

Nr. 47 - 2026 / 2027

Aktuelles rund um Gesundheit und Selbsthilfe
WECHSELSEITIG
— Göttinger Selbsthilfezeitung —

Chronische Krankheiten – Was tun?!



Inhalt

Einleitung	Selbsthilfegruppen
Inhalt 2	Selbsthilfegruppen – Ist das auch etwas für mich?..... 35
Editorial 3	Gemeinsam stark mit ADHS: Die SHG Göttingen & Northeim 36
Thema: Chronische Krankheiten – Was tun?!	Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V. 36
Chronische Erkrankungen4 Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige	Neue Suchtselbsthilfe der Freundeskreise Süd-niedersachsen e.V..... 37
Das Gleichgewicht wiederfinden 10 Resilienz bei chronischen Erkrankungen	Dialog & Austausch Lungenkrebs 38
Radikale Akzeptanz 12 Chronische Verläufe bei psychischen Erkrankungen	Leben mit Migräne – Gemeinsam stärker im Alltag..... 38
Mein Rheuma und ich 14 Eine chronische Erkrankung im Jugendalter wird zum richtungsweisenden Urteil in allen Lebensbereichen	DMSG Kontaktgruppe Göttingen (DMSGö)..... 39
Treffpunkt Kinderrheuma Göttingen 16 Rheuma bei Kindern und Jugendlichen	Selbsthilfe Körperbehinderter Göttingen e.V. ... 40
"Ich war 39 Jahre alt, als ich die Diagnose erhielt" .. 18 Meine Geschichte mit und trotz Multipler Sklerose	10 Jahre Selbsthilfegruppe Seelenanker Bebra 41
Unsichtbar krank – sichtbar protestieren 20 ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom) und die LiegendDemo in Kassel	Gesundheitsförderung
Anhaltende Erschöpfung und Müdigkeit..... 22 Long-COVID und ME/CFS – Hintergründe und aktuelle Forschungsansätze	Vierzig Jahre Gesundheitszentrum Gö e. V. 42
Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen 24 Was kann Ergotherapie bei chronischen Erkranken- gen erreichen?	Meilensteine einer Entwicklung – Vierzig Jahre im Überblick 43
Gesamtheit aus Körper, Geist und Seele..... 26 Ayurveda als Alternative Therapie	Fünfunddreißig Jahre Selbsthilfe 44
Selbsthilfe und Pflege	Junge Selbsthilfe neu gedacht..... 46
Selbsthilfe im Alltag 28	Göttinger Gesundheitsmärkte von 1986 – 2026.. 49
Für eine Schulter zu viel 31	Wer Hilfe sucht, soll sie schnell finden..... 51
„Es ist angerichtet“ 33	Rückblick und Vorschau
	Veranstaltungen des Gesundheitszentrums Göttingen e. V., 1. Halbjahr 2026..... 52
	Veranstaltungen des Gesundheitszentrums Göttingen e. V., 2. Halbjahr 2026..... 53
	Das Team der KIBIS..... 54
	Impressum 55
	Selbsthilfegruppen in Göttingen und Umgebung 56

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

chronische Erkrankungen gehören für viele Menschen zum Alltag – oft leise, manchmal sichtbar, immer aber dauerhaft präsent. Sie verändern Lebenspläne, stellen Routinen infrage und fordern Betroffene wie Angehörige auf besondere Weise heraus. Und doch erzählen sie nicht nur von Einschränkung, sondern ebenso von Anpassung, Stärke und dem Finden neuer Wege.

Mit dieser Ausgabe widmet sich die Selbsthilfezeitung Wechselseitig einem Thema, das medizinisch komplex und zugleich zutiefst menschlich ist. Chronische Erkrankungen sind nicht nur Diagnosen, sondern Lebensrealitäten – individuell geprägt, wissenschaftlich vielschichtig und gesellschaftlich hochrelevant. Sie berühren Fragen der Versorgung, der Teilhabe und der psychischen Belastung ebenso wie die kleinen, oft unsichtbaren Strategien des Alltags, mit denen Betroffene Stabilität gewinnen.

Ein zentrales Anliegen dieser Ausgabe ist es, Perspektiven zusammenzuführen. Selbsthilfeaktive berichten aus eigener Erfahrung, was es bedeutet, mit einer langfristigen Erkrankung zu leben – mit all ihren Höhen und Tiefen. Fachleute aus Medizin und Wissenschaft ordnen ein, erklären Hintergründe und geben Einblicke in aktuelle Entwicklungen. Zwischen diesen Perspektiven entsteht ein Dialog, der Wissen erweitert und Verständnis vertieft.

Gerade in der Begegnung liegt eine besondere Stärke der Selbsthilfe: Sie schafft Räume, in denen Fragen gestellt werden dürfen, in denen Unsicherheiten Platz haben und in denen Erfahrungen nicht isoliert bleiben. Chronische Erkrankungen können trennen – aber Austausch kann verbinden.

Diese Ausgabe möchte dazu beitragen, genau diese Verbindung zu stärken. Sie möchte informieren, entlasten, ermutigen und sichtbar machen, was oft im Verborgenen bleibt. Und sie möchte zeigen: Chronisch krank zu sein bedeutet nicht, aufzugeben – sondern immer wieder neu zu lernen, mit einer veränderten Lebenssituation umzugehen.

*Wir laden Sie herzlich ein, die Beiträge
zu lesen, mitzudenken und weiterzudenken.
Das Team der KIBIS*



**Christina
Ziethen**
Geschäftsführende
Vorsitzende
Gesundheitszentrum
Göttingen e.V.



**Nicole
Karrasch-Jacob**
Koordination der
KIBIS im Gesund-
heitszentrum Göt-
tingen e.V.

Chronische Erkrankungen

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Was bedeutet „chronisch krank“?

Stellen Sie sich vor, Sie haben seit Wochen einen starken Husten. Normalerweise geht so etwas nach ein paar Tagen vorbei. Doch bei manchen Menschen bleibt der Husten – monatelang, jahrelang, manchmal sogar ein Leben lang. Genau das ist das Besondere an chronischen Erkrankungen – sie bleiben. Sie sind nicht einfach „weg“,

nachdem man ein paar Tage im Bett gelegen oder eine Tablette genommen hat. Chronische Erkrankungen sind Krankheiten, die über einen sehr langen Zeitraum bestehen, oft ein ganzes Leben lang. Sie können sich langsam verschlimmern oder immer wieder aufflammen. Viele dieser Krankheiten lassen sich nicht heilen, aber man kann lernen, mit ihnen zu leben.

In diesem Artikel erklären wir Ihnen, was chronische Erkrankungen sind, welche es gibt, warum sie entstehen, wie sie das Leben verändern und was Betroffene und ihre Angehörigen tun können, um gut damit zu leben.

Welche Krankheiten sind chronisch?

Chronische Erkrankungen gibt es in vielen verschiedenen Formen. Sie können fast jedes Organ oder jeden Teil des Körpers betreffen. Hier sind einige der häufigsten Beispiele:

Diabetes mellitus – wenn der Zuckerhaushalt durcheinandergerät

Diabetes, umgangssprachlich auch „Zuckerkrankheit“ genannt, ist eine der bekanntesten chronischen Erkrankungen. Bei Diabetes kann der Körper den Zucker im Blut nicht richtig verarbeiten. Normalerweise sorgt das Hormon Insulin dafür, dass der Zucker aus dem Blut in die Zellen gelangt, wo er als Energie genutzt wird. Bei Diabetes funktioniert das nicht richtig: Entweder produziert der Körper zu wenig Insulin (Typ-1-Diabetes) oder die Zellen reagieren nicht mehr richtig auf das In-

Thema chronische Erkrankung- was tun?!

sulin (Typ-2-Diabetes). Die Folge: Der Blutzuckerspiegel steigt an, was auf Dauer zu schweren Schäden an Nerven, Gefäßen und Organen führen kann.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen – wenn das Herz nicht mehr richtig pumpt

Zu den chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zum Beispiel Bluthochdruck, die koronare Herzkrankheit (bei der die Gefäße, die das Herz mit Blut versorgen, verengt sind) und Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Bei diesen Erkrankungen arbeitet das Herz nicht mehr so, wie es sollte. Das kann zu Müdigkeit, Atemnot oder Schmerzen in der Brust führen. Besonders tückisch: Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen merkt man anfangs gar nicht – sie entwickeln sich langsam und machen erst spät Beschwerden.

Chronische Atemwegserkrankungen – wenn das Atmen schwerfällt

Asthma und COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) sind die bekanntesten chronischen Atemwegserkrankungen. Bei Asthma reagieren die Bronchien überempfindlich auf bestimmte Reize, zum Beispiel Staub, Pollen oder kalte Luft. Sie verkrampfen sich und schwellen an, was zu Atemnot, Husten und pfeifenden Geräuschen beim Atmen führt. COPD entsteht meist durch jahrelanges Rauchen. Die Lunge wird langsam zerstört, und Betroffene haben ständig das Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen.

Krebs – wenn Zellen unkontrolliert wachsen

Krebs ist nicht immer eine chronische Erkrankung – manche Krebsarten lassen sich heilen. Doch wenn der Krebs nicht vollständig entfernt werden kann oder immer wieder kommt, wird er zur chronischen Erkrankung. Dann geht es darum, das Tumorwachstum zu bremsen, Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu erhalten. Krebs kann in fast jedem Organ entstehen und führt je nach Art und Stadium zu sehr unterschiedlichen Symptomen.

Rheumatoide Arthritis – wenn der Körper sich selbst angreift

Die rheumatoide Arthritis ist eine entzündliche Gelenkerkrankung. Das Immunsystem, das eigentlich den Körper vor Krankheitserregern schützen soll, greift hier fälschlicherweise die eigenen Gelenke an. Das führt zu Schmerzen, Schwellungen und Steifheit, besonders in den Händen und Füßen. Ohne Behandlung können die Gelenke mit der Zeit zerstört werden.

Was tun, um mit chronischen Krankheiten gut leben zu können?

Multiple Sklerose – wenn die Nerven nicht mehr richtig funktionieren

Multiple Sklerose (MS) ist eine neurologische Erkrankung, bei der das Immunsystem die schützende Hülle der Nervenfasern angreift. Dadurch können Signale im Nervensystem nicht mehr richtig weitergeleitet werden. Die Symptome sind sehr vielfältig: Manche Betroffene haben Sehstörungen, andere spüren Kribbeln oder Taubheitsgefühle, wieder andere haben Probleme mit dem Gleichgewicht oder der Blasenkontrolle.

Chronische Nierenerkrankungen – wenn die Nieren versagen

Die Nieren sind unsere „Kläranlagen“: Sie filtern Schadstoffe aus dem Blut und scheiden sie mit dem Urin aus. Bei einer chronischen Nierenerkrankung verlieren die Nieren langsam diese Fähigkeit. Das kann zu Müdigkeit, Übelkeit, Juckreiz und vielen anderen Beschwerden führen. Im Endstadium müssen Betroffene regelmäßig zur Dialyse oder benötigen eine neue Niere.

Warum bekommt man eine chronische Erkrankung?

Die Frage, warum jemand eine chronische Erkrankung bekommt, ist nicht einfach zu beantworten. Meistens ist es nicht nur ein einzelner Grund, sondern mehrere Faktoren, die zusammenwirken. Man kann sich das wie ein Puzzle vorstellen: Je mehr Puzzleteile zusammenkommen, desto höher ist das Risiko, krank zu werden.

Unser Lebensstil – was wir essen, wie wir leben

Unser Alltag hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Besonders wichtig sind: Ernährung:

Wer sich über Jahre hinweg ungesund ernährt – also viel Zucker, Fett und Salz isst und wenig Gemüse, Obst und Vollkornprodukte – hat ein höheres Risiko für Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten.

Bewegung

Wer sich wenig bewegt, riskiert nicht nur Übergewicht, sondern auch Herzprobleme, Schlaganfälle und Osteoporose (Knochenschwund).

Rauchen und Alkohol

Rauchen schadet fast jedem Organ im Körper. Es ist der Hauptrisikofaktor für Lungenkrebs, COPD und viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch Alkohol kann in großen Mengen die Leber zerstören, das Krebsrisiko erhöhen und zu Sucht führen.

Stress

Dauerstress ist wie ein stiller Feind. Er schwächt das Immunsystem, erhöht den Blutdruck und kann zu Depressionen, Magen-Darm-Problemen und Schlafstörungen führen.

Die Gene – was wir vererbt bekommen

Manche chronischen Erkrankungen werden (zumindest teilweise) vererbt. Das bedeutet: Wenn in der Familie schon jemand eine bestimmte Krankheit hatte, ist das Risiko höher, selbst daran zu erkranken. Beispiele sind bestimmte Krebsarten, Zystische Fibrose (eine Stoffwechselerkrankung) oder die Huntington-Krankheit (eine neurologische Erkrankung). Allerdings heißt das nicht, dass man zwangsläufig krank wird – die Gene sind nur ein Puzzleteil von vielen.

Die Umwelt – was uns umgibt

Auch unsere Umwelt kann krank machen:

Schadstoffe: Luftverschmutzung, Chemikalien (z. B. Asbest, Pestizide) oder Strahlung können Krebs, Atemwegserkrankungen oder neurologische Störungen auslösen.

Infektionen

Manche chronischen Erkrankungen werden durch Viren oder Bakterien verursacht, zum Beispiel HIV/AIDS oder Hepatitis B/C.

Das Alter – wenn der Körper langsam nachlässt

Mit den Jahren nutzt sich unser Körper ab. Die Zellen teilen sich nicht mehr so schnell, die Organe arbeiten nicht mehr so effizient, und die Regenerationsfähigkeit lässt nach. Deshalb steigt mit zunehmendem Alter das Risiko für viele chronische Erkrankungen.

Armut und Bildung – warum nicht alle die gleichen Chancen haben

Es klingt ungerecht, aber es ist so: Menschen, die in Armut leben oder wenig Bildung haben, erkranken häufiger an chronischen Krankheiten.

Das hat mehrere Gründe: Sie haben oft weniger Zugang zu gesunder Ernährung, können sich keine Sportkurse leisten, rauchen häufiger und gehen seltener zum Arzt. Auch der Stress, der mit finanziellen Sorgen einhergeht, spielt eine Rolle.

Plötzlich steht das Leben Kopf – viele Fragen kommen auf

Wie verändern chronische Erkrankungen das Leben?

Eine chronische Erkrankung ist wie ein ungebetener Gast, der plötzlich in Ihr Leben tritt und alles auf den Kopf stellt. Plötzlich gibt es Dinge, die früher selbstverständlich waren, die jetzt nicht mehr gehen. Oder es kommen neue Aufgaben hinzu, an die man vorher nie denken musste. Das kann körperlich, seelisch, sozial und finanziell eine große Belastung sein.

Körperliche Einschränkungen – wenn der Körper nicht mehr mitmacht

Viele chronische Erkrankungen gehen mit Schmerzen einher. Bei Arthritis sind es die Gelenke, die wehtun, bei Krebs können es die Tumore oder die Behandlung sein, die Schmerzen verursachen. Manche Betroffene leiden unter ständiger Erschöpfung (Fatigue), einem Gefühl, als wäre der Akku immer leer, egal wie viel man schläft.

Auch die Beweglichkeit kann eingeschränkt sein: Wer an Parkinson erkrankt ist, hat vielleicht Probleme, sich zu bewegen oder das Gleichgewicht zu halten. Bei Arthrose oder nach einem Schlaganfall kann es sein, dass man nicht mehr so gut laufen oder greifen kann wie früher.

Thema chronische Erkrankung- was tun?!



Viele chronisch Kranke sind auf Medikamente oder Hilfsmittel angewiesen: Insulin bei Diabetes, Sauerstoffflaschen bei COPD, Rollstühle bei neurologischen Erkrankungen. Das kann im Alltag sehr belastend sein – aber es kann auch helfen, ein Stück Normalität zurückzugewinnen.

Psychische Belastungen – wenn die Seele leidet

Die Diagnose einer chronischen Erkrankung ist oft ein Schock. Plötzlich steht das Leben Kopf, und viele Fragen kommen auf: Wie geht es jetzt weiter? Kann ich noch arbeiten? Werde ich noch pflegebedürftig? Diese Unsicherheit kann zu Ängsten, Depressionen oder sozialem Rückzug führen.

Viele Betroffene durchleben eine Art Trauerprozess: Sie trauern um das Leben, das sie vorher hatten, um die Pläne, die sie nicht mehr verwirklichen können, um die Unabhängigkeit, die sie vielleicht verlieren. Das ist völlig normal – aber es ist wichtig, sich Hilfe zu suchen, wenn die psychische Belastung zu groß wird.

Soziale Auswirkungen – wenn Freundschaften leiden

Chronische Erkrankungen können das soziale Leben stark verändern. Manche Betroffene können nicht mehr so oft mit Freunden ausgehen, weil

sie zu müde sind oder Schmerzen haben. Andere ziehen sich zurück, weil sie sich schämen – zum Beispiel, wenn die Krankheit sichtbare Spuren hinterlässt, wie Hautveränderungen oder eine veränderte Gangart.

Auch im Beruf kann es schwierig werden: Manche Menschen können ihren Job nicht mehr so ausüben wie früher, müssen ihre Arbeitszeit reduzieren oder gehen

frühzeitig in Rente. Das kann zu finanziellen Problemen führen – und zu dem Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden.

Pflegebedürftigkeit – wenn man Hilfe braucht

Bei schweren chronischen Erkrankungen kann es sein, dass Betroffene irgendwann auf Hilfe angewiesen sind: beim Anziehen, beim Essen, bei der

Auch mit einer chronischen Erkrankung kann man viel für seine Gesundheit tun



Körperpflege. Das kann sehr belastend sein – sowohl für die Kranken selbst als auch für ihre Angehörigen, die oft die Pflege übernehmen.

Finanzielle Sorgen – wenn das Geld knapp wird

Chronische Erkrankungen kosten Geld: für Medikamente, für Therapien, für spezielle Ernährung oder Hilfsmittel. Gleichzeitig kann das Einkommen sinken, wenn man nicht mehr arbeiten kann. Viele Betroffene geraten dadurch in finanzielle Not – besonders, wenn sie keine gute Absicherung haben.

Was kann man tun? Strategien für ein gutes Leben mit chronischer Erkrankung

Auch wenn eine chronische Erkrankung das Leben verändert – es gibt viele Möglichkeiten, gut damit zu leben. Wichtig ist, aktiv zu bleiben und sich Unterstützung zu suchen.

Der Austausch mit anderen Betroffenen kann sehr entlastend sein

Medizinische Betreuung – der Arzt als Partner

Regelmäßige Arztbesuche sind das A und O. Der Arzt kann den Verlauf der Erkrankung im Auge behalten, die Behandlung anpassen und frühzeitig eingreifen, wenn sich etwas verschlechtert. Wichtig ist, dass man sich einen Arzt sucht, zu dem man Vertrauen hat und mit dem man offen sprechen kann.

Gesunder Lebensstil – was jeder selbst tun kann

Auch mit einer chronischen Erkrankung kann man viel für seine Gesundheit tun:

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und mageren Proteinen stärkt den Körper. Bei manchen Erkrankungen (z. B. Diabetes) gibt es spezielle Ernährungsempfehlungen.

Thema chronische Erkrankung- was tun?!

Bewegung

Auch wenn es schwerfällt – Bewegung tut fast immer gut. Sie stärkt das Herz, die Muskeln und die Knochen, verbessert die Stimmung und kann Schmerzen lindern. Wichtig ist, sich nicht zu überfordern und mit dem Arzt zu besprechen, welche Sportarten geeignet sind.

Verzicht auf Rauchen und Alkohol

Rauchen schadet bei fast allen chronischen Erkrankungen. Auch Alkohol sollte nur in Maßen genossen werden.

Stressabbau

Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder progressive Muskelentspannung können helfen, mit Stress besser umzugehen.

Psychosoziale Unterstützung – niemand muss alles allein schaffen

Es ist völlig normal, dass man mit einer chronischen Erkrankung an seine Grenzen kommt. Dann ist es wichtig, sich Hilfe zu suchen:

Selbsthilfegruppen

Der Austausch mit anderen Betroffenen kann sehr entlastend sein. Man fühlt sich verstanden und bekommt praktische Tipps für den Alltag.

Psychotherapie

Eine Therapie kann helfen, Ängste und Depressionen zu bewältigen und neue Perspektiven zu finden.

Beratungsstellen

Es gibt viele Angebote, die bei sozialen oder finanziellen Problemen helfen – zum Beispiel die Caritas, die Diakonie oder spezialisierte Beratungsstellen für chronisch Kranke.

Rehabilitation – wieder fit für den Alltag

Nach einer akuten Verschlechterung oder einer Operation kann eine Reha helfen, wieder auf die Beine zu kommen. In Reha-Kliniken gibt es spezielle Programme für verschiedene chronische Er-

krankungen. Dort lernt man, mit der Krankheit im Alltag besser zurechtzukommen – zum Beispiel durch Physiotherapie, Ernährungsberatung oder psychologische Betreuung.

Technische Hilfsmittel – moderne Helfer für den Alltag

Die Technik kann das Leben mit einer chronischen Erkrankung erleichtern:

Blutzuckermessgeräte und Insulinpumpen helfen Diabetikern, ihren Zuckerhaushalt im Griff zu behalten.

Schrittzähler und Fitnessarmbänder motivieren zu mehr Bewegung.

Rollatoren, Rollstühle oder Treppenlifte ermöglichen mehr Mobilität.

Apps und Online-Plattformen bieten Informationen, Erinnerungen für die Medikamenteneinnahme oder den Austausch mit anderen Betroffenen.

Fazit: Ein erfülltes Leben ist möglich

Eine chronische Erkrankung ist eine große Herausforderung – für die Betroffenen und für ihre Angehörigen. Sie verändert das Leben, stellt Pläne infrage und bringt viele neue Aufgaben mit sich. Doch sie bedeutet nicht, dass ein gutes, erfülltes Leben unmöglich ist.

Wichtig ist, die Krankheit anzunehmen, ohne sich von ihr beherrschen zu lassen. Mit der richtigen Behandlung, einem gesunden Lebensstil, sozialer Unterstützung und modernen Hilfsmitteln können viele Menschen mit chronischen Erkrankungen ein weitgehend normales Leben führen. Es geht nicht darum, die Krankheit zu besiegen – sondern darum, gut mit ihr zu leben.

Wenn Sie selbst betroffen sind oder einen Angehörigen unterstützen: Sie sind nicht allein. Es gibt viele Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen, und es gibt Hilfe. Scheuen Sie sich nicht, diese Hilfe in Anspruch zu nehmen – denn niemand muss alles allein schaffen.

Quelle: Internet, Ärzteblatt

Autorin: Ulrike Berger, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Gesundheitszentrum Göttingen



Ulrike Berger

Fachärztin für Allgemeinmedizin, Gesundheitszentrum Göttingen

Das Gleichgewicht wiederfinden

Resilienz bei chronischen Erkrankungen



Die Diagnose einer chronischen Erkrankung ist ein tiefer Einschnitt im Leben. Wenn Sie diesen Artikel aus Eigeninteresse lesen, wissen Sie, was das heißen kann: körperliche Symptome, Schmerzen, negative Gefühle, Verunsicherung, Verlust von Autonomie und Selbstwertgefühl, Zukunftsängste, finanzielle und soziale Sorgen... All dies erhöht den Stresslevel. Resilienz hilft, das Gleichgewicht wieder zu finden.

Was verbirgt sich hinter dem Begriff, der heute nach den vielen Einträgen im Internet und Ratgebern zu urteilen, weit verbreitet zu sein scheint?

Resilienz leitet sich von dem lateinischen Wort „resilire“, „zurückspringen“, „abprallen“ ab und kommt ursprünglich aus der Physik. Er beschreibt die Fähigkeit eines Stoffes zur Verformbarkeit durch Außeneinwirkung und anschließenden Rückkehr in die Ursprungsform. Bezogen auf das menschliche Leben beschreibt Resilienz die „Fähigkeit zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen“ (Kalisch, Müller, & Tüscher, 2015). Das ist eng mit der Gesundheit unseres Immun- und vegetativen

Nervensystems verknüpft.

Wir alle kennen Menschen, deren Art, mit Schicksalsschlägen oder Erkrankungen umzugehen, uns erstaunt: Eine Frau, die fast an der Diagnose und den Symptomen einer Multiplen Sklerose verzweifelte, hat mittlerweile ein Buch über den Weg ihrer Gesundheit geschrieben. Eine Studentin mit PCO Syndrom, rheumatoider Arthritis und Morbus Crohn studiert erfolgreich und ist sozial integriert. Ein kleines Mädchen mit Neurodermitis hat nie mehr Symptome als eine kleine entzündete Stelle am Hals, die sie fürsorglich mit ihrem Lieblingshalstuch versorgt.

Wie der Umgang mit Herausforderungen im Leben gelingen kann, beschäftigt Menschen seit der Antike und es bestehen unterschiedliche philosophische Ansätze. Die moderne Resilienzforschung entwickelte sich in den USA im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts und hat sich mit Verzögerung auch in Deutschland etabliert. Zentrale Forschungseinrichtungen sind das Leibniz-Institut in Mainz, der Leibniz-Forschungsbund „Resilientes Altern“ und die TU Braunschweig.

Folgende Forscher sind nur einige, die sich mit Themen beschäftigen, die man in Zusammenhang mit Resilienz sehen kann. Jeffrey Rediger, Arzt und Theologe, bereiste lange die Welt, um ein Verständnis für Spontanheilung schwerster Erkrankungen entwickeln zu können. Christian Schubert, Psychoneuroimmunologe, forscht zu der Auswirkung von Stress auf das Immunsystem. Dan Buettner prägte den Begriff der Blue Zones – Regionen weltweit, in denen Menschen sehr alt werden. Möchten Sie auf vergnügliche Art lernen, was unser Gehirn in Stress versetzt und was hilft, gibt es den Film „Alles steht Kopf“ von Pixar.

Thema chronische Erkrankung- was tun?!

Resilienz wird in Forschungsansätzen unterschiedlich definiert, doch in Einem besteht Einheit: Resilienz ist zum Teil eine angeborene Fähigkeit – nach Schätzung durch Zwillingsforschung 30-50% - zum anderen wächst und verändert sie sich im Laufe des Lebens durch das Zusammenwirken von Umwelt und Lebensbeeinflüssen mit biologischen, psychischen und sozialen Voraussetzungen.

Selbst kleinste Verbesserungen haben Auswirkung und können über Generationen weitergegeben werden. Eine gute Nachricht für Menschen, die das Leben hart trifft!

Was können wir tun? Auf der körperlichen Ebene wird das Immunsystem durch Bewegung, Atmung, ausgewogene Ernährung und Aufenthalte in der Natur gestärkt. Wenn Sie Medikamente einnehmen, kann es sinnvoll sein, die Mikronährstoffe zu ersetzen, die dadurch jeweils besonders beeinflusst werden. Unser vegetatives Nervensystem und unser Gehirn regulieren Stress. Beide werden durch relativ einfache Übungen für den Vagusnerv beruhigt.

Was können wir tun?

Auf psychischer Ebene werden Immunsystem, vegetatives Nervensystem und Gehirn durch eine verbesserte Stressbewältigung unterstützt: u. a. helfen ausreichende Ruhephasen, soziale Kontakte, Gespräche, Meditation, Psychotherapie, aufgewühlte Gefühle zu beruhigen, einen klaren Blick für eigene Bedürfnisse zu bekommen, Konflikte zu bewältigen, Lebenssinn zu ergründen, Autonomie wieder zu gewinnen.....

Wo anfangen bei dieser Vielzahl an Möglichkeiten in einer Zeit, in der man sich schwach und verletztlich fühlt?

Von Dr. Simonton wurde ein Zwei-Jahres-Gesundheitsplan bei Krebserkrankungen entwickelt, der durch seine Planung dieser Frage Rechnung trägt. Ziel ist, bei Überprüfung feststellen zu können, dass festgelegte Mindestziele in den Bereichen, die wir am liebsten ausbauen möchten, mit Leichtigkeit erreicht werden. Das reduziert Druck und ein Mehr ist immer willkommen. Dieser Ansatz hilft auch im Umgang mit chronischen Erkrankungen. Laotse weiß: „Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt“. Kleine Veränderungen des Lebensstils tun in Zeiten ohnehin hoher Belastung gut. Dabei auf sich einen liebevollen, geduldigen Blick zu richten und sich b.B. gut ausgebildete Helfer zu suchen, ist viel wert.

*„Fürchte Dich nicht!
Jede Krankheit ist eine Gabe des Schicksals zur Selbstbesinnung.
Nütze die Zeit und fürchte Dich nicht.
Bedenke, tüchtig ist, wer sich der Grenzen seines Könnens bewusst ist, aber innerhalb dieser Grenzen seine Kräfte mit königlicher Geste verausgabt.
Und wisse: Mit der Selbstbeschränkung Erstarben die Grenzen und weiten sich.
Sonst zerreißen sie Und Schwäche dringt ein und verzehrt die Lebenskraft.
Nutze die Zeit und fürchte Dich nicht“*

(Unbekannter Verfasser)

Auch entlastend ist die Gewissheit: eine chronische Erkrankung ist keine Frage der Schuld.

Veränderungen in unserem Körper sind ein viel zu komplexes Geschehen, um darüber eine Aussage treffen zu dürfen. Dennoch treten Schuld- und Schamgefühle oft auf. Es wird Sie entlasten, sich davon zu befreien. Sie brauchen Ihre Energie für Nützliches!

Bücher zum Thema

„resilienz Die Kunst der Widerstandskraft“, Gilan/Helmreich, Herder Verlag 2021

„Geheilt“, Jeffrey Rediger, 2020 Arkana Verlag

„Was uns krank macht, was uns heilt“, Christian Schubert, Goldmann Verlag 2024

„Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt“, Luise Reddemann, Herder Verlag 2020

Ein Beitrag von
Ulrike Stichnoth,
FÄ für Psych. Med.,
u.stichnoth@gmx.de
www.psychothera
pie-goe.de

Radikale Akzeptanz

Chronische Verläufe bei psychischen Erkrankungen



Es wird dann erwartet, dass sie sogar wieder arbeitsfähig sind. Aber genauso ist es möglich, dass trotz Medikamenten ein oder mehrere Rückfälle stattfinden und es zu rezidivierenden depressiven Episoden kommen kann. Wenn PatientInnen auf die entsprechenden Behandlungsmethoden nicht ansprechen, spricht man von Therapieresistenz.

Auch bei der Bipolaren Störung mit einem Wechsel von Depression und Manie wird erwartet, dass sie teilweise nicht behandelbar ist, dass die Symptome oft chronisch auftreten und auch manchmal mit

Chronische Verläufe gibt es unter anderem auch bei psychischen Störungen. Je nach Verlauf einer psychischen Erkrankung kann es zur Chronifizierung kommen. Das bedeutet, dass die Störung nicht nach einiger Zeit wieder verschwindet, sondern dauerhaft, latent da ist. Typischerweise wird deshalb vielen PatientInnen geraten, ihre Medikamente für den Rest des Lebens zu nehmen, weil ansonsten wieder Symptome auftreten könnten. Für den Arzt ist es schwierig, zu prognostizieren, welche PatientInnen ihre Medikamente nach einigen Jahren wieder absetzen können. Oft setzen PatientInnen ihre Medikamente entgegen ärztlichen Rat nach einiger Zeit wieder ab und rutschen dann in einen Rückfall hinein. Viele stationäre Klinikaufenthalte werden nötig, weil die Medikamente aufgrund schwerwiegender Nebenwirkungen selbständig abgesetzt wurden. Gleichzeitig ist es aber durchaus möglich, dass manche Verläufe nicht chronisch sind und deswegen das Absetzen der Medikamente in Fällen der Remission gut geht.

Zum Beispiel bei Depressionen ist es möglich, dass PatientInnen nur eine depressive Episode haben und danach wieder gesund leben können.

einem frühen Beginn in der Kindheit. Das kann bedeuten, dass trotz medikamentöser und weiterer therapeutischer Behandlung weiterhin Restsymptome bestehen, die nicht weggehen.

Die schwerwiegendste psychische Störung ist die Schizophrenie. Werden hier Neuroleptika verschrieben, haben sie meist sehr starke Nebenwirkungen. Trotzdem können die Medikamente oft nicht abgesetzt werden, weil es chronische Verläufe gibt. Beispielsweise ist es möglich, dass PatientInnen trotz regelmäßiger Medikamenteneinnahme weitere Symptome haben wie Wahn und akustische oder optische Halluzinationen. Nicht immer reicht es, die Neuroleptika zu erhöhen, um positive und negative Symptome zu bekämpfen. Bei einer Chronifizierung kann das Absetzen der Medikamente früher oder später zu einem schweren Rückfall führen. Es kann auch zu einem Schizophrenen Residuum kommen, wenn Symptome nach vielen Anläufen der Therapie noch bestehen bleiben. Man spricht dann auch von austherapiert, da keine Aussicht auf vollständige Gesundheit da ist.

Was kann also bei chronischen Verläufen mit Restsymptomen helfen? Teilweise können bei

Thema chronische Erkrankung- was tun?!

schwerwiegenden Symptomen Medikamente nur eine Linderung, aber nicht das vollständige Verschwinden der Symptome bewirken. Was ist mit anderen Maßnahmen? Zum Beispiel kann Psychotherapie bei einer langfristigen Erkrankung durchgeführt werden, um das Wohlbefinden zu verbessern. Jedoch scheitern gerade schwer kranke PatientInnen zum Teil an den Wartelisten für Psychologische Psychotherapeuten. Da es oft zu einem auf und ab bei den Symptomen kommt, kann es aber auch zu besseren Phasen kommen.

Bei einer Chronifizierung finden teilweise monatelange stationäre Aufenthalte statt. Oft ist es das Ziel, einen längeren Klinikaufenthalt zu vermeiden und PatientInnen so lange und so gut es geht ambulant zu behandeln. Vielen tut es auch gut, in ihrem gewöhnlichen häuslichen Umfeld zu verbleiben. Manchmal reicht ein Aufenthalt in einer Tagesklinik aus, wenn die Symptome nicht ganz so akut sind. Des Weiteren gibt es noch Reha-Maßnahmen, die bei psychischen Erkrankungen meistens für fünf Wochen alle vier Jahre beantragt werden können. Auch hierbei gilt, dass eine Reha nicht für jeden gleichermaßen erfolgversprechend sein muss. Während bei einer Anpassungsstörung oder einem Burnout manchmal nach kurzer Zeit Erfolge erzielt werden können, kann es sein, dass bei einer Psychose keine Besserung durch eine Reha erreicht werden kann. Hier ist es ganz individuell, welche Restsymptome übrigbleiben. Maßnahmen wie Ergotherapie, Kunsttherapie oder Sport helfen gegen chronische Krankheitsverläufe nicht ursächlich, können aber die Lebensfreude steigern. Auch können sie typische Symptome wie Müdigkeit, Antriebsschwäche und sozialen Rückzug verbessern.

Bei KIBIS im Gesundheitszentrum gibt es mehrere Selbsthilfegruppen für psychische Erkrankungen. Zum Beispiel gibt es eine Gruppe für Betroffene von Depressionen und eine für Psychose-Erfahrene. Des Weiteren gibt es deutschlandweit EX-IN Genesungsbegleiter (<https://ex-in.de/>). Bei EX-IN können sich Betroffene mit Expertise durch Psychiatrie-Erfahrung zum Genesungsbegleiter weiterbilden lassen. Dies ist gerade dann hilfreich, wenn sie in ihrem ursprünglichen Job nicht mehr arbeiten können. So ist es möglich, Recovery zu erreichen, also das Leben und Arbeiten trotz einer schwerwiegen-

den Erkrankung. Damit ist ein selbstbestimmtes Leben mit einer psychischen Störung möglich und es kann Genesung erreicht werden. Recovery kann bedeuten, dass vielleicht die Prognose schlecht ist und Betroffene keine Symptommfreiheit erlangen, dass aber trotzdem Unterstützung gegeben wird, um ein erfülltes Leben zu führen.

Bei chronischen Verläufen sind Betroffene oft nicht in der Lage, zu arbeiten. Sie können aber einen Schwerbehindertenausweis beantragen oder eine Pflegestufe. Es ist möglich, dass jemand bettlägerig wird und keine Nische auf dem Arbeitsmarkt findet oder auch nicht rehafähig ist. Um Selbststigmatisierung zu vermeiden, also die Angst vor Vorurteilen der Gesellschaft im Umgang mit der Krankheit, sehen sich viele nicht als chronisch krank. Es fällt schwer, wahrzunehmen, dass das bisherige Leben vorbei ist und auch keine Arbeitsfähigkeit gegeben ist. Geringes Selbstwertgefühl, verminderte Hilfesuche und eine Beeinträchtigung der Lebensqualität können die Folge sein.

Was können Betroffene also tun? Was bei einer Chronifizierung hilft, ist erstens die radikale Akzeptanz der Situation. So ist es möglich, dass nicht mehr alles erreicht werden kann, was psychisch als gesund diagnostizierte Menschen können, aber dass trotzdem ein lebenswertes Leben gelingt.

Ein zweiter Forschungszweig zu einer besseren Lebensqualität ist die Positive Psychologie. Sie konzentriert sich auf Ressourcen und die persönlichen Stärken, um ein erfülltes Leben zu fördern. Die Genesung hängt drittens auch von der Resilienz einer Person ab, also dem inneren Frieden und der Anpassungsfähigkeit an Probleme. Denn mit der Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress kann man auch mit chronischer psychischer Erkrankung Belastungen bewältigen und zu Zufriedenheit und Lebensfreude finden.

Ein letztes hilfreiches Konzept ist außerdem die Selbstregulation. Dazu gehört, dass man sich nicht zu hohe Ziele setzt, die nicht erreichbar sind. Man sollte sich moderat hohe Ziele setzen, die am meisten motivieren, etwas Bestimmtes im Leben zu erreichen. So ist es nach wissenschaftlicher Erkenntnis möglich, wieder zu Wohlbefinden und Zufriedenheit zurückzukehren. Auch mit einer schweren psychischen Störung lassen sich Ziele erreichen und Genesung finden.

Dr. Jenny Bittner,
Diplom-Psychologin und Coach

<https://www.researchgate.net/profile/Jenny-Bittner-2>

Mein Rheuma und ich

Eine chronische Erkrankung im Jugendalter wird zum richtungsweisenden Urteil in allen Lebensbereichen



Wir haben uns im Alter von etwa 15 Jahren kennengelernt. Anfangs war da die Hoffnung, dass das nur eine vorübergehende Erscheinung ist. Eine kleine Laune der Natur. Für mich war das ein sehr ungünstiger Zeitpunkt. Man hat einfach alles andere im Kopf als Kranksein und das sozusagen lebenslang.

Für mich bedeutete die Diagnose *juvenile rheumatoide Arthritis*, dass ich fortan in allen Lebensbereichen mit Einschränkungen leben musste. Und das war richtig doof.

Vieles, was ich wöchentlich an Hobbys unternahm, wurde fortan sehr oft aufgrund der schmerzenden, entzündeten, geschwollenen Gelenke verhindert und zwangen mich zur Ruhe. Dazu kam, dass selbst die Eltern sehr verunsichert und hilflos waren, ob der Wucht und Bedeutung der Diagnose. Als eines von fünf Kindern wie ich es nun mal war, blieb zudem keine Zeit, sich ausgiebig um ein einzelnes Kind zu kümmern. Es wurde sich auf das Nötigste an Behandlung beschränkt.

Somit wurde eine dringende empfohlene Basistherapie nicht gestartet. Wertvolle Zeit hat man verstreichen lassen. Es wurde bei akuten Beschwerden lediglich eine Gipsschiene für den Arm für jeweils 3-4 Wochen angeordnet. Die Einnahme entzündungshemmender Schmerzmittel rezeptiert.

Letztlich war diese Erkrankung ein richtungsweisendes Urteil in allen Lebensbereichen.

Meinen Traum, Berufsmusikerin, konnte ich abhaken. Plötzlich war klar, dass es keine Eile mehr hatte, ob ich zusätzlich zu den Blockflöten ein weiteres Instrument aus dem Bereich Musikbegleitung erlerne, um beim Studium zugelassen zu werden.

Ebenso wurde mir bewusst, dass die Wahl des Berufes vom Krankheitsbild der in Schüben verlaufenden Erkrankung abhing. Zu gerne wäre ich Tischlerin, KFZ-Mechanikerin oder damals 1993 gerade ganz neu: Mechatronikerin geworden. Sämtliche Berufe, welche körperliche Fitness voraussetzten, konnte ich von vornherein vergessen. Letztendlich fiel die Wahl auf den Beruf der Arzthelferin.

Jedoch war eine Ausbildung als chronisch erkrankter junger Mensch kein Zuckerschlecken. Es gab keine Lobby. Es gab nur arbeiten und das ohne Rücksicht auf persönliche Belange. Wie wohl in jedem anderen Ausbildungsberuf auch. Unter teilweise schweren Schmerzen und Einschränkungen zu arbeiten, war nicht einfach. Der Abschluss der Ausbildung war daher etwas Besonderes. Nun stand einem gefühlt die Welt

Thema chronische Erkrankung- was tun?!

offen.

Ich habe dann zum Glück schnell eine tolle Anstellung mit perfekten Arbeitszeiten in der Radiologie gefunden. Es war eine Anstellung mit einem ausgewogenen Verhältnis von Bewegung und ruhigeren Phasen.

Die erste Anstellung als Arzthelferin und dem Umzug in eine große Stadt war für mich zumindest deswegen von Vorteil, als dass es nun Fachärzte vor Ort gab, die ich gut erreichen konnte. Sich eine zweite Meinung einholen ist überhaupt sehr wichtig.

Das Arbeitsleben war nun körperlich teilweise weniger stressig. Ich hatte meist geregelte Arbeitszeiten und konnte mir meinen Urlaub freier einteilen. In dieser Zeit kam nach und nach die Diagnose Fibromyalgie ins Gespräch. Ganz nach dem Motto: Alles, was nicht greifbar und erklärbar war, ist Fibromyalgie. Vor allem entstanden zu dieser Zeit die Vorurteile, die Fibro wäre eine psychische Erkrankung, man würde sich die Beschwerden einbilden. Weniger versierte Ärzte waren schnell dabei, sämtliche in der Vergangenheit gestellten Diagnosen, auf den Kopf zu stellen.

Die Zeit der Schwangerschaft mit meiner Tochter war ebenfalls sehr schwer, da man seinerzeit außer Paracetamol keinerlei Medikamente nehmen durfte.

Durch die „Mamahormone“ schien sich der Körper jedoch in einem anderen Modus zu befinden. Ich hatte insgesamt weniger und schwächere Schmerzen. Nach dem Abstillen gingen die Schübe und Schmerzen jedoch wieder mit voller Wucht los.

In dieser Zeit stand ich lange Zeit schon auf der Warteliste bei sämtlichen Rheumatologen im Umkreis.

Aber es sollte dann tatsächlich auch mal aufwärts gehen! Nach ewig langer Zeit, konnte ich mich tatsächlich in einer Uniklinik für Rheumatologie vorstellen und bin bis heute noch Patientin dort. Ich empfinde es als Privileg, an einer Uni wie dieser Patientin sein zu können. Es kann weitaus mehr mit und am Patienten gemacht werden, als in niedergelassenen Praxen.

Gleich bei meinem ersten Besuch 2013 wurde mir gesagt, dass es lange dauern kann, ehe eine ideale Kombination der Medikamente gefunden werde.

Diese Aussage hat heute noch Bestand. Gerade wenn eine weitere Diagnose wie Morbus Bechterew dazukommt. Diese Erkrankung verläuft ebenfalls in Schüben und endet in der Regel aufgrund von Verknöcherungen mit einer Wirbelsäulenverkrümmung mit starken Bewegungseinschränkungen.

Als Chroniker tut man gut daran, gut vorbereitet zu den Arztterminen zu erscheinen. Nur so kann eine gute Behandlung statt finden, um passende Medikamente und Therapien zu erhalten. Was ich als „alter Hase“ aber auch sagen kann ist: Ein Patient, der sich mit seiner Erkrankung auseinander setzt, sich informiert, nicht alles hinnimmt was einem vorgesetzt wird und der hinterfragt, hat es mitunter nicht immer einfach. Was ebenso nicht außer Acht gelassen werden

darf, ist das soziale Netzwerk, das einen in schweren Zeiten aufzufangen weiß.

Ebenso sei erwähnt, dass den Partnern und Familien klar sein muss, dass es einer besonders großen Portion Einfühlungsvermögen bedarf. Und zwar immer und ganzjährig, denn so gut wie kein Erkrankter jammert lautstark - im Gegenteil! Wir sind eher stärker als gesunde Mitmenschen und geben nicht so schnell klein bei.

Ständiges darüber Reden und Thematisieren ist uns allerdings unangenehm. Dennoch benötigen auch wir öfter mal Unterstützung, auch wenn wir nie direkt darum bitten würden.

Zu guter Letzt möchte ich erwähnen: Um sich noch ein wenig besser für die Zukunft aufzustellen, sollte das Thema Früherwerbsminderungsrente und die Feststellung eines Behindertengrades ins Auge gefasst und geprüft werden. Auch hier gilt, Rückschlüsse nicht unbedingt akzeptieren und ggf. Einspruch einlegen.

S.m.K. (Name der Redaktion bekannt. Bei Fragen an mich bitte an die Redaktion wenden.)

Aber es sollte dann tatsächlich auch mal aufwärts gehen!

Treffpunkt Kinderrheuma Göttingen

Rheuma bei Kindern und Jugendlichen



Auch Kinder und Jugendliche erkranken an Rheuma. Das Spektrum der Erkrankungen ist weit. Für die Diagnosestellung und Einordnung der Erkrankung bedarf es spezialisierter Kinder- und Jugendärzte (Kinderrheumatologen).

Der Bundesverband Kinderrheuma e.V. (mit Hauptsitz im sogenannten Familienbüro in Sendenhorst, NRW), setzt sich für die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen mit Rheuma bzw. mit chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat ein. Um interessierte Eltern auch wohnortnah unterstützen zu können, sind bundesweit zahlreiche Selbsthilfe-Treffpunkte für Familien mit erkrankten Kindern in verschiedenen Kreisen und Regionen entstanden. Die Treffpunkte dienen dem Erfahrungsaustausch (z.B. Informationen über Ärzte, Kliniken, Therapeuten, allgemeine Fragen zu Krankheit und Therapie), sorgen für

gemeinsame Aktivitäten und stellen eine Anlaufstelle für alle betroffenen Familien dar. Eine Kontaktaufnahme zum Familienbüro ist telefonisch unter 02526-3001175 oder per Mail familienbuero@kinderrheuma.com möglich (Mo-Do: 9.00-16.30 Uhr, Freitag: 9.00-14.00 Uhr). Frau Weber und Frau Wersing (Dipl.- Sozialpädagoginnen) beraten Betroffene, unterstützen Familien und stehen Eltern und Erziehungsberechtigten mit Rat und Tat zur Seite. Informationen zu den Treffpunkten in Niedersachsen und weiteren Bundesländern sind auf der Homepage des Selbsthilfeverbandes zu finden: <https://kinderrheuma.com/selbsthilfe-treffpunkt/> Der „Treffpunkt Kinderrheuma Göttingen“ entstand vor einem guten Jahrzehnt. Seitdem finden gemeinsame Eltern- und Familientreffen für betroffene Familien und gemeinsame Tages- und Wochenendausflüge statt.

Thema chronische Erkrankung- was tun?!

Erfahrungsberichte aus dem Treffpunkt Kinderrheuma Göttingen:

Unser Kind erkrankte im November 2010 an *Morbus Still* (SJIA). Zu der Zeit war unser Sohn zwei Jahre alt und litt wochenlang unter hohen Fieberspitzen, flüchtigem Hautausschlag, Gelenkschwellungen, Bewegungseinschränkungen und starken Schmerzen. Es folgten intensive Behandlungen mit unterschiedlichen Medikamenten, Punktionen und Infusionen. Krankenhausaufenthalte und Arztbesuche (Kinderrheumatologe, Kardiologe, Augenarzt) schlossen sich an. Der erste Krankenhausaufenthalt im St. Josef Stift in Sendenhorst dauerte sechs Wochen. Diese Zeit war eine große Herausforderung für unser an Rheuma erkranktes Kind und unsere gesamte Familie. In der Klinik wurde ganzheitlich auf die Erkrankung geschaut. Ärzte, Krankenschwestern, Ergo- und Physiotherapeuten und Psychologen halfen und berieten uns. Das hatte uns allen sehr geholfen. Elternschulungen haben dafür ge-

sorgt, dass wir uns gut informieren konnten. Das Familienbüro stand uns bei allen Fragen und Sorgen zur Seite. Infobroschüren und Elterngespräche brachten Klarheit.

Unser Sohn ist durch den „Treffpunkt Kinderrheuma Göttingen“ mit der Selbstverständlichkeit groß geworden, dass er sich nicht alleine fühlen muss. Er sah, wie viele Kinder und Jugendliche an Rheuma erkrankt waren. Wir lernten andere Familien mit erkrankten Kindern kennen und profitierten voneinander.

Noch immer finden die Treffpunkttreffen statt. Der Austausch mit anderen Betroffenen, die Behandlung im St. Josef- Stift in Sendenhorst (Polarstation, Kinderrheumatologie) u.a. Kliniken und der familiäre Rückhalt hatte unseren Sohn gestärkt. Er ist und war sehr mutig. Mittlerweile ist unser Sohn volljährig und medikamentös gut eingestellt. Er befindet sich in der Transition.

Mirja und Frank

Bundesverband Kinderrheuma e.V.

Familienbüro

Westtor 7, 48324 Sendenhorst

Telefon: 02526-3001175

jutta.weber@kinderrheuma.com

www.kinderrheuma.com



"Ich war 39 Jahre alt, als ich die Diagnose erhielt"

Meine Geschichte mit und trotz Multipler Sklerose



Ich bin Mathias, 42 Jahre alt, und lebe in Göttingen und seit 2023 begleitet mich die chronisch-entzündliche neurologische Erkrankung Multiple Sklerose – kurz MS. Wie kam ich dazu und was macht es mit mir. Dazu erfährst Du in diesem Artikel alles, was Du wissen willst. Fehlt Dir etwas an Information, dann kannst Du mich gerne jederzeit ansprechen.

Erstmal ein paar Zahlen – Daten und Fakten: MS wird auch die Krankheit mit den tausend Gesichtern genannt, weil sie genauso unterschiedlich beginnt und verläuft. Ich bin einer von 280.000 Betroffenen in Deutschland und jährlich werden es tausende mehr. Es betrifft mehr Frauen als Männer (etwa 2:1) und der Beginn der Erkrankung ist zwischen dem 20sten und 40sten Lebensjahr. So auch bei mir. Ich war 39 Jahre alt, als ich die Diagnose erhielt. Bei der MS, die meist schubförmig verläuft, greift das eigene Immunsystem die Nerven schützende Myelinschicht an und zerstört diese in Teilen. Das kannst Du Dir wie

vorstellen, bei dem die Isolation weggenommen wird. Der Strom (die Reize bei Nervenbahnen) kann nicht mehr gerichtet geleitet werden. Das führt bei uns Menschen zu unterschiedlichen Krankheitszeichen. Viele Betroffene beschreiben Doppelbilder oder Schleierhaftes Sehen, weil es den Sehnerv betrifft. Andere haben Gefühlsstörungen und wieder andere Mobilitätseinschränkungen

Thema chronische Erkrankung- was tun?!

Wie war es bei mir?!

Bei mir startete es mit einschlafenden Fußsohlen an beiden Füßen gleichzeitig. Ich war jahrelang in der Pflege und dann im Büro tätig. Ich war nicht schlank und dachte als erstes an einen Bandscheibenvorfall. Als am folgenden Tag aber auch Teile beider Hände und je zwei Finger taub wurden, wunderte ich mich schon sehr. Am selben Tag kribbeln mittags plötzlich Nasenspitze und die Zungenspitze und gleichzeitig sind meine Schneidezähne und die Oberlippe taub.

Jetzt setzt bei mir Panik ein, denn denke zuerst an einen Hirntumor, eine Hirnblutung oder einen Schlaganfall. Ich rufe meine Frau an, die sofort nach Hause kommt und mich in die Notaufnahme bringt. Ich bin sehr schnell auf einer Liege und werde untersucht. Der Neurologe kommt und nimmt mir die Panik mit: „Lebensbedrohlich ist es nicht, aber wir müssen es untersuchen.“ Ich werde auf die neurologische Station aufgenommen und durchlaufe am folgenden Tag mehrere Untersuchungen und am Abend sagte mir die Stationsärztin: „Es ist zu 98% eine MS.“ Ich kenne nur wenige Menschen mit MS und die waren immer schlimm krank. Ich dachte mein Leben ist vorbei und ich werde nicht alt. Meine zweijährige Tochter muss ohne ihren Papa aufwachsen.

ABER: Die sofortige Akuttherapie bei einem Schub hat nach drei Wochen vollen Erfolg gezeigt und die Symptome sind vollständig verschwunden. Ich wurde auf ein Dauermedikament eingestellt, welches ich bis heute und wahrscheinlich für den Rest meines Lebens nehme. Dass führt dazu, dass ich seit der Diagnose keine Verschlechterungen habe und auch keine neuen Läsionen nachweis-

bar sind. Die Telefonate mit Familie und Freund*innen haben mir sehr geholfen. Ich habe meine Selbstständigkeit aufgegeben, um Stress zu reduzieren und treibe viel mehr Sport, um auch diese Chance zu nutzen, das Fortschreiten einzudämmen. Jedes Jahr im Mai nehme ich an der #TheMay50k – Challenge teil und versuche ein konkretes km-Ziel (600 km in diesem Jahr) und ein Spendenziel für die MS-Forschung (250 Euro in diesem Jahr) zu erreichen. Dabei verbinde ich Sport mit Support. Der 30.05. ist der Welt-MS-Tag, weshalb im ganzen Mai Veranstaltungen um diese Erkrankung stattfinden.

Ich habe mich zwei Monate nach meiner Diagnose der DMSG-Kontaktgruppe Göttingen angeschlossen und so auch Menschen kennengelernt, die auch gute Verläufe haben. Wir treffen uns regelmäßig zweimal im Monat und unterhalten uns über alles, was uns beschäftigt. Ob es um MS geht oder auch mal nicht, ist dabei nicht von Wichtigkeit. Ich habe nach zwei Jahren die Leitung der Gruppe über-

nommen und organisiere mittlerweile auch eine Junge MS-Gruppe mit Teilnehmenden bis 30 Jahre, weil diese Personen ganz andere Bedürfnisse haben als die älteren Mitglieder. Unsere Gruppe ist dieses Jahr 30 Jahre alt geworden und das feiern wir mit einer Jubiläumstagung am 05.09.2026 in der Alten Mensa in Göttingen. Es finden Fachvorträge statt und es wird Zeit zum Austausch geben. Es ist eine öffentliche Veranstaltung, zu der jede*r gerne kommen kann.

Meine Familie, der Sport und die Selbsthilfegruppe geben mir die notwendige Energie, um mit meiner MS einen guten Umgang zu haben, wofür ich sehr dankbar bin.

Die Krankheit mit den tausend Gesichtern

Meine Familie, der Sport und die Selbsthilfegruppe geben mir die notwendige Energie, um mit meiner MS einen guten Umgang zu haben



Mathias Düring
Tel. 0551/49255089
ms-gruppe-goettingen@web.de, www.msgruppegoettingen.org

Unsichtbar krank – sichtbar protestieren

ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom) und die LiegendDemo in Kassel

Menschen liegen schweigend auf dem Boden rund um den Obelisk in der Kasseler Treppestraße. Einige haben Decken untergelegt, andere tragen Sonnenbrillen, vereinzelt auch Gehörschutz. Was für Passantinnen und Passanten zunächst ungewöhnlich wirkt, macht auf eine Erkrankung aufmerksam, die für viele Betroffene das Leben grundlegend verändert hat: ME/CFS.

Am 9. Mai 2026 fand in Kassel eine LiegendDemo statt. Sie war Teil einer bundesweiten Aktion mit mehr als 30 Städten rund um den internationalen ME/CFS-Awareness-Tag am 12. Mai. Mit dem symbolischen Liegen wurde auf das Schicksal vieler Erkrankter hingewiesen, die aufgrund ihrer Krankheit einen Großteil ihres Lebens im Bett verbringen müssen.

ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom) ist eine schwere neu-

roimmunologische Multisystemerkrankung, die seit 1969 von der WHO anerkannt wird. Sie führt weit über „normale Erschöpfung“ hinaus. Viele Betroffene leiden unter massiver bleierner Schwäche und Müdigkeit, Schmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen und einer ausgeprägten Reizempfindlichkeit. Im schweren Verlauf sind selbst alltägliche Tätigkeiten wie Einkaufen, Telefonieren oder ein kurzes Gespräch kaum noch möglich. Schwerstbetroffene verbringen aufgrund extremer Erschöpfung und starker Licht-, Geräusch- und/oder Berührungsüberempfindlichkeiten oft Monate oder sogar Jahre im Bett - weitgehend abgeschottet in abgedunkelten Räumen. In Einzelfällen sehen schwerst Erkrankte keinen anderen Ausweg mehr als den begleiteten Suizid.

Ein zentrales Merkmal der Erkrankung ist die sogenannte Post-Exertionelle Malaise (PEM). Bereits geringe körperliche, geistige oder emotio-



Die Initiative #LiegendDemo wurde im Juli 2022 von Gritt Buggenhagen gegründet. Die erste LiegendDemo fand 2023 vor dem Deutschen Bundestag statt und markierte den Beginn eines bundesweiten Protestformats.



Teilnehmende der LiegendDemo am 9. Mai 2026 in Kassel. Die Aktion macht auf das Schicksal von Menschen aufmerksam, die aufgrund von ME/CFS oft dauerhaft ans Bett gebunden sind.

Thema chronische Erkrankung- was tun?!

nale Belastungen können zu einer deutlichen Verschlechterung des Gesundheitszustandes führen - oft erst Stunden oder Tage später. Diese Verschlechterung kann Tage, Wochen oder sogar dauerhaft anhalten.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Lebensqualität von Menschen mit schwerem und schwerstem ME/CFS erheblich eingeschränkt ist und zu den niedrigsten aller bekannten Erkrankungen gehört. Einige Studien kommen zu dem Ergebnis, dass sie mitunter mit jener von Krebs- oder AIDS-Patienten im Endstadium vergleichbar ist. Nach Angaben der Kassenärztlichen Bundesvereinigung waren bereits 2023 rund 620.000 Menschen in Deutschland betroffen. Seit der COVID-19-Pandemie ist die Zahl der Erkrankten deutlich gestiegen.

Trotz der Schwere der Erkrankung fehlt es vielerorts weiterhin an spezialisierten medizinischen Angeboten, therapeutischer Versorgung, pflegerischer Unterstützung und gesellschaftlicher Aufklärung. Viele Erkrankte berichten zudem von langen Wegen bis zur Diagnose sowie von mangelndem Verständnis im medizinischen und sozialen Umfeld.

Auf die prekäre Versorgungssituation von Menschen mit ME/CFS machte die LiegendDemo in Kassel aufmerksam. Eröffnet wurde die Veranstaltung von der hessischen Landtagsabgeordneten Dr. Daniela Sommer. In einem Interview berichtete die Kasseler Oberärztin Dr. Nina Kollmar über ihre Erfahrungen mit betroffenen Kindern und



Jugendlichen und über notwendige Verbesserungen in der Versorgung.

Betroffene und Angehörige schilderten in kurzen Redebeiträgen ihre persönlichen Erfahrungen. Symbolisch wurden Schuhe ausgelegt, um auf jene Erkrankten aufmerksam zu machen, die aufgrund ihrer schweren Erkrankung nicht selbst teilnehmen konnten.

Rund 200 Menschen beteiligten sich an der Veranstaltung oder informierten sich am Infostand über das Krankheitsbild.

Die LiegendDemo in Kassel wurde von Selbsthilfegruppen aus dem Raum Göttingen/Kassel im Rahmen der Initiative #LiegendDemo organisiert.

Die Autorin ist seit vielen Jahren selbst an ME/CFS erkrankt. Nachdem sich ihr Gesundheitszustand im November 2024 erheblich verschlechtert hatte, befindet sie sich derzeit auf einem stabilen moderaten Niveau, ohne jedoch an ihren früheren Gesundheitszustand anknüpfen zu können. Als Göttingerin engagiert sie sich dafür, eine bereits bestehende Selbsthilfegruppe aus dem Großraum Göttingen/Kassel verstärkt auch im Raum Göttingen zu etablieren, um Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe und Möglichkeiten zum Austausch zu bieten.

Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige:

Selbsthilfegruppe „ME/CFS Postinfekt GÖ/KS“ gegründet über die KIBIS Göttingen und die KISS Kassel

Ansprechpartner: Johannes und Martina, postinfekt-goe-ks@proton.me

Treffen und Austausch: wöchentlich per Zoom sowie geschlossene WhatsApp-Gruppe (anonym)

Anhaltende Erschöpfung und Müdigkeit

Long-COVID und ME/CFS – Hintergründe und aktuelle Forschungsansätze



Der folgende Beitrag entstand in Zusammenarbeit mit Betroffenen und zielt darauf ab, wissenschaftliche Erkenntnisse mit der Betroffenenperspektive zu verbinden.

Nach aktuellem Stand wurden in Deutschland rund 39 Millionen COVID-19-Fälle erfasst [1], die Dunkelziffer ist noch deutlich höher [2]. Die typischen Symptome einer akuten COVID-19-Infektion kennt vermutlich jede und jeder: Fieber, Schnupfen, Husten und andere Beschwerden, die klassischerweise mit einer Atemwegserkrankung einhergehen [3]. Bei vielen klingen die Symptome nach der akuten Phase wieder ab und das alltägliche Leben kann ohne Einschränkungen fortgeführt werden. Doch bei einigen bleiben die Symptome bestehen oder es treten neue auf. Vielleicht kennen Sie eine Person in Ihrem Umfeld oder sind selbst betroffen, die nach einer COVID-19-Infektion weiterhin mit den Folgen zu kämpfen hat. In diesem Kontext wird häufig von „Long-COVID“ oder dem „Post-COVID-Syndrom“ (PCS) gesprochen, doch was bedeutet das genau?

Der Begriff „Long-COVID“ wurde stark von Betroffenen geprägt und gilt als Oberbegriff für die langanhaltenden gesundheitlichen Beschwerden nach einer COVID-19-Infektion [4]. Das Robert-Koch-Institut (RKI) spricht von Long-COVID, wenn Symptome, die im Zusammenhang mit einer COVID-19-Infektion stehen, länger als vier Wochen nach Erkrankungsbeginn anhalten oder neu auftreten [5]. Während Long-COVID als Oberbegriff gilt, beschreibt die WHO das PCS als spezifischeres Krankheitsbild: „Symptome, die typischerweise drei Monate nach Erkrankungsbeginn auftreten oder

fortbestehen, mindestens zwei Monate andauern und nicht durch eine alternative Diagnose erklärt werden können.“ [6]

Laut der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) ist es schwer zu sagen, wie häufig Long-COVID oder PCS genau vorkommen [8]. Verschiedene Definitionen, der Zeitpunkt der Studie, die Virusvariante sowie der Impfstatus erschweren eine präzise Häufigkeitsangabe. Das RKI geht davon aus, dass in Deutschland zwischen 10 und 15 Prozent der von COVID-19 Betroffenen unter Long-COVID leiden [7] (siehe Grafik rechte Seite).

Bis heute gibt es keine eindeutigen Untersuchungs- oder Laborwerte, die PCS zweifelsfrei nachweisen können. Die Diagnose muss daher durch ein ausführliches Anamnesegespräch mit der Ärztin oder dem Arzt sowie eine gründliche Untersuchung gestellt werden [8].

Zu den häufigsten Symptomen zählen anhaltende Erschöpfung und Müdigkeit, kognitive Einschränkungen in Form von Konzentrations- oder Sprachschwierigkeiten, anhaltende Kurzatmigkeit sowie eine besondere Form der Belastungs-

Thema chronische Erkrankung- was tun?!

intoleranz, die sogenannte Post-Exertional Malaise (PEM) [9–12]. Diese beschreibt eine Symptomverschlechterung nach körperlichen, geistigen oder emotionalen Belastungen sowie nach äußeren Reizen. Bereits nach geringster Anstrengung können sich bestehende Symptome verschlechtern oder neue hinzukommen. Dabei tritt PEM nicht immer sofort auf, manchmal vergehen bis zu 72 Stunden, was die eindeutige Identifikation des Auslösers deutlich erschwert [13]. Besonders schwere Episoden werden als „Crash“ bezeichnet, der Stunden, Tage, Wochen oder sogar Monate andauern kann und zu einer dauerhaften Verschlechterung des Gesundheitszustands führen kann [14].

Aktuell gibt es keine spezifische medikamentöse Behandlung für PCS [8]. Im Vordergrund steht die Linderung der einzelnen Beschwerden. Eine zentrale Strategie dabei ist das sogenannte Pacing, ein bewusstes Energiemanagement, bei dem Betroffene lernen, ihre persönliche Belastungsgrenze zu erkennen und einzuhalten, um einen „Crash“ zu vermeiden [14]. Derzeit wird in Studien zu neuen medikamentösen Behandlungsansätzen und weiteren unterstützenden Maßnahmen geforscht [7,8].

PCS und ME/CFS

Bei einem Teil der Menschen mit PCS wird im Verlauf der Erkrankung das Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS) diagnostiziert, eine schwere neuroimmunologische Erkrankung, von der allein in Deutschland schätzungsweise 650.000 Menschen betroffen sind [15]. ME/CFS tritt dabei nicht ausschließlich als Folge einer COVID-19-Infektion auf. Auch an-

dere Infektionskrankheiten, wie eine Infektion mit dem Epstein-Barr-Virus oder Influenza, können die Erkrankung auslösen [15,16].

Im Mittelpunkt steht die bereits beschriebene Belastungsintoleranz (PEM), die den Alltag der Betroffenen massiv einschränkt, körperlich, psychisch und sozial. Viele leiden zusätzlich unter Herzrasen, Schwindel, Schlafstörungen und einer ausgeprägten Überempfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen [17].

Wie viele Menschen nach einer COVID-19-Infektion ein ME/CFS entwickeln, ist noch nicht abschließend geklärt. Auswertungen deutscher Krankenkassendaten deuten jedoch darauf hin, dass das Risiko nach einer COVID-19-Erkrankung etwa dreimal so hoch ist wie bei Menschen, die nicht infiziert waren [7,18].

Eines steht fest: Betroffene von PCS oder ME/CFS erleben oftmals erhebliche Einschränkungen ihrer Lebensqualität. Daher ist es wichtig, mehr über diese Erkrankungen zu erfahren. Dies gelingt am besten durch neue Studien, wie die U-WaTCH-Studie der Universitätsmedizin Göttingen (UMG). Diese versucht mithilfe von Vitaldaten, die mittels Apple Watches erhoben werden, „Crashes“ effektiv vorherzusagen. Für diese Studie werden aktuell noch Teilnehmende gesucht. Insgesamt werden Menschen aus drei Gruppen benötigt: Betroffene, die im Rahmen eines PCS oder einer chronisch-entzündlichen Erkrankung (z. B. Rheuma) an PEM leiden, sowie gesunde Kontrollen. Falls Sie Interesse haben, schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an info@u-watch.de oder rufen unter 0151 64836159 an. Weitere Informationen zur Studie finden Sie auch unter: <https://www.u-watch.de/>.

Autor:innen

Das U-WaTCH-Studienteam der UMG und Paula Schaper

Die Literaturnachweise in den eckigen Klammern können bei der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen angefragt werden.



Robert Koch-Institut. Long COVID bei Erwachsenen – eine aktuelle Bestandsaufnahme zu gesundheitlichen Langzeitfolgen nach SARS-CoV-2-Infektion in Deutschland [Internet]. 2026. doi:10.25646/13576

Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen

Was kann Ergotherapie bei chronischen Erkrankungen erreichen?



Chronische Erkrankungen beeinflussen das Leben meist dauerhaft und in vielen Bereichen. Sie können den Körper, die Psyche und das soziale Umfeld betreffen und erheblich belasten. Schmerzen, Erschöpfung, Bewegungseinschränkungen oder Konzentrationsprobleme können dazu führen, dass selbst alltägliche Aufgaben schwerfallen. Dinge wie Anziehen, Kochen, Arbeiten oder soziale Kontakte werden plötzlich zur Herausforderung.

Genau hier setzt die Ergotherapie an. Ihr Ziel ist es, Menschen mit chronischen Erkrankungen dabei zu unterstützen, ihren Alltag möglichst selbstständig und selbstbestimmt zu gestalten und handlungsfähig zu bleiben.

Im Mittelpunkt der Ergotherapie steht die sogenannte „Betätigung/Beschäftigung“. Damit

sind alle Tätigkeiten gemeint, die den Alltag ausmachen – also Selbstversorgung, Beruf oder Schule, Freizeitaktivitäten und soziale Kontakte. Wenn eine chronische Erkrankung diese Bereiche einschränkt, entsteht häufig nicht nur ein praktisches Problem, sondern auch eine emotionale Belastung. Viele Betroffene fühlen sich eingeschränkt, abhängig oder verlieren das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Ergotherapeut*innen arbeiten deshalb eng mit Betroffenen zusammen, um herauszufinden, welche Aktivitäten besonders wichtig sind und wo konkrete Schwierigkeiten bestehen. Ziel ist es, die Handlungsfähigkeit im Alltag zu erhalten, zu stärken oder wiederaufzubauen. Dabei ist nicht die Heilung vordergründig, sondern die bestmögliche Teilhabe am Leben trotz bestehender Erkrankung.

Thema chronische Erkrankung- was tun?!

Ein wichtiger Bestandteil der Ergotherapie ist das Training von alltagsrelevanten Fähigkeiten. Je nach Erkrankung werden Bewegungsabläufe geübt, die Feinmotorik verbessert oder bestimmte Handgriffe neu erlernt. Bei rheumatischen Erkrankungen kann beispielsweise gelenkschonendes Arbeiten trainiert werden. Bei neurologischen Erkrankungen werden Koordination und Wahrnehmung gefördert. Auch bei chronisch psychischen Erkrankungen spielt Ergotherapie eine große Rolle. Hier kann sie helfen, eine Tagesstruktur aufzubauen, Motivation zu stärken, Interessen zu finden und zu verfolgen, Durchhaltevermögen zu stärken und schrittweise wieder aktiver am Leben teilzunehmen.

Viele chronisch erkrankte Menschen leiden unter anhaltender Erschöpfung oder schneller Überlastung. Deshalb ist das sogenannte Energiemanagement ein weiterer wichtiger Bereich. In der Ergotherapie lernen Betroffene, ihre Kräfte besser einzuteilen, Prioritäten zu setzen und Pausen bewusst einzuplanen. Dadurch wird vermieden, dass sie sich überfordern und anschließend noch stärker erschöpft sind. Dieses bewusste Planen des Alltags gibt Sicherheit und stärkt das Gefühl, die eigene Situation besser zu kontrollieren und handlungsfähig zu bleiben.

Neben dem Training der persönlichen Fähigkeiten wird auch das Umfeld mit einbezogen. Oft können schon kleine Veränderungen große Erleichterung bringen. Ergotherapeut*innen beraten zu Hilfsmitteln wie speziellen Bestecken, Greifhilfen oder orthopädischen Schienen. Auch Anpassungen in der Wohnung oder am Arbeitsplatz – zum Beispiel ergonomische Möbel oder Haltegriffe im Bad – können die Selbstständigkeit deutlich verbessern. Ziel ist es, Barrieren abzubauen und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die psychische Unterstützung. Chronische Erkrankungen gehen häufig mit Ängsten, Frustration oder einem verminderten Selbstwertgefühl einher. Durch gezielte, sinnvolle Tätigkeiten haben Betroffene

wieder Erfolgserlebnisse. Das stärkt das Selbstvertrauen und fördert die Motivation. Kreative oder handwerkliche Angebote können zusätzlich helfen, Gefühle auszudrücken und Stress abzubauen. Dadurch kann sich das emotionale Gleichgewicht stabilisieren. Dabei werden ganz beiläufig mit verschiedenen Materialien Ziele wie Struktur, Durchhaltevermögen, Handlungsplan umgesetzt und das „Dranbleiben“ gefördert.

Auch Beratung und Aufklärung gehören zur Ergotherapie. Betroffene erhalten Informationen über ihre Erkrankung und lernen Strategien, um besser mit Beschwerden umzugehen. Dazu gehören beispielsweise Schmerzbewältigungstechniken oder gelenkschonende Arbeitsweisen. Wenn nötig, werden auch Angehörige mit einbezogen, damit sie die betroffene Person

im Alltag besser unterstützen können. So entsteht ein ganzheitlicher Ansatz, der nicht nur die Erkrankung, sondern den gesamten Menschen berücksichtigt.

Im beruflichen Bereich kann Ergotherapie ebenfalls viel bewirken. Sie unterstützt dabei, die Arbeitsfähigkeit möglichst lange zu erhalten oder eine schrittweise Wiedereingliederung zu begleiten. Durch Arbeitsplatzanalysen und gezieltes Training können Überforderungen vermieden werden. Für viele Menschen bedeutet Arbeit ein Stück Identität und Normalität. Daher ist es besonders wichtig, hier individuelle Lösungen zu finden.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Ergotherapie bei chronischen Erkrankungen weit mehr leistet als reine Funktionsverbesserung. Sie hilft dabei, Selbstständigkeit, Lebensqualität und Teilhabe zu erhalten oder zu verbessern. Durch individuelle Zielsetzung, praktische Übungen und Anpassungen im Umfeld werden Betroffene dabei unterstützt, ihren Alltag trotz gesundheitlicher Einschränkungen aktiv zu gestalten. Auch wenn chronische Erkrankungen meist nicht heilbar sind, kann der Umgang mit ihnen erlernt werden. Ergotherapie trägt wesentlich dazu bei, neue Wege zu finden und das eigene Leben weiterhin sinnvoll und selbstbestimmt zu führen.

Durch gezielte, sinnvolle Tätigkeiten haben Betroffene wieder Erfolgserlebnisse

Gesamtheit aus Körper, Geist und Seele

Ayurveda als Alternative Therapie

Ayurveda gewinnt als komplementäre Therapie bei chronischen Erkrankungen zunehmend an Bedeutung, da sein ganzheitlicher Ansatz die konventionelle medizinische Behandlung sinnvoll ergänzen kann.

Gerne möchte ich Ihnen meine Erfahrungen, die ich selbst mit Ayurveda seit 2005 gemacht habe, weitergeben. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke in eines der ältesten Medizinsysteme auf der Welt zur Förderung Ihrer Gesundheit, Inneren Balance, Resilienz und Ihres Wohlbefindens. Herzlich Willkommen!

Ayurveda - Ganzheitliche Gesundheit

Ayurveda berücksichtigt den Menschen in seiner Gesamtheit mit Körper, Geist und Seele. Ayurveda bedeutet wörtlich das „Wissen vom Leben“. Die Absicht von Ayurveda ist zum einen die Gesundheitserhaltung des Gesunden und zum anderen die Heilung von Krankheiten des Patienten. Im Mittelpunkt steht die Annahme, dass Gesundheit durch das Gleichgewicht der drei Doshas (Vata, Pitta und Kapha) entsteht. Erkrankungen werden als Ausdruck eines Ungleichgewichts verstanden. Im Ayurveda geht es um die Wiederherstellung des Gleichgewichtes der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha und damit der Gesundheit.



Die drei Doshas - Vata, Pitta und Kapha

Nach Ayurveda besteht jeder Mensch aus einem angeborenen Verhältnis aus Vata, Pitta und Kapha (Konstitution). Wenn wir Menschen anschauen, so sieht jeder von uns unterschiedlich aus, manche haben einen leichten (VATA), andere einen mittleren (PITTA) oder stabilen Körperbau (KAPHA). Manche Menschen können viel essen und nehmen schwer zu (VATA), andere halten ihr Gewicht (PITTA) oder nehmen leicht zu (KAPHA). Menschen mit vorherrschendem VATA frieren schnell, mit PITTA sind stets warm und mit KAPHA ausgeglichen. Zur Unterscheidung von Vata, Pitta und Kapha gibt es also verschiedene Charakteristika, anhand derer die angeborene Konstitution bestimmt werden kann. Die eigene Konstitution zu kennen ist für die Gesundheitserhaltung von entscheidender Bedeutung. Um die verschiedenen Doshas im Gleichgewicht zu hal-

Thema chronische Erkrankung- was tun?!

ten sind eine INDIVIDUELL abgestimmte Lebensstilgestaltung und Ernährung notwendig. Diese können bei gleicher chronischer Erkrankung unterschiedlich sein.

So kann ich z.B. Vata mit Wärme sowie einer warmen, nährenden und öligen Ernährung ausgleichen, Pitta mit Kühle sowie einer mild gewürzten Ernährung, Kapha mit ausreichend Bewegung und kleinen Portionen bei den Mahlzeiten.

Würde ich Vata Kühle und eine leichte Ernährung geben, Pitta Wärme und scharf gewürzte Speisen sowie Kapha Bewegungsmangel, große Portionen und schwere Speisen, so geraten die Doshas aus dem Gleichgewicht. Dies kann mit der Zeit zur Krankheit führen. Fazit: Eine Lebensweise, die im Einklang mit den eigenen Doshas ist, stärkt die Gesundheit.

Methoden - Pulsdiagnose

Im Ayurveda kommen ausschließlich natürliche Methoden zum Einsatz. Wenn Sie zu einer Gesundheitsberatung gehen, dann erfolgt zunächst eine Pulsdiagnose, mit der die angeborene Konstitution (Prakriti), die aktuellen Ungleichgewichte (Vikriti) im Frühstadium sowie die Ursache der Ungleichgewichte und Erkrankungen bestimmt werden. Danach bekommen Sie individuelle und präzise Empfehlungen für eine gesunde Ernährung, eine typgerechte Lebensführung sowie je nach Indikation ebenfalls für Nahrungsergänzungen sowie die klassischen Reinigungs- und Ausleitungsverfahren (PANCHAKARMA). Ergänzend erhalten Sie Tipps für Bewegung/Yoga, Atemtherapie/Pranayama, Meditation und Empfehlungen zur Stressbewältigung.

Mit diesen Empfehlungen gehen Sie nach Hause. Sie integrieren nach und nach in Ihrem eigenen Tempo die Empfehlungen in Ihren Alltag. Sie merken, dass es Ihnen besser geht, dass Sie wieder mehr Lebensfreude, Wohlbefinden, Energie, Vitalität haben. Sie schlafen besser, sind entspannter und konzentrierter, haben weniger Schmerzen. Dazu sind ggf. auch Ihre Blutdruck-, Zucker-, Cholesterin-, Entzündungswerte oder sonstige Parameter besser geworden. Ihre gesundheitsbezogene Lebensqualität ist gestiegen. Das motiviert Sie weiterzumachen. Haben Sie Geduld mit sich. Alles braucht seine Zeit. Und denken Sie daran, dass kleine Veränderungen bereits Großes bewirken können. Ich kann Sie er-

mutigen anzufangen und dranzubleiben. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Reinigungs- und Ausleitungsverfahren - PANCHAKARMA

Eine besondere Bedeutung im ayurvedischen Therapiekonzept chronischer Erkrankungen haben die klassischen Reinigungs- und Ausleitungsverfahren (PANCHAKARMA), die von Ayurveda Ärzten begleitet werden. Die Behandlungen werden je nach Indikation individuell auf Sie abgestimmt und können z.B. Ganzkörper- bzw. Kopf-Nacken-Massagen mit medizinisierten Ölen, den klassischen Stirnölzug, Kräuterstempelmassagen, medizinische Einläufe sowie lokale Behandlungen für Rücken, Knie, Verdauung, Herz, Kopf, Augen und Gesicht beinhalten. Sie spüren sofort die wohltuende Wirkung der Behandlungen für Körper, Geist und Seele. Verjüngung, Regeneration, Vitalität und Heilung können auf tiefer Ebene erfolgen. Panchakarma ist das Herzstück im Ayurveda. Wenn Sie einmal die Gelegenheit haben wollen, die positiven Wirkungen von Panchakarma zu erfahren, sind Sie herzlich eingeladen.

Starten Sie jetzt Ihren Weg zu mehr Gesundheit

Ich möchte Sie motivieren bereits jetzt mit kleinen Veränderungen zu beginnen, wie unter dem Punkt Doshas bereits beschrieben. Bringen Sie mehr Regelmäßigkeit in Ihr Leben (2-3 warme Mahlzeiten je nach Konstitution, 3 für Vata und Pitta, 2-(3) für Kapha). Achten Sie auf einen geregelten Tagesablauf (Aufstehen möglichst vor 6 Uhr, Frühstück zwischen 8-9 Uhr, Mittagessen zwischen 12-13 Uhr, Abendessen zwischen 18-19 Uhr, Schlafengehen möglichst vor 22 Uhr). Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen können Sie jederzeit mit einer Gesundheitsberatung oder Panchakarma-Kur verfeinern. Gerne können Sie auch zu einem unserer kostenfreien Vorträge kommen, in denen Sie weitere Tipps bekommen, Ihre Gesundheit auf einfache Weise zu verbessern. Wir freuen uns auf Sie. Wir arbeiten im Team mit Indischen Vaidyas (Ayurveda Ärzten) unter der Leitung von Vaidya Dr. Saurabh Sharma (BAMS, Indien), Ayurveda Arzt und Pulsdiagnose Experte, zusammen, so dass wir Ihnen authentische Gesundheitsberatungen und Behandlungen anbieten können. Wir begleiten Sie zu mehr Gesundheit! Herzlich Willkommen!



Dr. med. Elke Pletzer

Ärztin,
Ayurveda Expertin,
info@dr-pletzer-ayurveda.de

Selbsthilfe im Alltag

Das INSEA-Programm für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Angehörige



Über die Hälfte der Menschen in Deutschland sind selbst chronisch erkrankt (vgl. QR-Code rechts, <https://www.gbe.rki.de/DE/Themen/Gesundheitszustand/Krankheitsfolgen/Funktionseinschraenkungen/ChronischesKranksein/chronischesKranksein.html>). Eine chronische Erkrankung verändert oft vieles. Manchmal schleichend, manchmal plötzlich. Termine, Medikamente, Beschwerden oder Erschöpfung nehmen mehr Raum ein. Dinge, die früher selbstverständlich waren, werden anstrengender.

Dies betrifft alltägliche und weitreichende Entscheidungen. Oft sind es aber die kleinen Dinge: einen Termin wahrnehmen, den Haushalt schaffen, Verabredungen planen oder die eigene Kraft für den Tag einteilen. Für Außenstehende ist

das nicht immer sichtbar. Viele Fragen entstehen nicht in der Arztpraxis, sondern im Alltag: zu Hause, bei der Arbeit, in der Familie oder in Momenten, in denen Beschwerden, Sorgen oder Unsicherheit wieder stärker werden. Viele Menschen fragen sich dann: Wie kann ich gut mit der Erkrankung leben? Was hilft mir im Alltag? Und wie bleibe ich trotz allem handlungsfähig? Ein wichtiger Ort der Unterstützung kann dabei die organisierte Selbsthilfe sein. Dort treffen Menschen auf

<https://www.gbe.rki.de/DE/Themen/Gesundheitszustand/Krankheitsfolgen/Funktionseinschraenkungen/ChronischesKranksein/chronischesKranksein.html>



Selbsthilfe und Pflege

andere, die ähnliche Erfahrungen machen, sich austauschen, gegenseitig Mut machen und gemeinsam nach Wegen für den Alltag suchen. Auch Angehörige sind davon betroffen. Sie begleiten zu Terminen, hören zu, organisieren mit, machen sich Sorgen oder übernehmen Aufgaben. Oft möchten sie helfen und stark sein. Gleichzeitig brauchen auch sie Kraft, Pausen und Menschen, mit denen sie sprechen können. INSEA „Gesund und aktiv leben“ setzt genau hier an. Das Kursprogramm

richtet sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen und an Angehörige. Der Kurs ist krankheitsübergreifend und vermittelt Selbstmanagement als Kernkompetenz (vgl. Seidel et al. 2019). Das bedeutet: Menschen werden darin bestärkt, den eigenen Alltag mit der Erkrankung aktiv zu gestalten, die eigenen Möglichkeiten besser

zu erkennen und kleine Schritte zu finden, die zum eigenen Leben passen. Selbstmanagement bedeutet dabei nicht, immer stark zu sein oder alles allein lösen zu müssen. Es bedeutet eher, die eigene Situation besser zu verstehen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten handlungsfähig zu bleiben. Dazu gehört auch, Unterstützung anzunehmen, Grenzen wahrzunehmen und sich realistische Ziele zu setzen. Ähnlich wie in der Selbsthilfe stehen dabei die eigenen Erfahrungen der Teilnehmenden im Mittelpunkt (vgl. Kofahl et al. 2019). Statt fertige Antworten vorzugeben, geht es darum, gemeinsam herauszufinden, was hilfreich sein kann.

INSEA geht auf das international erprobte „Chronic Disease Self-Management Program“ zurück (<https://selfmanagementresource.com>). Das Team der Medizinischen Hochschule Hannover hat INSEA zehn Jahre lang erfolgreich deutschlandweit ausgerollt, angeboten und wissenschaftlich begleitet. In dieser Zeit ist ein breites Netzwerk aus geschulten Kursleitungen, Standorten und Kooperationspartnern entstanden. Diese Entwicklung war nur möglich, weil viele Menschen und Einrichtungen das Programm mitgetragen haben. Dazu gehören Kursleitungen, Selbsthilfe-Aktive, Kooperationspartner und

Teilnehmende, die INSEA mit Leben gefüllt haben. Ein INSEA-Kurs umfasst sechs Termine. Die Gruppe trifft sich einmal pro Woche für zweieinhalb Stunden. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Kurse können vor Ort oder online stattfinden. Das Online-Format kann besonders hilfreich sein, wenn Wege zu weit sind, Mobilität eingeschränkt ist oder die eigene Kraft nicht für regelmäßige Fahrten reicht. Jede Kurseinheit folgt einer klaren Struktur. Diese Struktur hilft vielen Teilnehmenden, sich zu orientieren.

Gleichzeitig bleibt genug Raum für persönliche Fragen und Erfahrungen. Kurze Informationen und inhaltliche Impulse wechseln sich mit Gesprächen, praktischen Übungen und Gruppenarbeiten ab. Dadurch entsteht ein abwechslungsreicher Kurs, in dem Wissen vermittelt wird und die Teilnehmenden zugleich eigene Erfahrungen einbringen

können. Die Teilnehmenden entscheiden selbst, ob und wie stark sie sich einbringen und was sie ausprobieren möchten. So wird Selbstmanagement im Kurs praktisch erfahrbar. Begleitet werden die Kurse von geschulten Kursleitungen. Diese Kursleitungen kennen das Leben mit chronischer Erkrankung oder die Situation von Angehörigen aus eigener Erfahrung. Das schafft Nähe und Vertrauen. Für Teilnehmende kann es entlastend sein, wenn Kursleitungen nicht nur geschult sind, sondern auch verstehen, wie sich chronische Erkrankung im Alltag anfühlen kann. Gleichzeitig sorgen Schulung und Durchführungsmanual dafür, dass der Kurs verlässlich und gut vorbereitet durchgeführt wird. So verbinden sich persönliche Erfahrung und eine klare Kursstruktur. Der Kurs bietet Raum für Austausch, neue Ideen und erste Schritte Richtung persönlicher Ziele. Die Teilnehmenden sprechen über Fragen, die sie aus ihrem Alltag mitbringen. Dabei gibt es keine fertige Lösung für alle. Jeder Mensch bringt eine eigene Geschichte mit. Aber oft tut es gut zu merken: Ich bin mit diesen Fragen nicht allein.

In einem INSEA-Kurs geht es um Themen, die im Alltag eine Rolle spielen: Beschwerden und Erschöpfung, Bewegung, Gespräche mit Ärztinnen, Ärzten oder Angehörigen, schwierige Gefühle

*Was hilft mir im Alltag?
Und wie bleibe ich trotz allem handlungsfähig?*

und persönliche Ziele. Ein wichtiger Teil des Kurses sind sogenannte Handlungspläne. Das sind kleine Vorhaben für die kommende Woche. Sie sollen machbar sein und zum eigenen Leben passen. Es geht nicht um große Vorsätze, sondern um Schritte, die wirklich möglich sind. Das kann ein kurzer Spaziergang sein, ein ruhiger Moment am Tag, ein Gespräch, das man vorbereiten möchte, oder eine kleine Veränderung im Umgang mit Belastung. Aus unserer Erfahrung im Projekt haben wir gelernt: Viele Teilnehmende haben bereits eine gute Vorstellung davon, was ihnen helfen könnte. Im Alltag fehlt aber oft die Kraft, der Anstoß oder die Verbindlichkeit, es wirklich umzusetzen. Die Gruppe kann genau dabei unterstützen: Sie macht Mut, gibt Rückhalt und hilft, eigene Ziele tatsächlich anzugehen. Für viele Menschen ist gerade dieser praktische Ansatz hilfreich. Veränderung muss nicht immer groß beginnen. Manchmal reicht ein kleiner Schritt, um wieder etwas mehr Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten zu gewinnen. Auch Rückschritte gehören dazu. Im Kurs darf darüber gesprochen werden, ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen. Auch Angehörige können im Kurs eigene Fragen einbringen. Denn sie sind nicht nur „Begleitpersonen“. Auch sie müssen mit Veränderungen umgehen, Verantwortung tragen und ihre eigene Kraft einteilen. Im Kurs kann deshalb auch Raum sein für Fragen wie: Wie kann ich unterstützen, ohne mich selbst zu überfordern? Wo liegen meine Grenzen? Und was hilft mir, selbst Kraft zu behalten?

INSEA ersetzt keine medizinische Behandlung und keine Beratung im Einzelfall. Der Kurs kann aber eine gute Ergänzung sein. Im Mittelpunkt steht nicht die Krankheit allein, sondern der Mensch mit seinen Erfahrungen, Fragen, Stärken und Möglichkeiten. Wer teilnimmt, muss nichts Besonderes mitbringen und nicht alles erzählen. Wichtig ist nur die Bereitschaft, sich auf den Kurs und kleine eigene Schritte einzulassen.

Der Kurs ist krankheits- übergreifend und vermittelt Selbstmanagement als Kernkompetenz

Nach zehn Jahren erfolgreicher Programmarbeit wurde INSEA im letzten Jahr als nächster Schritt zur langfristigen Verstetigung des Programms in die Strukturen der Selbsthilfe eingebunden. Die nationale Koordination ging an die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe e.V. (<https://www.dag-shg.de>). Damit bleibt INSEA eng mit der Selbsthilfe verbunden. Die Übergabe ist deshalb kein Abschluss, sondern ein Schritt in die Zukunft des Programms, denn INSEA und Selbsthilfe haben ein gemeinsames Ziel: Menschen stärken, Austausch ermöglichen und Wege im Alltag sichtbar machen. Für uns als Team der MHH ist diese Übergabe auch ein Zeichen dafür, dass INSEA dort weiterwächst, wo es inhaltlich gut verankert ist: in Strukturen, die nah an den Erfahrungen von Menschen mit chronischen Erkrankun-

gen und ihren Angehörigen sind. INSEA lebt von Kooperation: Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, Vereine und Einrichtungen können wichtige Orte sein, um das Programm in einer Region bekannt zu machen oder einen Kurs zu ermöglichen. Manche Einrichtungen können Räume bereitstellen, auf das Angebot aufmerksam machen oder interessierte Menschen zusammenbringen. Andere möchten vielleicht zunächst mehr über das Programm erfahren und prüfen, ob INSEA zu ihren Strukturen passt. Auch solche Gespräche sind wertvoll. Dafür kann auf Erfahrungen aus vielen Jahren Programmarbeit und auf geschulte Kursleitungen seitens der MHH zurückgegriffen werden.

Wir danken den Herausgebenden der „Wechselseitig“ für die Möglichkeit, INSEA vorzustellen. Wir freuen uns, Menschen in unseren Kursen kennenzulernen – vor Ort an der Medizinischen Hochschule Hannover oder in den deutschlandweiten Onlinekursen. Ebenso freuen wir uns über den Austausch mit Einrichtungen und Selbsthilfe-Strukturen, die INSEA für ihre Region oder ihre Mitglieder interessant finden.

Für eine Schulter zu viel

Wer Angehörige pflegt, ist stark gefordert



Eine chronische Erkrankung kann den Alltag dauerhaft beeinflussen. Wer Angehörige pflegt, ist stark gefordert: emotional, zeitlich, körperlich. Häufig ist es ein Fulltime-Job, bei dem die pflegende Person selbst meist zu kurz kommt. Ohne Selbstfürsorge ist die Sorge für andere über einen längeren Zeitraum kaum zu leisten. Regelmäßige Pausen, Ruhezeiten und die Annahme von Hilfe sind wichtig, um langfristig für die zu pflegende Person da sein zu können.

Wenn im Alltag dauerhaft Unterstützung gebraucht wird, sollte ein Pflegegrad beantragt werden. Schon ab Pflegegrad 1 gibt es über die Pflegeversicherung Leistungen bzw. Zuschüsse für zum Beispiel eine Hilfe im Haushalt, einen

Hausnotruf und Wohnraumanpassung. Treppengeländer, Haltegriffe oder eine kleine Rampe können die Selbstständigkeit und Sicherheit in den eigenen vier Wänden verbessern.

Wenn einige der alltäglichen Aufgaben von anderen übernommen werden, haben pflegende Angehörige wieder etwas Zeit zum Auftanken. Ab dem Pflegegrad 1 steht für die Versicherten ein monatlicher Betrag von 131 Euro bereit, der für Leistungen wie Hilfe im Haushalt, Begleitung zu Terminen, Einkäufe, Betreuung bis hin zu Freizeitaktivitäten eingesetzt werden kann.

Ab dem Pflegegrad 2 stehen alle weiteren Leistungen der Pflegeversicherung zur Verfügung. Sie reichen vom Pflegegeld für die rein privat organisierte Pflege bis hin zu einem Budget für eine Dauerpflege im Pflegeheim. Dazwischen

finden sich viele mögliche Modelle, welche die Versorgung zuhause erleichtert und die Pflegeperson entlastet werden kann. So kann zum Beispiel ein ambulanter Pflegedienst dazugeholt werden, um Tätigkeiten zu übernehmen, die pflegende Angehörige selbst sich nicht zutrauen, die sie belasten oder die sie aus Zeitgründen nicht leisten können. Auch könnte die pflegebedürftige Person durch den Besuch einer Tagespflege Gesellschaft, Anregung und Förderung erhalten; und die pflegende Person erhält auf diese Weise einen freien Tag, um in Ruhe ihren eigenen Tätigkeiten nachzugehen. Wichtig: Für professionelle Pflegeleistungen fallen oftmals hohe Kosten an, so dass ein selbst finanzierter Eigenanteil bleibt. Die Pflegeversicherung ist lediglich eine Teilkaskoversicherung.

Gerade bei hohem Pflege- oder Betreuungsbedarf sind pflegende Angehörige rund um die Uhr eingespannt und kommen kaum zum Durchkommen. Was passiert, wenn sie ausfallen oder wichtige Termine haben? Oder Urlaub brauchen? Oder auch einfach nur Zeit für sich? Die Pflegeversicherung stellt hierfür einen jährlichen Betrag zur Verfügung, um sich eine private oder professionelle Ersatzpflege zu finanzieren. Diese kann zuhause stattfinden (Verhinderungspflege) oder in einer stationären Pflegeeinrichtung (Kurzzeitpflege). Bei der Verhinderungspflege können auch Menschen aus dem Freundeskreis oder der Nachbarschaft unterstützen.

Pflegende Angehörige gelten als der größte Pflegedienst in Deutschland. Für diese Leistung erfahren sie allerdings oft wenig Wertschätzung und viele fühlen sich allein gelassen. Neben der Suche nach professioneller Hilfe, lohnt es sich im eigenen sozialen Umfeld nach möglichen Unterstützerinnen und Unterstützern Ausschau zu halten. Wen gibt es in der Familie? Wen im Freundes- und Bekanntenkreis? Wie sieht es in der Nachbarschaft aus? Die meisten Menschen helfen gerne, wenn Sie wissen, wie genau sie helfen können (zum Beispiel etwas vom Einkaufen mitbringen oder bei eigener Abwesenheit nach der pflegebedürftigen Person sehen).

Selbst aus der Ferne können Verwandte und Freunde im Alltag entlasten: durch Hilfe bei Anträgen, Übernahme von notwendigen Telefona-

ten oder einfach dadurch, dass man gemeinsam über die Situation sprechen kann und Entscheidungen nicht allein getroffen werden müssen. Auch können Telefonate mit der pflegebedürftigen Person deren Alltag bereichern und die Pflegeperson entlasten. Wichtig ist, dass pflegende Angehörige mit den Menschen in ihrem Umfeld über ihre Situation sprechen und sagen, wo sie Hilfe brauchen.

Pflegende Angehörige gelten als der größte Pflegedienst in Deutschland

Das gilt auch für den Arbeitsplatz. Wenn die Pflegesituation bekannt ist, gibt es häufig eine hohe Bereitschaft, die Arbeitsbedingungen für die pflegende Person zu verbessern. Vielleicht können Arbeitszeiten angepasst oder Termine vertreten werden, wenn die Pflegesituation dies erfordert. Zu Freistellungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige gibt es auch klare rechtliche Regelungen.

Die Leistungen der Pflegeversicherung und weitere Möglichkeiten zur Entlastung des Pflegealltags konnten hier nur angerissen werden. Eine individuelle Beratung ist immer sinnvoll. Diese bieten unter anderem die Senioren- und Pflegestützpunkte der Stadt Göttingen (für Göttinger Bürgerinnen und Bürger) und des Landkreises Göttingen (für Bürgerinnen und Bürger aus dem Landkreis Göttingen). Die Beratung ist neutral, unabhängig und kostenfrei.

Senioren- und Pflegestützpunkt Stadt Göttingen

Hiroshimaplatz 1-4, 37083 Göttingen
Tel.: 0551/400-3143/ -3279/ -3514
<https://www.goettingen.de/senioren>

Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Göttingen

Reinhäuser Landstraße 4, 37083 Göttingen
Tel.: 0551 525-2900
<https://www.landkreisgoettingen.de/senioren-und-pflegestuetzpunkt>

„Es ist angerichtet“

Ein Angebot der Bürgerstiftung Göttingen für pflegende Angehörige



Pflegende Angehörige sind die tragende Säule der häuslichen Pflege in Deutschland. In Deutschland pflegen etwa 8 bis 9 Prozent der Bevölkerung Angehörige. Das sind bezogen auf den Landkreis Göttingen etwa 25.000 bis 30.000 Menschen, allein in der Stadt Göttingen sind dies über 10.000 Personen.

Sie stehen jedoch unter enormem Druck, z.B. hinsichtlich ihrer hohen körperlichen, psychischen und sozialen Belastung. Allein die zeitliche Beanspruchung liegt bei fast der

Hälfte bei über 21 Stunden, oft sind es mehr als 40 Stunden wöchentlich, was einer Vollzeitstelle entspricht.

Es kommt die soziale Isolation hinzu: Bei über 30 Prozent der pflegenden Angehörigen sind die sozialen Kontakte extrem eingeschränkt.

Besonders zu beklagen ist, dass die Rolle der pflegenden Angehörigen in unserer Gesellschaft oft nicht ausreichend gewürdigt und unterstützt, hin und wieder sogar belächelt wird. Dabei leisten Pflegende einen enormen Beitrag zur Gesellschaft,

Es ist wichtig, dass pflegende Angehörige Unterstützung suchen und annehmen

In unserer Gesellschaft oft nicht ausreichend gewürdigt und unterstützt, hin und wieder sogar belächelt wird. Dabei leisten Pflegende einen enormen Beitrag zur Gesellschaft,

indem sie die Kosten für Pflegeheime und Klinikaufenthalte reduzieren. Dennoch fehlt es oft an angemessener Anerkennung und Unterstützung durch staatliche Institutionen und das soziale Umfeld.

Die Belastungen pflegender Angehöriger sind vielfältig und können erhebliche Auswirkungen auf die eigene Gesundheit haben. Es ist wichtig, dass pflegende Angehörige Unterstützung suchen und annehmen, etwa im hauswirtschaftlichen Bereich oder durch finanzielle Unterstützung. Das allein reicht allerdings nicht aus, um ihre eigene Lebensqualität zu erhalten.

Ebenso wichtig ist, dass bestehende Entlastungsangebote von den pflegenden Angehörigen auch angenommen werden. Denn für etliche von ihnen ist dies sogar mit Schuldgefühlen verbunden.

Beratungsstellen bieten Informationen und Unterstützung bei der Organisation der Pflege. Selbsthilfegruppen können durch den Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen entlastend wirken. Professionelle Pflegekräfte verringern die Belastung und können Freiräume schaffen.

Einer der größten Wünsche pflegender Angehöriger ist es laut einer Studie von pflege.de aber, dass ihre unschätzbar wertvolle Arbeit mehr gesellschaftliche und politische Anerkennung erfährt.

Genau dazu möchte die Bürgerstiftung Göttingen einen Beitrag leisten. Sie lädt pflegende Angehörige zu einem ausgedehnten Abendessen in ein gepflegtes Restaurant ein. Denn der Vorstand der Bürgerstiftung Göttingen weiß von Pflegenden, die sich seit mehreren Jahren nicht mehr an einen gedeckten Tisch setzen konnten.

Diesen „gedeckten Tisch“ will die Bürgerstiftung aber den pflegenden Angehörigen schenken. Sie sollen einfach mal „rauskommen“ können. Es soll auch für sie heißen:

„Es ist angerichtet!“

Die Bürgerstiftung organisiert auch die An- und Abreise, wenn es erforderlich ist. Und die zu pflegende Person ist während der Abwesenheit der bzw. des pflegenden Angehörigen in der Obhut der Bürgerstiftung: Wenn es erforderlich ist,

organisiert und finanziert sie eine Person, die bei der zu pflegenden Person zu Hause ist. Wenn nötig, kann dies auch eine ausgebildete Pflege- oder Krankenpflegekraft sein.

Währenddessen sitzt die/der pflegende Angehörige in einer gemütlichen Runde von 8 bis 10 Personen, die in ähnlicher Lage sind. Hier besteht u.a. die Möglichkeit des Austausches über die eigene Situation. Auch können neue soziale Kontakte geknüpft werden.

Die Bürgerstiftung Göttingen weiß, dass sie durch dieses Angebot nicht die ganz großen Herausforderungen wie z.B. regelmäßige Freizeit und Auszeit – z.B. durch Kurzzeitpflegen usw. – löst. Aber sie will mit ihrem Angebot ihre riesige Anerkennung für die Leistung pflegender Angehöriger ausdrücken und gleichzeitig sowohl die Zivilgesellschaft wie auch die Politik auffordern, mehr für pflegende Angehörige zu tun.

Möchten Sie als pflegende Angehörige das Angebot der Bürgerstiftung Göttingen annehmen? Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden.



Bürgerstiftung Göttingen

Am Leinekanal 4
37073 Göttingen
Tel. 0551 38489872

Mail: post@buergerstiftung-goettingen.de

Selbsthilfegruppen – Ist das auch etwas für mich?

Die Selbsthilfelandchaft in Stadt und Landkreis Göttingen ist vielfältig - rund 200 Gruppen zu ganz unterschiedlichen Themen treffen sich regelmäßig hier bei uns (eine Themenübersicht findet sich auf der Rückseite dieser Zeitschrift).

In diesen Gruppen kommen Menschen zusammen, um sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen, Erfahrungen zu teilen, sich gegenseitig zu unterstützen und nach Bewältigungsstrategien im Hinblick auf eine für sie belastende Lebenssituation oder eine Erkrankung zu suchen. Der Austausch von Erfahrungen und Informationen kann helfen, neue Perspektiven zu gewinnen und mit der eigenen Situation besser umzugehen. Oftmals hat alleine das Gefühl und die Erkenntnis, nicht alleine zu sein mit „seinem Problem“ schon eine enorm entlastende Funktion für die Betroffenen - so sind unsere Erfahrungen vielfach bereits in der Gründungsphase einer

Gruppe. Es ist immer wieder – auch für uns als KIBIS Team – beeindruckend mitzuerleben, welche stärkende Wirkung und welchen Zugewinn an Lebensqualität die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe haben kann - sowohl für Betroffene als auch für Angehörige.

Der sich hier anschließende persönliche Erfahrungsbericht eines Selbsthilfegruppenmitgliedes verdeutlicht dies noch einmal in eindrucksvoller Weise. Die daran anknüpfende Vorstellung einzelner Selbsthilfegruppen aus der Region hingegen macht noch einmal die Vielfalt der Selbsthilfe in Göttingen sichtbar. Die angeführten Gruppen sind offen für neue Mitglieder und freuen sich über Jeden, der die Arbeit in ihrer Gruppe kennenlernen und mitgestalten möchte. Also gerne einfach Kontakt aufnehmen und ausprobieren! Dann lässt sich die Eingangsfrage „Selbsthilfegruppe - ist das etwas für mich? - ganz leicht beantworten.



Gemeinsam stark mit ADHS: Die SHG Göttingen & Northeim

Herausforderungen im Alltag, Vorwürfe im Umfeld oder die Suche nach dem passenden Therapieplatz – wer mit ADHS lebt, fühlt sich oft unverstanden. Unsere Selbsthilfegruppe „Wellenreiter“ ist die Anlaufstelle in der Region Göttingen und Northeim für betroffene Erwachsene sowie Eltern und Angehörige von Kindern mit AD(H)S.

Bei uns steht der offene Erfahrungsaustausch im Fokus. Wir teilen Wissen über Diagnostik, Behördenwege und Bewältigungsstrategien. Neben regelmäßigen Treffen – wie dem monatlichen Stammtisch für Erwachsene – organisieren wir

Vorträge und gemeinsame Aktivitäten für Familien, vom Grillen bis zum Ausflug.

Wir beraten unabhängig, neutral und vertraulich. Das Bewusstsein, mit den Hürden nicht allein zu sein, ist oft der erste Schritt zu mehr Lebensqualität.

Interessierte sind herzlich willkommen!

Kontakt:

info@adhs-goettingen.de

Web:

www.adhs-goettingen.de

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V.

Seit nun fünf Jahren gehe ich den Weg der Abstinenz, denn ich bin Alkoholiker. Lange hat es gedauert, bis ich mir das eingestehen konnte; es als das gesehen habe, was es ist: eine chronische Krankheit. Ich bin nicht der Erste mit einem Suchtproblem und werde nicht der Letzte sein.

Seit nunmehr 50 Jahren bietet der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Göttingen Jenen einen Ort zum Austausch, die mit dieser Erkrankung leben. In

Kontakt:

Frank Tiedemann
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V.
info@suchthilfe-goettingen.de
www.suchthilfe-goettingen.de

aktuell zwei offenen und acht festen Gruppen mit über 100 Mitgliedern. Egal welche Suchtform, ob Alkohol - wie bei mir, Cannabis, illegale Drogen, Medien- oder Spielsucht, und egal ob selbst erkrankt oder als Angehörige Person: wir bieten einen Platz für den Austausch von Erfahrungen und ein offenes Ohr.

Unsere offenen Gruppen finden immer montags um 19:00 Uhr in den Gemeinderäumen der Stephanusgemeinde (Himmelsruh 17, 37085 Göttingen) statt.

Neue Suchtselbsthilfe der Freundeskreise Südniedersachsen e.V.

So vielfältig die Themen in der Selbsthilfe sind, so hat jede Selbsthilfegruppe ihre eigenen Abläufe, um auf die Bedürfnisse der Hilfesuchenden einzugehen.

Unsere Gruppenbegleiter/innen fungieren in der Regel als Moderatoren sowie als Berater/Lotsen im Hilfesystem.

Eine Besonderheit in unserem Verein sind die Orientierungsgruppen, diese werden von verschiedenen Suchtkrankenhelfer/innen (SKH) an-

geleitet. Unsere Gruppenbegleiter wechseln sich kontinuierlich ab. So wollen wir "neue Abhängigkeiten" zu den Helfenden vermeiden. Wir öffnen die Tür in das Hilfesystem. Jeder Besucher wird aus sich selbst einen Weg aus der Abhängigkeit finden.

Der Mensch/die Sucht und nicht das Suchtmittel steht im Fokus. Es wird kein Unterschied gemacht zwischen Angehörigen und Betroffenen, alle sind gleichberechtigt.

Kontakt

Jürgen Fischer
0178 148 1837
info@neue-sucht-selbsthilfe.de
www.neue-sucht-selbsthilfe.de

Orientierungsgruppe Göttingen

Jeden Dienstag von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

in der Kirchengemeinde St. Margarethen Holtensen,
Im Alten Dorfe 4, 37079 Göttingen-Holtensen.

Ganz bequem könnt ihr diese Gruppe mit der Buslinie 73 erreichen.

Gruppe Northeim

Jeden Montag von 18:30 bis 20:30 Uhr

in den Räumen der Lukas-Werk Gesundheitsdienste GmbH,
Scharnhorstplatz 5, 37154 Northeim

Alle Gruppenräume sind uneingeschränkt mit dem Rollstuhl nutzbar, kostenlose Parkplätze vorhanden.

Dialog & Austausch Lungenkrebs

Moderne Therapien, wie die Krebsimmuntherapie und die zielgerichtete Therapie, eröffnen heute deutlich bessere Behandlungsmöglichkeiten bei Lungenkrebs.

Die Forschung entwickelt sich stetig weiter. Selbst bei fortgeschrittener Erkrankung haben sich die Überlebenschancen und die Lebensqualität spürbar verbessert. Genetische Merkmale wie EGFR, ALK, ROS1 oder KRAS verdeutlichen, wie wichtig ein präzises Verständnis der Erkrankung geworden ist – und wie entscheidend es bleibt, dass Patient:innen ihre individuelle Situation verstehen, um gehört und gesehen zu werden. Doch jenseits der medizinischen Daten bleiben oft persönliche Fragen: Wer antwortet auf Sorgen und Ängste in dieser herausfordernden Lebensphase? Wer unterstützt bei Fragen zur Behandlung und zum Alltag mit dem Krebs? Der Kontakt mit Menschen, die Ähnliches erleben, hilft dabei, neue Perspektiven zu gewinnen,

Fragen offen zu stellen und gemeinsam Zuversicht zu entwickeln. Dieser direkte Dialog schafft Sicherheit. Kommen Sie mit uns ins Gespräch: Wir treffen uns an jedem ersten (feiertagsfreien) Dienstag im Monat um 17:00 Uhr im Klinikum Göttingen (UMG). Wir bieten Ihnen Raum für den persönlichen Austausch, fundierte Informationen und wertvolle Kontakte.

Info:

<https://gcc.umd.eu/shg-lungenkrebs>

Kontakt:

KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

0551 486766

kibis@gesundheitszentrum-goe.de

Leben mit Migräne – Gemeinsam stärker im Alltag

Migräne ist weit mehr als „nur Kopfschmerz“. Sie beeinflusst den Alltag, das Berufsleben, soziale Kontakte und oft auch das eigene Selbstverständnis. Genau hier setzt unsere Selbsthilfegruppe „Leben mit Migräne“ (Mitglied der MigräneLiga e.V. Deutschland) an.

Gegründet am 9. Dezember 2024, sind wir mittlerweile eine Gruppe von zehn Betroffenen im Alter zwischen 26 und 50 Jahren. Was uns verbindet, ist nicht nur die Diagnose, sondern vor allem das Bedürfnis nach Austausch, Verständnis und gegenseitiger Unterstützung.

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Wir treffen uns einmal im Monat für 90 Minuten. In dieser Zeit entsteht ein geschützter Raum, in dem jede und jeder offen sprechen kann – ohne sich erklären oder rechtfertigen zu müssen. Denn alle in der Gruppe wissen aus eigener Erfahrung, wie sich Migräne anfühlt und welche Herausforderungen sie mit sich bringt.

Ein zentraler Bestandteil unserer Treffen ist der Austausch über verschiedene Aspekte des Lebens mit Migräne. Dazu gehören sowohl medikamentöse als auch nichtmedikamentöse Prophylaxe. Ebenso wichtig ist uns der Erfahrungsaustausch: Welche Akutmedikamente helfen? Welche Nebenwirkungen treten auf? Wie sind die Erfahrungen mit Ärztinnen und Ärzten? Welche Wege haben sich im Alltag bewährt – und welche nicht?

Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Strategien im Umgang mit Migräne im Berufs- und Privatleben. Ein sensibles Thema ist dabei auch die Akzeptanz – sowohl durch andere als auch

durch uns selbst. Viele Betroffene kennen das Gefühl, sich unverstanden zu fühlen. In der Gruppe erleben wir, wie entlastend es sein kann, auf echtes Verständnis zu treffen.

Wer sich angesprochen fühlt und den Austausch mit anderen Betroffenen sucht, ist bei uns genau richtig. Denn gemeinsam lässt sich der Umgang mit Migräne ein Stück leichter gestalten.

Interessierte können sich gerne bei uns melden und unverbindlich an einem Treffen teilnehmen. Wir freuen uns über jede neue Perspektive und jedes neue Gesicht.

Leben mit Migräne – weil niemand diesen Weg allein gehen muss.

Kontakt:

Annette von Dolsperg: annette.v.dolsperg@gmx.de
Matthias Geerdsen: mshg@geerdsen.net

DMSG Kontaktgruppe Göttingen (DMSGö)

Wir sind ein offener Kreis von Menschen mit Multipler Sklerose und ihren Angehörigen, die sich regelmäßig zum Austausch treffen. Unser Ziel ist es, ein unterstützendes Netzwerk zu schaffen, in dem Erfahrungen, Sorgen und auch kleine Erfolge geteilt werden können.

In unseren Treffen sprechen wir über den Alltag mit der Erkrankung, Therapieoptionen und neue Entwicklungen, aber auch über ganz praktische Themen wie Beruf, Familie und Lebensqualität. Besonders wichtig ist uns ein respektvoller, vertrauensvoller Umgang, in dem jeder so sein darf wie er ist. Da wir auch einige junge Menschen mit MS in unserer Gruppe haben, trifft sich der Personenkreis bis 30 Jahre auch separat zu einem anderen Zeitpunkt.

Neben Gesprächen organisieren wir gelegentlich Vorträge, gemeinsame Aktivitäten und Informationsabende. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen – unabhängig vom Krankheitsverlauf oder Vorwissen.

Wann und wo wir uns treffen, erfahrt Ihr auf der Homepage: www.msgruppegoettingen.org.

Kontakt:

Mathias Düring
0551/49255089
ms-gruppe-goettingen@web.de



Mathias Düring
Tel. 0551/49255089
ms-gruppe-goettingen@web.de, www.msgruppegoettingen.org

Selbsthilfe Körperbehinderter Göttingen e.V.



Besuch der Heinz-Sielmann-Stiftung in Duderstadt

Die Selbsthilfe Körperbehinderter Göttingen e.V. setzt sich seit 1961 in Südniedersachsen für die Belange von Menschen mit Behinderungen ein. Von einer engagierten Rollstuhlfahrerin als „Hilfe zur Selbsthilfe“ ins Leben gerufen, organisiert unser Verein Alltagshilfen für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, insbesondere für Rollstuhlnutzer. Aktuell haben wir über 200 Klienten. Unsere Unterstützung richtet sich nach dem individuellen Bedarf der Menschen mit Behinderung: wir bieten Persönliche Assistenz in allen Lebensbereichen (Schule, Arbeit, Freizeit, Haushalt usw.) und in unterschiedlichem Zeitumfang – von wenigen Stunden im Monat bis hin zur 24 Stunden-Assistenz. Dabei können wir mit allen Kostenträgern (Eingliederungshilfe, Pflegekasse, Jugend-

hilfe, Sozial- und Integrationsamt etc.) außer den Krankenkassen abrechnen. Zudem verfügt die Selbsthilfe Körperbehinderter über einen sehr aktiven Vereinsbereich, der vielfältige Aktivitäten für Menschen mit Behinderung anbietet. Unsere Angebote sind in der Regel barrierearm und rollstuhlgerecht. So veranstalten wir Ausfahrten in die Region mit einem rollstuhlgerechten Bus, haben mindestens einmal wöchentlich ein Treffen und haben eine ei-

gene inklusive Theatergruppe. Wir informieren die Öffentlichkeit zu Themen der Inklusion, engagieren uns in kommunalen Gremien für die Interessen von Menschen mit Behinderungen und bieten unseren Mitgliedern Orientierung und Sozialberatung.

Unsere Gruppen sind immer offen für neue Teilnehmende. Das aktuelle Programm finden Sie im Rundbrief unter <https://www.shk-goe.de/downloads/rundbriefe-1/>

Selbsthilfe Körperbehinderter Göttingen e.V.

Erik Kleinfeldt (Vereinsbereich)
Neustadt 7, 37073 Göttingen
Tel.: +49 551 54733-12
E-Mail: e.kleinfeldt@shk-goe.de
Internet: www.shk-goe.de



Selbsthilfe
Körperbehinderter
Göttingen e.V.

10 Jahre Selbsthilfegruppe Seelenanker Bebra

Der Tee ist gekocht, der Tisch gedeckt, Kerzen flackern und sorgen für eine entspannte Atmosphäre. Die ersten Teilnehmer haben sich angekündigt. Die Anspannung steigt....

So fing es am 05.07.2016 an - ich gründete die Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit, Angst-Panik-Depression, „Seelenanker Bebra“.

Der Anfang, aus eigener Betroffenheit, war schon mal gemacht, fünf für mich fremde Menschen wollten am ersten Gruppenabend teilnehmen um – genau wie ich – mit ihren ganzen Problemen nicht mehr allein sein zu müssen.

Die folgenden Treffen haben schnell gezeigt, dass ein weiterer großer Bedarf an Gesprächsplätzen notwendig wurde. Und sogar im Jahr 2023 eine neue Gruppe in der Kreisstadt gegründet wurde, denn auch hier war der Bedarf sehr hoch. Die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe Seelenanker Bebra / Bad Hersfeld sind mittlerweile auf 70 angestiegen und treffen sich seit dem 8x im Monat in fünf kleineren Gruppen.

Die Selbsthilfegruppe hat sich vom ersten Tag an im Landkreis Hersfeld-Rotenburg für die Betroffenen als wichtige Anlaufstelle für Depressionen & Ängste etabliert. Ich biete die Gruppentreffen seit 2016 auf ehrenamtlicher Basis an.

Wer unsere Gruppenabende mit Kaffee, Tee, Süßigkeiten und Kerzen unterstützen

möchte, kann uns gerne eine Spende über PAY-PAL – bebra.shg@gmail.com zukommen lassen. Hierzu sei schon einmal ein herzliches Dankeschön gesagt.

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit

Angst-Panik-Depression Seelenanker Bebra

Für wen gilt unser Angebot?

Menschen mit Angst- und Panikstörungen,
seelischen Problemen und/oder
Depressionen, die mittendrin
stecken und alleine keinen
Ausweg mehr finden



In unserer Selbsthilfegruppe:

- nehmen wir Dich wie Du bist
- gehen wir vertrauensvoll miteinander um
- teilen wir gerne Erfahrungen und geben sie weiter
- triffst Du auf Menschen, denen es ähnlich wie Dir ergeht

Wir hören Dir zu!

Gib Dir eine Chance und trau Dich darüber zu sprechen – die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann sehr entlastend sein.

Weitere Infos und Anmeldung bei:
Christian Lübeck | ☎ 0160 - 93 88 34 54



Wir danken der AOK-Hessen für die freundliche Unterstützung unserer ehrenamtlichen Selbsthilfegruppe.

Scannen & spenden
im Handy übernehmen

Kontakt

Christian Lübeck

Tel: 0160 93883454
bebra.shg@gmail.com

40 Jahre Gesundheitszentrum Göttingen e. V.

Koordinationsstelle und Beratungseinrichtung im Gesundheits- und Selbsthilfebereich

2026 ist ein Jahr besonderer Jubiläen: Das Gesundheitszentrum Göttingen e.V. feiert sein 40-jähriges Bestehen, die Selbsthilfekontaktstelle KIBIS – ein zentraler Arbeitsschwerpunkt – besteht seit 35 Jahren und der Göttinger Gesundheitsmarkt findet zum 40. Mal statt. Drei Jubiläen, die für Kontinuität, Engagement und die gewachsene Bedeutung von Gesundheitsförderung und Selbsthilfe in der Region stehen.

Gesundheit stärken – gemeinsam handeln

Vier Jahrzehnte, unzählige Gespräche und viele neue Wege:

Seit 40 Jahren begleitet das Gesundheitszentrum Göttingen e. V. Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Selbstbestimmung und gegenseitiger Unterstützung. Was in den 1980er-Jahren als Initiative im Kontext der gesellschaftlichen Auseinandersetzung nach der Atomkatastrophe von Tschernobyl begann, ist heute ein lebendiges Netzwerk aus Beratung, Selbsthilfe und bürgerschaftlichem Engagement.

Gesundheit wird dabei im Sinne der Ottawa-Charta von 1986 ganzheitlich verstanden – als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden.

Von der Initiative zum regionalen Netzwerk

Vier Jahrzehnte Gesundheitszentrum Göttingen e. V. bedeuten Engagement, Wandel und kontinuierliche Weiterentwicklung. Seit seiner Gründung hat sich das Gesundheitszentrum von einer kleinen Initiative zu einem zentralen Akteur der regionalen Gesundheits- und Selbsthilfelandschaft entwickelt.

Möglich wurde dieser Weg durch die stetig wachsende Zahl kompetenter und engagierter haupt-

und ehrenamtlicher Mitarbeitender, deren Einsatz die Entwicklung des Gesundheitszentrums maßgeblich geprägt hat.

Ebenso entscheidend war der Aufbau eines starken Netzwerks und die enge Zusammenarbeit mit Initiativen und Projekten der Stadt und des Landkreises Göttingen, der Gesundheitsregion Südniedersachsen e. V. sowie zahlreichen weiteren Kooperationspartnerinnen und -partnern. Die Geschichte des Gesundheitszentrums ist geprägt von gesellschaftlichen Veränderungen, neuen gesundheitspolitischen Herausforderungen und dem stetigen Anspruch, Menschen in unterschiedlichsten Lebenslagen wirksam zu unterstützen.

Heute ist das Gesundheitszentrum Göttingen ein lebendiges Netzwerk, das die Gesundheitsversorgung in Stadt und Landkreis seit vielen Jahren mitgestaltet und stärkt.

Ein Ort der Begegnung und Prävention

Gerade in Zeiten großer gesellschaftlicher und gesundheitspolitischer Herausforderungen ist das Gesundheitszentrum ein wichtiger Ort des Austauschs, der Prävention und der Begegnung. Es steht zugleich sichtbar dafür, dass Stadt und Landkreis Göttingen Verantwortung für eine gesundheitsfördernde und solidarische Gesellschaft übernehmen.

Das 40-jährige Jubiläum ist deshalb mehr als ein Anlass zum Feiern: Es ist Ausdruck von Ausdauer, Innovationskraft, gesellschaftspolitischer Relevanz und des Engagements all jener, die diese Arbeit Jahr für Jahr mit Leben füllen.

Meilensteine einer Entwicklung – 40 Jahre im Überblick

1986–1991 | Aufbauphase

- Start des ersten Göttinger Gesundheitsmarkts (1986)
- Gründung des Gesundheitszentrums und erste Büroräume in der Burgstraße 5 (1987)
- Aufbau der Patientenberatung und Beteiligung am Gesunde-Städte-Netzwerk (1989)
- Gesundheitsplenum (1990)
- Aufbau der Selbsthilfekontaktstelle KIBIS (1991)

1998–2004 | Information und Orientierung

- Erster Sozialer Wegweiser (Printausgabe, ab 1998)
- „Soziales Göttingen“, 2. und 3. Auflage (2001 / 2004)

2005–2009 | Digitalisierung und Vernetzung

- Start des Online-Wegweisers „Soziales Göttingen“ (2005)
- Unabhängige Patientenberatung (UPD, 2005–2015)
- Umzug in die Lange-Geismar-Straße 82 (2008)
- Barrierefreie Überarbeitung des Online-Angebots (2009)

2010–2016 | Ausbau der Angebote

- Projekt „Pflegende Angehörige“ (ab 2010)
- 4. und letzte Auflage des Sozialen Wegweisers als Printmedium (2012)
- Jubiläumszeitschrift 2015: „30 Jahre aktiv für Ihre Gesundheit“
- Präsenz in sozialen Medien (ab 2015)
- Erweiterung der Beratungsangebote (2016)

2018–2026 | Weiterentwicklung und neue Formate

- Erweiterung des Online-Wegweisers „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“ auf den alten Landkreis Osterode (2018)
- Ausbau des Projekts „Pflegende Angehörige“ (2020)
- Junge Selbsthilfe (2022)
- Podcast „Selfy“ (2024)

Blick nach vorn – unser Auftrag für die Zukunft

Vierzig Jahre sind eine lange Zeit – und zugleich Ansporn für das, was vor uns liegt. Das Gesundheitszentrum Göttingen e. V. wird auch weiterhin Menschen begleiten, Selbsthilfe stärken, neue Impulse setzen und sich für ein starkes Gesundheitsnetzwerk in Stadt und Landkreis Göttingen einsetzen.

Für Gesundheit, Teilhabe und gegenseitige Unterstützung – heute und morgen

35 Jahre Selbsthilfe

Die KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



Christin Boehlke, Christina Ziethen, Jens Woisczyk, Nicole Karrasch-Jacob

Der Name erinnert an eine seltene Vogelart und auch das Büro liegt ein wenig abseits. Wer die Lange-Geismar-Straße in Richtung Stadthalle hinaufschlendert, wird seinen Blick eher dem weiter oben liegenden Albani-Kirchturm schenken als der grauen Fassade mit den Sprossenfenstern, hinter denen es sich verbirgt. Besucher indessen sind hier gerne willkommen. Ein Schild neben der breiten Eingangstür zeigt ihnen den Weg. Nach wenigen Schritten gelangen sie in einen Vorraum, wo Regal- und Auslageflächen schon darauf hinweisen, was sie erwartet. Denn die Flyer, Hefte und Broschüren, die dort in Hülle und Fülle zur Mitnahme bereitliegen, spiegeln die Vielfalt von Gruppen und Organisationen wider, als deren Anlaufpunkt die KIBIS sich versteht:

als Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich.

Einrichtungen wie die KIBIS – woanders heißen sie auch KISS oder ZISS – bestehen schon länger. Die ersten sind in den 80er-Jahren entstanden und mittlerweile deutschlandweit in fast jedem Landkreis etabliert. Sie werden mit öffentlichen Mitteln betrieben und von den Krankenkassen unterstützt. Ihre Hauptaufgabe besteht, ganz einfach gesagt, in der Förderung gemeinschaftlicher Selbsthilfe. Die Göttinger KIBIS ist Teil des Gesundheitszentrums e.V., das sich seit 1987 auf vielfältige Weise der Gesundheitsförderung widmet und dessen Geschäfte schon mehr als drei Jahrzehnte lang unermüdlich von Mitbegründerin Christina Ziethen geführt werden.

Gesundheitsförderung

Warum sind solche Anlaufstellen wichtig? Jeder Mensch wird in seinem Leben irgendwann einmal mit Situationen oder Problemen konfrontiert, die unbewältigt in eine Krise führen, ja sogar die Existenz bedrohen können. Manche zerbrechen daran. Die meisten schaffen es jedoch, wieder herauszufinden – entweder mit eigener Kraft oder indem ihnen andere dabei helfen. Beides miteinander zu verknüpfen, ist die Grundidee von Selbsthilfegruppen. Im Einzugsbereich der KIBIS, also in Stadt und Landkreis Göttingen, gibt es rund zweihundert davon.

„Die Menschen müssen erst einmal wissen, wo sie Gleichgesinnte finden und sich austauschen können“, erklärt Koordinatorin Christin Boehlke. „Jede Gruppe arbeitet zu einem bestimmten Problem oder Thema, von dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst oder als Angehörige betroffen sind. Das kann eine körperliche Erkrankung oder Behinderung sein, eine Suchterkrankung, ein psychisches Problem oder ein soziales Thema.“ „Einen guten Überblick hierzu bietet unsere Selbsthilfedatenbank“, ergänzt ihre Kollegin Nicole Karrasch-Jacob unter Hinweis auf die KIBIS-Homepage und nennt einige Beispiele: weit hin bekannte Leiden wie Parkinson, Multiple Sklerose, Demenz, Depression, Alkoholismus, Herzerkrankungen, Rheuma, aber eben auch herausfordernde Lebenssituationen, bei deren Verarbeitung man nicht auf sich allein gestellt sein möchte: Verlust eines geliebten Menschen, Alleinerziehung, Missbrauch oder Anpassungsstörungen aller Art.

Die Schwerpunkte der Aktivität sind die ständige Unterstützung vorhandener Gruppen und die tatkräftige Hilfe bei der Gründung neuer. So wurde zum Beispiel im vergangenen Jahr gemeinsam mit dem Krebszentrum der UMG Göttingen eine Selbsthilfegruppe Lungenkrebs aus der Taufe gehoben und zum Laufen gebracht, berichtet Karrasch-Jacob mit berechtigtem Stolz. „Wer den Ehrgeiz hat, eine Gruppe zu einem bislang noch nicht abgedeckten Problem aufzubauen, möge sich vertrauensvoll an unser Team wenden.“

Abgerundet wird das Ganze durch Plenarsitzungen, zu denen die KIBIS regelmäßig Vertreterinnen und Ver-

treter der Gruppen einlädt, die Teilnahme an Patiententagen sowie fortlaufend gesundheitsorientierte Angebote, die für jedermann zugängliche Workshops, Veranstaltungen und Vorträgen beinhalten. Seit 2024 gibt es auch eine von Mitarbeiter Jens Woisczyk betreute Podcast-Serie mit Themen rund um die Selbsthilfe (<https://selfypodcast.letscastr.fm>). Jedenfalls lohnt sich ein regelmäßiger Aufruf der Internetseite, die neben entsprechenden Ankündigungen eine ganze Reihe wertvoller Informationen zu bieten hat, zum Beispiel Videos, Radiomitschnitte, Verknüpfungen zu den sozialen Medien sowie digitale Versionen der jährlich erscheinenden Göttinger Selbsthilfzeitung „Wechselseitig“, deren aktuelle Ausgabe dem Thema „Umgang mit chronischen Erkrankungen“ gewidmet ist.

Eine große, ihre vielleicht sogar größte Strahlkraft in die Öffentlichkeit entwickeln Gesundheitszentrum und KIBIS auf dem jährlich veranstalteten Gesundheitsmarkt, der im September 2026 bereits zum 40. Mal stattfinden wird und immer wieder zahlreiche Besucherinnen und Besucher angelockt hat. Ob alle, die das bunte, atmosphärisch dichte Treiben auf dem Johannis-kirchplatz jeweils miterleben durften, wohl wissen, dass dahinter jenes so unscheinbare, nach außen hin aber sehr wirkungsvoll arbeitende Büro in der Langen-Geismar-Straße steckt? Und dass die dort Tätigen mit großer Stetigkeit stabile, für die Selbsthilfearbeit unerlässliche Strukturen geschaffen und damit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsversorgung der hier lebenden Menschen geleistet haben?

Karl-Heinz Bsufka

Kontakt Daten:

**KIBIS – Selbsthilfekontaktstelle
für Stadt und Landkreis Göttingen,**

Lange-Geismar-Str. 82,
37073 Göttingen
www.kibis-goettingen.de
[kibis\(at\)gesundheitszentrum-goe.de](mailto:kibis(at)gesundheitszentrum-goe.de)
Telefon: 0551-486766

Junge Selbsthilfe neu gedacht

Wichtige Angebote für junge Erwachsene mit Erkrankungen, Belastungen und in anderen schwierigen Lebenssituationen



Göttingen ist eine junge Stadt mit vielen Studierenden und Auszubildenden. Deshalb sind Angebote für junge Erwachsene besonders wichtig. Wer mit einer Erkrankung, psychischen Belastungen oder anderen schwierigen Lebenssituationen konfrontiert ist, fühlt sich oft allein. Junge Selbsthilfe schafft Räume für Austausch, gegenseitige Unterstützung und neue Perspektiven. Ziel ist es, junge Menschen für Selbsthilfe zu gewinnen und bestehende Gruppen in Göttingen zu vernetzen.

Welche Angebote richten sich speziell an junge Menschen?

Die Junge Selbsthilfe richtet sich an Menschen zwischen 18 und 35 Jahren. Bereits bestehende Gruppen beschäftigen sich unter anderem mit Essstörungen und Hauterkrankungen. Gleichzeitig entwickeln wir gemeinsam mit jungen Menschen neue Angebote und freuen uns über Ideen

und Interessierte, die neue Gruppen mitgestalten möchten.

Um was handelt es sich bei KIBIS-to-go?

Mit KIBIS-to-go bietet die KIBIS eine regelmäßige Sprechstunde im healthy campus der Universität Göttingen an, um jungen Menschen einen unkomplizierten Zugang zur Selbsthilfe und weiteren Beratungsangeboten zu ermöglichen. Jeden zweiten und vierten Montag im Monat von 13:30 bis 14:30 Uhr beraten wir kostenlos, vertraulich und unverbindlich zu Selbsthilfegruppen und weiteren Unterstützungsangeboten wie z.B. Beratungen rund um mentale Gesundheit und Peer-to-Peer Angebote bei Essstörungen. So möchten wir Hemmschwellen abbauen und jun-

Gehörst Du da Zu?!

Gesundheitsförderung

gen Menschen den Zugang zu Selbsthilfe erleichtern.

Filmprojekt

Ein besonderes Projekt der Jungen Selbsthilfe ist ein 90-sekündiger Informationsfilm mit einer zusätzlichen Kurzversion. Er zeigt, wie Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung jungen Menschen helfen können. Im Mittelpunkt der Geschichte steht eine Studentin, die sich auf dem Campus einsam und isoliert fühlt. Erst als sie auf

sekündigen Kurzversion veröffentlicht. Die Kurzfassung wird ab dem Wintersemester 2026/27 vor den Vorstellungen des Unikinos Göttingen gezeigt und kann so viele junge Menschen direkt in ihrem Studienalltag erreichen.

Ansprechpartnerin

Ansprechpartner für die Junge Selbsthilfe ist die KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen. Hier berät aktuell Emily (21), Studentin der Sozialwissenschaften an der Georg-August. Als Ansprech-



andere junge Menschen trifft, erlebt sie durch den Kontakt zu anderen wieder Zugehörigkeit, Austausch und Gemeinschaft.

Fünf Studierende aus Göttingen wirkten ehrenamtlich an der Produktion mit. Der Film wird in einer 90-sekündigen Langversion und einer 30-

partnerin für die Junge Selbsthilfe bei der KIBIS informiert und berät sie junge Erwachsene rund um das Thema Selbsthilfe und vermittelt in passende Gruppen.

Wer die Junge Selbsthilfe auch online begleiten möchte, findet uns auch auf Instagram. Hier geben wir Einblicke in die Junge Selbsthilfe, stellen unsere Angebote vor und informieren über Gruppen und Veranstaltungen. Wir freuen uns über Ihren Besuch unter @kibis_goettingen und @junge_selbsthilfe_goe.





Viele Anregungen beim 1. Göttinger Gesundheitsmarkt

Im Zeichen der Gesundheit stand heute der Wochenmarktplatz vor dem Jungen Theater in Göttingen. Der Arbeitskreis Suchtkrankenhilfe organisierte zusammen mit 30 Selbsthilfegruppen einen 2. Göttinger Gesundheitsmarkt, zu dessen Eröffnung sich auch Sozialdezer-

1. Göttinger Gesundheitsmarkt. HNA

1986



Singen für eine saubere Umwelt und gesunde Ernährung: Die Mitglieder der "Öko-Band" von der Martin-Luther-King-Schule.

Foto: Streichan

GÖTTINGEN (can). Musik und Ökologie - für die Schülerinnen und Schüler der Göttinger Martin-Luther-King-Schule keine ungewöhnliche Kombination. Seit 1992 singt und spielt die schuleigene "Öko-Band" nachdenklich stimmende und auch witzige Lieder, die vom Umweltschutz, gesunder Ernährung bis hin zum Frieden alle wichtigen Fragen der Zeit aufgreifen. Ein Repertoire, wie geschaffen für den Göttinger Gesundheitsmarkt, an dem die jungen Musiker nun schon zum zweiten Mal - mit viel Erfolg - teilnahmen.

9. GM Ökoband der Martin-Luther-King Schule. Artikel "Blick" vom 14.09.1994

1989



2013

9. GM 1994 GT



2005

20. GM Yogazentrum Gleichen "Blütenzauber"



2007

22. GM Dr. D. Schlapeit-Beck und E. Bartusek



2010

25. GM Eine Torte zum Jubiläum an die Vorstandsversitzende Christina Zietzen



2013

28. GM Die Kinder-Akrobatengruppe der KAZ



2015

30. GM Übergabe der Jubiläumszeitung an die Sozialdezernentin Dr. Schlapeit-Beck



2017

32. GM Politische Diskussion "Gesundheit in Göttingen"

Gesundheitsförderung

Göttinger Gesundheitsmärkte von 1986 – 2026

Erinnerungen an vier Jahrzehnte Begegnung, Information und gelebte Gesundheitsförderung

Der Göttinger Gesundheitsmarkt ist das Herzstück unserer Öffentlichkeitsarbeit – und ein Spiegel gesellschaftlicher Entwicklungen. Was 1986 mit dem 1. Göttinger Gesundheitsmarkt als Reaktion auf Tschernobyl begann, hat sich zu einem festen Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens in Göttingen entwickelt. Der Gesundheitsmarkt zeigt, wie lebendig Gesundheitsförderung sein kann.

Über vier Jahrzehnte hinweg hat der Göttinger Gesundheitsmarkt gesellschaftliche Entwicklungen aufgegriffen und aktuelle gesundheitspolitische Themen sichtbar gemacht – von Umwelt- und Ernährungsthemen über Prävention und Pflege bis hin zu psychischer Gesundheit und sozialer Teilhabe. Gleichzeitig blieb der Markt immer ein Ort der persönlichen Begegnung und des niedrigschwelligen Austauschs. Von Beginn an verstand er sich als lebendiger Aktionsraum, der Menschen dazu einlädt, Gesundheit im Alltag neu zu entdecken. Der Gesundheitsmarkt ermutigt dazu, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, sich zu informieren



und aktiv zu werden – sei es durch Bewegung, bewusste Ernährung, Austausch oder Engagement in der Selbsthilfe. **Fortsetzung auf Seite 50 →**



2024
38. GM Verabschiedung
von Th. Marksches

2023
37. GM Wer schafft
die Kletterwand?

Das Jubiläum 2026

Das 40-jährige Jubiläum des Göttinger Gesundheitsmarkts steht nicht nur für eine lange Tradition, sondern auch für die Bedeutung von Gesundheitsförderung und Selbsthilfe in einer sich wandelnden Gesellschaft. Er zeigt seit vier Jahrzehnten, wie wichtig Information, Vernetzung und gemeinschaftliches Engagement für ein gesundes Leben sind. Auch in diesem Jubiläumsjahr wird der Markt wieder zu einem offenen Treffpunkt im Herzen der Stadt. Rund um den Marktplatz erwartet die Besucherinnen und

Besucher ein vielfältiges Programm mit Informationen, Mitmach-Aktionen und Begegnungen.

Ausblick: Nach 40 Jahren ist eines klar: Der Göttinger Gesundheitsmarkt lebt von den Menschen, die ihn gestalten und besuchen. Unser Ziel bleibt es, einen Ort zu schaffen, der zeigt, wie vielfältig Gesundheit heute gedacht und gelebt wird – nahbar, praxisorientiert und gemeinsam gestaltet.

Verantwortung für die eigene Gesundheit

Was den Gesundheitsmarkt ausmacht

- Aussteller aus Gesundheit, Soziales und Selbsthilfe
- niedrigschwellige Informationen für alle Altersgruppen
- Mitmachangebote, Vorträge, Aktionen
- Begegnung, Austausch und Vernetzung
- ein Marktplatz für Ideen, Engagement und Teilhabe
- Sichtbarkeit in der Region

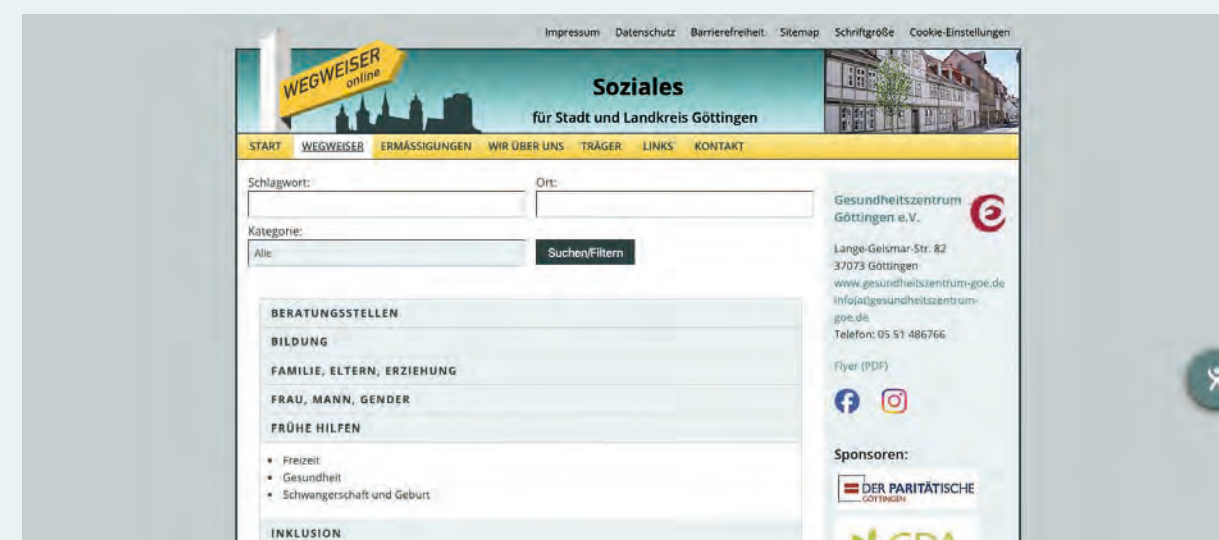


2026
40. GM, Organisationsteam: N. Karrasch-Jacob, D. Diouf, R. Urban, J. Woischyk, Chr. Ziethen, Th. Bechert, Ch. Boehlke

Gesundheitsförderung

Wer Hilfe sucht, soll sie schnell finden

Online-Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“



Wer Hilfe sucht, soll sie schnell finden – genau dafür gibt es unseren Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“. Als gemeinsames Projekt des Gesundheitszentrums Göttingen e.V. in Kooperation mit Stadt und Landkreis Göttingen ist er über die Jahre stetig gewachsen und immer besser geworden.

Heute präsentiert sich der Wegweiser als übersichtliche Online-Datenbank mit einem klaren Ziel: Orientierung geben. Hier finden sich gebündelt und gut strukturiert die vielfältigen sozialen Angebote in Göttingen und der Region – von Selbsthilfe über Beratung bis hin zu Betreuung, Behandlung und Nachsorge. Kurz gesagt: das digitale Branchenbuch für soziale Einrichtungen

und Initiativen vor Ort.

Herzstück ist der schnelle Zugriff auf rund 1.900 Einrichtungen, Vereine, Institutionen und Behörden. Dank einer modernisierten, leistungsstarken Suchfunktion führt der Weg mit wenigen Klicks ans Ziel. Die Weiterentwicklung wurde insbesondere durch die Integration der Angebote aus dem Altkreis Osterode notwendig – ein echter Zugewinn für die Region. Gleichzeitig wurde die Datenbank technisch auf den neuesten Stand gebracht und an aktuelle Datenschutzanforderungen (DSGVO) angepasst.

Ein besonderes Anliegen ist uns die Zugänglichkeit: Der Wegweiser ist barrierearm gestaltet und funktioniert problemlos auch auf dem Smartphone. So bleiben die Hürden niedrig – für alle, die Unterstützung suchen.

Damit das so bleibt, braucht es viele helfende Hände: Unsere Datenbank lebt von der Aktualität. Deshalb sind alle bereits gelisteten Einrichtungen eingeladen, ihre Einträge regelmäßig zu prüfen und uns Änderungen mitzuteilen. Und wer noch nicht dabei ist: Melden Sie sich gern bei uns – wir freuen uns über jede Ergänzung!

Die Website des Online-Wegweisers "Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen" findet sich unter www.soziales-goettingen.de



Veranstaltungen des Gesundheitszentrums Göttingen, 1. Halbjahr 2026

1. Halbjahr 2026			
Veranstaltung	Zeit	Ort	Referent*in
Science Cinema „The Outrun“	14.01.26 20 – 23 Uhr	ZHG der Georg-August Universität Göttingen	Healthy Campus/ Team KIBIS
Mental Health Day UNI	16.02 – 17.02 9 – 14 Uhr	Osthalle des Uniklinikums Göttingen	UMG/Team KIBIS
Lebendiges Ostviertel (LOV): Vorstellung GZ/ KIBIS	17.02.25 18 – 19:30 Uhr	Begegnungszentrum Lebendiges Ostviertel, Ewaldstraße, Göttingen	LOV/Team KIBIS
Selbsthilfe-Plenum	18.02.25 17 – 19 Uhr	KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.	Team KIBIS
LOV Vorstellung SH Pflege	03.03.25 18 – 19:30 Uhr		LOV/Team KIBIS
2. Göttinger Krebspatienten Kongress	07.03.26 10 – 16 Uhr	Alte Mensa Göttingen	G-CCC Krebszentrum/ Team KIBIS
Vortrag Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	10.03.26 18.00 Uhr	Holbornsches Haus, Rote Straße, Göttingen	Katja Kohler(RA)
Informationstag „Autismus-Spektrum“	22.04.26 16.00 Uhr	Ursulinenkloster in Duderstadt	Gesundheitsregion Göttingen/ Südniedersachsen, AWO Göttingen, KIBIS
Vortrag: Neurodivergenz	28.05.26 18:00 Uhr	Office Healthy Campus am Zentralkampus der Georg August Universität	Healthy Campus/ Maren Frank und Jessica Stazzone Manazza/ Team KIBIS
Workshop Öffentlichkeitsarbeit (nur für Teilnehmer der SHG)	06.06.26 10 – 15 Uhr	AWO Trialog gGmbH Stumpfiebühl Göttingen	Hr. Nafroth (pr und kommunikationsberatung)/Team KIBIS
Festival: Rock for Tolerance (Infostand)	19.06 – 20.06.26 Jeweils 12 – 19 Uhr	Hann. Münden	Team KIBIS
Workshop Neurodivergenz	30.06.26 17 – 20 Uhr	Office Healthy Campus am Zentralkampus der Georg August Universität	Healthy Campus/ Team KIBIS

Veranstaltungen des Gesundheitszentrums Göttingen, 2. Halbjahr 2026

2. Halbjahr 2026			
Veranstaltung	Zeit	Ort	Referent*in
40.Gesundheitsmarkt	04.09.2026 16 – 18 Uhr	Vor dem „Alten Rathaus“	Zahlreiche Akteure rund um das Thema Gesundheit
Forum Studium Immatrikulationsfei	26.10.26 14 – 18 Uhr	ZHG der Georg-August Universität Göttingen	Team KIBIS
Lesung „endlich.: über Trauer reden“	27.10.26 18 Uhr	Holbornsches Haus, Rote Straße, Göttingen	Caroline Kraft (Autorin/ Podcasterin)/Team KIBIS
Selbsthilfe-Plenum	10.11.26 17:30 – 19 Uhr	KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.	Team KIBIS
Vortrag Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	24.11.26 18 Uhr	Holbornsches Haus, Rote Straße, Göttingen	Katja Kohler (RA)

Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung

Patientenverfügung

Ein Vortrag von
Katja Kohler, Rechtsanwältin



24.11.2026, 18 Uhr
Holbornsches Haus,
Rote Straße 34

Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten.

 Gesundheitszentrum Göttingen e.V.
Lange-Geismar-Straße 82
37073 Göttingen
0551 486766
info@gesundheitszentrum-goe.de

Lesung mit Caroline Kraft

Dienstag, 27.10.26, 18 Uhr
Holbornsches Haus
Göttingen

endlich.
ÜBER TRAUER REDEN

Susann Brückner

Caroline Kraft



SPIEGEL Bestseller

präsentiert von
KIBIS im  Gesundheitszentrum Göttingen e.V.
GOLDMANN

Das Team der KIBIS



Christina Ziethen

Geschäftsführende Vorsitzende des Trägervereins
Gesundheitszentrum Göttingen e.V., Geschäftsfüh-
rung des Arbeitsbereiches KIBIS



Nicole Karrasch-Jacob

Koordination der KIBIS
im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



Jens Woisczyk

Koordination der KIBIS
im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



Doris Vogt

IT, Mediengestaltung

Christin Boehlke

Koordination der KIBIS
im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



Emily Volland

Verantwortliche für den Bereich „Junge
Selbsthilfe“
Social Media Expertin



Doris Diouf

Verwaltung



2026 Gesamt-Team/ R. Urban, J. Woisczyk, N. Karrasch-Jacob, Chr. Ziethen, Ch. Boehlke, E. Volland, D. Diouf, Th. Bechert

Impressum

Nr. 47 - 2026 / 2027

Die Selbsthilfezeitung "WECHSELSEITIG" erscheint jährlich in der Region Göttingen, sie liegt zur kos-
tenlosen Mitnahme in diversen sozialen und öffentlichen Einrichtungen, sowie im Gesundheitszen-
trum Göttingen e.V. aus.

Herausgeber

Gesundheitszentrum
Göttingen e.V.
Lange-Geismar-Straße 82
37073 Göttingen
Christina Ziethen
Geschäftsführende Vorsitzende
info@gesundheitszentrum-goe.de
www.gesundheitszentrum-goe.de

Quellenhinweise

Für den Inhalt der Beiträge sind die jeweiligen
Verfasserinnen und Verfasser verantwortlich. Die
Redaktion hat sich vorbehalten, Artikel zu kürzen
und / oder redaktionell zu bearbeiten.

Soziale Medien

Sie finden das Gesundheitszentrum Göttingen
e.V. und die KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen
e.V. bei Facebook und Instagram

Redaktion

Christina Ziethen, Jens Woisczyk
Nicole Karrasch-Jacob, Christin Boehlke
KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.
Lange-Geismar-Straße 82
37073 Göttingen
0551 48 67 66
kibis@gesundheitszentrum-goe.de

Fotografien / Quellen

Pixabay: S. 4, 8, 11, 12, 14, 28, 31, 33, 35
iStockPhoto: S. 7

Die restlichen Fotos und Graphiken zu den Arti-
keln wurden uns von den Autoren zur Verfügung
gestellt bzw. sind eigene Werke.

Anzeigen / Satz

Gesundheitszentrum Göttingen e.V.
k1 mediendesign henrik kierbaum
0551/9951975

Druck

Gemeindebrief Druckerei
Martin-Luther-Weg 1
29393 Groß Oesingen

Danksagungen

Wir bedanken uns bei den Krankenkassen / Verbände Niedersachsen, dem Land Niedersachsen sowie
der Stadt und dem Landkreis Göttingen, die uns bei der Ausgabe dieser Zeitschrift
finanziell unterstützt haben. Außerdem bedanken wir uns herzlichst bei den Verfasser*innen
der Beiträge sowie allen weiteren beteiligten Personen für ihr Engagement.

Krankenkassen /
Verbände
Niedersachsen



Gesundheits-
zentrum
Göttingen
e.V.



KIBIS im
Gesundheits-
zentrum
Göttingen
e.V.

Selbsthilfegruppen gibt es in Göttingen und Umgebung zu folgenden Themen:

Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (AD(H)S)	Depressionen	Kind/er	Psychosen
Adipositas	Diabetes	Körperbehinderung	Psychosomatische Beschwerden
Adipositaschirurgie	Down-Syndrom	Kopfschmerzen	
Aids	Drogenabhängigkeit	Krebserkrankungen	
Alkoholabhängigkeit	Dyskalkulie	Kriegsenkel	Restless-Legs-Syndrom (RLS)
Alleinerziehende	Einsamkeit	Kuscheln	Rheumatische Erkrankungen
Alleinsein	Eltern		Rollstuhlsport
Alzheimer	Emotionen	Legasthenie	
Angehörige	Endometriose	Leukämie	Schädel-Hirn-Verletzte
Angststörungen	Epilepsie	Lichen sclerosus	Schlafapnoe
Anosmie	Erziehung	Long-Covid	Schlaganfall
Aortenaneurysma	Essstörungen	Lungenkrebs	Schmerz
Aortendissektion		Lymphome	Schnarchen
Arthrose	Fehlgeburt	Manisch-Depressiv	Schüchternheit
Asperger-Syndrom	Fibromyalgie	Männergruppen	Schwangerschaft
Ataxie	Fragiles-X	Medikamentenabhängigkeit	Schwerhörigkeit
Atemwegserkrankungen	Frauengruppen	Messies	Selbsterfahrung
Augenerkrankungen	Freizeit	Migräne	Sexsucht
Autismus	Frühgeburt	Migration	Spielsucht
		Missbrauch	Sportverletzungen
Behinderung	Gesundheit	Morbus Crohn	Stottern
Behindertensport	Gewalt	Mütter	Suchtkrankenhelfer
Beruf	Glaukom	Multiple Sklerose	Suizid
Beziehungslosigkeit	Glückspiel	Muskelerkrankungen	Syringomyelie
Beziehungssucht	Gynäkologische Erkrankungen	Myasthenia Gravis	
Bipolare Störung		Nahrungsmittelunverträglichkeit	Thrombose
Blasenkrebs	Hautkrebs	Narzissmus	Tinnitus
Blindheit	Herzkrankungen	Neurofibromatose	Transidentität
Bluthochdruck	Hirnschädigungen	Nierenerkrankungen	Transplantationen - Niere
Borreliose	HIV-Infektion		Trauer
Brustkrebs	Hochbegabung		Trauerbegleitung
Bulimie	Homosexualität		Trauma
	Hörschädigungen	Osteoporose	Trennung / Scheidung
Chiari Malformation			Turner-Syndrom
Chronische Erkrankungen	Impfen	Panik	
Co-Abhängigkeit	Inkontinenz	Parkinson	Umwelterkrankungen
Cochlear-Implantat	Integration	Partnerschaft	
Colitis Ulcerosa	Internetsucht	Pflegende Angehörige	Väter
Chronisch Obstruktive	Intersexualität	Polyneuropathie (PNP)	Vergiftung
Pulmonary Disease (COPD)	Isolation	Poliomyelitis	Verwaiste Eltern
Corona / Covid		Prostataerkrankung	
	Jugendliche	Prostatakrebs	Zöliakie
Darmerkrankungen		Psychiatrie-Erfahrene	
Demenz		Psychische Erkrankungen	