gemeinsam leichter

in Selbsthilfegruppen

weimar
Kulturstadt Europas

gemeinsam leichter

Selbsthilfegruppen in Weimar

Selbsthilfe — Gemeinsam leichter?
Sich selbst helfen, und das gemeinsam? — Ja!

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

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

Selbsthilfegruppen in Weimar

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

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

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

10 ADIPOSITAS

ANGEHÖRIGE

11 Angehörige um Suizid — AGUS

12 Angehörige von Menschen mit seelischen Erkrankungen

13 Eltern von Trans*Kindern — Gesprächskreis

14 Erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung — Stärkung durch Begegnung

15 Erwachsene Kinder alkoholkranker Eltern(teile) — OUT OF SILENCE

16 Pflegende Angehörige

17 Suchterkrankungen — Elternkreis Weimar

18 ANGSTERKRANKUNGEN — Selbsthilfegruppe »MUT«

19 AUGE UND OHR

20 CHRONISCHE SCHMERZEN — Selbsthilfegruppe »Sonnenblume«

21 DEPRESSIONEN

22 DIABETES

23 DOWN-SYNDROM — Familiengruppe Weimar

24 ENDOMETRIOSE — Endofighter — mit Selbsthilfe zur Selbstliebe

25 FIBROMYALGIE — Leben mit Fibromyalgie

26 FREIZEITGRUPPE — für Frauen mit Behinderung

27 FRÜH-VERWAISTE ELTERN — Offener Gesprächskreis

28 HARNBLASENTUMOR

29 HIRNERKRANKUNGEN
— SelbstHilfeVerband —
FORUM GEHIRN e. V.

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

HÖRSCHÄDIGUNGEN

31 »aktiv & gesund« mit Hörschädigungen

32 CI — Clever-interessiert Hören
— Menschen mit Cochlea-Implantat

33 CI- und Hörgeräteträger

34 Fotografie und digitale Medien für Hörgeschädigte

35 Hörgeschädigte Mittelthüringen e. V.

36 Hörgeschädigte Senioren
Hören — Sehen — Verstehen

37 Hörschädigungen Weimar

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

39 Tinnitus-Betroffene

40 LEBENSHILFE für Menschen mit geistiger Behinderung Ortsvereinigung Weimar e. V.

41 LEBERERKRANKUNGEN

42 LICHEN SCLEROSUS

43 LIPÖDEM

44 LUIK PLUS
— Lungenerkrankungen und andere Themen

45 MULTIPLE SKLEROSE
— Betroffenen- und Angehörigengruppe

46 NEUROFIBROMATOSE
— Thüringenweite Selbsthilfegruppe

47 OSTEOPOROSE

48 PARKINSON

49 POST COVID / POST VAC / ME / CFS

50 PSYCHISCHE GEWALT in Beziehungen
— Gesprächskreis

51 RHEUMA

SEHBEHINDERUNGEN

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

53 Sehbehinderungen im Alter

54 STOMA/DARMKREBS

SUCHTERKRANKUNGEN

55 Anonyme Alkoholiker

56 Blaues Kreuz Begegnungsgruppe

57 VESTIBULARIS SCHWANNOM

58 ZWILLINGSFAMILIEN

59 Weitere Themen von bestehenden Selbsthilfegruppen und Gründungsvorhaben in Weimar

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

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

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

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

Die Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt Weimar

Kontakt
Tel. 0 36 43 – 76 27 53
selbsthilfe@stadtweimar.de
www.weimar.de/selbsthilfe

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

Dabei ist die Achtung von verschiedenen Ansichten und Lebensweisen sowie die Vielfalt von Erfahrungen und Erleben eine wichtige Voraussetzung für die Arbeit der Kontaktstelle.

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

Freiraum

Freiraum

Adipositas

Kontakt *Ralf Heimann*
Tel. 0162–347 3509
adipositas.shg.weimar@gmail.com

Treffen *jeden 3. Dienstag im Monat, 18–20 Uhr im Mehrgenerationenhaus Weimar West, Prager Straße 5*

Hallo, wir sind eine bunt gemischte Gruppe. Wir sind Menschen mit krankhaftem Übergewicht, auch »Adipositas« genannt. Diese wird als chronische Erkrankung eingestuft, welche zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen führen kann. Viele Betroffene haben einen langen Leidensweg hinter sich, nehmen nach unzähligen Diäten das verlorene Gewicht immer wieder zu. Sie sind frustriert, entmutigt und müssen sich anderen gegenüber oft rechtfertigen. Oft ziehen sie sich deshalb zurück.

In unserer Gruppe sprechen wir sehr offen über unser Problem, wir hören jedem aufmerksam zu. Und wir sind wirklich sehr verschieden — auch im Umgang mit der Adipositas. Viele in der Gruppe haben sich für eine Magen-OP entschieden. Manche haben große Sorgen vor einer solchen OP und versuchen auf andere Weise abzunehmen. Und andere stehen kurz vor der OP und erfahren viel von den Operierten. Nach einer OP muss man einiges neu lernen, auch das Essen. Aber auch dazu gibt es unsere Selbsthilfegruppe. Nach den Treffen gehen wir oft mit neuen Erkenntnissen nach Hause. Unsere Treffen sind sehr abwechslungsreich. Wir laden z.B. auch Ernährungsberaterinnen ein und halten Kontakt zur Klinik Weimar mit der Adipositas-Sprechstunde. Und wir lachen, weinen und haben Spaß miteinander, unter anderem beim gemeinsamen Sommerfest.

Wir bestehen nun schon gute zwei Jahre, sind ca. 30 Menschen in der Gruppe und sagen herzlich willkommen zu neuen Interessierten.

Angehörige um Suizid — AGUS

Kontakt *Ute Maibohm Tel. 0173–382 93 96*
AGUS-weimar@web.de

Treffen *jeden 3. Mittwoch im Monat im Ev. Gemeinde-zentrum »Paul Schneider«, Moskauer-Straße 1a, Weimar. Um vorherige, kurze Kontaktaufnahme wird gebeten.*

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

Zurück bleiben Angehörige, Freunde, Kinder, Geschwister, Großeltern, Partner und Kollegen. Vor ihnen allen liegt ein dornenvoller und tränenreicher Weg. Wo können Angehörige von Suizidopfern im Chaos ihrer Gefühle und ihrer tiefen Trauer Hilfe finden? Das Thema Suizid ist in unserer Gesellschaft noch immer mit Tabus belegt. Glücklicherweise gibt es bereits über 100 AGUS-Selbsthilfegruppen in Deutschland.

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

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

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

Angehörige von Menschen mit seelischen Erkrankungen

Kontakt *Peter Baldauf*
angehoerigenselbsthilfe@gmx.de

Treffen *monatlich, mittwochs 16 Uhr im Pfarrzentrum der katholischen Kirchengemeinde, Paul-Schneider-Straße 3, Weimar*

Unsere Selbsthilfegruppe bietet Angehörigen von Menschen mit einer seelischen Erkrankung die Möglichkeit, sich gemeinsam über die Herausforderungen im Alltag auszutauschen und darüber Unterstützung zu leisten. Der Umgang und das Zusammenleben mit einem psychisch kranken Menschen ist nicht immer einfach und sorgt oft für zwiespältige Gefühle gegenüber dem kranken Familienmitglied.

Unsere Angehörigen leiden überwiegend an Depression, bipolarer Störung, zwanghaftem Verhalten, Schizophrenie oder Psychosen. Es hilft jedem von uns, mit anderen Menschen sprechen zu können, die unsere Sorgen und Nöte als Angehörige verstehen und nachvollziehen können. Die Gespräche in vertrauensvoller Atmosphäre geben uns gegenseitig Kraft, bei all der liebevollen Fürsorge für die Erkrankten nicht unser eigenes Leben aus den Augen zu verlieren. Zu wissen, ich bin nicht allein, tut so gut!

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

Interessenten sind jederzeit willkommen.

Eltern von Trans*Kindern — Gesprächskreis

Kontakt
Isabel Rödiger Tel. 0179–4954546
Frauenzentrum Weimar e.V.
fz@frauenzentrum-weimar.de
Tel. 03643–871170

***Treffen** jeden 3. Mittwoch im Monat, 17 Uhr im Frauenzentrum Weimar, Schopenhauerstraße 21*

Trans* ist ein Überbegriff von und für Menschen, die sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Wenn Trans*Personen sich darüber schon im Kindes- und Jugendalter bewusst werden, stehen nicht nur sie, sondern auch die Eltern oftmals vor großen Herausforderungen. Wie mit der Situation umgehen? Wo benötigt es Unterstützung? Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es? Welche rechtlichen und medizinischen Schritte gibt es?

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

Erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung — Stärkung durch Begegnung

Kontakt *Birgit*
Tel. 0157–50954510
GeschwisterNetz.Thr@gmail.com
www.erwachsene-geschwister.org

Treffen *ca. vierteljährlich in Weimar oder Umgebung*

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

Du hast einen Bruder oder eine Schwester mit Behinderung? Du übernimmst bereits Verantwortung für Dein Geschwister oder willst das ggf. in Zukunft tun? Du suchst Menschen, die mitreden und mitfühlen können, weil sie Deine Erfahrungen teilen? Dann bist Du bei uns genau richtig!

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

Fühlt Ihr Euch auch manchmal »hin- und hergerissen«? Wie löst Ihr das? Wir freuen uns auf Austausch, neue Gedanken und auf Euch.

Erwachsene Kinder alkoholkranker Eltern(teile) — OUT OF SILENCE

***Kontakt** über die Selbsthilfekontaktstelle*

***Treffen** in Planung*

Erwachsene Kinder alkoholkranker Eltern(teile) leben oft in ihren Verhaltensmustern, die sie sich damals geschaffen haben, weiter. Auch wenn ihre Kindheit schon längst hinter ihnen liegt, sie ein selbstständiges Leben führen, eine eigene Familie haben, leben sie oft in Scham und Selbstzweifeln, stehen unter Druck »gut zu sein«, erleben immer wieder Schwierigkeiten in ihren Beziehungen, kontrollieren und haben wenig Vertrauen. Wenn ein Kind ohne das Gefühl von Verlässlichkeit, Sicherheit und Geborgenheit, Verständnis und Akzeptanz aufwächst, kann das tiefe Spuren hinterlassen. Wir möchten einen Raum schaffen zum Erfahrungsaustausch und zum »Seele frei reden«, für Spurensuche, Biografiearbeit und den Blick nach vorne und um Frieden im Innen und Gemeinschaft im Außen zu finden.

Pflegende Angehörige

Kontakt *Katja Feinauer*
Tel. 0176–24777613
feinauer1@gmx.de

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

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

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

Suchterkrankungen — Elternkreis Weimar

Kontakt *elternkreis-weimar@web.de*
oder über die Selbsthilfekontaktstelle

Treffen *monatlich im Frauenzentrum Weimar, Schopenhauerstraße 21*

Wir sind Eltern, deren Töchter und Söhne suchtgefährdet oder suchtkrank sind und wir sind offen für alle Angehörigen (Geschwister, Großeltern, Freunde, …), die Hilfe suchen.

Sucht verändert das gesamte Wesen und Verhalten:
- sozialer Rückzug
- Stimmungsschwankungen
- Leistungsabfall
- Verwahrlosung

und stellt auch für uns Angehörige eine große Belastung dar.

Unter Suchtmitteln versteht man Substanzen, von denen man psychisch und körperlich abhängig werden kann, wie z.B. Alkohol, Cannabis, Crystal Meth, Heroin u.v.m. Es gibt außerdem stoffungebundene Süchte, wie Computer- oder Spielsucht.

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

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

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

Selbsthilfegruppe »MUT« für Menschen mit Angsterkrankungen

Kontakt *Nicole Richter*
shg-mut@outlook.de
Treffen *alle zwei Wochen*

Angst will uns beschützen. Wenn sie aber ein Eigenleben entwickelt und wir Angst haben, wenn gar keine Gefahr droht, dann kann das Angstgefühl sehr bedrohlich werden.

Unsere Selbsthilfegruppe ist für Menschen, die vor bestimmten Situationen Angst haben, zwischenmenschliche Situationen unter starken Angstgefühlen durchleben, unter Panikattacken oder sonstigen Angsterkrankungen leiden. Wir tauschen uns aus über den Alltag und das Leben mit einer Angststörung, verstehen einander und geben uns gegenseitig Mut. Es hilft, sich mit Menschen auszutauschen, die die eigenen Sorgen verstehen. Jeder erzählt, was er mag, oder hört einfach nur zu.

Unsere Gruppe möchte eine Gemeinschaft sein, in der wir so sein dürfen, wie wir sind — mit der Angst, aber genauso mit allen anderen Dingen, die uns ausmachen, weil wir mehr sind als nur Angst. Und ja, wir lachen auch sehr viel zusammen. Trau Dich, komm vorbei, wir schaffen das.

Auge und Ohr

Kontakt *Simone Himmel-Münch*
Tel. 03643-805067 6
simonehimmel@t-online.de
oder über den Landesverband der
Hörgeschädigten Thüringen e. V.
Rießnerstraße 12b, Weimar
Tel. 03643–457935 8

Treffen *noch unregelmäßig*

Wenn der Sehsinn oder der Hörsinn schwächer wird, muss man sich mehr auf die verbleibenden Sinne verlassen lernen. Schwächeln nun aber Auge und Ohr ist es noch schwerer sich im Alltag und in der Öffentlichkeit zu orientieren. Damit muss keiner allein bleiben.

Wir können in dieser Gruppe unsere Erfahrungen, Tipps und Tricks austauschen. Bei Interesse melden Sie sich gerne. Wir freuen uns über jeden, der mitwirken möchte.

Selbsthilfegruppe »Sonnenblume«

Deutsche Schmerzliga e.V.

Kontakt *Iris Schrader*
Tel. 0176–80 64 07 52
schrader-iris@t-online.de

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

»Sei gut zu Dir selbst und achte auf das, was Deine Seele braucht.«

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

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

Wir freuen uns auf Dich!

Depressionen

***Kontakt** über die Selbsthilfekontaktstelle*

***Treffen** alle zwei Wochen*

»Wenn Du vor mir stehst und mich ansiehst, was weißt Du von den Schmerzen, die in mir sind und was weiß ich von den Deinen.« Franz Kafka

Die Depression ist eine schwere Last, die allein zu tragen oft unmöglich erscheint. Dabei kann das eigene Umfeld davon stark belastet und sogar überfordert werden. Und deshalb gibt es diese Gruppe, um sich vor Menschen mit gleichen Erfahrungen und Leiden zu öffnen, welche nicht davon abgeschreckt werden, da sie wissen können, was im Gegenüber vor sich geht.

Wir treffen uns alle zwei Wochen zum lockeren Austausch, wichtig ist uns, uns gegenseitig zu verstehen. Dabei berichten wir über unsere Erfahrungen, Methoden und geben uns Tipps oder hören einfach zu.

Weltweit haben 322 Millionen Menschen eine Depression. Eine Depression kann jede(n) treffen. Dementsprechend sind wir ein zusammengewürfelter Haufen ganz unterschiedlicher Menschen.

Diabetes

Kontakt *Mario Zitek*
Tel. 03643–426261
mario.zitek@diabetiker-th.de
www.diabetiker-th.de

Treffen *in der Regel jeden 2. Mittwoch im Monat, 17 Uhr im Mehrgenerationenhaus Weimar West, Prager Straße 5*

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

Wir können mittlerweile auf 34 Jahre Selbsthilfearbeit zurückblicken, auf viele gemeinsame Erfahrungen und Erlebnisse. Unsere Treffen sind seit langem auch ein Ort des Lernens. Wir laden Referenten ein und tauschen uns zu verschiedenen Themen aus: Was essen wir und wie wirkt sich dies auf den Blutzucker aus? Wie bewegen wir uns in Alltag und Urlaub, bei Sport und Tanz? Wie wirken sich schlechte Blutzuckerwerte auf den Blutkreislauf, die Wundheilung oder Nervenbahnen aus? Den Themen sind kaum Grenzen gesetzt.

Wir sind eine kleine Gruppe, die sich über Neuzugänge sehr freut.

Down-Syndrom — Familiengruppe Weimar

Kontakt *Anastasia Tseliou-Auer*
Tel. 01575-7259500
selbsthilfedownsyndrom@gmail.com

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

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

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

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

Endofighter — mit Selbsthilfe zur Selbstliebe

Kontakt *Claudia*
Tel. 0176–81 16 85 68
info@endofighter-shg.de
www.endofighter-shg.de

Treffen *Informationen dazu erhaltet Ihr auf Anfrage.*

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

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

Ihr seid herzlich willkommen.

Leben mit Fibromyalgie

Deutsche
Schmerzliga e.V.

Kontakt *shg.fibro.we@gmail.com*
oder über die Selbsthilfekontaktstelle

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

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

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

Freizeitgruppe für Frauen mit Behinderung

Kontakt
Frauenzentrum Weimar
Tel. 0 36 43 – 87 11 70
fz@frauenzentrum-weimar.de

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

Ob bei Kaffee und Kuchen oder gemeinsamen Ausflügen — getroffen wird sich zum Quatschen, Spaß haben und um Erfahrungen auszutauschen. Das Frauenzentrum Weimar e. V. unterstützt die Gruppe mit Räumlichkeiten und hilft bei der Planung der gewünschten Aktivitäten. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Früh-verwaiste Eltern — Offener Gesprächskreis

Kontakt
Dorothea Heller, Klinikseelsorgerin
Tel. 0171–7149588
d.heller@klinikum-weimar.de

Ute Erler, Hebamme
Tel. 0174–7426761

Karin Straßburg, Trauerbegleiterin
ahpb-weimar@twsd.de

***Treffen** am 4. Mittwoch im Monat, 18 Uhr beim TWSD, Schwanseestraße 1, Weimar*

»Wenn Ihr mich sucht, sucht mich in Eurem Herzen. Habe ich dort eine Bleibe gefunden, lebe ich in Euch weiter.« (Verfasser unbekannt)

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

Harnblasentumor

Kontakt *Monika Piehler*
Tel. 0157–73 43 18 33
blasenkrebs.jena@gmail.com
www.blasenkrebs-shb.de

Treffen *monatlich in Jena*

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

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

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

Sie sind herzlich eingeladen.

SelbstHilfeVerband — FORUM GEHIRN e. V.

Bundesverband für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen und deren Angehörige

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

Treffen *werden auf shv-forum-gehirn.de veröffentlicht*

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

Deshalb ist es so wichtig sich mit anderen auszutauschen. Diese Möglichkeit der Begegnung gibt es im AWO-Pflegezentrum Weimar. Dort trifft sich seit 20 Jahren eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hirnschädigungen und deren Angehörige. Wir kommen alle aus der Betroffenheit und versuchen uns gegenseitig zu unterstützen. Viele Fragen und Problemlagen werden besprochen, z. B. zur Heil- und Hilfsmittelversorgung, zur Betreuung oder zur sozialen Teilhabe. Die Gruppe lädt sich auch Experten zu bestimmten Themen ein. Wenn Sie mehr über das Leben mit schädelhirnverletzten Menschen erfahren wollen, wenn Sie selbst betroffen sind oder jemanden kennen, der unsere Hilfe braucht, dann möchten wir Sie recht herzlich in unsere Gruppe einladen. Trauen Sie sich, rufen Sie an, denn nur gemeinsam sind wir stark!

Regenbogencafé — Ein Angebot für Menschen mit HIV und deren Angehörige

Kontakt *AIDS-Hilfe Weimar & Ostthüringen e.V.*
Erfurter Straße 17, Weimar
Tel. 03643–485 35 35
info@weimar.aidshilfe.de

Treffen *monatlich, Termine und Ort auf Anfrage*

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

»aktiv & gesund« mit Hörschädigungen

Kontakt *Jörg Henke*
0 36 43 – 42 21 55
ov-weimar@t-online.de
www.ov-weimar.de

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

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

CI — Clever-interessiert Hören — Menschen mit Cochlea-Implantat

Kontakt *Susanne Fabisch*
über den DSB
Tel. 0 36 34 – 42 21 55

Treffen *jeden 2. Monat im Haus des Miteinander Hörens, Bonhoefferstraße 24 b, Weimar*

Wenn ein Hörgerät nicht mehr ausreicht alles gut zu verstehen, sind Sie in unserer Selbsthilfegruppe genau richtig. Wir CI-Träger treffen uns jeden 2. Monat im Haus des Miteinander Hörens. Dort werden alle Fragen und Sorgen angesprochen, gemeinsam finden wir Lösungen. Gerne geben wir unsere Erfahrungen mit dem CI an Menschen weiter, denen eine Entscheidung für ein CI bevorsteht.
In unserer Gruppe und im DSB-Ortsverein Weimar findet eine rege Vereinsarbeit mit vielen schönen Angeboten statt. Haben Sie Mut, schauen Sie rein!

CI- und Hörgeräteträger

SHG-CI+HG THÜRINGEN

Kontakt *Antje Noack*
Tel. 0151–15 75 82 33
antjes-ci-lauscher@t-online.de
www.shg-ci-thueringen.de

Treffen *regelmäßig im Reha Zentrum Erfurt und im Uniklinikum Jena, aktuelle Termine auf der Internetseite*

Wir arbeiten eigenständig und ohne Vereinsbindung.
Unsere Selbsthilfegruppe bietet:

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

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

Fotografie und digitale Medien für Hörgeschädigte

Kontakt *Dietmar Erz*
0 36 43 – 42 21 55
ov-weimar@t-online.de
www.ov-weimar.de

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

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

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

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

Hörgeschädigte Mittelthüringen e. V.

Kontakt
Landesverband der Hörgeschädigten Thüringen e. V.
Rießnerstraße 12b, Weimar. 4. Etage, Zimmer 9
Tel./Fax 0 3643–4 57 93 58
buero@schwerhoerige-thueringen.de

angeschlossen:
- *Beratungsstelle Thüringer Hörmobil*
- *EUTB-Beratungsstelle*
- *SHG Tinnitus und Hörschädigung*
  Ansprechpartner Jens Elschner
- *SHG Hörgeschädigte Senioren*
  Ansprechpartner Martin Paul

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

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

Wir beraten Sie im Zusammenhang mit der Hörbehinderung in sozialer, medizinischer, technischer und rechtlicher Hinsicht. Wir beraten Sie bei Problemen am Arbeitsplatz und Fragen zur beruflichen Rehabilitation. Wir möchten hörgeschädigten Menschen helfen, sie in schwierigen Situationen unterstützen und ihnen ein Gefühl der Zusammengehörigkeit vermitteln. Das gelingt besonders in unseren Selbsthilfegruppen.

Hörgeschädigte Senioren
Hören — Sehen — Verstehen

Kontakt *Irmtraud Findeisen*
Tel. 0 36 43 – 42 21 55
ov-weimar@t-online.de
www.ov-weimar.de

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

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

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

Außerdem informieren wir zu

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

Hörschädigungen Weimar

Kontakt *Detlev Schilling*
Tel. 03643–422155
ov-weimar@t-online.de
www.ov-weimar.de

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

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

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

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

»Natur & Heilen« für Hörgeschädigte, Angehörige und Interessierte

Kontakt *Veronika Linser*
Tel. 03643–422155
ov-weimar@t-online.de
www.ov-weimar.de

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

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

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

Tinnitus-Betroffene

Kontakt *Sylvia Karnitzschky*
Tel. 03643–422155
ov-weimar@t-online.de
www.ov-weimar.de

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

Informationen und Beratungen zum Umgang mit Tinnitus:

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

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

Kontakt
Claudia Geiken Tel. 0177–391 40 07
Jürgen Borchert Tel. 0 36 43–410 6 54
lebenshilfe.weimar@gmail.com
www.lebenshilfe-weimar.de

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

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

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

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

Unsere aktuellen Veranstaltungen, Hinweise und viele interessante Dinge finden Sie auf www.lebenshilfe-weimar.de.

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

Lebererkrankungen

Kontakt *Marietta Wachholz*
Tel. 03643–418709
leber.shg.weimar@gmail.com

Treffen *vierteljährlich*

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

Lichen sclerosus

Kontakt *LS-Gruppe-Weimar@web.de*

Treffen *ca. alle 8 Wochen, dienstags 17 Uhr im Frauenzentrum Weimar, Schopenhauerstraße 21*

Lichen sclerosus (LS) ist eine chronisch verlaufende, nicht ansteckende, entzündliche Hauterkrankung. Sie ist selbst in medizinischen und therapeutischen Fachkreisen noch wenig bekannt. Unsere Selbsthilfegruppe besteht seit Mai 2023 und wendet sich an Frauen jeden Alters und Mütter betroffener Kinder.

Wenn Du an den Symptomen von LS leidest und Interesse an einem offenen und sensiblen Austausch hast, dann kontaktiere uns gern. Wir freuen uns auf Dich!

Lipödem

Kontakt *Gruppenhandy 0176 – 53 37 90 57 (WhatsApp oder telefonisch 18 – 21 Uhr)*
lipoedem.maedels@gmail.com

Treffen *jeden letzten Mittwoch im Monat, 18 Uhr in Weimar*

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

In unserem Gesprächskreis für Lipödem-Betroffene können die Probleme bezüglich unser Krankheit offen angesprochen werden. Wir unterstützen uns gegenseitig, geben unsere Erfahrungen mit Ärzten, Kliniken, Therapeuten weiter und erfahren Wissenswertes zu Behandlungen oder Neuerungen im Gesundheitssystem. Der Ort unserer monatlichen Treffen variiert, so dass eine vorherige Kontaktaufnahme notwendig ist.

LuIk plus — Lungenerkrankungen und andere Themen

Kontakt *Petra Seidel*
Tel. 03643–909032
petra.seidel@andre-seidel.com

Treffen *mindestens einmal im Monat und nach Bedarf im Congresshotel by mercure, Kastanienallee 1, Legefeld*

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

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

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

Multiple Sklerose — Betroffenen- und Angehörigengruppe

Kontakt MS-Betroffenengruppe
Uwe Heunemann Tel. 0 36 43 – 51 54 45
Constanze Schmidt Tel. 0179 – 6 60 69 79

***Treffen** monatlich im Otto-Neururer-Haus, Paul-Schneider-Straße 5, Weimar*

Kontakt MS-Angehörigengruppe
Michaela Heunemann Tel. 0 36 43 – 51 54 45
miheu02@yahoo.de

***Treffen** viermal jährlich*

Die Diagnose »Multiple Sklerose« zieht Betroffene meist zu Boden. Um damit umzugehen und neue Wege zu finden, treffen wir uns seit 1999. Wir, das sind neu Betroffene und Menschen, die lange Jahre mit der Erkrankung leben. Wissensvermittlung zur Beantragung von Heil- und Hilfsmitteln, therapeutischen Möglichkeiten, gemeinsame Ausflüge, Kontakte zu anderen Selbsthilfegruppen, Gespräche über erfreuliches und weniger erfreuliches im Alltag sind Bestandteil unseres Gruppenlebens. Ideen für ein interessantes und abwechslungsreiches Gruppenleben sind von allen Beteiligten erwünscht. Wir freuen uns auf Dein/Ihr Kommen!

Unsere Angehörigengruppe agiert thüringenweit und trifft sich viermal im Jahr an unterschiedlichen Orten. Angehörige fühlen sich oft unsicher, manchmal überfordert. Bei uns können Sie in einem geschützten Rahmen die unterschiedlichsten Situationen und Gefühle anzusprechen. Das Verständnis anderer Angehöriger wirkt oft entlastend und hilft, sich selbst wahrzunehmen und Ressourcen zu entdecken. Oft können kleine Veränderungen dazu beitragen, die eigenen Lebenswünsche an die neue Realität anzupassen.

Neurofibromatose — Thüringenweite Selbsthilfegruppe

Kontakt *Klaudia Badelt*
Tel. 0 36 43 – 49 47 81
badelt@neurofibromatose.de

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

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

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

Osteoporose

Kontakt *Renate Kühnemund*
Tel. 03643–419324
Treffen *wöchentlich*

Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung des Bewegungs- und Stützapparates. Sie ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen des Menschen. Die ärztliche Diagnose Osteoporose erzeugt bei den Betroffenen oft Angst und Unsicherheit. Um den Erkrankten Hilfe anzubieten, wurde am 6.12.1996 die Osteoporose-Selbsthilfe-Gruppe in Weimar gegründet. Aus dieser Zeit sind noch vier Mitglieder sportlich aktiv.

Ziel unserer Gruppe ist die Verbesserung der persönlichen Lebensqualität sowie die Steigerung des Wohlbefindens, um die Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. In unserer Osteoporose-SHG sind zurzeit 65 Mitglieder sportlich aktiv. Wöchentlich führen sie in vier Gruppen ein qualifiziertes Funktionstraining unter Anleitung einer Physiotherapeutin durch. Das Funktionstraining findet in der Turnhalle der Landenberger-Schule statt. Durch die regelmäßigen Trocken-Gymnastikstunden, mit immer wieder veränderten Übungen, kann eine spürbare Beweglichkeit erzielt werden.

Außerdem tut uns allen die Begegnung miteinander sehr gut.

Am Funktionstraining kann auf ärztliche Verordnung teilgenommen werden. Voraussetzung ist die Verfügbarkeit offener Plätze in unserer Gruppe.

Parkinson

Kontakt *Petra Köhler*
Tel. 03645 8–410 57
phkoehler56@t-online.de

Treffen *i.d.R. jeden*
3. Dienstag im Monat

»Eine starke Gemeinschaft gibt uns Halt«

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

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

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

Post Covid/Post Vac/ME/CFS

Kontakt *Amely Schneider und Carolin Bräunig*
selbsthilfe-covid-weimar@web.de
oder über die Selbsthilfekontaktstelle

Treffen *alle 4 Wochen mittwochs.*
Um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten.

Wir sind eine regionale Selbsthilfegruppe für Betroffene von Post Covid/Post Vac/ME CFS und anderer postviraler Krankheitsbilder.

Unsere Gruppe besteht seit März 2023. Wir sind von verschiedensten Symptomen betroffen und haben in der Gruppe einen Raum zum Austausch. Wir sind eine offene Gruppe, von uns selbst geführt. Im Vordergrund unserer Treffen stehen:

- gegenseitiges Verständnis und Unterstützung
- Erfahrungsaustausch im Umgang mit der Erkrankung
- Hilfe und Ermutigung bei Alltagsproblemen bzw. bei der Alltagsbewältigung
- Informationsaustausch über therapeutische und medikamentöse Erfahrungen
- Hinweise auf Veranstaltungen, Medien, aktuelle Forschungsergebnisse

Wenn Du an den Folgen Deiner Covid-Erkrankung bzw. -Impfung oder an einer anderen postinfektiösen Folgeerkrankung leidest und Interesse an einem gegenseitigen Austausch hast, kontaktiere uns gerne.

Du bist herzlich willkommen.

Psychische Gewalt in Beziehungen — Gesprächskreis

Kontakt *shg_pg_weimar@t-online.de*

Treffen *monatlich, Teilnahme nur nach vorheriger Kontaktaufnahme*

Wir sind Frauen, die selbst von psychischer Gewalt betroffen sind oder waren. Unsere Selbsthilfegruppe soll im Erfahrungsaustausch untereinander bei der Verarbeitung von sogenannten »toxischen« Beziehungen unterstützen. Wir suchen gemeinsam Ursachen, finden Lösungsansätze und unterstützen die Frauen, welche Beziehungen, die durch psychische Gewalt geprägt sind, verlassen wollen mit unseren Erfahrungen. Eine psychologische Betreuung wird nicht angeboten!

Wenn Du also das Gefühl hast, Du bist fremdbestimmt, emotional abhängig von einem anderen Menschen, egal ob Elternteil, FreundIN oder PartnerIN, wenn Du es bereits geschafft hast, eine solche Beziehung zu verlassen, mit dem Erlebten aber noch nicht abgeschlossen hast oder wenn Du alles hinter Dir gelassen hast und mit Deinen Erfahrungen unterstützen möchtest, dann melde Dich gern über die Selbsthilfekontaktstelle oder unsere E-Mail-Adresse. Das Frauenzentrum Weimar steht ebenfalls als Kontaktmöglichkeit zur Verfügung und arbeitet mit uns zusammen.

Psychische Gewalt ist Gewalt. Der Weg aus dem Kreislauf scheint schwer, aber mit Menschen, die Gleiches erlebt haben, ist er nicht unmöglich. Wir freuen uns über jede Betroffene, die den Weg zu uns findet.

Rheuma

Kontakt *Monika Zlotowski Vief*
Tel. 01525–8645927
info-we@rheumaliga-thueringen.de

Treffen *jeden 3. Donnerstag im Monat, 14 Uhr. Ort auf Anfrage*

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

Unsere Selbsthilfegruppe der Rheuma-Liga besteht schon seit 1991. Seitdem unterstützen sich die Mitglieder gegenseitig im Rahmen der bewährten Schwerpunkte »Begegnung, Betreuung, Beratung und Bewegung«. Einmal im Monat findet unser Gruppentreffen statt. Außerdem kann auf ärztliche Verordnung am Funktionstraining teilgenommen werden.

BSVT — Blinden- und Sehbehinderten-verband Thüringen e. V.

Kontakt *Kerstin Eckardt*
Tel. 0 36 43 – 74 29 09
oder 0151 – 57 37 21 89
bsvt.ko.weimar@gmx.de
www.bsvt-weimar-apolda.de

Treffen *regelmäßig*

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

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

Sehbehinderungen im Alter

Kontakt *Herr Paetzelt*
Tel. 0 36 43 – 20 28 81 oder über die Selbsthilfekontaktstelle

Treffen *jeden 1. Donnerstag im Monat, 14.30 Uhr*

Unsere Gruppe für Menschen mit erworbenen Sehbehinderungen im Alter trifft sich regelmäßig. Wir Betroffenen erleben den Austausch und das Miteinander als stärkend. Wir reden während unserer Treffen über den Umgang mit unseren Sehstörungen und wie der Alltag bewältigt werden kann. Hinweise auf technische Hilfsmittel sind ein permanentes Anliegen, ebenso wie der Erfahrungsaustausch zu medizinischen Eingriffen. Auch außerhalb unserer monatlichen Treffen sind gemeinsame kulturelle Vorhaben vorgesehen. Interessierte Menschen sind herzlich zu unseren Treffen eingeladen.

Stoma/Darmkrebs

Kontakt *Cornelia Krone*
Tel. 0173–5769585
www.ilco.de

Treffen *unregelmäßig nach Absprache*

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

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

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

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

Anonyme Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker

Kontakt *aa-weimar@my.mail.de*
www.anonyme-alkoholiker.de

Treffen *jeden Dienstag, 18–19.30 Uhr in der Johanneskirche, Tiefurter Allee 2c, Weimar (man nutzt den Haupteingang der Kirche zu den Treffen)*

Offenes Meeting für Angehörige: jeden 1. Dienstag im Monat oder bei Bedarf

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

Blaues Kreuz Begegnungsgruppe

Blaues Kreuz

Kontakt *Steffen Rubach*
steffen66rubach@web.de
Blaues Kreuz Landesverband:
blaues-kreuz.de

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

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

Der erste Blaukreuz-Verein wurde 1877 von Pfarrer Louis-Lucien Rochat in der Schweiz gegründet. Er besteht also schon über 150 Jahre. Unsere Weimarer Selbsthilfegruppe wurde 1984 gegründet.

Wenn Dein Trinkverhalten für Dich und Dein Umfeld zum Problem wird, kann Dir eine Selbsthilfegruppe helfen. Wir ermutigen uns gegenseitig zu einem suchtfreien und selbstbestimmten Leben. Unsere Treffen finden alle zwei Wochen freitags 19 Uhr in Weimar West statt. Angehörige sind ebenfalls herzlich willkommen.

Vestibularis Schwannom

Kontakt *Elvira Riedel*
Tel. 03643–852102
info@vestibularis-schwannom.de
www.vestibularis-schwannom.de

Vestibularis-Schwannom
SHG Weimar

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

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

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

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

Wir treffen uns vier Mal im Jahr in Weimar zum Erfahrungsaustausch. Die Termine sind auf unserer Website veröffentlicht: www.vestibularis-schwannom.de

Zwillingsfamilien

Kontakt *Katharina Lenke*
zwillinge.weimar@gmail.com oder
über das SOS-Familienzentrum
Tel. 03643-800173
www.zwillinge-in-weimar.blogspot.com

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

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

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

Weitere Themen von bestehenden Selbsthilfe–gruppen und Gründungs–vorhaben in Weimar

- ANAT — Asthma und Sport
- Autismus — Elterngruppe
- Depression & Angst
- Gehörlose Senioren
- Gemeinsam statt einsam — Freizeitgruppe
- Junge Erwachsene mit Krebs
- Kreatives Schreiben nach toxischen Beziehungen
- Musiker mit Dystonie
- Neurodiversität
- Neuroendokrine Tumore
- Poliomyelitis
- Suchtgruppen, weitere
- Zwangserkrankungen

Freiraum

Freiraum

Stadtverwaltung Weimar
Gesundheitsamt

Selbsthilfekontaktstelle
Markt 13/14
99423 Weimar

Tel. 0 36 43 – 76 27 53
selbsthilfe@stadtweimar.de
www.weimar.de/selbsthilfe

Idee und Gestaltung:
Selbsthilfekontaktstelle Weimar
Gottweiss · Visuelle Kommunikation

Stand März 2025

Mit freundlicher Unterstützung der GKV Gemeinschaftsförderung Thüringen: