

Zwickauer Selbsthilfetag 2017 „Vielfalt in der Selbsthilfe“

Unter dem Motto „Vielfalt in der Selbsthilfe“ fand am 28.10.2017 der diesjährige Selbsthilfetag im Bürgersaal des Rathauses Zwickau statt, der erstmals von den Selbsthilfegruppen selbst gestaltet worden ist.

Frau Sandy Wetzel, Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Zwickau, begrüßte die Gäste, gab Infos zur Selbsthilfe und informierte über den Programmablauf.

Zunächst richtete die Baubürgermeisterin der Stadt Zwickau, Frau Kathrin Köhler, ein Grußwort an die Zuhörer, wobei sie betonte, welchen hohen Stellenwert das Ehrenamt in der Selbsthilfe hat und wie wichtig das für die betroffenen Menschen ist. Freiwillige Leistungen der Stadt werden zum Wohle der Selbsthilfe auch weiterhin gewährleistet sein. Sie sprach ihren Dank und ihre Anerkennung denjenigen aus, die sich für die Selbsthilfe stark machen.

Neben dem Sanitätshaus Alippi, der Firma Motomed (Anbieter von Hilfsmitteln) und Vereinen hatten auch einige Selbsthilfegruppen ihre Stände im Foyer aufgebaut, um die Bürger über ihre Arbeit in der Selbsthilfe mit Informationsmaterial und Gesprächen zu informieren. In der Selbsthilfe beschäftigt man sich nicht nur mit sich selbst, nein, es gab auch viel „Kreatives aus der Selbsthilfe“ zu bestaunen und zu probieren. Die Stände waren von zahlreichen Besuchern umlagert.



Frau Kathrin Köhler, stellv.
Oberbürgermeisterin der Stadt
Zwickau



Herr Dr. med. Andreas Hensel,
Facharzt für Neurologie am MVZ des
Heinrich-Braun-Klinikums Zwickau

Bilder: Björn Frenzel

Im ersten Fachvortrag, der von Herrn Dr. med. Andreas Hensel, Facharzt für Neurologie am Heinrich-Braun-Klinikum gGmbH Zwickau gehalten wurde, ging es um „Polyneuropathie und deren Linderung“.

Poly (viel), Neuro (Nerv), Pathie (Erkrankung), das bedeutet die Krankheit vieler Nerven, vor allem in Armen und Beinen. Bei der Polyneuropathie sind die Nerven geschädigt, sie haben (vergleichbar mit einem Kabel) ein Leitungsproblem. Es gibt verschiedene Formen der Polyneuropathie

Daneben gibt auch die angeborene Polyneuropathie, wobei die gleichen Symptome schon im Kindesalter auftreten (Spastik, Epilepsie). Da diese genetisch bedingt sind, ist die Diagnostik schwierig. Den Gendefekt kann man nicht heilen, aber lindern. In diesem Jahr ist es sogar schon gelungen, diesen zu reparieren!

Um eine konkrete Diagnose zu stellen, gibt es umfangreiche Methoden. Am Anfang steht ein ausführliches Gespräch beim Spezialisten. Danach kommen die Laboruntersuchungen und die Prüfung des Nervenwassers, Lumbalpunktion und weitere Untersuchungen.

Die Behandlungsmöglichkeiten der Grunderkrankung, sowohl durch Medikamente aber vor allem auch durch Physiotherapie sind gut. Die Patienten werden stabil im Umgang mit ihrer Krankheit und haben diese ganz gut „im Griff“.

Dies war nur ein kleiner Einblick zum Thema „Polyneuropathie“. Herr Dr. med. Andreas Hensel bedankte sich für die Aufmerksamkeit und stand für Einzelgespräche im Foyer zur Verfügung.



Zuhörer beim Vortrag Dr. med. Hensel



Frau Martina Schreiber, Deutscher Naturheilbund e.V. Chemnitz

Im zweiten Vortrag gab Frau Martina Schreiber, ärztlich geprüfte Naturheilkundeberaterin vom Deutschen Naturheilbund e. V. Chemnitz, Ratschläge zur Ernährung bei chronischen Krankheiten. Zunächst sprach sie über die Entwicklung hin zu einer gesunden Ernährung. Diese ist weltweit nicht einheitlich und hängt u. a. auch von regionalen Angeboten ab. In industriell gefertigte Produkte kommen viele Zusatzstoffe, die die Säureflut im Organismus begünstigen. Unser Körper betreibt Raubbau, zum Beispiel können dadurch den Knochen notwendige Mineralstoffe entzogen werden. Gegen eine Übersäuerung des Körpers helfen basische Lebensmittel, z. B.: regionale „Superfoods“ wie Pilze, Sauerkraut, heimische Obstsorten, Kräuter sowie Vollkornbrot und -brötchen, Vollkornnudeln, Naturreis, kein zerkochtes Gemüse, Möhren, Fenchel, Paprika, Kohl, bunte Salate, Kartoffeln, gesunde Öle (Oliven) und Fette (Kokos), Bio- und Rohmilchbutter.

Jeder soll so speisen, wie es ihm gut tut und das mit Freude und Genuss, ausgewogen und in Ruhe. Dann kommt Körper, Geist und Seele in Einklang und man ist ausgeglichen, zufrieden, fit und vital. Der Schlusssatz von Frau Schreiber: „Lass ´ die Nahrung deine Medizin sein.“



Frau Brigitte Kämmeler, Lotsin für Schmerz Betroffene, Leipzig



Herr Thomas Rettig, Radio Depressione mit Teilnehmern des Gesprächsflashmobs

Bilder: Björn Frenzel

Im dritten Vortrag nach der Mittagspause gab es Einblicke in die „Möglichkeiten der Selbsthilfe“ von Frau Brigitte Kämmler, Lotsin für Schmerzpatienten in Leipzig.

Jeder definiert für sich Selbsthilfe anders. Die meisten denken, das ist nur etwas für alte Leute. Nein! Man soll achtsam sein mit sich selbst und mit seinem Körper.

Jede SHG stellt sich die Frage: „Was wollen wir mit unserer Selbsthilfegruppe erreichen?“

Da gibt es unterschiedliche Auffassungen, aber die Kontaktstellen für Selbsthilfe sind bei der Suche nach Antworten auf diese Frage gern behilflich. Egal welches Krankheitsbild, man soll die Selbsthilfe für sich annehmen, nicht nur zu- sondern auch hinhören und ganzheitlich agieren.

Selbsthilfe ist aktiv, kreativ und kümmert sich um Körper, Geist und Seele. Schön wäre gewesen, wenn noch mehr Bürger der Stadt den Selbsthilfetag zum Kennenlernen genutzt hätten.

Die geöffnete Hand soll man denen reichen, die sie brauchen. Und nicht nur nehmen, nehmen, nehmen, sondern auch geben, auch mal DANKE sagen und zum Schluss ein Lächeln schenken, dann wird auch zurück gelächelt.

Den Selbsthilfetag beendete ein Gesprächs-Flash-Mob „Gib Depression ein Gesicht“, moderiert von Thomas Rettig vom Radio Depressione. Die (meist jungen) Mitmacher saßen im Gesprächskreis und sprachen offen über ihre Depression, was sie belastet, was sie stört und wie sie mit ihrer Krankheit umgehen. Ein interessanter Einblick in die Seele dieser Menschen, die einfach nur so akzeptiert werden wollen wie sie sind. Und für diese „Außenseiter“ in unserer leistungsorientierten Gesellschaft ist eine Selbsthilfegruppe besonders wertvoll.

Es war insgesamt ein gelungener Selbsthilfetag Die Besucher konnten sich von der „Vielfalt in der Selbsthilfe“ überzeugen.

Bedanken möchten wir uns bei allen, die diesen Tag aktiv mitgestaltet haben und ganz besonders bei der Schirmherrin Frau Dr. Pia Findeiß.

Text: Sylvia Zinke

Impressionen vom Zwickauer Selbsthilfetag 2017:



"Frauenselbsthilfe nach Krebs",
Landesverband Sachsen e.V., SHG
Zwickau



SHG „MS Lebenskünstler“ Zwickau



ICD Selbsthilfegruppen Chemnitz und
Umgebung sowie Zwickau und
Umgebung(= für Patienten mit
Defibrillator)



"Deutscher Allergie- und Asthmabund"
e.V., Landesverband Sachsen, SHG
Zwickau



Herr Wolfgang Stegbauer präsentiert
Korbflechten aus Papier (Upcycling)

Bilder: Björn Frenzel



Frau Rosemarie Heber zeigt ihre
Blumenbilder aus frischen
Gartenblumen