns diese dann in 2021.

Hier zeigen wir Ihnen, worum es dabei gehen würde.



huMANNoid | Männer sind Menschen
Böhlmann & Schremmer Verlag,
336 Seiten, ca. 160 Fotografien
39.95 Euro
ISBN 978-3-943622-38-6
www.humannoid.de
www.eilert-bartels.de

Das Experiment:
16 Männer.
Zwischen 26 und 75.
Hetero. Schwul.
Single. Verheiratet.
Akademiker. Handwerker.
Vor zwei Fotografiertenkameras.
Nackt. Ungeschminkt.
Ohne Photoshop.

Danach: Im Interview mit Eilert Bartels.

Fragen: Zu ihrem Körper. Wesen. Sexualität. Beziehungen.
Über Vater und Mutter.
Über Gewalt. Wünsche. Träume. Visionen.
Bis alles wie von selbst ans Licht kommt: Die Schublade „Mann“ ist wenig geeignet, einem Menschen in seiner Ganzheit gerecht zu werden.

Bewegend. Aufwühlend. Wertschätzend.

Zum Buch:

Seit Jahren werden vor allem im Rahmen der Debatten über die Gleichberechtigung der Geschlechter alte Klischees über „den Mann“ reproduziert und neue generiert. Und nicht erst seit #metoo steht „der Mann“



in der Kritik. Viele Männer fragen sich, was denn ihre Rolle als Mann ist oder sein sollte: Was bedeutet Mannsein in unserer Gesellschaft? Bin ich ein normaler Mann? Will ich das überhaupt sein?

In seinem Buch „huMANNoid | Männer sind Menschen“ steigt der Paar- und Sexualtherapeut Eilert Bartels ganz bewusst aus der Debatte aus und sucht gar nicht erst nach männlichen Idealvorstellungen. Ihm geht es vielmehr darum, eine ganzheitliche Sicht auf Männer zu ermöglichen, und zwar jenseits aller Rollenklischees und Rollenerwartungen. Für dieses Buchprojekt haben 16 verschiedene Männer im Alter von 26 bis 75 Jahren die Auseinandersetzung mit sich selbst gewagt.

Ob hetero oder schwul, single oder verheiratet, alt oder jung, Akademiker, Handwerker oder Lebenskünstler, Kinderloser oder Vater: Sie alle haben in Interviews mit Eilert Bartels und bar jeder Kleidung vor den Kameras zweier Fotografierten alle Rollen abgelegt, so gut es ihnen möglich war. Dabei tat sich für die Beteiligten ein Raum der Begegnung mit sich selbst auf: Wer bin ich, wenn außer mir nichts ist? Keine Rolle, keine Funktion, die zu erfüllen ist. Was gibt es zu verlieren, was zu gewinnen?

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

Wer die Bilder dieser Männer anschaut, die dazugehörigen Interviews liest, erfährt auf berührende Weise, wie wenig die bloße Schublade „Mann“ geeignet ist, einem Menschen in seiner Ganzheit gerecht zu werden. Ob als Vater, Bruder, Sohn, Kollege oder Kumpel: Von Männern sind wir in irgendeiner Form alle berührt. Sind sie doch Teil des Lebens eines jeden Menschen. Dieses Buch schafft einen Zugang zu dem, was Mannsein eigentlich bedeutet: Mensch zu sein.

Eilert Bartels über sein Buch:

Wir haben in unserer Gesellschaft Bilder vom Mann verinnerlicht, die den Menschen auf "männliche" Aspekte reduzieren: "Männer müssen funktionieren, sie stehen ihren Mann. Männer sind rational, zielstrebig und sexuell aktiv bis fordernd." usw... Bei diesem Männerbild gehen jedoch wichtige Aspekte unserer Kraft und Schönheit, aber auch unserer Berührbarkeit und Verletzlichkeit verloren. Und beim Thema Gewalt scheint nach wie vor zu gelten: Mann ist Täter, Frau ist Opfer.

Der Schaden, den dieses Männerbild anrichtet, ist enorm: Viele von uns Männern finden keine Sprache für das, was sie bewegt, trauen ihren eigenen Gefühlen nicht und vermeiden aus Angst vor weiteren Verletzungen, sich mit ihren verborgenen Aspekten zu zeigen. Dafür zahlen sie einen hohen Preis. Nicht ohne Grund liegt z. B. die Suizidrate von Männern um das Vierfache über der von Frauen!

Wenn ich mit Männern darüber rede, warum sie so oft über ihre Gefühle schweigen, bekomme ich häufig Antworten, die eine Ohnmacht und Hilflosigkeit spürbar werden lassen: „Wenn jedes Wort, das ich sage, falsch ist und ich befürchten muss, seelische Prügel zu beziehen, dann schweige ich lieber. Männer schweigen doch oft, um sich selbst zu schützen.“



Für das, was wir vor anderen und oft auch vor uns selbst verbergen, fehlt uns Männern viel zu oft die Sprache. Und für das, wofür wir keine Sprache haben, können wir auch nicht sorgen. Uns nicht ganz zu zeigen, schwächt uns über Generationen in unserer Ganzheit und hält uns gefangen im Teufelskreis der zu verbergenden Berührbarkeit! Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, habe ich dieses Buch herausgegeben, welches uns Männer sowohl durch Fotos als auch durch Interviews in unserer Ganzheitlichkeit spürbar werden lässt. Spürbar in unserer Würde, unserer Berührbarkeit und in der Stärke, die sich genau daraus ergibt, sich so zu zeigen, wie wir nun einmal sind! Menschen!

Eilert Bartels, Jahrgang 1968, lebt in Berlin, ist verheiratet und Vater zweier Kinder. Er ist Heilpraktiker für Psychotherapie und entwickelt als Paar- und Sexualtherapeut gemeinsam mit seiner Partnerin Judika Bartels Konzepte für sexuelle Selbstbestimmung und partnerschaftliche Eigenständigkeit.

Die Beschäftigung mit Geschlechterrollen und männlicher Identität begleitet ihn fast sein ganzes Leben und führte Anfang 2017 zum Start des Projektes „huMANNoid | Männer sind Menschen“. Derzeit arbeitet er am nächsten Buch WOMANoid | Frauen sind Menschen, das im Herbst 2021 erscheinen soll.

Das Buch ist beim Böhland & Schremmer Verlag erschienen und überall im Buchhandel erhältlich, oder, wenn gewünscht, mit persönlicher Widmung direkt beim Autor.

Und hier zum wiederholten Mal für alle ein Gedicht, weil es uns so gut gefällt und es zu diesem „Männerbuch“ total gut passt, als wäre es extra dafür geschrieben worden:

Wir sind Männer!

*So wie Du, so wie Dein Vater.
So wie dein Großvater...*

Wir sind stolze Männer, gebrochene Männer.

Traurige Männer, lustige Männer.

Wunderbare Männer, verwundete Männer.

Stille Männer, laute Männer.

Müde Männer, muntere Männer.

Verlassene Männer. Gemeinsam Männer.

Wir sind lustvoll. Wir sind Wütende.

Wir sind perfekte Männer – nicht!

So wie Du, so wie Dein Vater, Dein Großvater...

Wir sind männliche Menschen!

20.09.2010, eine Männer-Selbsthilfegruppe in Jena

Bei unseren Gesprächen
vergeht die Zeit wie im Flug...

Virtuell

Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs – Projekt TREFFPUNKT

Die Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs wurde am 14. Juli 2014 von der DGHO Deutsche Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie e. V. gegründet. Ihre Arbeit ist als gemeinnützig anerkannt und wird ausschließlich aus Spenden finanziert. Sie möchte durch die Förderung von Wissenschaft und Forschung sowie des öffentlichen Gesundheitswesens junge Menschen mit Krebs unterstützen und begleiten. Die Stiftung versteht sich als Ansprechpartnerin für alle Fragen von Patientinnen und Patienten, Angehörigen, Wissenschaftlern, Unterstützern und der Öffentlichkeit.

Pro Jahr erkranken etwa 16.500 junge Menschen zwischen 18 und 39 Jahren an Krebs. Junge Betroffene benötigen nicht nur eine spezielle medizinische Behandlung und psychosoziale Versorgung. Die Diagnose bedeutet für sie häufig auch einen gravierenden Einschnitt in die gesamte Lebens- und Zukunftsplanung.

Junge Menschen, die an Krebs erkrankt sind oder waren, suchen in Deutschland oft vergeblich nach persönlichem Austausch und Vernetzungsmöglichkeiten mit gleichaltrigen Betroffenen in ihrer Region. Um das zu ändern, gibt es bundesweit die TREFFPUNKTE und TREFFPUNKTE-plus der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs.

Foto: Elmar Wiegand



Foto: Marcel Schürmann

In mittlerweile 33 regionalen Gruppen schließen sich junge engagierte Betroffene im Alter zwischen 18 und 39 Jahren zusammen, um sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam neue Wege zu gehen. Daneben informieren und sensibilisieren die TREFFPUNKTE die Öffentlichkeit über die Erkrankung und den Umgang mit dieser in verschiedenen Lebensbereichen. Der gemeinsame Austausch und das aktive Miteinander stehen im Vordergrund. Auch die Netzwerkarbeit mit anderen regionalen Initiativen und Organisationen ist Teil der Aktivitäten der TREFFPUNKTE, um lokal Synergien zu nutzen.

In diesem Jahr wurde die Projektarbeit maßgeblich durch die Auswirkungen der SARS-CoV-2-Pandemie bestimmt. Viele Veranstaltungen und Aktivitäten mussten bundesweit verschoben oder gänzlich abgesagt werden. Die regulären Gruppentreffen fielen bis auf einige wenige aus, unter Einhaltung gegebener Bestimmungen und im Freien. Die Aktivitäten der Stiftung wurden ab dem ersten Quartal 2020 in den digitalen Raum verlegt und virtuelle Angebote weiter ausgebaut. Die Regionalgruppen trafen sich mit ihren Mitgliedern virtuell, und in regelmäßigen Videokonferenzen mit der Stiftung wurden organisatorische Fragen geklärt. Seit April 2020 werden regelmäßig Online-Sprechstunden in Form von Live-Streams angeboten. Junge Betroffene können dabei live oder im Nachgang ihre persönlichen Fragen an medizinische Experten stellen. Darüber hinaus wurden das Online-Seminar-Angebot erweitert und die Wissensseiten auf der Webseite ausgebaut. Mit gemeinsamen Social-Media-Aktionen wurden virtuelle Events kreiert und die bundesweite Gemeinschaft in ihrer Zusammengehörigkeit gestärkt.

Kontakt:

Kristina Lehmann, Projektmanagement
Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs
 Berolinahaus, Alexanderplatz 1, 10178 Berlin
 Tel.: 030 28 0930560; Fax: 030 280930569
 E-Mail: info@junge-erwachsene-mit-krebs.de
www.junge-erwachsene-mit-krebs.de
<https://junge-erwachsene-mit-krebs.de/jung-und-krebs/treffpunkte/>



Foto: Kathrin Uhlig

TREFFPUNKT Thüringen

Der TREFFPUNKT Thüringen wurde am 22. Oktober 2016 von Rebecca und Benjamin als Pilottest des Projektes TREFFPUNKTE gegründet. Dieses startete offiziell am 4. Februar 2017, dem Weltkrebstag. Unsere medizinische Expertin ist Oberärztin PD Dr. med. Inken Hilgendorf von der Uni Jena. Sie ist ebenfalls Kuratoriumsmitglied der Stiftung. Aktuell leiten Kathrin und Rebecca den TREFFPUNKT. Wir arbeiten eng mit der Thüringischen Krebsgesellschaft zusammen, in deren Räumlichkeiten wir auch unseren 2. TREFFPUNKT-Geburtstag feiern durften.

Wir sind gut vernetzt und organisiert über WhatsApp, Facebook und Instagram. Die Facebook-Gruppe zählt aktuell 47 Mitglieder, zu den aktiven Treffen kommen im Schnitt 10 bis 12 Teilnehmer. Die meisten befinden sich in der Nachsorge-Periode und wieder im Berufsleben. Die Treffen und das Engagement finden wechselnd im Raum Jena, Erfurt, Weimar und

Foto: Kathrin Uhlig



Foto: Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs

Gera statt. Unsere Treffen sind zwanglose Aktivitäten wie Kinobesuche, Stadtfeste, Spaziergänge, Café- oder Restaurantbesuche. Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen. Bei unseren Gesprächen vergeht die Zeit immer wie im Flug, und es tut allen Beteiligten sehr gut. Wir engagieren uns in Filmprojekten der Stiftung („Der Krebs fährt mit“) und auch bei politischen Kampagnen wie „Krebs & Kinderwunsch“. Fester Bestandteil ist unser Projekt „Der TREFFPUNKT geht an die Uni“. Unsere medizinische Expertin Frau Dr. Hilgendorf lädt uns in ihre Seminare ein, um unsere Geschichten zu erzählen und somit schon frühzeitig die Studierenden für das Thema „Jung & Krebs“ zu sensibilisieren. Wir nehmen auch mit Infoständen an Patiententagen und an der Thüringer Gesundheitsmesse teil.

Highlight ist immer das jährliche Stiftungstreffen, bei dem alle deutschlandweiten TREFFPUNKTE zusammenkommen. Dieses Jahr hätten wir ein „Heimspiel“ gehabt, denn es war in Naumburg an der Saale geplant. Die Corona-Pandemie hat uns leider einen Strich durch die Rechnung gemacht. Ebenso fand unsere TREFFPUNKT-Arbeit natürlich auch nur virtuell statt. Unsere Treffen fehlen allen Mitgliedern sehr.

Nichtsdestotrotz lieben wir unser Ehrenamt, weil wir der Gesellschaft gern etwas zurückgeben möchten. Wir sind der Stiftung sehr dankbar für diese Möglichkeit und ihre Hilfe und Unterstützung.

Kathrin Uhlig

*Es gibt da ein Mädchen, das die Welt
zu einem wunderbaren Ort macht.
Ich nenne es meine Tochter.*

Unbekannte Autorin

Austausch auf Augenhöhe...

Zuhören

Jenaer Trialog

Der Trialog ist seit Oktober 2017 ein gleichberechtigtes Miteinander für Menschen mit psychischer Diagnose, Angehörige und Experten. Er steht für eine inklusive Sicht psychiatrischen Denkens und Handelns, das bedeutet, dass jeder Mensch als selbstverständliches Mitglied der Gemeinschaft anzuerkennen ist. Inklusion ist ein fortdauernder Prozess, der nur gemeinsam gelingen kann.

Die Basis für den trialogischen Austausch ist die gegenseitige Achtung vor den Erfahrungen der Teilnehmer, sowie ein wechselseitiges Vertrauen. 2020 hat uns die Corona-Pandemie gezeigt, wie sehr Angst das Leben verhindert. Gruppentreffen und der persönliche Austausch konnten über Monate leider nicht stattfinden. Nach den Lockerungen durften wir uns ab September wieder unter Einhaltung von Hygienemaßnahmen treffen. Vielleicht ein Anlass, zukünftig auch mal über digitale Möglichkeiten nachzudenken, um miteinander in Kontakt zu bleiben.



Es ist kein Zeichen geistiger Gesundheit, gut angepasst an eine zutiefst kranke Gesellschaft zu sein.

Jiddu Krishnamurti



Volksbad Jena, Hintereingang

Bei uns sind Betroffene mit ihren Problemen und ihrer Situation nicht allein. Sie können sich mitteilen und Verständnis von Menschen in einer ähnlichen Lebenslage erfahren. Auch gibt es neue Wege zum besseren Umgang mit Herausforderungen zu entdecken. Das reicht von praktischen Tipps bis hin zur emotionalen Bewältigung. Allerdings sind wir kein Ersatz für die Beratung und Behandlung durch Fachleute.

In den Diskussionsrunden darf auch mal geschimpft werden: über eine Therapie, Stigmatisierung, zu wenig Zeit, hohe Medikamentendosierung, man darf traurig sein wegen Einsamkeit oder fehlender sozialer Kontakte. Aber genauso wichtig ist es, Lob zu äußern, wenn etwas gut lief. Über Gutes zu reden, zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht und darf deshalb nicht vergessen werden.

Kontakt:

Tel.: 0178 3046450 (freitags 10:00 - 12:00 Uhr)
E-Mail: info@trialog-jena.de; www.trialog-jena.de

Die Treffen finden statt:

am 1. Montag des Monats von 18:00 - 19:30 Uhr im Volksbad Jena
Knebelstraße 10 (Hintereingang), 07743 Jena

Zu den Foren kann jeder kommen, kostenlos, ohne Anmeldung und auch anonym.

Die Themen der jeweiligen Termine werden rechtzeitig sowohl auf unserer als auch der Homepage von IKOS Jena bekannt gegeben oder können über die angegebenen Kontaktmöglichkeiten erfragt werden.

Der Trialog ist ein fortlaufendes Angebot. Jede einzelne Veranstaltung ist aber in sich abgeschlossen. Die Interessierten können nach Belieben an einzelnen Veranstaltungen teilnehmen.

Wir suchen noch Mitstreiter*innen für das Organisationsteam.
Melden Sie sich gern, wenn Sie uns ehrenamtlich mit Ihrer Zeit und Ihrem Können unterstützen wollen.

Jenaer Trialog



Es gibt immer einen Weg...

Begleitend

Unterstützung annehmen – SiT - Suchthilfe in Thürigen gGmbH

Sucht ist zwar nicht heilbar, aber Abstinenz ist immer möglich!

Eine Suchterkrankung hat viele Gesichter und entwickelt sich schleichend, oft über Jahre oder Jahrzehnte. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um die Abhängigkeit von bestimmten legalen oder illegalen Drogen wie Alkohol, Cannabis oder Crystal handelt oder um sog. Verhaltenssuchte wie z. B. Pathologisches Glücksspielen, PC- oder anderweitigen Mediengebrauch.



Gemeinsam ist allen Abhängigkeitserkrankungen, dass das Suchtmittel oder das süchtige Verhalten den Lebensalltag Betroffener immer mehr dominiert und sie selbst, aber auch ihr soziales Umfeld, Menschen, die ihnen nahestehen, darunter leiden. Es ist kein Weg, den sich Betroffene aussuchen, weil er so erstrebenswert erscheint, sondern die Suchterkrankung ist meist die Folge ungünstiger Entwicklungsbedingungen. Betroffene haben nur bedingt gelernt, gut für sich und die eigenen Bedürfnisse zu sorgen und kompensieren die so entstehenden Defizite mit dem Konsum.

Ein Beispiel:

In der Familie leben Mutter, Vater und zwei Kinder. Das jüngere Kind ist häufig krank und alle Familienmitglieder lernen, darauf Rücksicht zu nehmen und das ältere Geschwister erlebt bereits in dieser Situation häufig,

dass es zurückstecken muss und dass die Bedürfnisse des kranken Kindes im Vordergrund stehen. Dann verliert die Familie den Vater, der sich trennt, und die Mutter leidet schwer unter dieser Trennung. Jetzt wird das größere Kind sozusagen zur Stütze der Mutter, tröstet sie, ist für sie da, hilft ihr, betreut das jüngere Geschwisterkind und erhält ganz viel Anerkennung dafür.

Wenn dieses Kind ein Erwachsener geworden ist, ist es naheliegend, dass sich dieser wiederum sehr um die Bedürfnisse anderer Menschen sorgt - zu Hause immer „am Werkeln“, damit es der Familie gut geht, verzichtet auf Auseinandersetzungen, eigene Interessen und Bedürfnisse, um ja niemanden zu verletzen, ist auf Arbeit immer einsatzbereit und übernimmt jede Zusatzaufgabe - bis der Erwachsene nicht mehr abschalten und nicht mehr einschlafen kann. Dann helfen ein sog. Feierabendbier oder ein Glas Wein, um runterzufahren - und weil es hilft, wird öfter konsumiert. Durch die Gewöhnung wirkt dieselbe Menge immer weniger, also wird mehr konsumiert, und schon setzt die Suchtentwicklung ein.

Auch Heranwachsende oder junge Erwachsene sehen sich oft mit vielfältigen Entwicklungs- und/oder Alltagsproblemen konfrontiert, bei denen, kurzfristig betrachtet, der Konsum von z. B. Cannabis „Linderung“, also die gewünschte Entspannung bringt oder dass das vielleicht unzufrieden machende reale Selbstbild durch die „geniale“ Computerspielfigur und fehlende reale soziale Kontakte durch übermäßiges Agieren in sozialen Netzwerken „ersetzt“ wird - und dann vollzieht sich dieselbe Spirale von häufiger, mehr und länger.

Das schafft für Betroffene und auch Familienangehörige (manchmal für diese sogar eher und stärker als für die Betroffenen) viele Probleme und oft großen Leidensdruck. Spätestens dann sollten Sie sich Hilfe holen - egal, ob als Betroffene oder als Angehörige.

Die Beratungsstelle der SiT- Suchthilfe in Thüringen gGmbH in Jena finden Sie am Kritzegraben 4.



Zu uns kann jeder und jede kommen – Betroffene von Alkohol-, Medikamenten-, Nikotin- oder Drogenabhängigkeit, spielsüchtige Menschen oder solche mit übermäßigem Medienkonsum. Auch wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, ob Ihr eigenes Verhalten schon problematisch oder doch noch unauffällig ist, können Sie das bei uns überprüfen. Egal, in welchem Alter (unsere Klienten sind zwischen 14 und 75 Jahren alt), egal, ob Sie betroffen oder Kinder, Geschwister, Eltern oder Partner von betroffenen Menschen sind - es ist nie zu früh oder zu spät, sondern JETZT ist immer der richtige Zeitpunkt, etwas zu verändern. Und selbst wenn sich Angehörige im Alltag gegenüber der Sucht oft machtlos fühlen – sie haben eigentlich immer Handlungsmöglichkeiten.

Wir haben montags - freitags täglich von 10:00 - 11:00 Uhr und jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 17:00 - 18:00 Uhr eine offene Sprechstunde, zu der Sie ohne Termin unangemeldet kommen können. Leider ist Corona-bedingt das Wartezimmer noch geschlossen, d. h. Sie müssen bitte klingeln und kurz vor dem Haus warten – und wenn Sie dann im Haus eine Alltagsmaske tragen, findet die Beratung wie gewöhnlich statt. Alternativ können Sie uns anrufen und einen Termin vereinbaren.

Innerhalb der Beratung stehen Sie mit Ihrem konkreten Anliegen im Mittelpunkt – wir werden Sie dabei unterstützen, Ihre Ziele zu verfolgen, egal, ob es reduzierter Konsum ist oder die Abstinenz, die Wiedererlangung des Führerscheins nach Alkohol- oder Drogenfahrt, der Wunsch nach einer stationären oder ambulanten Entwöhnungsbehandlung, die Vermittlung in eine Entgiftung oder begleitende Gespräche oder noch intensivere Unterstützung durch ambulant betreutes Wohnen zur rückfallfreien Alltagsbewältigung. Erst wenn wir Sie und Ihre Situation kennenlernen, können wir die für Sie geeigneten Angebote vorschlagen bzw. Sie dorthin vermitteln. Wir halten ein vielfältiges Angebot vor (Beratung in Einzelgesprächen, Gruppengespräche, Akupunktur, ambulante Therapie, MPU-Vorbereitung, ambulant betreutes Wohnen u. v. a. m.), aus dem wir gemeinsam mit Ihnen dann das jeweils passende auswählen können.

Unser Team aktuell



Suchterkrankungen zu behandeln, ist der Hauptbestandteil unserer Arbeit. Noch besser wäre es jedoch, wenn Prävention, also Vorbeugung, so gut greifen würde, dass sich eine Suchterkrankung gar nicht erst entwickelt oder der Einstieg in den jeweiligen Konsum später erfolgt. Sicher wird dieses Ziel so nicht erreichbar sein, dennoch hat Prävention einen hohen Stellenwert in unserer Arbeit und macht etwa 15 % - 20 % aus.

Im Suchtbereich ordnen wir nach Zielgruppen und unterscheiden in «universelle», «selektive» und «indizierte» Prävention.

Die universelle Prävention richtet sich an ganze Populationen oder Teile davon (zum Beispiel alle Schüler*innen der Oberstufe oder alle Personen im Rentenalter). In diese Kategorie fallen Präventionskampagnen oder Maßnahmen auf Gemeinde- und Schulebene. Hierzu zählen unsere Aktionen in der „Aktionswoche Alkohol“, Klasse 2000 (Projekt zur Schulung von Grundschulkindern, um ein gesundes Leben zu führen) oder Elternabende "Sicherer Umgang mit Suchtmitteln".

Die selektive Prävention richtet sich an Gruppen mit erhöhten Risiken, beispielsweise Kinder aus suchtbelasteten Familien. So werden eine spezifische Ansprache der Risikogruppen und damit die zielgruppengerechte Umsetzung von Maßnahmen möglich. Unsere Angebote hierzu sind u. a. gezielte Maßnahmen für Schulklassen / Jugendzentren in Zusammenarbeit mit den jeweils Verantwortlichen vor Ort, die Arbeit mit verschiedenen interaktiven Ausstellungen bzw. Schulung von Fachkräften zu deren Einsatz.

Die indizierte Prävention richtet sich an Individuen, die erste Symptome oder auffälliges Problemverhalten zeigen. Hierzu halten wir u. a. Gruppen- und Einzelprogramme für betroffene Jugendliche vor.

Im Rahmen der universellen Prävention hatten wir im Jahr 2020 gemeinsam mit vielen anderen Trägern aus dem Bereich der Jugendarbeit u. a. die Suchtpräventionstage unter dem Motto „Vielfalt statt Einfach“ geplant – mit speziellen Vorstellungen einer Theatergruppe, Stadtralley u. ä., was leider Corona-bedingt nicht stattfinden konnte. Geblieben ist jedoch die Vorstellung der Ausstellung „bunt statt blau“ in der Beratungsstelle, die wir auch als virtuellen Rundgang digitalisiert haben und die Sie auf unserer Website finden: <https://sit-online.org/rundgang/>

„bunt statt blau“ ist eine Präventionskampagne zum Thema Alkohol. Der Alkoholkonsum ist in Deutschland in den vergangenen Jahrzehnten insgesamt zurückgegangen. Weniger deutlich ist dieser positive Trend bei



exzessiven Trinkformen („Komasaufen“) unter Kindern und Jugendlichen. Diese bereiten vielen Eltern und Lehrkräften Sorgen, da der Alkoholmissbrauch kurz-, mittel- und langfristig schwerwiegende Konsequenzen nach sich ziehen kann. Diesen riskanten Konsummustern vorzubeugen, ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die gemeinsam mit vielen Beteiligten angegangen werden sollte. Daher möchten wir an dieser Stelle auf diese Kampagne hinweisen und Sie zu einer Beteiligung einladen.



„buntstattblau“ -
Plakat- Landessieger Hessen

Seit mehr als zehn Jahren führt die DAK-Gesundheit den Plakatwettbewerb „bunt statt blau“ durch, an dem bereits mehr als 100.000 Schülerinnen und Schüler teilgenommen haben. Auch im Schuljahr 2020/2021 sind wieder Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren aufgerufen, mit Kreativität und ausdrucksstarken Bildern ein Zeichen gegen Alkoholmissbrauch zu setzen. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung ist Schirmherrin der evaluierten und mehrfach ausgezeichneten Kampagne. Der Plakatwettbewerb ermuntert Jugendliche, sich kreativ mit dem Thema Alkohol auseinanderzusetzen. In der Evaluation des IFT-Nord hat sich dieser Ansatz mehrfach bestätigt: Die jugendlichen Teilnehmer von „bunt statt blau“ trinken weniger Alkohol als entsprechende Vergleichsgruppen.

Beate Preiß



Kontakt:

Psychosoziale Beratungsstelle Jena

Kritzgraben 4, 07743 Jena

Leitung: Dr. Beate Preiß

So haben wir geöffnet

Montag - Freitag 10:00 - 11:00 Uhr

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat 17:00 - 18:00 Uhr: offene Sprechstunde ohne Termin

Sonstige Termine nach Vereinbarung

Mo./Di./Mi. 07:00 - 19:00 Uhr

Do. 07:00 - 15:00 Uhr

Fr. 07:00 - 14:00 Uhr

So erreichen Sie uns

Tel.: 03641 449322

Fax: 03641 420476

E-Mail:

psbs-jena@sit-online.org

<https://sit-online.org/>



Entschiedener Anfang

Es ist so weit:

*Die Füße auf dem Boden –
erdverbunden stehen.*

*Wurzeln schlagen
und beizeiten*

Flügel wachsen lassen.

*Jetzt –
ein tiefer Atemzug.*

*Den Blick nach vorn gerichtet
und das Herz am besten gleich
in beide Hände nehmen:*

Fang gut an!

Vreni Merz (1948-2011), Schweizer Religionspädagogin



Einfach entspannen durch Atmen
wie im Schlaf...

Entspannend

Eine leichte Atemübung für jeden Tag

Wir machen üblicherweise 10 bis 12 Atemzüge pro Minute. Unter Stress sind es sehr viel mehr, und die Atmung ist auch flacher. Mit der hier vorgestellten Übung können Sie Ihre Atmung bewusst verlangsamen und dadurch die innere Anspannung reduzieren.

Die Technik ist schnell zu erlernen, und man kann sie ohne Aufwand jederzeit praktizieren. Sie ist in Studien auf ihre Wirksamkeit hin untersucht worden (siehe z. B. Prof. Loew, Uni Regensburg). Bei Stress, aber auch bei Angst und Panikattacken, Depressionen und Schlafstörungen kann sie zu erstaunlichen Ergebnissen führen.



Einfach entspannen durch Atmen wie im Schlaf

Vielleicht ist Ihnen mal aufgefallen, dass Sie unter Stress sehr viel flacher und schneller atmen als normalerweise. Das geschieht ganz automatisch, denn Stresshormone beschleunigen den Atem. Wenn Sie sich dagegen wohl und entspannt fühlen, fließt Ihr Atem ganz ruhig und Sie bemerken ihn gar nicht.

Im Schlaf atmen wir sogar nur halb so schnell wie im normalen Wachzustand. Das heißt, wir machen nur etwa 6 Atemzüge pro Minute. Dabei dauert die Ausatmung mit 6 Sekunden etwas länger als die Einatmung, die circa 4 Sekunden lang ist.

Wissen Sie, weshalb Raucher das Rauchen so entspannend finden, obwohl Nikotin eigentlich stimulierend wirkt? Sie praktizieren dabei genau diesen Atemrhythmus. Das ist den Rauchern nicht bewusst. Wer nun mit dem Rauchen aufhören möchte, könnte lernen, dieses langsame Atmen auch ohne Zigarette zu praktizieren. Der Körper würde entspannen, genauso wie beim Rauchen. Das Loskommen davon würde schließlich viel leichter fallen.

Mit langsamerem Atmen den Stress reduzieren

Stress und Anspannung lassen rasch nach, wenn man die Atemfrequenz verlangsamt. Wir entschleunigen uns selbst, wenn wir in einer stressigen Situation ganz bewusst die langsamen Atemzüge im 4-6-Rhythmus machen.

Wir ahmen dadurch im Grunde den Schlafzustand nach, und das Gehirn reagiert auf dieses Signal sofort. Es setzt regenerierende und vitalisierende Prozesse in Gang. Schon nach wenigen Atemzügen wird der Puls merklich langsamer, und die Muskelspannung lässt nach. Auch Schmerzen können zurücktreten, und der Blutdruck sinkt messbar.

Dieser Zusammenhang wird übrigens auch in der Medizin genutzt. Ärzte reduzieren während einer OP die Atemfrequenz am Beatmungsgerät, wenn der Blutdruck kritisch ansteigt.

Entspannen ganz einfach: Die 4-6-10 Atemtechnik

Manche Menschen bekommen regelrecht Stress, wenn sie anfangen, auf ihren Atem zu achten. Auch mir ging es früher so. Ich mochte Atemübungen überhaupt nicht. Mit der Zeit habe ich aber begriffen, dass die Betonung nicht auf der Technik, sondern auf dem Genuss liegen sollte.

Probieren Sie daher diese Atmung ganz unbefangen und spielerisch aus. Sie beherrschen Sie ja schließlich schon im Schlaf. Jetzt machen Sie sie einfach bewusst.

Das Prinzip lautet, etwas länger auszuatmen, als man eingeatmet hat. Wenn Sie das ein paar Atemzüge so gemacht haben, können Sie mitzählen:

- 4 Sekunden lang einatmen
- 6 Sekunden lang ausatmen

Dann sind Sie im 4-6-Atemrhythmus des Schlafs. Sie werden bemerken, dass schon einige wenige solcher Atemzüge reichen, um innerlich etwas ruhiger zu werden. Das kann in hektischen Alltagssituationen zwischen durch sehr hilfreich sein. Nach 10 Minuten jedenfalls hat sich durch diesen Rhythmus der Körper komplett vom Stress- auf den Entspannungsmodus umgestellt, wie die Studien zeigen. Daher heißt sie 4-6-10 Atemtechnik.

Machen Sie aber auf keinen Fall eine Leistungsübung daraus! Das wäre vollkommen kontraproduktiv. Atmen Sie stattdessen mit Genuss, denn es tut gut.

Überrascht es Sie nun, dass Einschlaflieder für Kinder diesen beziehungsweise einen sehr ähnlichen Rhythmus aufgreifen? Zum Beispiel „Weißt du wieviel Sternlein stehen“. Probieren Sie es einfach mal aus!

Kontakt:

Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer

Inspirierende Problemlösungen

An der Osterwiese 10, 07749 Jena

Tel. Büro: 03641 826732; Mobil: 0177 3940442

www.steyer-inspiration.de

Rufen Sie uns einfach an...

Integrierend

Der Integrationsfachdienst Ostthüringen stellt sich vor

Der Integrationsfachdienst ist gemäß §§ 192 ff. SGB IX ein kostenfreier Beratungsdienst für behinderte Menschen, der zur Teilhabe am Arbeitsleben berät. Der IFD kann im Rahmen seiner Tätigkeit an der Vorbereitung, Einarbeitung, Stabilisierung und Sicherung von Arbeitsverhältnissen beteiligt werden.



Seit Juli 2020 gibt es einen Standort des IFD Ostthüringen der Bildungszentrum Saalfeld GmbH in Jena.

Wir unterstützen und beraten

- (schwer-)behinderte Menschen mit besonderem psychosozialen Unterstützungsbedarf durch arbeitsbegleitende Betreuung, die zur Aufnahme einer Beschäftigung auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt auf die Unterstützung eines Integrationsfachdienstes angewiesen sind.

Außerdem sind wir auch Ansprechpartner für Arbeitgeber zu den unterschiedlichsten Problemsituationen bei der Teilhabe schwerbehinderter Menschen am Arbeitsleben.

Wir informieren (schwer-)behinderte Menschen und Arbeitgeber über die möglichen Leistungen, Präventions- sowie Kündigungsschutzmaßnahmen.

Benötigen Sie Unterstützung oder haben Sie Fragen?

Kontakt:

Bildungszentrum Saalfeld GmbH
Integrationsfachdienst Ostthüringen
Am Herrenberge 3
07745 Jena
Tel.: 03641 687106
E-Mail: ifd@bz-saalfeld.de



Rezept:

Sallys Chili Con Carne

Zutaten für sechs Personen:

100 g getrocknete Tomaten ohne Öl
4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen
4 Chilischoten, 12 Esslöffel Olivenöl
1 kg Hackfleisch vom Rind
40 ml Espresso
1 kg Tomaten aus der Dose
3 TL Cayennepfeffer
0,5 TL Kreuzkümmel
1 TL Vanilleextrakt
1,5 TL Zimt, 1,5 TL Salz
0,5 TL Pfeffer, 1 EL Oregano
410 g Kidney Bohnen aus der Dose
570 g Mais aus der Dose
50 g Herenschokolade



Ich brate das Chili Con Carne in einem Gusseisentopf an, damit es anschließend im Ofen schmoren kann.

Übergieße die getrockneten Tomaten mit etwa 300 ml kochendem Wasser und lasse sie etwa 5 min einweichen. Gieße die Flüssigkeit anschließend ab – fange sie aber auf! Püriere die Tomaten in einem Mixer fein.

Schneide die Zwiebeln, Knoblauchzehen und Chilischoten in feine Würfel.

Erhitze 4 EL Olivenöl im Topf bei hoher Hitze und brate das Hackfleisch in mehreren Portionen darin scharf an und nimm es anschließend heraus.

Erhitze das restliche Öl im Topf und brate die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin in etwa 5 min glasig an. Gib die Chilischoten dazu, gieße sofort den Espresso und die Tomaten aus der Dose dazu. Füge die getrockneten Tomaten dazu. Gib nun auch das Hackfleisch und die Gewürze, also Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Vanilleextrakt, Zimt, Salz, Pfeffer und Oregano dazu. Lasse das Chili Con Carne aufkochen. Füge bei Bedarf das Wasser der getrockneten Tomaten und gerne auch Fleischbrühe, Rotwein oder ein dunkles Bier hinzu, wenn zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist. Rühre die Zutaten gut durch.

Decke den Topf mit dem Deckel ab und stelle ihn in den vorgeheizten Backofen bei 180°C O/U für etwa 2 Std. Kontrolliere nach einer Std., ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist. Falls nein, dann fülle etwas Fleischbrühe, Rotwein oder ein dunkles Bier nach. Füge nach der Schmorzeit die Kidneybohnen, den Mais und die Schokolade hinzu, rühre die Zutaten durch und lasse sie weitere 30 min schmoren.

Uns schmeckt das Chili am besten mit frisch gebackenem Baguette und einem guten Klecks Sauerrahm oder Schmand!

Quelle: <https://sallys-blog.de/>, abgerufen am 20.11.20.

Eine Buchempfehlung
von Bettina Brenning...

Lesenswert

Das Leben ist zu kurz für später – Buchvorstellung

Ich bin selten überzeugt von Büchern, die aus den Bereichen Lebenserfahrung und Ratgeber zur Krisenbewältigung kommen. Auch bei diesem Buch war ich erst skeptisch, und ich kannte die Autorin Alexandra Reinwarth bisher nicht. Ich bin froh, dieses Buch entdeckt zu haben. Die Frage- bzw. Aufgabenstellung „Stell dir vor, du hast nur noch ein Jahr zu leben.“ und die daraus resultierenden Antworten und Aktionen ließen mich aufhorchen. Im Angesicht des Todes kann man plötzlich mutig sein, sich Wünsche und Träume erfüllen, seine Ziele neu justieren, Menschen seine wahre Meinung sagen und selbstlos sein. Warum können wir das sonst nicht? Was wäre so verkehrt daran, jeden Tag zu genießen und sich zu freuen, glücklich zu sein, den Moment zu leben und die Zeit mit denen zu verbringen, die einem wirklich am Herzen liegen? Angst, Unsicherheit, Scham und Hilflosigkeit sind keine guten Ratgeber für ein erfülltes Leben.

Das Leben ist zu kurz für später
mvgverlag,
ISBN 978-3-86882-916-7
16,99 Euro



Mich hat dieses Buch fasziniert, weil es Fragen sind, die ich mir auch schon öfter gestellt habe. Und eigentlich sind die Antworten ganz einfach – sie liegen bereits in uns. Fast jeder weiß ganz genau, was er ändern würde und warum, was er dann nie wieder oder nur noch tun würde.

Lassen wir es uns doch gutgehen, machen wir, was unser Herz sagt und hören wir auf unsere Leidenschaften, Wünsche und Träume!

Folgender Absatz hat mich besonders angesprochen: „Ich will weiter auf mein Herz hören und ihm folgen, auch wenn ihm manchmal Zweifel, Angst und Unsicherheit und andere Menschen im Wege stehen, denn es ist das Einzige, was zählt.“

Tun Sie das auch! Es lohnt sich. Tun Sie alles, was Sie aus verletztem Stolz nicht tun und sagen Sie, was Sie nie gesagt haben aus Scham oder aus Angst vor Verletzung, oder weil es eine Konfrontation auslösen könnte.

Vervollständigen Sie den Satz:

Ich traue mich endlich...

Und den Satz:

Ich will endlich nicht mehr...

Akzeptieren Sie als Grund für eine Entscheidung nur, was das Herz zu Ihnen sagt und keinen anderen und erfüllen Sie nicht die Erwartungen der Anderen. Denn am Ende bereuen wir das, was wir nicht getan oder wenigstens versucht haben, die Fehler, die wir nicht begangen haben.“

Für dieses Buch gibt es eine absolute Leseempfehlung.

Das Leben ist zu kurz für später
von Alexandra Reinwarth

Einen Tag nach ihrem Todestag wacht Alexandra Reinwarth morgens auf – und ist glücklicher als je zuvor. Und nichts ist mehr so, wie es einmal war.

Aber von vorne: Es gibt Momente, in denen einem klar wird, dass es so nicht weitergehen kann, dass sich das Leben ändern muss. In einem genau solchen Moment entschließt sich Alexandra Reinwarth zu einem spannenden Selbstversuch: Sie wird so leben, als wäre es ihr letztes Jahr. Und dieses Experiment ändert alles: Wie aus Sorgen, Stress und Anspannung ein Leben ohne Wenn und Aber mit völlig neuen Prioritäten und überraschenden Zielen wurde, erzählt sie in ihrer unnachahmlich humorvollen Art und zeigt, was passiert, wenn man wirklich im Jetzt lebt!

Quelle: Buchcover, mvgverlag

“**R**ivers do not drink their own water; trees do not eat their own fruit; the sun does not shine on itself and flowers do not spread their fragrance for themselves. Living for others is a rule of nature. We are born to help each other. No matter how difficult it is. Life is good when you are happy but much better when others are happy because of you.

Pope Francis

Entsprechend der individuellen
Bedürfnisse beraten und begleiten...

Vernetzt

Netzwerk „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“



Für Menschen mit Demenz und deren Angehörige gibt es in Jena verschiedene Angebote unterschiedlicher Träger. Das passende Angebot zu finden, ist manchmal nicht leicht und bedarf einer sehr individuellen Beratung. Da ist es hilfreich, wenn es eine gute Vernetzung zwischen den Einrichtungen und Trägern gibt mit regelmäßigem Austausch.

Jena ist seit dem 1. Oktober 2020 Mitglied im Bundesprogramm „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“, was diesen Grundgedanken unterstützt. Träger des Projektes ist die Stadt in enger Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz sowie dem Tausend Taten e. V. Gemeinsam mit weiteren Netzwerkpartnern soll die Öffentlichkeit stärker für das Thema Demenz sensibilisiert werden.



Geplant sind öffentliche Veranstaltungen, aber auch Fortbildungen für Angehörige und Ehrenamtliche. In den Angehörigenschulungen des Deutschen Roten Kreuzes hat sich gezeigt, dass bei bestimmten Themen ein Wunsch nach Vertiefung besteht. Zum Beispiel im Umgang mit herausfordernden Situationen, wenn der Angehörige aufgrund seiner Erkrankung plötzlich aggressiv reagiert oder falsche Tatsachen behauptet und sich uneinsichtig zeigt. Das belastet Familien sehr häufig und bedarf einer fachlichen Begleitung bzw. Beratung. In diesem Rahmen ist der Angehörigenaustausch auch sehr wichtig, den das Netzwerk unterstützen wird. Interessenten können sich gerne beim Deutschen Roten Kreuz Jena melden.

In Deutschland gibt es rund 500 Lokale Allianzen, die vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend finanziell gefördert wurden bzw. aktuell gefördert werden.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Weitere Informationen gibt es unter www.netzwerkstelle-demenz.de

Kontakt:

Stefan Eberhardt
Deutsches Rotes Kreuz KV Jena-Eisenberg-Stadtroda e. V.
Ernst-Schneller-Straße 10
07747 Jena
Tel.: 03641 334614
E-Mail: stefan.eberhardt@drk-jena.de

Gesundheitsinfo:

Gehirn reinigt sich im Schlaf

Dass das Gehirn sich während des Schlafs reinigt, ist schon in früheren Studien gezeigt worden. Doch nun haben US-Forscher aus Boston anhand von 13 Probanden einen bisher unbekannten Prozess während des Tiefschlafs im Gehirn entdeckt. Die Teilnehmer der Untersuchung verbrachten alle eine Nacht im Magnetresonanztomografen (MRT), der aufzeichnete, dass im Tiefschlaf die Aktivität der Nervenzellen nachließ und mechanische Schwingungen zu erkennen waren. Diese Bewegungen traten in den Blutgefäßen und in den mit Liquor (Hirnflüssigkeit) gefüllten Räumen des Gehirns auf. Die Forscher schlossen daraus, dass sich das Gehirn während der Tiefschlafphase in einem Selbstreinigungsmodus befindet und mithilfe dieser schwingenden Bewegungen u. a. auch giftige Eiweißstoffe wie beta-Amyloide entfernt, die an der Entstehung von Alzheimer-Plaques beteiligt sind.



Quelle: *Natur & Heilen*, 6/2020, S. 9

Da sein für den Augenblick...

Respektvoll

Mit Herz für Menschen mit Demenz da sein.
Angehörige durch Unterstützung entlasten.

Demenz ist eine fortschreitende Erkrankung, die je nach Krankheitsverlauf, immer stärkere Einschränkungen für die Erkrankten und zunehmende Herausforderungen für die pflegenden Angehörigen mit sich bringt. Neben körperlichen Veränderungen sind es vor allem die Persönlichkeit, das Verhalten und das innerste Erleben eines Menschen, die sich verändern und das Umfeld vor große Herausforderungen stellen können.

Pflegende Angehörige, als die Menschen, die den Erkrankten am Nächsten stehen, spüren diese Veränderungen am intensivsten: Der Mensch, der über ein Leben lang eine vertrauensvolle Bezugsperson darstellte, erlebt tiefgreifende Veränderungen seines Wesens und Verhaltens, verliert Erinnerungen an gemeinsam verbrachte Zeiten und benötigt Unterstützung, um den Alltag zu bewältigen. Viele Familien berichten uns, dass sie sich im Pflegealltag zunehmend einsam und isoliert fühlen: Einerseits die oftmals immense Persönlichkeitsveränderung eines vertrauten Menschen und andererseits, die schrumpfenden Möglichkeiten, die Pflegesituation zu verlassen, um Sozialkontakte außerhalb der Familie aufrecht zu erhalten.

Foto: Tina Peißker



Foto: Christoph Worsch

Ziel des Projektes „Paten für Demenz“ ist es deshalb, betroffenen Familien eine wertvolle Stütze zu sein. In der Regel sind unsere Demenzpat*innen wöchentlich für ein paar Stunden in der Häuslichkeit der betroffenen Menschen zu Gast und werden somit zu einem vertrauensvollen Sozialkontakt der Familien. Es wird gemeinsam gespielt, spaziert oder über Vergangenes erzählt – alles was Freude bringt und möglich ist, ist erlaubt.

Die ehrenamtlichen Demenzpat*innen werden vor der Vermittlung zu einer Familie von uns geschult. Dabei legen wir besonderen Wert darauf, dass die Ehrenamtlichen wissen und verstehen, wie wichtig eine wertschätzende und respektvolle Kommunikation mit demenziell erkrankten Menschen ist und wie diese in den Betreuungen erreicht werden kann.

Für die pflegenden Angehörigen können Demenzpat*innen in zwei Hinsichten eine wertvolle Entlastung sein: Einerseits sind die Ehrenamtlichen auch für die pflegenden Angehörigen wichtige Gesprächspartner*innen, die sie verstehen, die geduldig zuhören und Mut machen können. Vor allem ermöglichen sie aber, dass die Angehörigen während der Besuchszeiten die Pflegesituation verlassen können, um selbst Kraft zu tanken oder notwendigen Verpflichtungen nachzugehen.

Wir möchten betroffene Familien ermutigen, das Angebot in Anspruch zu nehmen. Sehr gern beraten wir Sie unverbindlich zu unserem Angebot. Die Beratungen können sowohl bei uns im Verein (Neugasse 19, 07743 Jena) als auch bei Ihnen in der Häuslichkeit stattfinden.

Kontakt:

Tausend Taten e. V.
Sindy Meinhardt und Stefan Sommer
Neugasse 19
07743 Jena
Tel.: 03641 6373954
E-Mail: demenz@tausendtaten.de





Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstelle Jena

Der Schuldenberg wächst – Was tun?

Die Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstelle der Stadtverwaltung Jena ist ein Hilfsangebot für alle Bürger/innen Jenas, die sich in der prekären Lebenssituation der Verschuldung befinden. Die Schuldnerberatung als Soziale Arbeit ist eine umfassende Beratung und damit persönliche Hilfe im Sinne des SGB XII. Unser Leitziel ist es, mit Ihnen gemeinsam einen Weg zu finden, Ihre Überschuldung zu mindern oder gar zu beseitigen.

Das können wir tun!

- ✓ Ermittlung Ihrer aktuellen finanziellen Situation
- ✓ aufklärende und motivierende Gespräche führen
- ✓ Stabilisieren des Haushaltsplanes Ihrer tatsächlichen Einnahmen und Ausgaben
- ✓ rechtliche Überprüfung der Gläubigerforderungen
- ✓ Beratung zu Sozialleistungen
- ✓ Sicherung des notwendigen Lebensunterhaltes
- ✓ Unterstützung bei finanziellen Schwierigkeiten in Ihrer Selbstständigkeit

Sie haben noch offene Fragen?

Das passende Informationsmaterial finden Sie auf unserer Homepage unter:

<https://service.jena.de/de/schuldner-verbraucherinsolvenzberatung>

Wir empfehlen Ihnen bei finanziellen Problemen jedoch immer das persönliche Gespräch!

Unsere Beratung ist zudem **kostenfrei** und alle Mitarbeiter/innen unterliegen der Schweigepflicht.



JENA LICHTSTADT.

Was können Sie tun?

- ✓ aktive und ehrliche Mitarbeit
- ✓ Ihrer finanziellen Verhältnisse offenlegen
- ✓ Einhaltung von Terminen und Vereinbarungen
- ✓ **Mut zu einer Veränderung haben!**

Kontakt:

Stadtverwaltung Jena
Fachdienst Soziales
Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung
Lutherplatz 3 · 07743 Jena

Ansprechpartnerin:

Frau Seeber · Tel: 03641 49 4603
E-Mail: schuldnerberatung@jena.de

Beraterinnen:

Frau Hörmann	Buchstabe A – H	(03641 49 4651)
Frau Körner	Buchstabe I – O	(03641 49 4664)
Frau Rink	Buchstabe P – Z	(03641 49 4606)

*Es gibt keine Grenzen. Nicht für den Gedanken, nicht für die Gefühle.
Die Angst setzt die Grenzen.*

Ingmar Bergman

Wie belastende Gedanken
leichter werden...

Leichter

Eine einfache Kurzmeditation

Wir können fast nicht nicht-denken und sind innerlich beinahe dauernd auf Trab. Wenn die Gedanken auch noch belastend sind, kann das ganz schön runterziehen. Viele versuchen, ihrem Gedankenkarussell zu entfliehen, indem sie sich ablenken. Ich zeige hier als Alternative eine einfache und etwas nachhaltigere Technik. Sie entlastet sofort und gibt innere Leichtigkeit zurück.

Nicht abschalten können ist ein Dauerstressfaktor

Vorneweg: Denken ist eine natürliche und wichtige Funktion unseres Großhirns. Neben der sprachlichen Fähigkeit, die dort angesiedelt ist, können wir vorausschauen, planen, Ideen entwerfen, Lösungen ersinnen, Erfindungen machen und noch so vieles mehr.

Belastend wird es erst, wenn sich Denkvorgänge verselbständigen und wir uns in einer unproduktiven Dauerschleife verfangen. Bei vielen Menschen dreht sich ihr Gedankenkarussell auch noch dann besonders ausdauernd, wenn sie nichts anderes mehr zu tun haben und zur Ruhe kommen könnten. Dann geht das „Kopfkino“ erst richtig los. Doch warum bloß?

Zum einen bemerkt man die eigentlichen, also inneren Stressoren meist erst dann, wenn es draußen ruhig ist. Zum anderen sind die meisten von uns einfach daran gewöhnt, dass im Kopf immer was los ist. Und Gewohnheiten haben ja eine hohe Anziehungskraft.

Belastende Gedanken erzeugen belastende Gefühle

Man kann sich im Kopf alles Mögliche vorstellen. Wie Studien aber zeigen, hat die Vorstellung von schlimmen Szenarien eine besonders hohe Anziehungskraft. Das Negative und Erschreckende zieht uns viel mehr in den Bann als das Positive. Das wissen auch die Medien und nutzen es für ihre Verkaufszahlen.

Wir kriegen beängstigende Bilder nicht so leicht aus dem Kopf und fühlen uns nicht gut dabei. Schlechte Gefühle wiederum rufen dazu passende, also belastende Gedanken hervor. Und so geht es weiter. Auch die unangenehmen Erlebnisse beschäftigen einen viel länger als die schönen. Wie oft grübeln Sie zum Beispiel über die Begegnung mit jemandem nach, der Sie kritisiert oder verletzt hat?

Vermutlich will die Natur mit diesem Mechanismus vorsorgen, dass wir uns nicht erneut in die gleiche Gefahr begeben. Aber was ist, wenn das, was uns Angst und Stress macht, nur als Vorstellung im Kopf existiert? Wir können dem dann gar nicht mehr entgehen und sind praktisch dauernd „in Gefahr“.

Wer schon mal einen Alptraum hatte, weiß, wie stark der Körper auf bloße Traumbilder reagiert. Auch Gehirnschans zeigen, dass beim bloßen



Vorstellen einer Aktion die gleichen Hirnareale aktiviert werden wie bei der tatsächlich ausgeführten Handlung.

Wenn wir also nicht Techniken erlernen, mit denen wir den unkontrollierten Strom an belastenden Gedanken verlangsamen und in einen anderen emotionalen Zustand wechseln können, stehen wir ständig unter Stress.

Wie kann man belastende Gedanken loswerden?

Durch innere Sätze wie: „Ich muss jetzt ruhiger werden!“ geht es jedenfalls nicht. Wer es schon einmal versucht hat, weiß, wie aussichtslos das ist. Der Grund ist einfach. Man kann den Gedankenfluss nicht durch weitere Gedanken beenden. Das erzeugt vielmehr zusätzlichen Stress.

Wahrhaft aufblühen

Möge dein Blick
die Schönheit der Welt entbergen,
in der deine Seele ruhen kann.

Möge die Stille der Natur
dir Ruhe schenken,
einen Platz, um nach Hause
zu kommen,

und einen Sinn dafür,
dass die Tannen und Moose
Teil deines eigenen Herzens sind.

Jennie Appel
aus „Kraftort Natur“, GU Verlag 2018
in Natur & Heilen, 05/2019, S. 7



Ablenkung hilft etwas besser. Da dabei aber belastende Gedanken nur durch andere überdeckt werden, sind sie nach der Ablenkung meist schnell wieder da. An der emotionalen Verfassung hat sich durch die Ablenkung ja nichts geändert.

Nachhaltigere Methoden sind Musikspielen, Singen oder Meditation. Beim Musizieren kann man gar kein „Kopfkino“ haben. Musik kann einen außerdem in eine andere Schwingung und bessere Gefühlslage versetzen. Das führt dann hinterher automatisch zu leichteren Gedanken.

Beim Meditieren lernt und übt man im Grunde die Fähigkeit, einfach nur zuzusehen, wie Gedanken kommen und wieder gehen. Man lässt sich also weder auf sie ein noch kämpft man gegen sie an. Die Gedanken, auch belastende, verflüchtigen sich dadurch von selbst, so wie Seifenblasen oder Wolken. Man bekommt dann immer mehr ein Gefühl von innerem Frieden und Leichtigkeit.

Die Drei-Sinne-Kurzmeditation

Es gibt einige Meditationstechniken, bei denen auch Ungeübte sofort eine Wirkung spüren können. Dazu gehört die kurze Drei-Sinne-Meditation. Einige meiner Seminarteilnehmer/-innen hatten dabei auch schon Tränen in den Augen. Sie bemerkten nämlich, wie leicht es ihnen gelungen war, sich nach langer Zeit wieder gelöst zu fühlen.

Die gute Wirkung verblasst natürlich nach einer Weile. Wie bei allem, wird man auch hier durch Übung immer besser und die Wirkung nachhaltiger. Falls Sie also irgendwann innerlich nicht zur Ruhe kommen können, halten Sie kurz inne und fragen Sie sich: „Kostet mich dieses Gedankenkarussell Energie? Möchte ich lieber in einen anderen Zustand wechseln?“ Falls ja, dann führen Sie die Technik wie beschrieben durch. Das ist alles. Sie ist ganz einfach.

Schritt 1: Schauen

Schauen Sie auf einen Gegenstand in Ihrer Umgebung. Da ist zum Beispiel die Kommode gegenüber. Lassen Sie den Blick darauf ruhen und sagen Sie dabei innerlich und langsam: „Ich sehe die Kommode“. Schauen Sie dann weiter zum nächsten Gegenstand. Das könnte die Vase auf der Kommode sein. Sagen Sie dabei innerlich in gleicher Weise: „Ich sehe die Vase“.

Machen Sie das Ganze insgesamt fünfmal und ganz in Ruhe. Es spielt überhaupt keine Rolle, worauf Sie schauen. Es könnten auch fünf Details desselben Gegenstands sein.

Schritt 2: Horchen

Schließen Sie nun die Augen und horchen Sie. Sobald Sie etwas wahrnehmen, sagen Sie innerlich: „Ich höre ...“. Führen Sie das ebenfalls fünfmal durch.

Schritt 3: Spüren

Spüren Sie danach in Ihren Körper hinein. Was nehmen Sie wahr? Vielleicht spüren Sie, wie Ihre rechte Hand auf Ihrer linken liegt? Sagen Sie dann nach dem gleichen Muster: „Ich spüre meine rechte Hand auf meiner linken.“ Und so weiter. Auch das wieder fünfmal.

Das war der erste Durchgang und er dauert ca. eine Minute. Machen Sie anschließend noch zwei weitere Durchgänge.

Führen Sie die Schritte langsam und mit spielerischer Neugier aus. Wichtig dabei ist nur, dass Sie nicht viel länger bei dem jeweiligen Objekt Ihrer Wahrnehmung verweilen als der entsprechende Satz dauert. Man driftet

sonst leicht ab, und das innere Geplapper geht wieder los. Falls Ihnen das passiert, machen Sie sich darüber keine Gedanken. Sie würden es dadurch nur verstärken. Fahren Sie stattdessen einfach mit der Übung fort. Öffnen Sie zum Schluss die Augen und nehmen Sie wahr, wieviel ruhiger Sie sich jetzt fühlen. Ich hoffe, dass die gute Erfahrung Sie motiviert, diese Kurzmeditation immer wieder mal zu machen.

Kontakt:

Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer
Inspirierende Problemlösungen
An der Osterwiese 10, 07749 Jena
Tel. Büro: 03641 826732
Mobil: 0177 3940442
www.steyer-inspiration.de



Lied

*In den Tiefen meiner Seele wohnt ein Lied,
das sich weder in Worte kleiden
noch mit Tinte zu Papier bringen lässt,
es umgibt meine Gefühle wie eine Hülle
und gelangt nicht auf meine Zunge.
Es ist ein Lied, das in der Stille erklingt
und beim Lärm
verstummt,
das sich im Traum
offenbart und beim
Erwachen zurück-
zieht.
Es ist das Lied
der Liebe.*

Khalil Gibran
Aus: Eine Träne und ein Lächeln
Quelle: Natur & Heilen, 11/2019, S. 7



Wenn wir uns der Kraftquelle
Humor nähern...

Heiter

Mit Humor durch schwere Zeiten Von Sylvia Säger

„Jeder Fünfte fühlt sich durch die Pandemie häufiger antriebslos und niedergeschlagen“, so ist es im Bericht der Techniker Krankenkasse anlässlich des Tages der seelischen Gesundheit zu lesen. Es sind die Ergebnisse der FORSA-Umfrage „Corona 2020“. Grund seien die Hygieneregeln, die Angst um den Arbeitsplatz und die Maskenpflicht. Wir scheinen alle etwas aus der gewohnten Bahn geworfen, nicht nur jeder Fünfte, auch die anderen vier, die sich jedoch schneller wieder fangen. Die gegenwärtige Situation zeigt uns, wie wenig planbar unser Leben derzeit ist und wie vielen emotionalen Unwägbarkeiten wir ausgesetzt sind.

Das erzeugt Stress. Nach Aaron Antonovsky, dem Vater der Soziologie, sind Stressoren „eine von innen oder außen kommende Anforderung an den Organismus, die sein Gleichgewicht stört und die eine... nicht automatische und nicht unmittelbar verfügbare ... Handlung erfordert.“

Wir sind also aus dem Gleichgewicht geraten und haben noch keine Ahnung, wie wir da wieder hinkommen sollen!

Dem gesunden Lebensstil mehr Aufmerksamkeit schenken, Achtsamkeit sich selbst gegenüber trainieren und Anti-Stress-Programme werden als mögliche Bewältigung empfohlen. Jeder Mensch hat ein Arsenal eigener Resilienzressourcen, also Fähigkeiten, mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen. Dazu gehören Optimismus, Akzeptanz der Situation, Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit (raus aus der Opferrolle), Verantwortung, soziale Einbindung, Zukunftsorientierung und ein mehr oder weniger großes Improvisationstalent. Diese Schätze gilt es zu entdecken und zu heben. Kann ich die Situation so annehmen, wie sie ist und dann versuchen, das Beste daraus zu machen, anstatt die Zustände zu beklagen? Wie sieht mein Unterstützungsnetzwerk aus? Was hat mir früher schon mal bei schwierigen Situationen geholfen? Aber auch: Was tut mir



Prof. Dr. PH Sylvia Säger

gut daran, wenn es mir schlecht geht? Diese Fragen sind kleine Spaten, um im Garten des Lebens nach den Schätzen des eigenen Resilienzvermögens zu graben, damit sie uns verfügbar werden.

Ein weiterer wichtiger Schatz im Umgang mit schweren Lebenssituationen ist der Humor. „Die Heiterkeit ist das gute Wetter des Herzens“, sagte einst der englische Arzt und Sozialreformer Samuel Smiles. Auch und gerade in schwierigen Zeiten sollten wir unseren Humor nicht verlieren. Jeder hat ihn, nur manchmal ist er verschüttet. Das aus tiefster Seele kommende Lachen eines Kindes, selbst wenn das Knie aufgeschlagen ist, ist pure Lebensfreude. Was wir als Kinder mühelos beherrschten, sollten wir auch im Erwachsenenalter beibehalten oder wieder entdecken. Positive Emotionen, wie das Lachen können den Stresslevel senken, Glückshormone freisetzen, Ängste abbauen, das Immunsystem stärken und innere Blockaden und Spannungen lösen. Wenn wir uns der Kraftquelle Humor wieder nähern, allein oder auch mit Hilfe und Anleitung, treten Ängste und Sorgen in den Hintergrund.

Aber Humor zu haben, bedeutet nicht witzig zu sein, oder den ganzen Tag über zu lachen. Vielmehr ist Humor eine Möglichkeit, den Unzulänglichkeiten des Lebens mit liebevoller Nachsicht und einem inneren Lächeln zu begegnen und so wieder ins Handeln zu kommen. Denn wo nehmen wir eigentlich den Anspruch her, dass im Leben alles glatt gehen muss? Jeder Tag ist angefüllt mit Risiken, deren Folgen uns treffen können. Dazu gehören die Entwicklungen, die Pandemie betreffend, unsere Arbeitssituation, Finanzen und auch Erkrankungen, die uns unvorbereitet und plötzlich treffen. Die gute Nachricht: Humor kann man trainieren!



Bei Patienten mit schweren und lebensbedrohlichen Erkrankungen werden zum Beispiel Humorcoachings eingesetzt. Für diese Menschen ist das Leben nicht planbar, und sie müssen ständig auf neue Bedingungen reagieren. Dazu braucht es schon ein enormes Improvisationstalent – und Humor! „Humor wertet nicht und urteilt nicht, er akzeptiert vorbehaltlos die Widersprüche und Ungereimtheiten des Lebens“, so beschreiben es Titze und Lambrecht in ihrem Buch ‚Heilsamer Humor‘. Und die Akzeptanz des Unabänderlichen ist ein erster wichtiger Schritt zur Bewältigung. Wenn mir die teure Terrine beim Spülen aus den Händen fällt, kann ich mich darüber freuen, dass in meinem Schrank wieder ein scheußliches Teil weniger steht oder ich kann darüber jammern, dass nun ein Haufen Geld zu Bruch gegangen ist.

Wenn der Urlaubsflug wegen der Pandemie gecancelt werden muss, kann ich darüber lachen, dass ich nun vielleicht die Spucktüte im Flieger nicht brauche (wie beim letzten Mal) oder ich kann mich furchtbar ärgern, weil ich mich doch so auf den Urlaub gefreut hatte. In jedem Fall: Ich habe die Wahl! Und so ist die Corona Pandemie auch eine Chance für uns alle, wichtige Ressourcen zu aktivieren, die wir ohnehin gut im Leben brauchen können, allen voran der Humor. Wer Humor zu seiner Lebenseinstellung macht, hat es leichter! „Es ist menschlicher, über das Leben zu lachen, als es zu beklagen“, wusste schon der römische Philosoph Seneca.



Kontakt:

Prof. Dr. PH Sylvia Sänger

<https://www.sylvia-saenger.de>

E-Mail: sylvia.saenger@t-online.de

Verwendete Literatur und Quellen bei der Verfasserin.

Roland Rosinus:

Wie geht es mir?

Wenn ich gefragt werde, wie es mir geht, halte ich zunächst inne, weil ich mich frage, ob das wirklich jemand wissen will. Als Small-Talk-Frage lasse ich sie meist unbeantwortet. Wenn ich den Eindruck habe, es interessiert sich jemand ernsthaft für mein Befinden, gebe ich gern Auskunft. Ich werde das regelmäßig während oder nach meinen Vorträgen gefragt.

Mir geht es seit fast zwanzig Jahren richtig gut. Meine persönliche Angstbewältigung trug Früchte. Ich bin selbstbestimmter geworden, habe Ecken und Kanten und bin für manche Menschen auch schwieriger geworden. Ich habe eine neue Lebensqualität gefunden, die das Leben lebenswert macht. Auch in diesem Leben „danach“ gibt es Stillstände und Rückschritte. Wie im richtigen Leben! Ab und zu küsst mich die Angst noch – wie ein leichter Windhauch. Neue Stressoren, Trauer oder Erlebnisse lassen mich nicht kalt. Doch macht mich das auch menschlich, denn ich stehe nicht über allen Dingen. Mit diesem leichten Windhauch der Angst habe ich mich arrangiert. Er ist der Wachtposten, damit ich nicht mehr in alte Gewohnheiten zurückfalle. Ich kann alles tun, was ich möchte: einkaufen, fliegen, generell rausgehen unter die Leute. Ohne meine Ängste zu heroisieren oder zu glorifizieren, möchte ich mein Leben vor der Angst nicht mehr wiederhaben. Ich habe ein erfüllteres Leben gefunden. Manche sagen, das macht einsamer. Ich sage, dieser lange Prozess verringert Erwartungen und Ent-Täuschungen. Ich bin frei geworden und darf mehr ICH sein. Ich verfasse mein Lebensdrehbuch nun selbst.

Geht liebevoll mit euch um. Wenn nicht mit euch, mit wem sonst?

Rezept:

Tagliatelle mit Avocado-sauce

Zutaten:

500 g Tagliatelle
200 g frischer Rucola oder Spinat
250 g kleine Tomaten
3 Avocados
1 Knoblauchzehe
Saft von ½ Zitrone
ca. 50 ml Pflanzenmilch
3 Stiele Basilikum
Salz, Chiliflakes
Olivenöl

Zubereitung:

Die Tagliatelle nach Packungsanweisung zubereiten. Den Rucola oder Spinat waschen und verlesen. Die Tomaten waschen und in Hälften schneiden. Das Avocadofleisch, den Knoblauch, den Zitronensaft, die Pflanzenmilch, die Basilikumblätter (ein paar Blätter für die Dekoration zur Seite legen) im Hochleistungsstandmixer oder mit dem Pürierstab zu einer Sauce pürieren. Mit Salz und Chiliflakes herzhaft abschmecken.

Die Nudeln abgießen (etwas Nudelwasser aufbewahren) und in einer Schüssel mit dem Rucola oder dem Spinat und den Tomaten vermengen. Falls die Avocadosauce mittlerweile zu dickflüssig geworden ist, kann sie nun mit etwas Nudelwasser wieder cremig gerührt werden. Die Nudeln mit der Sauce servieren. Jede Portion mit Basilikumblättern und ein wenig fruchtigem Olivenöl toppen.

Quelle: Meine Familie isst vegan,
Helene Holunder,
Jan Thorbecke Verlag, S. 80



Älterwerden im Quartier...

Interkulturell

Das AWO Projekt Seniorenkompass interkulturell stellt sich vor

Wir vom AWO Seniorenkompass Interkulturell leisten unseren Beitrag zur Öffnung der Altenhilfestrukturen im Quartier Lobeda und zum Abbau von Schwellen, insbesondere für Menschen mit Migrationserfahrung.



Unsere Arbeit ruht auf drei Säulen:

1. Die Öffnung der bereits vorhandenen Angebote für Ältere im Quartier
2. Das Etablieren von interkulturellen Angeboten im Stadtteil
3. Die Auskunft über Themen des Alter(n)s, Beratungsangebote und Möglichkeiten der Freizeitgestaltung sowie des Engagements

Ein Beispiel unserer Arbeit ist der interkulturelle Stadtteilspaziergang für Senior*innen, Angehörige und Interessierte, den wir in Kooperation mit dem Fachdienst für Migration und Integration, anlässlich der Interkulturellen Woche im September organisierten. Die Spaziergänger*innen aus verschiedenen Ländern nahmen sich den Nachmittag Zeit, um sich die unterschiedlichsten Einrichtungen der Freizeitgestaltung für ältere Menschen anzuschauen. Außerdem veranstalten wir nun schon zum dritten Mal die Reihe „Älterwerden in Jena“, dabei stellen wir die lokale Altenhilfestruktur vor und informieren über Themen wie Patientenverfü-



**Mehr
Generationen
Haus**

gung, Wohnen im Alter oder auch Pflegebedürftigkeit – alles mit Übersetzung. Zwölf Veranstaltungen bieten dabei Raum für Diskussionen und Möglichkeiten zum Austausch.

Sie als Institution, als älterer Mensch, als Angehörige*r oder als Interessierte*r haben Erfahrungen, Anregungen oder Fragen, die Sie mit uns teilen möchten? Sie möchten sich einbringen für eine offene, solidarische Gesellschaft? Sie stoßen auf Schwellen, die sich nur schwer überwinden lassen?

Sprechen Sie uns gern an.

Helene Martini, Projektmitarbeiterin

„Seniorenkompass interkulturell – Älter werden im Quartier“

Kontakt:

AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e. V.

Salvador-Allende-Platz 17

07747 Jena

Tel.: 03641 3102931

E-Mail: h.martini@awo-mittewest-thueringen.de



*Wir sind nicht nur für das verantwortlich,
was wir tun, sondern auch für das,
was wir widerstandslos hinnehmen.*

Arthur Schopenhauer

Noch mehr Jena erlebbar für
seheingeschränkte Menschen...

Begreifend

Jenaer Sehenswürdigkeiten (be)greifbar:
„Ich fühle, was Du siehst!“

Um Inklusion in Jena sichtbarer und bewusster werden zu lassen, gab es für 2020 die Idee eines Inklusionsfestivals, an dem sich die IKOS mit neuen taktilen Motivkarten zu Jenaer Sehenswürdigkeiten für Menschen mit einer Seheinschränkung beteiligen wollte. Seit 2016 kooperiert die IKOS mit Silke Aepfler, der Vorsitzenden des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Jena e. V., die auch die Beratungsstelle „Blickpunkt Auge“ in unserer Stadt leitet. Im Austausch mit ihr und Mitgliedern aus dem Verband konnte IKOS inzwischen zehn Jenaer Motive auswählen und diese über AKTION MENSCH und „Soziale Innovationen“ auf Tastkarten darstellen.



In der Regel ist nach einem abgelaufenen Projektförderzeitraum auch das Thema erschöpft. Nicht so mit den Jenaer Sehenswürdigkeiten und IKOS und Silke Aepfler...

Unser Anliegen war also die Gewährleistung der Nachhaltigkeit solcher geförderten Projekte durch die ständige Erweiterung der Palette an Jenaer Sehenswürdigkeiten und damit die weitere Förderung der städtischen Barrierefreiheit und des kulturellen Erlebens in der Stadt für visuell beeinträchtigte Menschen.

2020 einigten wir uns auf sechs weitere Motive, die sich seheingeschränkte Menschen in Jena schon immer mal genauer „ansehen“ wollten, und

erhielten wiederum Unterstützung durch AKTION MENSCH.

Für den aktuellen Reliefkartenzuwachs hatte der Blinden- und Sehbehindertenverband Jena e. V. Anfang diesen

Jahres die historisch wichtigsten Türme Jenas ausgewählt: Anatomieturm, das Johannistor mit alter Stadtmauer, den Pulverturm, den Roten Turm, den Fuchsturm und zusätzlich das Ernestinische Wappen im Collegium Jenense.

Pro Motiv wurden die Matrizen mit je 50 gedruckten Exemplaren von der Druckerei Grenzenlos in Erfurt in Handarbeit geformt und die Texte in Braille-Schrift gedruckt, wodurch wir zugleich eine kleine Unterstützung für eine der letzten beiden deutschen Druckereien mit Spezialisierung für taktiler Druckerzeugnisse gewährleisten konnten.

Für die inhaltliche Beschreibung der Motive kooperierte die IKOS mit Ulrike Ellguth-Malakhov, einer Museumspädagogin vom Jenaer Stadtmuseum, die uns die Texte zukommen ließ.

Ein weiteres Ziel war die Ausrichtung einer Stadtführung für visuell Benachteiligte mit praktischem Einsatz der neuen Motive, ursprünglich für den 5. Mai im Inklusionsfestival geplant, das auf 2021 verschoben wurde.

Dann endlich – GRÜNES LICHT für den 22. Juli!



Gefördert durch die

Aktion
MENSCH

Ausgangspunkt unseres Stadtrundganges war der Pulverturm, an dem die Stadtführerin Ursula Greger gleich recht interaktiv begann, die Teilnehmenden zum Befühlen und Erasten der Baumaterialien zu ermutigen – Kalkstein aus dem Jenaer Muschelkalk und Sandstein sind hier vor Jahrhunderten verbaut worden. Im Anschluss gab es am Johannistor einige geschichtliche Spezialitäten zu berichten. Claudia Krissler, Studentin der EAH Jena und unsere Projektleiterin, schritt keinesfalls durch dieses Tor, da die Legende besagt, dass man die nächste Prüfung nicht bestehen würde, wenn man es durchquert. Also doch lieber außen herum! Der Anatomieturm ist dafür bekannt, dass Goethe hier im Rahmen seiner wissenschaftlichen Tätigkeit den menschlichen Zwischenkieferknochen entdeckte. Solche Informationen waren selbst für den mitlaufenden MDR-Reporter neu und interessant.



Entlang der im Pflaster eingelassenen alten Steine der Stadtmauerreste, die übrigens für den Langstock gar nicht gut zu überrollen sind, liefen wir zum kleinen Modell des nicht mehr existenten Löbdertores in der Saalstraße, das sehr rege betastet wurde und von vielen bis dahin noch nie wahrgenommen worden war.

Baustellenabsperungen, holperiges Pflaster, Aufsteller vor einigen Geschäften, große zur Leerung gerollte Müllcontainer, geparkte Fahrräder an allen möglichen und unmöglichen Stellen... zeigten uns Sehenden die vielen Fallstricke im täglichen Leben eines seheingeschränkten Menschen – für uns völlig normal, akzeptiert und dazugehörig, für einen Seheingeschränkten eine oftmals fast nicht zu bewältigende Hürde.

Weiter ging unsere Tour zum Roten Turm, der bei Sanierungsarbeiten in den 90ern in sich zusammengestürzt war und Arbeiter unter sich begrub. Ein schlimmer Unfall in der Jenaer Geschichte. Nun steht der Turm schon seit vielen Jahren wieder im Stadtbild, versehen mit einer Gedenktafel für die verunglückten Menschen.



Alte Reste der Stadtmauer, die zur Begehung einladen, konnten von den Teilnehmenden berührt und erforscht werden. Ein weiteres Modell des nicht mehr existierenden Saaltors lud wiederum zum Befühlen ein und verblüffte uns Sehende, da ein kleines reliefartig abgebildetes Pferd von blinden Menschen eindeutig als solches identifiziert wurde.

Welch hervorragender Tastsinn, der eben gerade für die taktilen Motivkarten sehr gut funktioniert.

Abschließend verweilten wir noch im Austausch am alten Universitäts-hauptgebäude bei Mauerresten eines Turmes, der zum früheren Stadtschloss an dieser Stelle gehörte.

Unser Dank gebührt der umsichtigen Stadtführerin bei dieser für uns inzwischen dritten Stadtbegehung und der Museumspädagogin aus dem Stadtmuseum für die fundierten Texte.

So sind zunehmend mehr Sehenswürdigkeiten Jenas, Stück für Stück, für blinde und seheingeschränkte Menschen „be-greifbar“.



Wir möchten uns für die wertvolle Unterstützung zur Umsetzung unserer Idee bei AKTION MENSCH bedanken, auch im Namen des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Jena e. V., der Jenaer Selbsthilfeeinheiten und des AWO RV Mitte-West-Thüringen e. V.

Unser ausdrücklicher Dank richtet sich ebenso an unsere AWO-Kollegin aus dem Bereich Fördermittelmanagement, Katharina Stoppe. Sie hat dieses Projekt mit ihrer Erfahrung und Expertise im Projektmanagement begleitet und stand uns jederzeit beratend zur Seite. Ihr Engagement und ihr Einsatz haben maßgeblich zur Gewährung der Fördermittel durch AKTION MENSCH beigetragen.

Wir bleiben neugierig auf all die neuen Ideen, die wir noch gemeinsam mit Silke Aepfler und anderen Selbsthilfeeinheiten entwickeln werden.

Bettina Brenning und Gabriele Wiesner von der IKOS



Wenn du etwas willst, das du zuvor nie hattest, musst du bereit sein zu tun, was du noch nie getan hast.

Thomas Jefferson

Rezept:

Flammkuchen mit Kürbis und Birne

Für den Boden:

250 g Mehl
100 ml Wasser
2 TL Öl
1 Prise Salz

Für die Creme:

400 g (Soja)quark
150 g (veganer) Frischkäse
200 g Seidentofu
1 EL Apfelessig
1 Zitrone (Saft)
Salz und Pfeffer

Außerdem

½ Kürbis
1 Birne
1 Handvoll Pinienkerne
½ Granatapfel
3-4 Zweige Thymian
½ TL Muskat

1. In einer großen Schüssel alle Zutaten für den Boden vermischen und alles gut durchkneten. Da keine Hefe für den Teig verwendet wird, kann dieser direkt weiterverarbeitet werden. Den Teig in vier gleich große Stücke zerteilen und auf einer glatten und bemehlten Fläche ausrollen.

2. Für die Creme nun alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme gleichmäßig auf dem Flammkuchen-Boden verteilen, gerne in einer dickeren Schicht.

3. Birne und Kürbis in dünne Scheiben schneiden und auf dem Boden verteilen.

4. Die Kerne aus dem Granatapfel pulen und zusammen mit den Pinienkernen auf dem Flammkuchen verteilen.

5. Am Ende etwas Thymian (frisch oder getrocknet) darüberstreuen sowie etwas Muskat.

Bei 180°C für 10-15 min im Ofen backen.

Quelle: vegetarisch SPEZIAL, Nr. 5/2019, S. 28



Entspannung und Gesundheit
mit Klangschalen stärken...

Mobilisierend

Kraftquelle Klang

Die Peter-Hess-Klangmethoden werden zur Entspannung und im Wellnessbereich, sowie in pädagogischen und therapeutischen Arbeitsfeldern eingesetzt.

KLANGANGEBOTE HELFEN DABEI:

- zu entspannen und sich wohl zu fühlen
- Stress und Burnout vorzubeugen
- Gesundheit zu stärken und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren
- Lebensenergie, Kreativität und Schaffenskraft zu wecken
- Stärken und Ressourcen zu entdecken und Lebensfreude zu gewinnen

WAS IST KLANG?

Klang ist neben Rhythmus und Melodie eines der drei Grundelemente von Musik. Klang kann als Schwingung, als ein akustisches Signal verstanden werden, das durch Schall übertragen wird. Schall benötigt zur Ausbreitung ein Medium (Gase, Flüssigkeiten, Festkörper). Im Falle des Hörens, ist es die Luft. Wenn eine Klangschale angeklungen wird, beginnt diese zu vibrieren und die Luft in der unmittelbaren Umgebung in Bewegung zu versetzen. Die Schwingung der Luft können wir mit unserem Ohr wahrnehmen.



WAS IST EINE KLANGMASSAGE?

Bei der Klangmassage handelt es sich um eine Massage mit Klang. Hierbei werden verschiedene Klangschalen auf dem bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen. Die Massage erfolgt über die Klangschale, bzw. deren Klangschrwingungen. Diese werden im Körper weitergeleitet. Der menschliche Körper besteht zu 70-85 % aus Flüssigkeit. Wasser leitet den Schall sehr gut und schnell weiter. So kann man sich vorstellen, wie sich der Schall einer angeklungenen Klangschale gut im Körper ausbreiten kann.

ZENTRALE WIRKUNGSWEISEN

Die Peter-Hess-Klangmethoden sind eine ganzheitliche Methode, weil sie Körper, Seele und Geist ansprechen. Klangmassagen bewirken eine tiefe Entspannung, sie können das Urvertrauen stärken und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung beitragen. Klangmassagen erleichtern das „Loslassen“ und tragen zur Gesundheitsförderung, Harmonisierung, Regeneration und Vitalisierung bei.

Die Klangmassage dient in erster Linie als Methode der Entspannung und Gesundheitsförderung. Wie bei allen Entspannungsverfahren können auch bei der Klangmassage körperliche/biologische Veränderungen auftreten. Dazu gehören u. a.: die Absenkung des Blutdrucks, die Veränderung des Blutzuckerspiegels, Rückgang von Schmerzen und Verbesserung des Schlafverhaltens, sowie eine Veränderung der Immunparameter.

PSYCHOHYGIENE MIT DER KLANGSCHALE

Klang-Momente im Alltag schaffen

Der Klang wird am Morgen eingesetzt, um sich auf den Tag „einzustimmen“. Dafür wird eine Klangschale in den Handteller genommen oder vor sich aufgestellt. Nun wird diese mehrmals ruhig und sanft angeklungen. Dabei atmen wir gleichmäßig ein und aus und lauschen achtsam diesem Erleben. Das gleiche Ritual wird am Abend genutzt, für einen Tagesrückblick und als Einschlafhilfe.

SELBSTFÜRSORGE

- sich eine professionelle Klangmassage geben/schenken lassen
- eine Klangschale täglich selbst anwenden
- eine Klangschale auf dem Schreibtisch oder in der Wohnung aufstellen





EINE KLANGSCHALE IN DER GRUPPE

Klangschalen können wertvolle Begleiter in einer Gruppe sein. Die Gruppe kann die Klangschale nutzen, die Zusammenkunft zu eröffnen und sie wieder am Ende des Zusammenseins zu schließen.

Die Klänge von Klangschalen intensivieren die Achtsamkeit in der jeweiligen Situation und sich selbst gegenüber. Die Klänge stärken Konzentration und Wahrnehmung. So sind alle schnell „bei der Sache“.

Durch das Lauschen auf die Klänge tauchen wir ganz ein in das Hier und Jetzt.



Die professionelle Anwendung von Klangschalen ermöglicht das Einfühlen in Andere und fördert soziale Kompetenz. Zudem konnte festgestellt werden, dass der Einsatz von Klang Verantwortung und Selbstwirksamkeit fördert. Dies sind wichtige Parameter für Menschen in Gemeinschaften und Gruppen. Der Klang hilft auch beim Aussprechen von Bedürfnissen und Wünschen.

An dieser Stelle sollte ein Praxisbeispiel folgen. Sehr gerne sende ich Ihnen dieses Praxisbeispiel für Ihr Gruppentreffen zu. Bei Interesse schreiben Sie mir einfach eine E-Mail: buero@gabriele-ludek.de mit dem Betreff „Eine Klangschale für Gruppentreffen nutzen“.

Der Volksmund spricht davon, „mit sich selbst oder mit anderen im Einklang sein“.

Das wünsche ich Ihnen von Herzen.

Ihre Gabriele Ludek

Zertifizierte Peter Hess-Klangmassagepraktikerin seit 2012
Website: www.gabriele-ludek.de

Sie haben Fragen zum Inhalt oder zum Thema?

Schreiben Sie eine Nachricht an: buero@gabriele-ludek.de

Ich antworte Ihnen sehr gern.



Innere Einkehr

*Wenn du mal fünf Minuten hast, weißt du,
was du dann machen musst?*

Nachdenken.

Für Ruhe sorgen um dich herum.

Radio abstellen,

Fernseher ausmachen,

Zeitung weglegen.

Ruhe schaffen, still werden,

das Innere mit Schweigen füllen,

den Puls des eigenen Herzens fühlen

Phil Bosmans

In natur & heilen, 09/2016, S. 7

Mit Leichtigkeit zu Kraft und Ruhe...

Erweiternd

Psychologie der Leichtigkeit – Buchvorstellung

Kürzlich brachte uns Christine Theml die aktuelle Ausgabe der „ThulPE“ vorbei – ein äußerst lesenswertes Heft, das vierteljährlich vom Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e. V. herausgegeben wird. Der Titel dieser Ausgabe lautet „Empathie – Fluch oder Segen!?“ – die Hefte liegen bei IKOS aus und können gern mitgenommen werden. Mit „im Gepäck“ hatte Christine ein kürzlich kennengelerntes Buch, über dessen Inhalt wir gut ins Gespräch kamen.

Wir möchten hier einige Informationen zum Inhalt mit Ihnen teilen – vielleicht werden Sie ja neugierig und möchten tiefer ins Thema Leichtigkeit eintauchen. Optimismus, Leichtigkeit und die Stärkung unseres „psychischen Immunsystems“ helfen uns durch Krisenzeiten und lassen uns unsere Stärken neu finden.

Buchvorstellung

Ina Hullmann

Psychologie der Leichtigkeit

In 5 Schritten Wahrnehmungsperspektive und Bewusstsein erweitern

Verlag: Schattauer 2020

ISBN 978-3-608-40038-0

Perspektiven erweitern mit Leichtigkeit

- Ganz einfach: Die erweiterte Perspektive der Leichtigkeit ist erlernbar!
- Spielerisch: Optimistische Leichtigkeit macht Spaß und Sinn!
- Von der Wissenschaft bestätigt: Leichtigkeit macht das Gehirn leistungsfähiger!
- Neue Sichtweisen: Nutzen Sie Leichtigkeit, um Perspektiven zu erweitern!



Mithilfe einer inneren Ordnung können wir uns Übersicht verschaffen und eingeschränkte Sichtweisen erweitern – vor allem in schwierigen Situationen! Eine innere Haltung von Leichtigkeit ist dabei immer das tragende Element, welches uns hilft, aus dem Ozean an Möglichkeiten zu schöpfen.

Dieses Buch vermittelt Grundlagen und Techniken, wie Menschen aus schweren Situationen wie Krisen oder einer Burnout-Diagnose wieder in den Zustand der Leichtigkeit finden können.

Auf der Grundlage des modernen Hypnosystemischen Ansatzes und neuropsychologischer Erkenntnisse werden Übungen angeboten, die in die innere Ordnung und Ruhe führen, die wahre Kraft entfalten helfen und einen Zustand von Leichtigkeit aktivieren. (Text auf der Buchrückseite)

Aus dem Inhalt:

- Mit Leichtigkeit große Sprünge machen
- Perspektiven mit Leichtigkeit erweitern
- Wissenschaft sorgt für mehr Leichtigkeit
- Aufräumen mit der mentalen Kommode
- Mentale Hamsterräder stoppen
- Das psychische Immunsystem stärken
- Das persönliche Weltbild reflektieren
- Falsche Glaubenssätze überprüfen
- Im Ruhemodus das wahre Selbst finden
- Das Unterbewusstsein lenken lernen
- Schweres mit Leichtigkeit meistern
- Leichtigkeitstankstellen aktivieren
- Ein wirksames Einschlafritual gestalten
- Ein persönliches Trainingsprogramm entwickeln

Ein kleiner Auszug:

„Leichtigkeit bedeutet...

Freiheit, Lebensfreude, Wohlwollen, Dankbarkeit, und sich weitende Perspektiven im Denken.

Aufgrund unserer Wahrnehmung durch mentale Scheuklappen erkennen wir nur einen kleinen Ausschnitt der Realität, was alltägliches Problemdenken erzeugt und Erkenntnisse auf neuen Ebenen verhindert.

Wenn wir alte Glaubenssätze, Mentalblockaden oder indoktrinierte „Denkstopper“ hinterfragen, können wir die Grenzen unseres Denkens weiten, einen größeren Ausschnitt der Wirklichkeit und eine realistischere Sichtweise der Welt erfahren.

Erlauben Sie sich, frei, keck und kritisch vermeintliche Grenzen zu überdenken! Statt auf der Insel der Problemsicht zu erstarren, tauchen Sie ein in freie, verspielte Leichtigkeit und baden Sie im Ozean der Möglichkeiten!“

Ina Hullmann ist Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin HeilprG, Mitglied der Föderativen Schweizer Psychologen, Hypnotherapeutin.

Mehr unter www.inahullmann.com

*Gespräche sind wie zarte Gebilde,
so leicht und unbestimmt wie die Wolken.*

Ernst Jünger

Das Leben ändert sich
von heute auf morgen...

Vorgestellt

SelbstHilfeVerband – FORUM GEHIRN e. V. Bundesverband für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen und deren Angehörige

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, jemanden 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.

Deshalb ist es so wichtig, sich mit anderen Betroffenen und Angehörigen auszutauschen.

Diese Möglichkeit gibt es im AWO – Pflegezentrum Weimar - dort gibt es seit 15 Jahren eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hirnschädigungen und deren Angehörige Weimar und Umgebung.

Hier trifft man sich, beschäftigt sich mit Fragen und Problemen z. B. der Heil- bzw. Hilfsmittelversorgung, der Betreuung, der sozialen Teilhabe, lädt sich Experten zu bestimmten Themen ein.



Das schönste Denkmal,
das ein Mensch bekommen kann,
steht in den Herzen der Mitmenschen.

Albert Schweizer

Gegenwärtig sind wir dabei, eine Betroffenengruppe in Jena aufzubauen. 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.

Kontakt:

Ingrid Zoeger
Landesvertreterin Thüringen - Vorstandsmitglied
SelbstHilfeVerband - FORUM GEHIRN e. V.
Tel.: 0171 723144 oder 03632 759226
E-Mail: i.zoeger@shv-forum-gehirn.de
www.shv-forum-gehirn.de

Unterstützen Sie uns durch Ihre Mitgliedschaft in unserem Verband!

Menschsein

*Solange der Mensch atmet,
solange er überhaupt noch bei Bewusstsein ist,
trägt er Verantwortung für die jeweilige
Beantwortung der Lebens-Fragen.*

*Dies braucht uns nicht zu wundern in
dem Moment, wo wir uns darauf zurückbesinnen,
was wohl die große Grundtatsache
des Menschseins ausmacht –*

*Menschsein ist nämlich nichts anderes als:
bewusst sein und verantwortlich sein!*

Viktor E. Frankl
in natur & heilen, 01/2016, S. 7
aus: „Es kommt der Tag, da bist du frei“. Kösel Verlag 2015

Neue innovative Formen des Wohnens entstehen...

Würdevoll

Wohnpark LebensWeGe

Unweit vom Salvador-Allende-Platz, dem belebten Mittelpunkt von Lobeda-Ost, ist ein beeindruckender Gebäudekomplex entstanden: der AWO Wohnpark LebensWeGe. In unserem neuen Domizil erwarten Sie 23 Service-Wohnungen, zwei ambulant betreute Senioren-Wohngemeinschaften, ein Café, eine Arztpraxis und unser ambulanter Pflegedienst.

Was ist das Besondere an dem Wohnprojekt in Jena, das vom AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e. V. gemeinsam mit dem Bauträger jenawohnen GmbH realisiert wurde? Die Architektur und innere Gestaltung des Hauses ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz ausgerichtet.

Ein Beispiel dafür ist der parkähnlich gestaltete Innenhof mit übersichtlich angelegten Wegen und Orientierungspunkten, thematischen Pflanzenrabatten und vielen Sitzmöglichkeiten zum gemeinsamen Verweilen. Mieter*innen und ihre Familien können sich hier in einer liebevoll gestalteten Umgebung wohlfühlen und das Zusammensein in einem geschützten Raum genießen. Die Lage im Stadtteil ist denkbar günstig: Nur wenige Gehminuten vom Standort in der Ebereschenstraße 11 befindet sich das lokale Zentrum von Lobeda-Ost, der Salvador-Allende-Platz mit vielen Einkaufsmöglichkeiten, Arztpraxen, einer Apotheke, einem Friseur und weiteren Einrichtungen.

Menschen, die eine barrierearme Wohnung suchen oder Angehörige, die in der Nähe ihrer erkrankten Partner oder Verwandten leben möchten, haben die Möglichkeit, eines der 23 Appartements zu mieten. Es handelt sich dabei vor allem um Zwei-Raum-Wohnungen mit Loggia in den Größen von 36 bis 63 Quadratmetern. So lässt sich das Leben weiter gemeinsam gestalten.

In den Wohngemeinschaften mietet jede*r Pflegebedürftige ein eigenes Zimmer mit Bad an. Im großen Gemeinschaftsraum mit geräumiger Küche kann künftig gemeinsam gekocht und gebacken werden, natürlich stets unter Anleitung und Aufsicht durch die Mitarbeitenden.



Unterstützung für die Mieter*innen bietet der ambulante Pflegedienst der AWO, der sich ebenfalls im Haus befindet. Das Café im Eingangsbereich wird öffentlich zugänglich sein und „MARIEs Bistro & Café“ heißen – zur Erinnerung an Marie Juchacz, die 1919 die Arbeiterwohlfahrt gründete.

Ziel ist, die Normalität des täglichen Lebens zu bewahren und gleichzeitig ein privates und sicheres Wohnen in der Gemeinschaft zu ermöglichen.

Kontakt:

Persönliche Sprechzeiten nach telefonischer Absprache:

Frank Burkert: 0170 7619735

Mandy Fathke (Service-Wohnen): 03641 8724500

Fax: 03641 8724509

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



Roland Rosinus:

Ich habe nie gesagt, es wäre einfach

Hör' auf, Deine Angst besiegen und bekämpfen zu wollen.

1. ist die Angst nicht Dein Feind und 2. bekämpfst Du nur Dich selbst. Lauf nicht weg, löse Deine Probleme und vor allen Dingen: Fang' an zu leben. Viele sagen „Das hört sich so leicht an, dabei ist es so schwer“. Wenn du Dir aber jeden Tag immer wieder sagst „Das ist aber schwer“, wird es dann leicht sein? Nichts ist leicht, aber mit Leichtigkeit ist es nicht so schwer. Also „handle“ statt „es wäre schön, wenn ...“

Sage nicht, ich kann das nicht. Denn Du reduzierst Dich damit selbst. Mach's einfach, gehe deinen Weg!

Ich wünsche Dir dazu Kraft, Mut und Geduld.

Ein neuer Schlemmertempel
in Lobeda-Ost...

Kulinarisch

MARIEs Bistro & Café

Unser neuer Wohnpark LebensWeGe befindet sich ganz in der Nähe des Sozialen Zentrums Lobeda, also bei IKOS und der Selbsthilfe gleich um die Ecke.

Sehr erfreulich nicht nur für uns, dass im Neubau ebenso Platz für ein gemütliches Café vorgesehen war, das nun seinen Betrieb aufgenommen hat. Wer in Lobeda-Ost gute Angebote für einen Mittagsimbiss sucht, landet in der Regel bei REWE an den Regalen und Kühltruhen.

Baustelle davor



Baustelle danach



Unser Team

Nun können viele Menschen und besonders auch wir vom großen AWO-Team auf der „Lobedaer Sozialen Meile“ von der Kastanienstraße 11 bis zum Mehrgenerationenhaus in der Breitscheid-Straße einen Abstecher ins „MARIEs“ wagen, in der Tageskarte stöbern und sich etwas Leckeres zum Mittag ins Büro mitnehmen. Irgendwann können wir sicher auch dort an den Tischen Platz nehmen und losessen...

Seit Mitte November 2020 also verwöhnt das Team des MARIEs Bistro & Café seine Gäste kulinarisch mit frischen Snacks, wechselnden und modernen Tagesgerichten und hausgebackenem Kuchen sowie Kaffee to go. Schauen Sie doch mal vorbei und finden so vielleicht ein neues Ziel, dass es sich perspektivisch lohnt, zum Schlemmen und Treffen mit Bekannten aufzusuchen.



Beispiele aus unserem
kulinarischen Angebot



Kontakt:

MARIEs Bistro & Café
Ebereschenstraße 11
07747 Jena-Lobeda
Tel.: 03641 5079270
E-Mail: kontakt@maries-bistro.de
www.maries-bistro.de



Gemeinsam Neues entdecken
und erleben...

Liebevoll

Im Lockdown entdeckt - von Bettina Brenning

Was mich tröstet ist Zeit, die mir geschenkt wird: ich nehme mir Zeit mit meinen Kindern, die wir nicht nur mit dem Erledigen der Schulaufgaben verbringen, sondern gemeinsam zu Hause Neues entdecken und erleben können. Sie brauchen kein straffes Corona-Lernprogramm und strenge Lehrer, sondern liebevolle Eltern, die sie beruhigen und sagen, dass alles gut wird. Ich glaube, dass sie auch lernen werden, wie schön es sein kann, einfach öfter daheim zu sein und Zeit mit uns Eltern und den Geschwistern verbringen zu können. Sie entdecken Spielmöglichkeiten, die sie vorher gar nicht wahrgenommen oder als „totaaaal langweilig“ eingestuft hatten, z. B. Puzzle oder Brettspiele.

Meine Kinder werden sich nach dieser Krise wahrscheinlich nicht daran erinnern, welchen Schulstoff sie gelernt haben, aber vielleicht werden sie in Erinnerung behalten, wie ich es ihnen vermittelt habe: durch gemeinsames Recherchieren und Experimentieren, durch Spaziergänge in der Natur, um die Früchte des Herbstes kennenzulernen oder einfach durch gemeinsames Kochen mit regionalen und saisonalen Produkten. Zusammen nach Lösungswegen suchen, Geborgenheit vermitteln, Zeit geschenkt bekommen und meine aktive Zuwendung: daran werden sich meine Kinder hoffentlich erinnern.

Im Lockdown entdeckte meine 9-jährige Tochter, dass in unserem Bücherregal auch unzählige Koch- und Backbücher stehen. Spontan suchten wir aus meinem Lieblingskochbuch einen Mitternachts-Schokoladenkuchen und legten los. Dieses einfache Rezept stammt aus dem lehrreichen und vergnüglichen Kochbuch von Samin Nosrat: "Salz, Fett, Säure, Hitze - die vier Elemente guten Kochens."

Vielleicht stöbern auch Sie einmal in Ihrem Bücherregal. Gemeinsames Kochen und Backen kann unheimlich tröstend sein.



Sie brauchen für den Mitternachts-Schokoladenkuchen:

60 g Kakaopulver
300 g Zucker
2 TL koscheres Salz oder 1 TL feines Meersalz
260 g Mehl, Type 550
1 TL Natron
2 TL Vanilleextrakt oder das Innere einer Vanilleschote
120 ml geschmacksneutrales Öl
350 ml kochendes Wasser oder frisch aufgebrühter starker Kaffee
2 große Eier, zimmerwarm und verquirlt
250 g Vanillesahne - das herausgeschabte Innere einer Vanilleschote oder einen Teelöffel Vanilleextrakt zur Sahne geben

Los geht's:

Den Backofen auf 180° vorheizen. Zwei Kuchenformen mit 20 cm Durchmesser einfetten und großzügig mit Mehl bestäuben. Kakao, Zucker, Salz, Mehl und Natron miteinander verrühren und in eine große Schüssel sieben. Vanille und Öl in einer mittelgroßen Schüssel verrühren. Kochendes Wasser oder frisch aufgebrühten Kaffee zur Vanille-Öl-Mischung gießen. Eine Mulde in die Mitte der trockenen Zutaten drücken und die Mischung aus Wasser oder Kaffee und Öl allmählich zugießen. Die Eier mit einem Schneebesen einrühren.

Den Teig auf die beiden vorbereiteten Backformen verteilen. Im oberen Ofendrittel 25 bis 30 Minuten backen bis die Kuchen sich elastisch anfühlen und gerade anfangen, sich von den Rändern der Backformen zu lösen. Wenn die Kuchen abgekühlt sind, einen der beiden Kuchen auf ein Kuchengitter legen und die Hälfte der Vanillesahne in der Mitte des Kuchens verteilen und den zweiten Kuchen vorsichtig daraufsetzen. Die restliche Sahne in der Mitte der oberen Kuchenschicht verteilen und das Ganze vor dem Servieren bis zu 2 Stunden kalt stellen.

Und dann genießen!





Was mich auch noch tröstet ist dieser Spruch von Bene Gesserit:

*"I must not fear.
Fear is the mind-killer.
Fear is the little death that brings total obliteration.
I will face my fear.
I will permit it to pass over me and through me.
And when it has gone past I will turn the inner eye to see its path.
Where the fear has gone there will be nothing.
Only I will remain."*

Es grüßt Sie herzlich,
Bettina Brenning, IKOS

Roland Rosinus:

Der Puppenspieler - ein paar Gedanken zum Thema Kontrolle

Im Moment kommt es mir so vor, als hätten die meisten Menschen ein großes Bedürfnis nach Kontrolle. Die Kontrolle bedingt das Ausschalten jeglichen Restrisikos.

Wer alles schützen will, schützt nichts! Ich kann Risiken minimieren, nur noch zu Hause leben, Menschen meiden und mich im Bad einsperren. Natürlich kann ich mir dann in der Badewanne das Genick brechen. Etwas Restrisiko bleibt immer.

Es gibt ein anderes Wort für das Restrisiko: „LEBEN“.

Geht raus, nehmt am Leben teil, lasst euch die Lebensfreude nicht nehmen, seid emotional, bunt, ein wenig verrückt und herzlich. Sorgt dafür, dass die Puppe den Spieß nicht umdreht und euch führt.

Und geht liebevoller mit euch um. Wenn nicht mit euch, mit wem sonst?

Gesundheitstipp:

Entspannungsmethoden lindern Kopfschmerzen bei Kindern

Stress gilt als einer der wichtigsten Verursacher von Kopfschmerzen, sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern. Verfahren aus der sogenannten Mind-Body-Medizin wie Meditation oder Hypnose sind wissenschaftlich gut untersucht, und es wurde belegt, dass sie wirksame Maßnahmen zur Linderung kindlicher Kopfschmerzen sind. Forscher aus den Niederlanden verglichen nun die beiden Stressbewältigungsmethoden mit einer dritten, der Progressiven Muskelentspannung. Insgesamt wurden 131 Kinder per Zufall einer der drei Entspannungsmethoden zugeordnet, die sie regelmäßig üben sollten. Schon nach drei Monaten führten die angewandten Entspannungstechniken zu einer deutlichen Reduzierung der Häufigkeit der Kopfschmerzattacken: Die Rate sank von 18,9 Tagen pro Monat auf 12,5 bzw. auf 10,5 Tage nach 9 Monaten. Auch die Symptome verbesserten sich. Nach 3 Monaten berichteten 32 % der Kinder über eine Linderung, nach 9 Monaten sogar 43 %. Zudem konnte der Verbrauch von Kopfschmerzmitteln in allen drei Gruppen reduziert werden. Die Wissenschaftler resümierten, dass sich Meditation, Hypnose und Progressive Muskelrelaxation gleichermaßen eignen, um chronischen Kopfschmerz von Kindern zu bessern. Die drei Entspannungsmethoden gibt es im Internet zum Anhören, auf CDs im Handel, und sie können z. B. auch an Volkshochschulen erlernt werden.

Quelle: Natur & Heilen, 9/2019, S. 9



Wir begleiten und unterstützen
den Weg zur Abstinenz...

Mutig

Projekt „clean4us“ am Universitäts- klinikum Jena

**Schwanger und der Verzicht auf Alkohol oder Drogen fällt
zu schwer? Haben Sie den Mut für den ersten Schritt!
Die nächsten Schritte gehen wir zusammen!**

Studien und Untersuchungen zeigen, dass werdende Mütter, die Nikotin, Alkohol, Medikamente und/oder illegale Drogen konsumieren, einerseits selbst ein erhöhtes gesundheitliches Risiko für Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen haben. Außerdem wird durch den Konsum die Entwicklung des Kindes gefährdet, da die Stoffe über den Blutkreislauf der Mutter in den Kreislauf des ungeborenen Kindes gelangen. Bei der Entwicklung des Embryos kann es so zu gravierenden Entwicklungsveränderungen während der Schwangerschaft und zu langfristigen gesundheitlichen Schädigungen kommen. Für die Gesundheit von Mutter und Kind ist es dringend notwendig, auf Suchtmittel zu verzichten.

Das **Projekt clean4us** möchte den Weg zur Abstinenz begleiten und unterstützen.



Für wen gibt es dieses Projekt?

- Werdende Mütter, auch jene die von der Schwangerschaft überrascht werden, wünschen sich eine gesunde Entwicklung für ihr Kind und möchten ihm einen guten Start in die Zukunft ermöglichen. Dazu sollen alle Mütter und ihre Kinder die entsprechende Unterstützung erhalten.

Der Konsum legaler und illegaler Drogen stellt dabei sowohl für die Betroffenen als auch für das Hilfesystem eine besondere Herausforderung dar. Die Betroffenen werden durch Schwangerschaft und Geburt häufig aus ihrem bisherigen Alltag gerissen und müssen ihr Verhalten nun gegenüber einem weiteren Leben verantworten.

Das könnte die Chance sein, endlich zu verändern, was schon lange belastet. Der Verzicht auf Suchtmittel, die eine körperliche und psychische Abhängigkeit erzeugen ist ohne fachliche Begleitung nicht nur schwierig, sondern birgt auch körperliche Risiken.

Um Hilfe zu bekommen, muss das Thema besprochen werden, es braucht Vertrauenspersonen, die ohne Schuldzuweisung und zusätzliche Scham einen Weg öffnen, wo vorher Hilflosigkeit war. Und es braucht mutige Frauen, die allen Ängsten zum Trotz dieses schwierige Thema ansprechen und den Teufelskreis durchbrechen.

Das **Projekt clean4us** bietet suchtmittelkonsumierenden Schwangeren Unterstützung in Form von Koordination der einzelnen Hilfsangebote an, um gemeinsam mögliche Wege für eine gesunde Schwangerschaft und Entwicklung des Kindes zu finden. Zur Zielerreichung kooperiert die Koordinatorin mit Vertretern aus Medizin, Familienhilfe und Beratungsstellen. Alle Kooperationspartner/innen arbeiten dabei vertrauensvoll und nach den jeweiligen Bestimmungen der Schweigepflicht und des Datenschutzes zusammen (in Jena: Berufsverband der Frauenärzte e. V., Gesundheitsamt Jena, Hebammenlandesverband Thüringen e. V., Jugendamt Jena [Frühe Hilfen und ASD], Konflikt- und Sozialberatung für Schwangere, Familienzentrum Jena, Kontaktcafé – Hilfe zur Selbsthilfe Begegnung Jena e. V., sit - Suchthilfe in Thüringen gemeinnützige GmbH, Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V., Wendepunkt e. V.).

Dieses Projekt wird gefördert durch das Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie.

Roland Rosinus:

Im Gleichgewicht sein

Häh, was ist denn das? Alles wahrnehmen und spüren, aber sortieren. Was ist wichtig, was bewerte ich über? Will ich alles lenken und leiten, alles im Griff haben? Ich habe am Leben jedoch noch keinen Griff gesehen.

Ich will die Fäden in der Hand haben, alles kontrollieren. Überlassen wir das Landen den Piloten, die Zahnbehandlung den Zahnärzten. Wer alles kontrollieren möchte, kontrolliert in erster Linie sich selbst. Da ist kein Platz für Vertrauen.

Wo zu viel Kontrolle ist, fehlen die Lebensfreude, das Spontane, die persönliche Kreativität. Mal etwas Neues zulassen, selbstbewusst gegen den Strom schwimmen und Risiken eingehen.

Wie schön! Etwas geschehen lassen, die Fäden aus der Hand geben.



"Das Wichtigste in Kürze":

Zielgruppe: konsumierende schwangere Frauen und ihre Kinder, Angehörige und Professionelle

Hilfsangebot:

- unverbindliches und wenn gewünscht anonymes Erstgespräch zum Kennenlernen des Angebotes
- Begleitung während der Schwangerschaft bis zum 1. Geburtstag des Kindes
- Ambulante Betreuung, Koordination der Schwangerenvorsorge und der Entbindung
- Koordination der verschiedenen Hilfsangebote (z. B. Jugendamt, Suchtberatung, Entwöhnungsbehandlung) in Zusammenarbeit mit der Mutter
- Unterstützung bei der Suche nach ergänzenden Hilfen, zum Beispiel Eltern-Kind-Wohnen, sozialpädagogische Familienhilfe Bereich Sucht, Selbsthilfegruppe, Kinderärzt*in, Hebamme u. a.
- Ansprechpartnerin für professionelle Akteure

Kontakt:

Projekt clean4us

Tel.: 0152 32183382 u. 03641 9329219

E-Mail: clean4us@med.uni-jena.de

<https://www.uniklinikum-jena.de/geburtsmedizin/clean4us.html>



Wenn etwas misslingt oder einfach nur anders ausfällt, ist das Ergebnis oft besonders überraschend.

Lenneke Wispelwey

Gesundheitsinfo:

Senf hilft, Fett zu verdauen

Nie zuvor wurde in Deutschland so viel Senf gegessen wie heute. Gewonnen wird das beliebte Würzmittel aus den Samen der Senfpflanze, einem 1 m hohen Kraut, das seit über 100 Jahren auf europäischem Boden wächst. Man unterscheidet zwischen milden gelben Senfsamen und scharfen braunen.

Für die Senfherstellung werden die Körner zerquetscht, entfettet und gemahlen. Das Senfmehl – mit Wasser, Essig, Zucker, Salz und Gewürzen angesetzt – braucht einige Zeit zur Reife und Fermentierung, bis es seinen speziellen Geschmack erreicht hat. Die winzigen Senfkörner enthalten Eiweiß, fettes Öl und Senfölglycoside.

Medizinisch besonders wirksam ist das Senföl. Es verstärkt den Speichelfluss und die Absonderungen von Magen- und Gallensaft. Die Stärke- und Fettverdauung wird verbessert, die Darmbewegung angekurbelt. Außerdem hilft 1 Teelöffel Senfkörner täglich gegen Verstopfung. Gleichzeitig aktiviert Senf die Durchblutung, stärkt die Immunabwehr und wirkt schleimlösend. Und wer von einem schmerzhaften Hexenschuss, Ischias oder Bronchitis geplagt wird, sollte sich eine Senfpflaster aus zerquetschten Körnern bzw. eine Senfmehl-Kompresse auflegen. Die Auflagen dürfen nur kurze Zeit angewendet werden, weil es sonst zu Hautreizungen kommen kann.

Quelle: *Natur & Heilen*, 8/2019, S. 53



Was hilft in Krisen
und schweren Lebenszeiten?...

Trotzdem

Woche der seelischen Gesundheit 2020

Als fester Baustein im Jahreskreislauf hat sich im inzwischen 11. Jahr die Woche der seelischen Gesundheit etabliert.



Im Januar und Februar konnten wir uns als Arbeitsgruppe in Vorbereitung auf die Woche im Oktober auf ein Thema ausrichten, das wir an dieser Stelle nicht „verraten“, sondern für 2021 „aufsparen“ und dann wieder in Angriff nehmen.



In einer Krise, die uns seit diesem Frühjahr begleitet, hat es sich von Woche zu Woche zunehmend gezeigt, dass Menschen verstärkt Gesprächs- und Beratungsbedarf verspüren. Wenn die bisher gewohnten Leitplanken und Hilffsysteme, die Wegbegleiter, das soziale Bindegewebe unserer Gesellschaft nicht mehr in gewohnter Weise genutzt werden können, wenn Menschen zunehmend zu Hause bleiben, teilweise aus Angst vor Erkrankungen oder vor zu vielen Kontakten, dann

Vorbereitungsgruppe der WdsG Jena



wachsen perspektivisch die Beratungs- und Betreuungsbedarfe. Aus den Selbsthilfebereichen mehrten sich die Stimmen, die einschätzen, dass Menschen vermehrt Ängste und Depressionen erleben, dass Medikamenteneinnahme und -missbrauch zunehmen, dass langfristig als stabil erlebte Menschen mit psychiatrischen Diagnosen in stationären Klinikaufenthalten verweilen und dass sich leider auch suizidale Denk- und Verhaltensweisen manifestieren.

Im neuen Jahr 2021 rechnen alle in sozialen und gesundheitlichen Beratungsbereichen Tätigen mit erhöhten Anfragezahlen und lauten Hilferufen.

Und TROTZDEM haben wir trotz Krise die Woche der seelischen Gesundheit hervorgehoben und gewürdigt. IKOS organisierte eine Wanderung mit Polten Wanderwelten, über die Sie in diesem Heft an anderer Stelle lesen können. Das Zentrum für seelische Gesundheit der Diakonie in der Neugasse rief zum Mitmachen auf und erhielt einige „Mit-Kraft-durch-die-Krise“-Beiträge – das stand in diesem Jahr übrigens als Motto über allem.

Diese Krise hat unseren Alltag in den letzten Monaten sehr verändert und auch die Woche der seelischen Gesundheit in Jena beeinflusst. Dabei ist es aber gerade in diesem Jahr so wichtig wie nie, über psychische Erkrankungen und seelische Gesundheit in Krisenzeiten aufzuklären und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Das Zentrum für seelische Gesundheit schloss sich deshalb dem bundesweiten Motto **„Mit Kraft durch die Krise! Gesund bleiben – auch psychisch“** an und nutzte die Bundesweite Woche der seelischen Gesundheit dazu, alle interessierten Mitmenschen über die psychischen Auswirkungen von Krisen aufzuklären und Mut zu machen.

Dabei riefen wir zur Beachtung der grünen Schleifen auf. Sie sind das Symbol gegen Diskriminierung und Ausgrenzung psychisch kranker Menschen und weisen auf Einrichtungen hin, die Hilfe und Unterstützung für Menschen mit psychischen Erkrankungen und in Krisensituationen bieten.

Die Krise hat unser Zusammenleben verändert, die Auswirkungen betreffen uns alle nach wie vor.

TROTZDEM wollten wir mit einer Aktion im Oktober zeigen, was auch (oder manchmal gerade durch eine Krise) möglich ist. Wir wollten ein kleines Zeichen für die Begebenheiten des Alltags setzen, die oft für die kleinen Glücksmomente sorgen und uns Kraft schenken, durch die verschiedensten Krisen des Lebens zu gehen.

Wir riefen dazu auf, uns mitzuteilen, **WAS TROTZDEM MÖGLICH IST**. Das konnte ein kleiner Satz sein, ein Text, ein Gedicht, ein Foto oder eine Zeichnung.



Was hilft Ihnen / Dir in Krisen und schweren Lebenszeiten?

Und hier ein paar Einsendungen, die im Briefkasten in der Neugasse 13 landeten oder die per Mail hereinflatterten und die anonymisiert im Oktober in den Fenstern hingen. Sie sollten zum kurzen Verweilen anregen und zum Nachdenken über die eigenen Glücksmomente im Alltag, über das, was in Krisen helfen kann und das, was trotzdem in schweren Zeiten möglich bleibt. In dieser CHANCE bleiben sie uns erhalten...



- In der Zeit der Kontaktbeschränkungen und des gesellschaftlichen Stillstandes habe ich mich sehr eingeschränkt und eingesperrt gefühlt. **Ich versuchte, mich abzulenken**, indem ich im Fernsehen Reiseberichte aus aller Welt ansah. Dies lenkte mich ab und machte mich froher. Seitdem ich wieder selbst einkaufen gehen kann, ist dieses Gefühl der Ohnmacht verschwunden. Durch die Alltagsmasken und die Abstandsregeln fühle ich mich nicht sehr eingeschränkt.

- Der Mensch kann auf 18 verschiedene Arten lächeln. Welche darf es denn heute sein? Denn du solltest jeden neuen Tag mit einem Lächeln beginnen, denn dann lächelt dir das Leben auch zurück. **Beginne jeden Tag freundlich und denke positiv.**

Schau nach vorn, denn dort ist die Zukunft, der du ohne Angst und Sorgen entgegensehen solltest. Aus der Vergangenheit ziehe die Lehren für die Zukunft, wenn du etwas ändern willst.

Deshalb nach Wilhelm Busch: "Bemühe dich und sei hübsch froh..."

Wer lernt, alles mit offenen Augen anzuschauen, wird staunen, wie viel Schönes es zu sehen gibt.



- Kraft gaben mir in der Krise meine Kinder. Die wohnen zwar nicht in Jena, aber wir standen immer telefonisch in Verbindung, mich besuchen ging ja nicht. Vermisst habe ich auch meine Enkel, es war schon eine lange Zeit bis zum ersten Wiedersehen. **Dafür ist es intensiver gewesen.** Die Freude war so groß, selbst dass Umarmungen nicht möglich waren, egal... wir hatten uns wieder!
- Augen und Herz offen halten und Schönes entdecken!

- Jeden Tag zwei Sachen aufschreiben, die mich erfreut haben.
- Ich habe während des Corona-Lockdowns so einige Bascetta-Sterne gebastelt. Diese Sterne habe ich dann mit einer Innenbeleuchtung versehen. So wurden die kleinen Sterne für mich auch **Lichter der Hoffnung und Zuversicht.**
- Das Wissen, dass an vielen Orten Menschen genauso allein in ihrer Wohnung sitzen wie ich und mit den Begrenzungen leben müssen. **Ich bin nicht allein!**
- ...zu spüren, durch meine Cafédienste dazu beizutragen, dass Begegnungen für andere und mich selbst im Café 13 möglich sind.



Arlett Findeis-Nowak,
Zentrum für seelische Gesundheit
Bettina Brenning, IKOS Jena
Gabriele Wiesner, IKOS Jena



Was ich noch zu sagen hätte...

Tiefsinnig

Das Hospiz-Buchprojekt

Dieses Buch hat mich verändert. Nicht erst, seit ich in der Bücherstube eine Frau beobachtete, die sich eben dieses Buch interessiert ansah. Sie betrachtete es von allen Seiten, öffnete es und schloss es schnell wieder, schaute durch das Fenster nach draußen in den Himmel, atmete tief ein und wieder aus. Dann öffnete sie es erneut, las ein paar Zeilen, klappte es abermals zu, drehte und wendete es in ihren Händen und nahm es dann an sich, mit sich und kaufte es. Einen Tag später meldete sich eine Frau via E-Mail: »Ich bin verdammt froh, den Mut gefunden zu haben, zu diesem Buch zu greifen. Vielen Dank, es hat mir sehr geholfen; das Sterben ist lebendiger als ich es mir vorstellen konnte.«

Ob es dieselbe war? Kann schon sein.

In dem festen Glauben, dass am Ende eines jeden Lebens eine Perspektive wartet, die den Blick auf das Wesentliche schärft und von dem wir – die wir uns mitten im Leben und unserer persönlichen Entfaltung wähen – etwas lernen können, habe ich gemeinsam mit meiner Kollegin, der Illustratorin Martina Grimm, ein Jahr lang Sterbende getroffen, um mit ihnen über das Leben zu sprechen, über das, was sie von ihrem gelernt haben. Das war Vieles – Leichtes, Tiefsinniges, Überraschendes, Wildes, Fröhliches und ja, auch Schmerzvolles. Es war wertvoll, lehr- und erkenntnisreich.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, verehrte Leserinnen und Leser, aber es scheint mit gut möglich, dass sich Gespräche mit Sterbenden im ersten Moment auch für Sie schwer, beinahe unerträglich anhören mag; mir erging es so. Tatsächlich hatte es dann jedoch etwas Befreiendes, denn die vielfältigen Begegnungen wirkten Augen und Herzen öffnend, sie haben mich – mitten durch die Angst und den Schmerz – zu mir geführt und mich dem Leben nähergebracht.

Von zwölf dieser außergewöhnlichen Begegnungen erzählen wir in unserem Buch »Was ich noch zu sagen hätte«, das Anfang September 2020 erschien und dessen Erlös der ersten Auflage dabei zu 100 % einem guten Zweck, dem Hospiz in Jena zu Gute kommt, um dessen wichtige und wertvolle Arbeit zu unterstützen.

Kann schon sein, dass es eine essentielle Frage ist, wie man leben möchte und was das eigene Leben lebenswert macht. Es gibt tausende schlaue Antworten auf diesen Gedankengang, kluge Zitate und hübsche Kalendersprüche. Mit manchen kann man sich ein Stück weit identifizieren, mit anderen weniger.



Was ich noch zu sagen hätte
von Tim Wache
©2020 Meilensteine,
64 Seiten
Bestellbar unter:
www.deine-meilensteine.de



Doch eine eigene Antwort habe ich erst bekommen, als ich die Frage änderte und meine nun an Sie weiterreiche:

Wie möchten Sie sterben?

Falls Sie nun geneigt sind, ob dieser Ungeheuerlichkeit, direkt weiter zu blättern und auf keinen Fall zu diesem Buch greifen zu wollen, könnte ich das gut nachvollziehen. Sie ist unangenehm, diese Frage, und steht im krassen Gegensatz zu unserem gesellschaftlichen gelebten Bild, in dem es mehr und mehr um Lifestyle in allen Farben und Formen geht. Also bitte, zwingen Sie sich nicht, es ist in Ordnung, wenn es gerade nicht passt. Dankbar wäre ich Ihnen aber, wenn Sie den Gedanken an unser kleines Buch parat halten sowie ab und an mal öffnen, vielleicht öffnet er irgendwann ja Sie ...

Da Sie nun auch diese Zeile lesen und offensichtlich nicht umgeblättert haben, möchte ich noch eine Erkenntnis mit Ihnen teilen: Die ehrliche, offene und emotionale Auseinandersetzung mit der Thematik des Sterbens sowie die vielfältigen Begegnungen mit Sterbenden haben mich dem Leben nähergebracht, mich zu mir geführt, mir meine Möglichkeiten sowie meine Grenzen aufgezeigt. Sie haben für unangenehme Fragen gesorgt und mich vieles gelehrt; auch, die Momente auszuhalten, in denen es keine zufriedenstellenden Lösungen für all die kleinen und großen Probleme des Lebens gibt. Ich denke, ich kann die Frage, wie ich sterben möchte, nun beantworten. Auf dem Weg hin zu meiner Klärung, habe ich viel darüber erfahren, wie ich leben möchte und sollte – beides, so bin ich mir nach diesen Begegnungen sicher, steht in unmittelbarem Zusammenhang. Denn wir alle wissen, was wir falsch machen, dass wir zu viel arbeiten und zu wenig lachen und lieben. Es braucht oft erst einen Schock, eine schwerwiegende Erfahrung, um wirklich zu verinnerlichen, dass das Leben kostbar ist. Vielleicht hilft Ihnen dieses Buch, diese schwere Frage ein bisschen klarer für sich beantworten zu können und damit einen Ansatz in Ihren Händen zu halten, Ihr Leben zufriedener, friedlicher und liebevoller zu gestalten. Es liegt an jedem von uns, diese Gedanken auch Tag für Tag zu leben, uns immer wieder auf das Wesentliche zu besinnen und uns im Zweifel für die Liebe statt die Angst zu entscheiden.

Tim Wache

Sie haben die Idee,
wir unterstützen Sie...

Begleitend

Eine Selbsthilfegruppe gründen - Wie geht das?

Überlegen Sie, eine Selbsthilfegruppe zu gründen? Möchten Sie dabei eigene Ideen zum Erfahrungsaustausch umsetzen und zugleich Neuland gemeinsam mit Anderen betreten?

Fragen Sie sich, wie das gut gelingen kann?

Durch unsere Beratung möchten wir Sie bei der Realisierung Ihrer Idee unterstützen und Ihnen vor allem in der Zeit, in der Sie noch keine „Mitreiter*innen“ gefunden haben, als Partnerinnen zur Seite stehen.

Wir begleiten Sie umfassend beim Gründungsprozess einer neuen Selbsthilfegruppe und beraten Sie gern zu folgenden Fragestellungen:

- Welche Aufgaben kommen auf mich als Gruppengründer*in zu?
- Wie stelle ich mir die zu gründende Gruppe vor?
- Was sind wichtige Regeln und Methoden, die man nutzen kann?
- Wie mache ich die Gruppe bekannt und finde neue Gruppenmitglieder?
- Wie entwerfe ich einen Flyer, ein Plakat oder eine Postkarte?
- Wie gestalte ich einen Gruppenabend? – hier besteht immer die Option, dass einzelne Treffen von uns begleitet werden können.

Falls Sie eine Gründungsidee haben, wenden Sie sich immer gern an uns:

Bettina Brenning und Gabriele Wiesner: Tel.: 03641 8741160/61
oder per E-Mail: ikos@awo-mittewest-thueringen.de



ABC der Gründung einer SHG

- A** Akzeptanz meines Themas; Wie ist der **A**blauf unserer Treffen?
Anfangs- und **A**bschlussrunde; **A**chtsamkeit miteinander
- B** Was sind meine **B**edürfnisse? **B**etroffen sein vom Thema
- C** Welche **C**hancen bietet die Selbsthilfe?
- D** Datenschutz und Selbsthilfe
- E** E-Mail und Co. für den Austausch untereinander;
Ehrenamtliches **E**ngagement
- F** Welche **F**ördermöglichkeiten gibt es für meine Gruppe?
- G** Gemeinsame Aktivitäten planen; Gibt es **G**ruppenregeln?
Gesehen werden
- H** Herausforderung; **H**ören wir in der Gruppe aufmerksam zu?
- I** Initiativen; **I**ndividualität achten
- J** Jede/r bringt sich mit seinen Problemen und Gefühlen ein
- K** Konfrontation zulassen; Wie ist der **K**ontakt zur
Selbsthilfekontaktstelle?
- L** Lebensqualität; **L**ebenserfahrung
- M** Mitmenschlichkeit, **M**und-zu-**M**und-Propaganda
- N** Neue Freundschaften schließen;
Wie gehen wir mit **N**euem in der Gruppe um?
- O** die **O**ffentlichkeit über Probleme und Missstände informieren;
im **OKJ** Radio machen
- P** Persönliche Ziele in der Gruppe verwirklichen
- Q** Querdenken zum Mainstream;
Qualitätssicherung unserer Arbeit
- R** Räume für **R**uhe vom Alltag finden; **R**esilienz nutzen
- S** Suche nach Betroffenen; **S**elbstbewusstsein stärken;
Selbstwirksamkeit
- T** gemeinsamer **T**anzabend oder **T**heaterbesuch
- U** Unterschiede nutzen, **U**nvollkommenheit genießen,
Unzufriedenheit bearbeiten
- V** Verantwortung für sich und andere übernehmen;
Verständnis füreinander fühlen
- W** Wahrhaftig sein, **W**idersprüche ertragen, die **W**ahl haben
- X** Wir sind **EX**perten in eigener Sache!
- Y** Yoga als Entspannungstechnik ausprobieren
- Z** Zufriedenheit, Welche **Z**iele hat die Gruppe nach außen?
Zistrosentee trinken, **Z**eit spenden

Neue und bereits bestehende Selbsthilfegruppen suchen Aktive und Interessierte:

Elternkreis suchtgefährdeter und suchtkranker Töchter und Söhne

Unsere Zielgruppe: Eltern, deren Kinder (gleich wie alt diese sind) illegale und legale Drogen konsumieren.

Unser Anliegen ist es, uns gegenseitig aufzurichten, Unterstützung zu finden und Erfahrungen auszutauschen. Wir wissen, dass wir uns zuerst selbst helfen müssen, um auch eine Stütze für die Kinder zu sein.

Durch die Wahrung der absoluten Anonymität können wir über unsere Probleme sprechen, die in der Öffentlichkeit leider noch zu stark tabuisiert werden. Neue Eltern sind jederzeit willkommen.

Junge Selbsthilfe

Worum geht es?

Wir gestalten offene und lockere Treffen für junge Leute von 18 bis Mitte/Ende 30, bei denen Du Deine Gedanken und Themen mit Anderen austauschen kannst und antwortest auf eventuelle Fragen bekommst. Perspektivisch gibt es auch die Möglichkeit, gemeinsam etwas zu unternehmen. Wenn Du Lust und Interesse hast, melde Dich einfach bei uns. Du kannst gern spontan vorbeikommen!

Bitte erfrage die nächsten Termine telefonisch oder per Mail.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Cannabiskonsum als Medizin – Cannabis Patientenhilfe Mittelthüringen

Die „Cannabis-Patientenhilfe Mittelthüringen“ fokussiert sich ausschließlich auf den medizinischen Nutzen von Cannabis, ist parteilos und befasst sich nicht mit politischen Themen jenseits der medizinischen Nutzung von Cannabis und Cannabinoiden. Sie steht für wissenschaftlichen Austausch, Informationsweitergabe und konkrete Hilfe für betroffene Menschen und deren Familien.

Wir möchten regelmäßige Treffen organisieren, die einen Austausch von Erfahrungswerten zum Thema Cannabis als Medizin gewährleisten und zu Möglichkeiten der Therapie (Tabletten, Spray, Inhalation), möglichen Nebenwirkungen, Risiken etc. informieren. Falls Sie Interesse an diesem Thema haben sollten oder auch jemanden kennen, der sich informieren oder beteiligen möchte, sind Sie herzlich willkommen und können diese Info gern weitergeben.

Polyneuropathie – PNP

Kurz „PNP“ genannt ist eine Gruppe von Erkrankungen, die die peripheren Nerven betreffen. Diese enthalten motorische, sensible und vegetative Nervenfasern, die das Rückenmark mit den Muskeln, den Sehnen, den Gelenken, Knochen und den inneren Organen verbinden. Bei deren krankhafter Schädigung kann es dementsprechend zu Lähmungen, Empfindungsstörungen und vegetativen Störungen kommen.

Wir suchen Menschen, die sich gegenseitig Hilfestellung im Umgang mit der Krankheit PNP geben wollen.

Jenaer Trialog – Betroffene und Angehörige und Profis

Trialog im psychiatrischen Kontext bedeutet, einen Ort der Begegnung zu schaffen, der von Respekt für das jeweils Andere in einer gleichberechtigten Partnerschaft gekennzeichnet ist. Die Verbindung aus von psychischer Krankheit Betroffenen, Angehörigen und Professionellen bietet in einer mehrperspektivischen Beziehungsarbeit jedem die Chance, sich selbst als Experte in eigener Sache zu verstehen und gleichzeitig von den Anderen zu lernen.

Wenn Sie Interesse haben, bei uns im Trialog nach neuen Wegen zu suchen, dann melden Sie sich bei uns.

Kontakt für alle:

IKOS Jena - Beratungszentrum für Selbsthilfe
AWO Zentrum Lobeda · Kastanienstraße 11 · 07747 Jena
Tel.: 03641 8741161 · E-Mail: ikos@awo-mittelwest-thueringen.de

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

Erwachsene mit AD(H)S -Eine Rückschau auf die Gruppengründung 2018

Bist du auch schon immer ein wenig anders gewesen als die breite Masse und hast gemerkt, dass irgendetwas „nicht stimmt“? Du bist „zu“ kreativ, „zu“ sensibel, an „viel zu vielen“ Sachen interessiert, „zu“ emotional, „zu“ genau, „zu“ hilfsbereit, „zu“ analytisch, „zu“ ... Möglicherweise hast du auch Probleme mit der Konzentration, und es fällt dir schwer, dein Leben, dein Studium und deine Aufgaben zu organisieren? Hast du irgendwann die Diagnose ADHS oder eine Mischform mit dem Asperger-Syndrom bekommen? Wie kommst du heute als Erwachsener damit zurecht?

Wir sind eine Gruppe von Männern, Frauen, Eltern, Akademikern, Führungsverantwortlichen, Kuntschaffenden, Studenten, Handwerkern, Erwerbslosen, Ziellosen, Rastlosen ..., die sich zu diesem Thema austauschen möchten, um ihre Erfahrungen miteinander zu teilen.

Kontakt: rg.jena@adhs-deutschland.de

Austausch für Angehörige von Menschen mit Demenz

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

Das Treffen findet jeden 3. Montag des Monats um 14:00 Uhr im Pflegestützpunkt in der Goethe Galerie (Büroaufgang B, 2. Etage) statt.

Das Angebot ist ein offener Treff für den Erfahrungsaustausch und steht pflegenden Angehörigen sowie Interessierten frei. Fachliche Beratung kann während der Sprechzeit im Pflegestützpunkt in Anspruch genommen werden.

Bei Interesse melden Sie sich direkt im Pflegestützpunkt in der Goethe Galerie Jena, Goethestraße 3b, Büroaufgang B (2. Etage), 07743 Jena bei Katrin Gerlach, Tel.: 03641 507660 oder E-Mail: kontakt@pflegestuetzpunkt-jena.de

Rezept:

Rotkrautsuppe mit Zimt-Croûtons und Orange, vegan

Zutaten für ca. 4 Portionen:

1 kg Rotkohl
200 g Süßkartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Öl
100 ml Rotwein, trocken
3 Nelken, 2 Sternanis, 3 Pimentkörner, 2 Lorbeerblätter
900 ml Gemüsebrühe
150 g Soja-Kochcreme
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker
1 Orange
1 Brötchen
½ TL Zimt
2 Stängel Koriander
Außerdem: 1 Teefilterbeutel, Küchengarn

1. Rotkohl putzen, vierteln, harten Strunk keilförmig entfernen und Viertel in Streifen schneiden. Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln, in 1 EL Öl anschwitzen.
2. Rotkohl und Süßkartoffeln zugeben, anbraten, dann Rotwein zugeben. Gewürze in einen Teefilterbeutel geben, mit Küchengarn verschließen und mit der Gemüsebrühe zur Suppe geben. Alles ca. 35 min. mit Deckel köcheln lassen.
3. Gewürzsäckchen entfernen, Soja-Kochcreme angießen. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Orange schälen, filetieren, Saft auffangen und zur Suppe geben. Brötchen klein würfeln, im übrigen Öl (2EL) goldgelb rösten, mit Zimt würzen. Koriander waschen, trocken schütteln, grob zupfen. Rotkrautsuppe mit Zimt-Croûtons, Koriander und Orangenfilets garnieren.

REWE Magazin Marktplatz, S. 29



Gesundheitsnachrichten kompakt

Fertiglebensmittel für Kinder: zu süß, zu salzig, zu fettig

Fertiglebensmittel für Kinder sind zwar schnell auf dem Tisch, viele aber sind sehr ungesund und alles andere als kindgerecht. Eine Auswertung der Gemeinsamen Forschungsstelle der EU zeigt: Frühstückscerealien sind zu süß und zu wenig ballaststoffreich, in Joghurts ist zu viel Zucker, und Fertiggerichte sowie industriell verarbeitete Lebensmittel wie Fisch-, Fleisch- und Wurstwaren sind zu salzig. Zudem war der Gehalt an gesättigten Fettsäuren in vielen Produkten zu hoch.

Der Maßstab für die Auswertung der Untersuchung war ein freiwilliger Herstellerstandard, den sich führende Lebensmittelproduzenten schon im Jahr 2015 selbst gesetzt hatten. Nicht einmal 48 % der untersuchten Produkte entsprachen diesem freiwilligen Standard. Etwas strengere Kriterien beinhaltet der Anforderungskatalog der WHO für Lebensmittel, die an Kinder verkauft werden – 68 Prozent der 2.691 untersuchten Produkte verstießen gegen jene Kriterien.

Quelle: Natur & Heilen, 05/2020, S. 9



Intensive Körperübungen verbessern Gedächtnisleistung

Faktoren wie Alter, Lebensstil und Vorerkrankungen beeinflussen die Funktion unseres Gehirns. Positiv wirkt sich z. B. eine besondere Form des Sports aus, wie Forscher der McMaster University in Hamilton, Kanada, feststellten: Das sogenannte hochintensive Intervalltraining (HIIT) verbesserte die Gedächtnisleistung von Senioren zwischen 60 und 88 Jahren.

Die ausgewählten Probanden waren gesund, hatten aber alle ein niedriges Aktivitätsniveau. Bei HIIT wird der Körper in kurzen Belastungsphasen bis an seine Leistungsgrenze gebracht, danach erfolgt zur Erholung eine leichte Übung. Beide Zeiteinheiten sind abhängig vom Trainingszustand der Übenden.

Nach 3 Monaten stellte sich in der Studie heraus, dass die Gruppe, die mit hochintensiven Übungen kurzzeitig ihre Herzfrequenz auf 90 bis 95 % erhöhte, ihre Gedächtnisleistung um 30 % verbesserte.

Die Teilnehmer der Gruppe, die ein moderates Training ausführten, oder derjenigen, die Dehnungsübungen machte, erzielten diese Steigerung nicht. Der Gedächtnistest untersuchte die Fähigkeit, sich Details neuer Erinnerungen zu merken, ohne sie dabei zu vermischen.

Quelle: Natur & Heilen, 07/2020, S. 8

Selbsthilfegruppen und Hilfsangebote
im Überblick

Aufgelistet

Handicap • Einschränkung:

Behindertensport
Blinde und sehbehinderte Menschen
Erwachsene CI-Träger
Gehörlose Menschen
Kleinwuchs (überregional)
Körperbehinderung
Lippen-Gaumen-Fehlbildungen
Netzhautablösung/-degeneration
Party People Incl./"Andersgleich"
(junge Menschen mit Einschränkung)
REHA-Fit
Rollende Bürger*innen
Schwerhörigkeit
Selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen

Krankheit:

Adipositas/Übergewicht
AIDS
Angehörige von Menschen mit
Demenz - Erfahrungsaustausch
Akustikus Neurinom
Aphasiker
Allergie
Asthma/COPD
Borreliose
Brandverletzte Menschen
Cannabisnutzung in der Medizin
Colitis ulcerosa
Diabetiker
Dialyse/Nierentransplantierte
Endometriose (überregional)
Epilepsie
Fibromyalgie
Forum Gehirn (überregional)
Frauenselbsthilfe Krebs
Harnblasentumor
Hirnschädigungen
IKOS-Chor (versch. Handicaps)
Jüngere Herzranke (JEMAH/überregional)
Junge Menschen mit MS
Kehlkopfoperierte (überregional)
Klinefelter Syndrom (überregional)

Kontinenz/Inkontinenz
Kreislauferkrankungen
Leberzirrhose/-transplantation
Lungenkrebs
Lungensport
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Mukoviszidose (Gera/Jena)
Multiple Sklerose
Mutismus
Narkolepsie (überregional)
Neurodermitis
Neurofibromatose/Morbus Recklinghausen
Osteoporose
Pankreatektomie (überregional)
Parkinson
Polio
Polyneuropathie
Prostatakrebs
Rheuma
Schilddrüsenenerkrankungen (Beratung)
Schlaganfall
Sepsis (überregional)
Stomaträger (ILCO)
Tinnitus
Vestibularis Schwannom
Vitiligo - Weißfleckenkrankheit
(Wach-) Kompatienten (überregional)

Eltern • Kinder:

Autismusspektrumsstörung
Diabeteszentrum für Kinder und Jugendliche
Eltern beraten Eltern - Elternmentoren für
Familien mit Kindern mit Förderbedarf
Eltern von Kindern mit Down-Syndrom
Eltern von hochbegabten Kindern
Eltern von krebskranken Kindern
Eltern von verhaltensauffälligen/seelisch
erkrankten Kindern
Eltern von Kindern mit Legasthenie oder
Dyskalkulie
„Grünes Herz“ - Verein Herzkind (überreg.)
Hilfe für das autistische Kind (überregional)
INTENSIVkinder (schwerstpflegebedürftig)
neuroKind (mehrfach behinderte Kinder)

Frauen:

Frauen in Not
Frauenzentrum
Kreativ-Café

Psychiatrische Diagnosen:

Angehörige von psychisch Kranken
Angst und Depressionen
Beschwerdestelle für Psychiatrie
Depressiv erkrankte Menschen
Emotions Anonymous/EA
Freizeitclub für psychisch Kranke
Gruppe Halle – Frauen
Junge Selbsthilfe
Männerselbsthilfegruppe – Halle
Panik-Angst-Depression (PAD)
Postpartale Depression/Psychose
Psychiatrie-Erfahrene
Psychisch Kranke – „Lichtblick“
& „Sonnenaufgang“
Soziale Phobie

Abhängigkeitsverhalten:

Al-Anon Familiengruppen
Alkoholkrankte, drogen- und medika-
mentenabhängige Menschen/ auch
Angehörige
Anonyme Alkoholiker
Anonyme Sexaholiker
Blaues Kreuz – Alkoholkrankung
Elternselbsthilfe für suchtgefährdete und
-abhängige Töchter und Söhne
Essstörungen/ auch Angehörige
„Hilfe zur Selbsthilfe“ Begegnung Jena:
• Gruppen für Menschen mit Alkohol-,
Drogen- und Medikamenten-
abhängigkeit
• Angehörigengruppen
• Tagesstätte für Suchtkranke
• Kontaktcafé

Psychosoziale Themen/ besondere soziale Situationen:

ADHS - Kinder und Erwachsene
Adoption/Erwachsene Adoptierte
Alleinerziehende Mütter und Väter

Ambulanter Kinderhospizdienst
Analphabetismus
Arbeitslose Menschen
Ausstieg aus Rechtsextremismus
und Gewalt
Begegnung und Bildung in der
nachberuflichen Lebensphase
Erstbesuchsdienst nach Geburt
Flüchtlingshilfe
Geburtshaus
Grüne Damen und Herren
Homosexualität
Hospiz:

- Geschwister kranker Kinder
- Kinder krebskranker Eltern
- Kindertrauergruppe
- Jugendtrauergruppe
- Trauergruppe für junge Erwachsene
- Trauercafé
- Verwaiste Eltern
- Trauerkreis: Ein Quell in der Wüste

Initiative für verwaiste Familien
Interkulturelle Öffnung
Jugendliche Migrant*innen
Junge Selbsthilfe
Krisen rund um die Geburt
Männergruppe: „Mann in Beziehung“
Menschen ohne bezahlte Beschäftigung
Menschen und Asyl
miteinanderS - Aufklärungsprojekt
Notfallseelsorge
Opfer rechtsextremer Gewalt
Pflegestützpunkt
Queerparadies – Student*innen und
Geschlechtsidentität
QueerWeg – schwul-lesbischer Verein
Scheidungskinder
Senior*innen im Gespräch
Spätaussiedler*innen und Kontingent-
flüchtlinge
Sprachverwender – schreibende Menschen
Sternenkinder-Café
Straßenzeitung „Notausgang“
Tauschringe + Spielgruppe
Transsexualität
Väteraufbruch für Kinder
Weisser Ring – Opferhilfe

Kontakt:

Die Kontaktadressen der Selbsthilfegruppen sind bei IKOS Jena
zu erfragen:

Kastanienstraße 11, 07747 Jena
Telefon: 03641 8741160 oder 8741161



IKOS

Beratungszentrum
für Selbsthilfe

JENA



Regionalverband
Mitte-West-Thüringen e.V.



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

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag 9:00 Uhr - 13:00 Uhr
Dienstag und Mittwoch 14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Persönliche Beratung nach Vereinbarung.

Mit freundlicher Unterstützung
der GKV Gemeinschaftsförderung Thüringen:

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

Kastanienstraße 11 · 07747 Jena

Tel.: 03641 8741160 oder 8741161

Mobil: 0171 5331502 · Fax: 03641 8741203

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

Internet: www.selbsthilfe-in-jena.de



© studio elfjett 2020



Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.



KNAPPSCHAFT
für mehr Gesundheit!



Landwirtschaftliche
Krankenkasse



vdek
Die Ersatzkassen