



Ausgabe 2024
kostenlos

 Stadt Augsburg



Zeitung der Selbsthilfegruppen

Augsburg & Schwaben Nord

MUTLOS

Hilfe bei psychischen Krisen.
Wir sind für Sie da.

- Telefonische Soforthilfe
- Rund-um-die-Uhr
- Support in over 120 languages
- Kostenlos
- Anonym



Krisendienst Schwaben
www.krisendienste.bayern

KRISEN
DIENSTE
BAYERN

0800
/655
3000

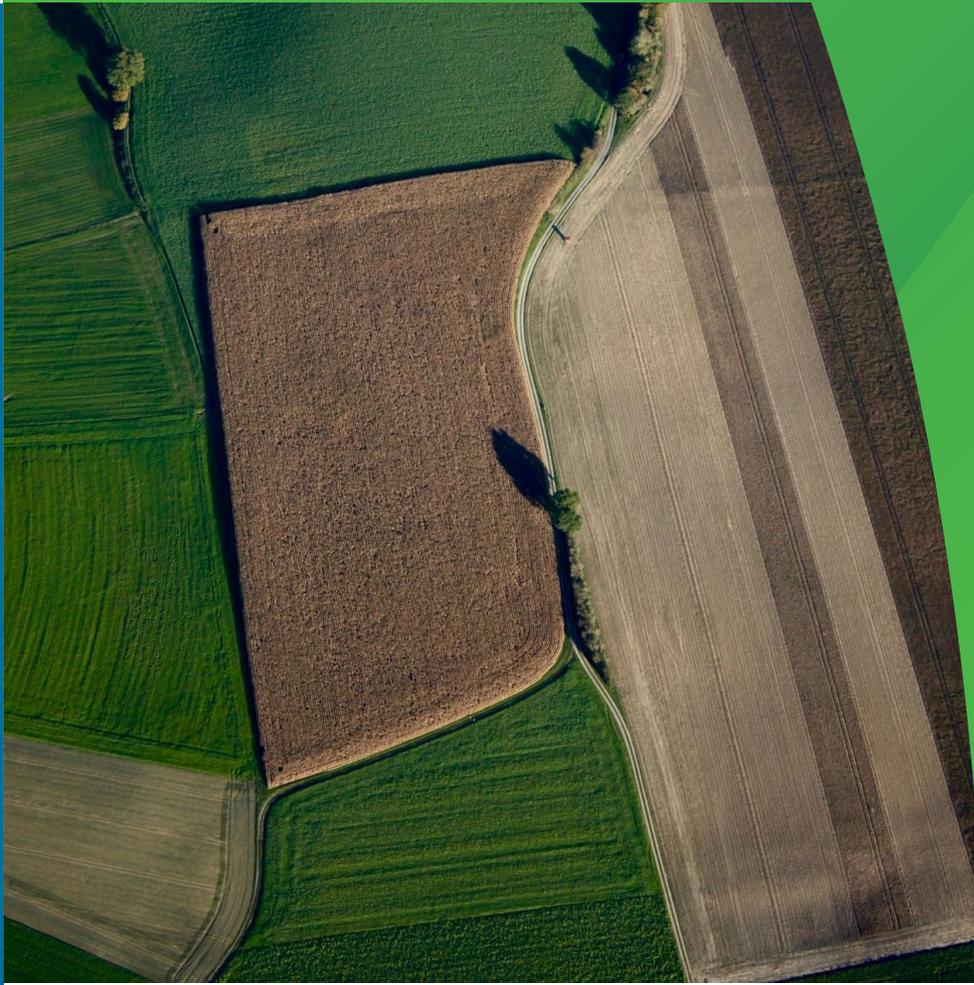
Im Auftrag des:



Bezirk
Schwaben

Zeitung der Selbsthilfegruppen

Augsburg & Schwaben Nord





Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich Willkommen zur neuesten Ausgabe unserer Zeitung der Selbsthilfegruppen.

Es ist uns eine große Freude, Ihnen wieder interessante Beiträge und inspirierende Geschichten präsentieren zu dürfen. Auf den folgenden Seiten erwarten Sie hilfreiche Tipps und viele Informationen rund um Themen, die uns alle verbinden.

In dieser turbulenten Zeit ist es wichtiger denn je, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam Lösungen zu finden. Die Selbsthilfegruppen in Augsburg und Schwaben Nord bieten eine wertvolle Plattform für den Austausch, die Unterstützung und die gemeinsame Stärkung. Sie sind vor allem ein lebendiger Teil unserer Region – und wir sind stolz darauf, gemeinsam mit Ihnen diese wertvolle Gemeinschaft zu gestalten.

Vielleicht können die Artikel in dieser Ausgabe Sie ermutigen, neue Perspektiven zu entdecken, Herausforderun-

gen anzunehmen und die Unterstützung zu finden, die Sie brauchen. Lassen Sie sich von den Erfahrungen und Erlebnissen anderer Mitglieder inspirieren. Zusammen sind wir stark und können gemeinsam viel erreichen.

Wir danken allen Autorinnen und Autoren, die mit ihren Beiträgen zum Gelingen dieser Ausgabe beigetragen haben, sowie allen Leserinnen und Lesern, die mit ihrem Interesse und ihrer Teilnahme unsere Selbsthilfegruppen in Nordschwaben bereichern.

Vielen Dank für Ihr Interesse an der Zeitung der Selbsthilfegruppen in Nordschwaben. Wir wünschen Ihnen eine informative und bereichernde Lektüre!

Herzliche Grüße
Das Team der Kontaktstelle
für Selbsthilfegruppen



Inhaltsverzeichnis

Das Team der Kontaktstelle stellt sich vor	6
Aufgaben der Kontaktstelle Anfahrt und Kontakt	7
Selbsthilfegruppen A-Z	8
Neugründungen 2024	12
Neujahrsempfang der Kontaktstelle 2024	14
16 Jahre regionale Runde Tische	15
47xxy – klinefelter syndrom e.V.	16
ApK Augsburg	18
mamazone	19
ASPE	20
BSK Augsburg	21
Selbsthilfegruppe „Freies Malen“	22
Herz-Gesprächsgruppe Augsburg und Umgebung	24
Lipo-Treff	25
Selbsthilfegruppe Migräne	26
Rheuma-Liga Augsburg	28
Selbsthilfegruppe Overeaters Anonymous	29
AGUS-Gruppe Augsburg	30
Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte – Mitten im Leben	31
Bundesverband Polio e.V.	32
Angehörige psychisch betroffener Menschen	34
Unfall-Opfer Bayern e.V.	35
MännerXundheit	36
Frauencafé für HIV-positive Frauen	37
Trotz dem Leben	38
Verwaiste Eltern Augsburg	40
Impressum	42

Das Team der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen stellt sich vor



Kerstin Asmussen
Kontaktstellenleitung
Selbsthilfeberatung
Projekte in Augsburg
und Schwaben Nord
Telefon: 0821 324-2016



Franziska Schmid
Selbsthilfeberatung
Außensprechstunden in den Land-
kreisen Donau-Ries und Günzburg
Projekte in den Landkreisen
Runder Tisch Schwaben Nord
Suchtbereich
Telefon: 0821 324-2016

Anja Nachtrub
Kontaktstellenleitung
Selbsthilfeberatung
Außensprechstunden
im Landkreis Dillingen
Projekte in Augsburg
und Schwaben Nord
Telefon: 0821 324-2016



Uschi Eggert
Projekte
Verwaltung
Telefon: 0821 324-2013



Christiane Dehne
Selbsthilfeberatung
Außensprechstunden im
Landkreis Aichach-Friedberg
Seminare
Telefon: 0821 324-2016



Alexandra Haf-Wittreck
Selbsthilfegruppenförderung
„Runder Tisch Schwaben“
Projekte
Telefon: 0821 324-2012

Aufgaben der Kontaktstelle

Information, Beratung und Vermittlung

- über bestehende Gruppen (schwabenweite Datenbank)
- bei der Gruppenneugründung

Unterstützung der Selbsthilfegruppen

- Beratung und Unterstützung in allen selbsthilfe-relevanten Angelegenheiten
- Durchführung von Selbsthilfe-Fortbildungen und Supervision
- Hilfestellung bei der Organisation von Selbsthilfe-veranstaltungen
- Beratung und ggf. Begleitung bei und in der Gruppenarbeit
- Beratung und Hilfestellung bei der Beantragung von Krankenkassenfördermitteln – Runder Tisch sowie bei anderen finanziellen Unterstützern
- Vermittlungs- und Ausleihdienste
- Projektdurchführung

Koordination und Vernetzung

- Verknüpfung der Selbsthilfegruppen untereinander
- Vernetzung von Selbsthilfegruppen, professionellen Fachkräften und Öffentlichkeit / Politik

Öffentlichkeitsarbeit

- Konzeption und Durchführung von Veranstaltungen
- Herausgabe verschiedener Selbsthilfebroschüren
- Internetauftritt
- Presse- und Medienarbeit
- Gremienarbeit

Anfahrt und Kontakt



Stadt Augsburg
Referat für Nachhaltigkeit, Umwelt, Klima und Gesundheit
Gesundheitsamt
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Karmelitengasse 11
86152 Augsburg

Telefon: 0821 324-2013
Fax: 0821 324-2009
E-Mail: shg.gesundheitsamt@augzburg.de
Website: www.augzburg.de/selbsthilfegruppen

Themen von A bis Z

ein Wegweiser durch die Selbsthilfegruppen Schwaben Nord

Wie funktioniert der Wegweiser?

Der Wegweiser umfasst die Selbsthilfegruppen in Schwaben Nord in alphabetischer Reihenfolge. Die Markierung kennzeichnet Landkreise, in denen es eine Gruppe zum jeweiligen Thema gibt.

Sie haben eine passende Gruppe gefunden oder haben noch Fragen?

Genaue Angaben zu Ort, Zeit und Ansprechpersonen der Gruppe sowie Informationen über Online- oder Präsenzgruppen und anonyme Gruppen erhalten Sie bei der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen.

Sie haben keine passende Gruppe gefunden?

Suchen Sie im Wegweiser nach Synonymen oder Überbegriffen – vielleicht finden Sie dann eine geeignete Gruppe. Auf der Homepage der Kontaktstelle augsburg.de/selbsthilfegruppen finden Sie ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen. Dort sind auch neu gegründete Gruppen nicht ausgeschlossen, die im Wegweiser möglicherweise noch nicht enthalten sind. Darüber hinaus können Sie sich gerne bei der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen melden. Wir helfen Ihnen bei Ihrer Suche weiter und können bei einer Neugründung unterstützen.

Adipositas	•			•	
Adoption / Eltern	•				
ADS/ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit	•	•			
ADS/ADHS / Angehörige	•	•			
ADS/ADHS / Eltern	•	•			
Aids	•				
Akne Inversa	•				
Alkoholabhängigkeit	•	•	•	•	•
Alokoholabhängigkeit / Angehörige	•	•	•	•	•
Alleinerziehend	•				•
Alleinerziehend / Frauen	•				•
Allergien					•
Alzheimer	•	•	•		•
Alzheimer / Angehörige	•	•	•		•
Amalgam	•				
Amputation	•				
Amyotrophe Lateralsklerose ALS	•				
Angst/Panikattacken	•	•	•	•	
Anorexie/Magersucht	•			•	
Aphasie	•			•	•
Arbeitslosigkeit	•				
Asthma					•
Augen- und Sehbehinderung	•	•	•	•	•
Autismus	•		•	•	
Autismus / Angehörige	•		•	•	•
Autismus / Eltern	•				•
Behinderung, geistige	•	•		•	•
Behinderung, körperliche	•	•		•	•
Behinderung, seelische	•	•	•	•	•
Behinderung, schwerst-mehrfach / Eltern	•			•	

• Stadt & Lkr. Augsburg
 • Aichach Friedberg
 • Dillingen
 • Donau-Ries
 • Günzburg

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg		Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg
Behinderung, Menschen mit und ohne / Inklusion	•	•				Drogenabhängigkeit	•	•	•	•	•
Behinderung / Angehörige	•			•	•	Drogenabhängigkeit / Angehörige	•	•	•	•	•
Behinderung / Eltern	•	•		•	•	Dysmelie	•				
Bipolare Störungen	•			•		Dystonie	•				
Bipolare Störungen / Angehörige	•					Emotional Anonymous	•	•			
Blindheit	•	•	•	•	•	Endometriose	•				
Borderline	•					Epilepsie	•			•	
Brustkrebs	•			•		Epilepsie / Angehörige	•				
Bulimie/Essbrechsucht	•			•		Epilepsie / Eltern	•				
Burnout	•			•	•	Essstörungen	•			•	
C-Zell-Karzinom (Schilddrüsenkrebs)	•					Essstörungen / Angehörige	•				
Chiari Malformation	•					Essstörungen / Eltern	•				
Chronische Erkrankungen	•				•	Familie – verlassene Eltern	•				
Chronische Schmerzen	•			•	•	Familie – entsorgte Eltern/Großeltern	•				
Cluster-Kopfschmerz	•					Fibromyalgie	•			•	
Covid 19	•	•				Frauengruppen	•				
Covid 19 Impfung	•					Gewalterfahrung	•				
Co-Abhängigkeit CoDA	•			•		Gehörlosigkeit	•	•		•	•
Computersucht	•					Glutarazidurie / Angehörige	•				
COPD					•	Haarausfall					•
Colitis Ulcerosa	•					Herz-/Kreislaufkrankungen	•			•	
Cornelia-de-Lange-Syndrom	•					Herzkrankungen / Eltern	•			•	
Demenz	•	•	•	•	•	Herztransplantation HTX	•				
Demenz / Angehörige	•	•	•	•	•	Herzfehler, angeboren	•			•	
Depressionen	•	•	•	•	•	Hirnaneurysma	•				
Depressionen, postpartale	•					HIV-positiv	•				
Diabetes Mellitus	•	•		•	•	Hochbegabung / Eltern	•				
Diabetes Mellitus / Eltern	•	•				Hochsensibilität	•				
Down-Syndrom	•					Hörbehinderung	•	•		•	•
Down-Syndrom / Eltern	•					Homosexualität	•				
Drillinge / Eltern	•					Hypophysen- und Nebennieren-erkrankungen	•				

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg		Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg
Immundefekte	●					Messies/Desorganisationssyndrom	●	●			
Intersexualität	●					Migräne	●				
Inkontinenz	●					Migration	●				
Kartagener Syndrom	●					Mobbing	●				
Kehlkopfoperierte	●					Morbus Bechterew	●		●	●	
Kinder, früh- und risikogeboren / Eltern	●					Morbus Bechterew / Frauen	●				
Kinder auf Intensivstation / Eltern	●					Morbus Crohn	●				
Kinder, schwerkrank / Eltern	●					MRT-Kontrastmittelunverträglichkeit	●				
Kinderwunsch	●					Mucopolysaccharidose		●			
Kleinwüchsige Menschen	●					Mütter	●				
Kleptomanie	●					Mukoviszidose	●				
Körperbehinderung	●			●		Multiple Sklerose	●	●	●	●	●
Koronarsport	●			●		Multiple Sklerose / Frauen	●				
Krebserkrankungen	●	●	●	●	●	Muskelkrankheiten	●				
Krebserkrankungen / Eltern	●			●		Myasthenie	●				
Krebserkrankungen / Frauen	●					Myeloproliferative Neoplasien	●				
Künstlicher Darmausgang/Stoma					●	Narzissmus	●				
Lebertransplantation				●		Nebennieren-/Hypophysen- erkrankung	●				
Legasthenie / Eltern	●					Neurodermitis	●				
Lernbehinderung	●				●	Neurofibromatose	●	●	●	●	●
LGBTQ*	●					Nierenerkrankungen und -transplantation	●				
Lipödem	●	●	●		●	Onlinesucht/Onlinespielsucht	●			●	●
Lungenemphysem (COPD)	●					Organtransplantation	●			●	
Lupus-Erythematodes	●				●	Osteoporose	●				●
Lymphödem	●	●	●		●	Overeates Anonymous	●				
Männergruppen	●					Panikattacken	●		●		
Magersucht	●			●		Parkinson	●		●	●	●
Makuladegeneration	●					Pflegekinder	●				
Manisch-depressive Erkrankungen	●			●		Pflegende Angehörige	●		●	●	●
Marfan	●					Phenylketonurie / Eltern	●				
Mediensucht						Plasmozytom	●				
Medikamentenabhängigkeit	●	●	●	●	●						

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg		Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg
Poliomyelitis & Post-Polio-Syndrom	●					Sprue	●				
Polycythaemia vera	●					Sterbebegleitung	●	●	●	●	●
Polyneuropathie	●					Stillen	●				
Prostatakrebs	●					Stoma/Künstlicher Darmausgang					●
Psoriasis	●					Stottern	●				
Psychische Erkrankungen	●	●	●	●	●	Sucht	●	●	●	●	●
Psychosomatische Erkrankungen	●					Suizid / Angehörige	●				
Psychische Erkrankungen / Angehörige	●	●		●	●	Syringomyelie	●				
Reha-Sport	●		●	●	●	Tinnitus	●				
Religion/Sekten	●				●	Tourette-Syndrom			●		
Restless legs	●					Transidentität	●				
Retinits Pigmentosa	●					Trauergruppen	●	●	●	●	●
Rett-Syndrom		●				Trauernde Eltern	●	●	●	●	●
Rheuma	●	●	●	●	●	Trauernde Geschwister	●				
Rheuma / Eltern	●					Trauma	●				
Sarkoidose	●					Trennung	●				
Sauerstoff-Langzeit-Therapie	●					Trigeminusneuralgie	●				
Schädel-Hirn-Verletzung	●					Ulrich-Turner-Syndrom	●				
Scheidung/Trennung	●					Unfall-Verletzte	●				
Schilddrüsenerkrankungen	●					Usher-Syndrom	●				
Schlafapnoe					●	Uveitis				●	
Schlaganfall	●				●	Väter	●		●		
Schlaganfall / Eltern	●					Verhaltensauffälligkeiten	●				
Schmerzen	●			●	●	Verwaiste Eltern	●		●	●	
Schwangere und junge Mütter	●					Witwen/Witwer	●				
Sehbehinderung	●	●	●	●	●	XX-Chromosom, Jungen mit	●				
Selbstsicherheit/Schüchternheit	●					XY-Chromosom, Mädchen mit	●				
Senioren	●	●	●	●	●	Zahnmedizingeschädigte	●				
Sexsucht	●					Zöliakie	●			●	
Sexueller Missbrauch	●					Zöliakie / Eltern	●				
Sklerodermie/Bindegewebserkrankte	●					Zwangserkrankungen	●	●		●	
Spielsucht	●			●		Zwillinge / Eltern	●				

Neugründungen 2024

Januar

- Kreuzbund – Angehörigengruppe von Suchtkranken Augsburg [Augsburg Stadt](#)

Februar

- Chronische Erkrankung (ehem. Insea Cafe) [Augsburg Stadt](#)
- Trauergesprächskreis [Lkr. Donau-Ries](#)
- 47xxy-klinefelter [alle Lkr.](#)

März

- Lichtblick SHG Depressionen, Angst- und Panik [Lkr. Augsburg](#)
- Franky und Peter – Zwangsstörungen – Online SHG [online](#)

April

- Online-Selbsthilfegruppe „Kneipe für pflegende Angehörige BEISAMMENSEIN“ [online](#)
- Young HSP – Hochsensibilität [Augsburg Stadt](#)

Mai

- MännerXundheit (angeleitete Selbsthilfegruppe) – Gruppenangebot für HIV-positive Männer und Freunde, Zentrum für Aidsarbeit Schwaben [Augsburg Stadt](#)
- Frauencafe (angeleitete Selbsthilfegruppe) für HIV-positive Frauen, Zentrum für Aidsarbeit Schwaben [Augsburg Stadt](#)
- Gewaltbetroffene Männer (angeleitete Selbsthilfegruppe) [Augsburg Stadt](#)

Juni

- Elternstärke(n) für Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen [Lkr. Donau-Ries](#)

Juli

- Junge Menschen mit Depressionen und Angststörungen (18-35 Jahre) [Lkr. Augsburg](#)

September

- Erwachsene mit angeborenem Herzfehler, JEMAH e.V. Regionalgruppe Bayern [alle Lkr.](#)

Oktober

- Mitten im Leben – alles im Wechsel und Wandel – Erfahrungsaustausch für kinderfreie Frauen um die 50 [Augsburg Stadt](#)

November

- „Pfoten Abschied“ – Selbsthilfegruppe für Menschen, die um ein geliebtes Tier trauern [Augsburg Stadt](#)

sska.de



Wir bringen Bewegung in unsere Gesellschaft.

Im Fokus stehen ökologisches, soziales und
faïres Handeln. Deshalb unterstützen wir viele
Aktionen und Projekte in unserer Region.

Weil's um mehr als Geld geht.



Stadtsparkasse
Augsburg

Neujahrsempfang 2024

Voller Freude konnte die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen nach drei Jahren Abstinenz am 10.01.24 wieder zum Neujahrsempfang in den Bezirk Schwaben einladen. Umso glücklicher waren wir darüber, dass so viele der Selbsthilfeaktiven dieser Einladung nachgekommen sind und „die Hütte voll war“.

Bereits beim Ankommen an der Garderobe mussten alle Gäste eine Taschenkontrolle über sich ergehen lassen, die für große Überraschungen und viel Gelächter sorgte. Der Türsteher war nämlich gleichzeitig unser Stargast, der Zauberer Magic Fab, der es auf gelungene Art verstand, alle Anwesenden sofort mitzureißen.

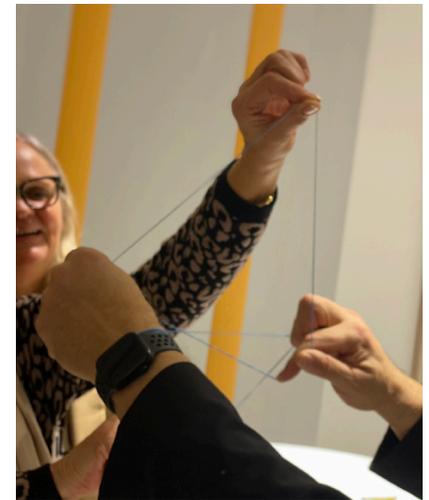
Bei der Begrüßung durch Kerstin Asmussen und Anja Nachtrub von der Kontaktstelle gab es sowohl einen

Rückblick auf das vergangene Jahr 2023 als auch den Ausblick auf 2024.

Anschließend ging es auch schon los mit der Zauber-show. Mit faszinierenden Tricks, gelungenen Illusionen, überraschenden Wendungen und Mitmach-Aktionen war das Publikum mittendrin statt nur dabei. Die Unterhaltung war nicht nur kurzweilig, sondern ließ auch manchen Gast mit offenem Mund und Staunen zurück.

Wie gut, dass es nach der eigentlichen Show auf der Bühne danach noch weiterging und Magic Fab auch während des netten Beisammenseins bei leckerem Essen und Trinken an den Tischen weiter (ver)zauberte. Mit netten Gesprächen, viel Freude und Dankbarkeit im Gepäck, konnte der Weg in ein spannendes Jahr 2024 nicht besser beginnen.

Vielen Dank an alle, die diesen Abend bereichert haben und mit Leidenschaft und Herzblut dabei sind.



16 Jahre

Regionale Runde Tische zur Förderung von Selbsthilfegruppen nach §20h SGB V – ein bewährtes Modell

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern seit vielen Jahren die Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch immaterielle, infrastrukturelle und finanzielle Hilfen.

Das Modell der Runden Tische zur Koordinierung der finanziellen Förderung der Selbsthilfegruppen wurde 2008 in Bayern flächendeckend eingeführt und an die Selbsthilfekontaktstellen angebunden. Dadurch wurde das Förderverfahren vereinheitlicht und für die Gruppen transparenter. Es gibt eine verbindliche Anlaufstelle.

Das Gremium besteht in Nordschwaben aus örtlichen Vertreterinnen und Vertretern der gesetzlichen Krankenkassen, Selbsthilfeaktiven und Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen.

Die Organisation und Koordination dieses unbürokratischen Förderverfahrens für Schwaben Nord obliegt der Geschäftsstelle des Runden Tisches Schwaben Nord und ist Bestandteil der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsamt der Stadt Augsburg. Den berechtigten Selbsthilfegruppen wird ein vereinfachter Zugang zu dieser finanziellen Unterstützung ermöglicht.

Die Fördergemeinschaft der Krankenkassen unterstützte im Einzugsgebiet Schwaben Nord...

...im Förderjahr 2023: **220 Selbsthilfegruppen** mit einer Gesamtsumme von: **426.124,18 €**

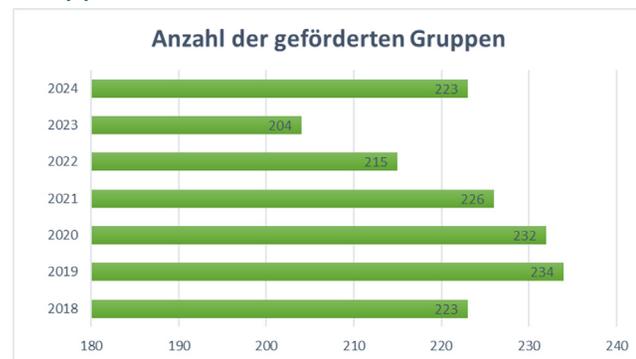
...bis jetzt im Jahr 2024: **Bereits 223 Selbsthilfegruppen** im Gesamtvolumen von: **454.231,56 €** (Stand Juni 2024)

Nähere Informationen zur Förderung über den Runden Tisch Schwaben Nord erhalten Sie von den Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle für Selbsthilfe unter: 0821/324-2012.

Entwicklung der Gesamtfördersumme von 2017 bis 2024



Entwicklung der Anzahl der geförderten Gruppen von 2017 bis 2024





Jeder 500. Mann ist vom Klinefelter-Syndrom betroffen. „Vielleicht auch du, ohne es zu wissen“, heißt es auf einem Flyer des bundesweit aktiven Vereins „47xxy“, dessen Vorsitzender Bernhard Köpl im Sitzungssaal des Aresinger Rathauses über diese seltene Krankheit informierte. Anlass war die 33. Veranstaltung im Rahmen der Kampagne Seltene Erkrankungen Bayern (SEB). Köpl, der selbst von der Krankheit betroffen ist, berichtete, dass das Klinefelter-Syndrom zu den numerischen Chromosomenaberrationen (Abweichung der Chromosomenanzahl) gehört. Ein überzähliges X-Chromosom bei Männern – daher der Name der Krankheit – verursacht Symptome wie eine Störung der Hodenentwicklung, die sowohl eine Erniedrigung der Spermienzahl als auch die Produktion des männlichen Geschlechtshormons Testosteron bedingt.

Männer mit Klinefelter-Syndrom seien auf natürlichem Wege praktisch immer unfruchtbar, erklärte Köpl. Das Klinefelter-Syndrom sei nicht selten, etwa jeder 500. bis 1000. Mann sei betroffen. Somit sei es die häufigste genetische Erkrankung bei Männern. In Deutschland seien zwischen 41.000 und 82.000 Jungen oder Männer mit einem zusätzlichen X-Chromosom ausgestattet. Viele wüssten nichts von ihrer Krankheit. Die Symptome seien bei jedem Menschen anders ausgeprägt. Dazu gehören Köpl zufolge Bluthochdruck, geringe Libido, Kontaktarmut, fehlender Antriebsmut, Vergrößerung der Brustdrüse, Testosteronmangel, Lernschwierigkeiten, Müdigkeit, niedriger Muskeltonus, verzögerte Pubertät, Hoden-

hochstand oder auch Sprachentwicklungs- und Motorik-Störungen. Oft werde die Krankheit erst bei einem Kinderwunsch eines Paares, der nicht in Erfüllung geht, festgestellt. „Eine auf den Betroffenen abgestimmte medikamentöse Behandlung mit dem Hormon Testosteron kann die meisten körperlichen und seelischen Auswirkungen verbessern. Heilen kann man das Klinefelter-Syndrom dadurch allerdings nicht, da es eine angeborene Chromosom-Abweichung ist“, erklärte der Redner.

Unser Selbsthilfevereinigung 47xxy Klinefelter Syndrom e.V. freut sich, seine Präsenz in der Selbsthilfelandchaft bekannt zu geben. Als führende Anlaufstelle für Menschen mit Klinefelter-Syndrom (und Mosaikformen 48xxy, 49xxy sowie dem Kallmann-Syndrom und Hypogonadismus) setzen wir uns engagiert dafür ein, Unterstützung, Aufklärung und Gemeinschaft für Betroffene mit dem Klinefelter-Syndrom und ihren Angehörigen zu bieten.

Mit unserem breiten Spektrum an Erfahrungswissen engagieren wir uns dafür, die Lebensqualität von Menschen mit Klinefelter-Syndrom zu verbessern. Unser Ziel ist es, ein unterstützendes Netzwerk zu schaffen, in dem sich Betroffene gegenseitig ermutigen, informieren, austauschen und stärken können.

Durch Information und Aufklärung möchten wir das Verständnis für das Klinefelter-Syndrom fördern und dazu beitragen, dass Betroffene ihre Bedürfnisse besser

verstehen. Der Austausch von Erfahrungen und Herausforderungen unter Interessierten ist unser zentrales Anliegen. Wir stellen unser Erfahrungswissen bereit, medizinische Informationen durch unseren medizinischen Beirat und psychosozialer Unterstützung im Rahmen der Selbsthilfe bei Präsenztreffen, Wochenendveranstaltungen, Online-Austausch via Zoom oder WhatsApp, auf Facebook und Instagram #Lebenmit47xxy.

Als Fürsprecher für die Klinefelter-Gemeinschaft setzen wir uns aktiv für die Sensibilisierung in der Öffentlichkeit und die Verbesserung der Versorgung und Behandlung ein.

Wir freuen uns darauf, mit der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Augsburg Schwaben Nord zusammenzuarbeiten und unsere Bemühungen zur Unterstützung von Menschen mit Klinefelter-Syndrom weiter auszubauen. Gemeinsam können wir eine positive Veränderung bewirken und eine inklusive und unterstützende Umgebung für alle Betroffenen schaffen.

Für weitere Informationen über das Klinefelter-Syndrom und Aktivitäten unserer Selbsthilfe 47xxy klinefelter syndrom e.V. besuchen Sie bitte unsere Website unter: www.47xxy-klinefelter.de oder kontaktieren Sie uns direkt an: vorstand@47xxy-klinefelter



Gemeinsam mit der Kompetenz der eigenen Betroffenheit

„Was habe ich mir die Finger am PC wundgetippt und wundtelefoniert um einen Therapieplatz und überhaupt erstmal einen ersten Termin in einer psychiatrischen Praxis zu finden, nachdem mir klar war, dass ein naher Angehöriger erkrankt war. Das ist nämlich nicht immer so schnell offensichtlich wie ein Beinbruch oder eine „richtige“ körperliche Erkrankung. Das heißt, oft ist schon wertvolle Zeit verstrichen, bevor man mit der Suche nach Hilfe beginnt.“

... so beginnt ein Leserbrief in der Augsburger Allgemeinen zum Thema „Akute Engpässe in der Psychiatrie.“ Besser kann man es kaum beschreiben, unter welchem Druck wir Angehörigen bei psychischen Erkrankungen innerhalb der Familie stehen und welche Ängste sich aufbauen: Ängste vor der überbordenden Verantwortung, der Rollenumkehr zwischen Eltern und Kindern, vor innerfamiliären Konflikten, vor finanziellen Problemen. Unsere Kräfte werden im Alltag oft überfordert. Daher brauchen auch wir Verständnis und einen Ort, an dem wir in einem geschützten Rahmen offen über unsere Sorgen und Nöte sprechen, ja uns auch mal ausheulen können. So einen Rahmen bietet in Augsburg seit 33 Jahren der Verein für Angehörige psychisch erkrankter Menschen e.V., kurz ApK Augsburg.

Der ApK ist ein gemeinnütziger Selbsthilfverein von Angehörigen im weitesten Sinne, von Müttern, Vätern, Partnern und Partnerinnen, Kindern, Geschwistern Freundinnen und Freunden für Angehörige – der sich mit seinem großen Erfahrungswissen für grundsätzliche Verbesserungen der Lebensbedingungen der Betroffenen und ihrer erkrankten Familienmitglieder einsetzt. In unserer Selbsthilfegruppe finden Angehörige gegenseitige Unterstützung und Orientierung. Und das Ganze mit viel Empathie, schließlich sitzen alle im gleichen Boot. Ratsuchende Angehörige sind in der offenen Gruppe jederzeit willkommen.

Monika Reisinger

- Treffen:** jeden 3. Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr (genaues Programm und abweichende Termine s. Homepage)
- Ort:** Haus Tobias, Stenglinstraße 7
86156 Augsburg
- Kontakt:** Beate Ragnit, Tel.: 0821/48 67 63 66
- Homepage:** www.apk-augsburg.de

Echte Frauenpower

mamazone Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V. in Augsburg

Romana Gilg, Eugenia Krone, Biggi Welter: drei Frauen bilden den Vorstand der größten Selbsthilfe-Initiative für brustkrebskranke Frauen in Deutschland mit 1600 Mitgliedern und einem namhaften wissenschaftlichen Beirat. 1999 in Augsburg von der Medizinjournalistin Ursula Goldmann-Posch gegründet, die früh erkannte, dass es genau diese Hilfe war, die fehlte: von Frauen mit Brustkrebs für Frauen mit Brustkrebs.

Romana Gilg, Eugenia Krone, Biggi Welter sind vor mehr als 10 Jahren selbst als Patientinnen zu mamazone gekommen. Ihre Erfahrung: „Die Diagnose Brustkrebs ist ein Schock, die Gedanken überschlagen sich, man sitzt mehr oder weniger fassungslos in der Praxis und versucht zu begreifen, was einem gerade beigebracht wird. Doch wie soll man verstehen, was da auf einen zukommt. Chemotherapie, Bestrahlung, Operation, Brustrekonstruktion, Monate ohne Haare, in Übelkeit, schwach. Was wird mit der Familie, den Kindern, dem Partner, wie soll es alles werden? Wir alle hatten im Bekannten- und Freundeskreis immer mal von Brustkrebs gehört, doch die eigene Diagnose ist wie ein Schlag, nach der man erst einmal ins Bodenlose fällt. Abgesehen davon, gibt es Probleme, die vorgeschlagenen Therapiemaßnahmen der Ärztinnen und Ärzte einordnen und verstehen zu können. Genau an diesem Punkt war mamazone für uns der rettende Anker.“

Für Brustkrebspatientinnen oder Angehörige, die in der Zentrale in Augsburg Kontakt suchen, gibt es die Möglichkeit zu einem Treffen: Jeden letzten Dienstag im Monat trifft sich die Regionalgruppe Augsburg gemeinsam mit Biggi Welter, Betroffenen, Angehörigen

und Interessierten um 18.00 Uhr im Zentralklinikum Augsburg. Immer wieder kommen Referentinnen und Referenten, die ein spezielles Thema behandeln, z.B. Ernährung, Sport, Reha, Umgang mit der Erkrankung. In den Gruppentreffen steht der Austausch und das gegenseitige Verstehen im Vordergrund. „Es ist äußerst hilfreich, wenn frisch betroffene Patientinnen sich austauschen können mit Langzeitüberlebenden, das gibt Mut und Hoffnung“ so Biggi Welter. Eine Patientin sagte nach dem ersten Treffen, sie sei als Fremde gekommen und mit Schwestern gegangen und das beschreibt es gut. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, denn ob eine Frau an diesem Tag dazukommen möchte oder nicht, ist immer auch von ihrem Befinden abhängig. Sie ist immer willkommen, es ist aber sinnvoll wegen des Termins vorher auf die Regionalseite der Homepage zu schauen: www.mamazone.de

Treffpunkt:
Frauenklinik im Klinikum Augsburg,
12. Stock, B-Seite, Raum 005, Stenglinstraße 2,
86156 Augsburg
E-Mail: augsburg@mamazone.de
Telefon: 08232 – 78812

Unter dieser Nummer oder E-Mail von Biggi Welter können auch die Frauen anrufen, die lieber ein Gespräch unter vier Augen führen möchten.

Psychische Probleme?

Finden Sie gegenseitige Unterstützung und Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Die ASPE (Augsburger Selbsthilfeverein für Psychiatrie-Erfahrene e.V.) ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Psychiatrieerfahrung. Gemeint sind damit alle, die unter einer psychischen Erkrankung leiden oder litten und z.B. auch ambulant bei einer Therapeutin/ einem Therapeuten in Behandlung sind oder waren. Unser Verein wurde 2022 von Betroffenen für Betroffene gegründet.

Treffpunkt: Wir treffen uns jeden 1. Sonntag des Monats um 14:30 Uhr im Haus Tobias in der Stenglinstraße 7, in 86156 Augsburg.

Änderungen und weitere Termine finden Sie auf unserer Webseite www.aspe-ev.de

In unserer Gruppe wollen wir:

- in einen offenen, rücksichtsvollen Austausch gehen.
- unsere Resilienz (die Fähigkeit eigenständig Krisen zu überwinden) erkennen und stärken.
- individuelle Ressourcen (Dinge, aus denen wir Kraft schöpfen) im Alltag finden und nutzen.
- soziale Kompetenzen und das Selbstbewusstsein fördern.
- einen achtsamen Umgang mit uns selbst und dem eigenen Umfeld entwickeln.
- Vorträge von Ärztinnen/Ärzten und Therapeutinnen/Therapeuten (auch über alternative Therapien), Entspannungstechniken für uns organisieren.
- Unternehmungen und Ausflüge planen.

Wir achten in der Gruppe besonders auf:

- **Anonymität und Diskretion**
Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe und wird nicht nach außen getragen.
- **Wohlfühlen und Wertschätzung**
Wir bieten einen sicheren Raum für Gespräche. Alle sind so willkommen, wie sie sind. Wir begegnen uns wertschätzend und auf Augenhöhe. Dazu gehört auch, den anderen Raum für ihre Themen zu gewähren.
- **Achtsamkeit**
Sorgen und Probleme, die von anderen angesprochen werden, sind nicht die eigenen. Immer wieder auf sich hören, was man im Augenblick braucht.
- **Freiwilligkeit**
Alle dürfen sich so viel einbringen, wie sie es selbst möchten, es gibt keinen Gruppenzwang.
- **Akzeptanz**
Jeder/jedem sind ihre/seine individuellen Empfindungen die Richtigen. Über Meinungen und Überlegungen kann diskutiert werden, nicht aber über Erfahrungen und Gefühle.
- **Ehrlichkeit und Offenheit**
Wir sprechen uns immer ehrlich und direkt an, nur so entsteht ein offenes Miteinander.

Ihr dürft auch jederzeit ohne Voranmeldung gerne zu unseren Gruppentreffen kommen. Wir freuen uns immer auf neue Teilnehmende.

Ihre Selbsthilfegruppe
für Psychiatrie-Erfahrene
in Augsburg



www.ASPE-eV.de

BSK Selbsthilfe Körperbehinderter Bereich Augsburg e. V.

**Willst Du Gemeinschaft erleben?
Ob mit Behinderung oder auch ohne Behinderung?**

Dann bist Du bei uns richtig.
Wie z. B. bei unseren verschiedenen Aktivitäten

- **Kegeln**
- **Vorträge**
- **Gesprächs- und Spielenachmittag**
- **Ausflüge, Urlaube**
- **oder sonstige Veranstaltungen**

Dann melde Dich bei uns.
Alle sind herzlich willkommen.

Das aktuelle Programm kann per E-Mail oder per Post
angefordert werden.



BSK Selbsthilfe Körperbehinderter
Bereich Augsburg e. V.

Gerda-Fleig
Singoldanger 53
86399 Bobingen
Telefon: 08234/6564
Mail: gerda.fleig@t-online.de

Freies Malen

und Gespräch über bewusste Ernährung bzw. Essprobleme

Schon viele Jahre befasse ich mich intensiv mit gesunder Ernährung. In meinem Beruf als Hauswirtschaftsleiterin erhielt ich in der Theorie sowie in der Praxis sehr viel Einblick in der Auswahl von Lebensmitteln sowie deren Verarbeitung. Pflanzliche Lebensmittel und Kräuter tragen einen wesentlichen Teil zu einer bewussten und günstigen Ernährungsweise bei. Durch mein umfangreiches Fachwissen und sehr viel Erfahrung in diesem wichtigen Lebensbereich stehe ich gerne mit Rat und Tat zur Seite. Die Schönheit von Obst und Gemüse hielt ich während meines künstlerischen Wirkens häufig in farbenprächtigen Aquarellen oder wirkungsvollen Acrylgemälden fest. Mein Abschluss der Kunstfachoberschule sowie meine Ausbildung zur Fachlehrerin für Handarbeit, Werken und Hauswirtschaft ergänzen sich nun zu meiner Tätigkeit als Maltherapeutin. In der Selbsthilfegruppe Freies Malen mit Gespräch über Ernährung bzw. Essprobleme ergänzen sich meine beiden Berufsfelder gut.

Der Umgang mit Farben stimmt fröhlich und zuversichtlich. Dadurch gelingt es den einzelnen Teilnehmenden von ihrem Alltag Abstand zu gewinnen. Die gemeinsame Zeit beim Malen, Zeichnen und Gestalten von Schmuck verbindet uns miteinander. Es kommen Aquarellfarben, Guachefarben, verschiedene Arten von Stiften, Kreiden u. Ä. zum Einsatz. Das Bemalen von Porzellan bereitet der Gruppe viel Freude. Der Austausch während der Gesprächseinheiten schafft Vertrauen und ein wohlthuendes Gemeinschaftsgefühl. Die Teilnehmenden fühlen sich nicht mehr allein mit ihren Problemen.

Sehr wichtig ist für mich, dass ich innerlich ruhig und stark werde, wenn ich kreativ bin. Die Kunst lässt mich eintauchen in eine Sphäre des Loslassens, wo Liebe und Sanftmut herrschen.

Folgendes Zitat hat einen Zauber inne:

„Kunst tröstet uns, gibt uns Orientierung. Kunst heilt uns. Wir sind nicht nur das, was wir essen und die Luft, die wir atmen. Wir sind auch die Geschichten, die wir gehört haben, die Musik, die wir gelauscht und die Gefühle, die ein Gemälde, eine Statue, ein Gedicht in uns erweckt haben.“

(aus T. Terziani, „ Noch eine Runde Karussell“)

Gelegentlich biete ich eine Übung aus dem Qigong oder progressiven Muskeltraining an.

Anmeldung unter 0821/ 664383

Termine: jeden 2. Mittwoch im Monat von 19 bis 21 Uhr,
jeden 1. Mittwoch im Monat von 15.45 bis 17.30 Uhr

Ort: Karmelitengasse 11, 86152 Augsburg

Ich freue mich sehr über neue Teilnehmende.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Ihre Kunsttherapeutin, Kunstpädagogin, Künstlerin und
Ernährungsfachfrau

Rosemarie Hartl-Christ



Herz-Gesprächsgruppe Augsburg und Umgebung

Aufräumen mit Vorurteilen

- Vorurteil Nr. 1:** In Selbsthilfegruppen jammern'd Leid nur!
Vorurteil Nr. 2: A geh a Selbsthilfegruppe, des kann ja nix gscheids sein!
Vorurteil Nr. 3: Des isch nur für'd Leid, die zuviel Zeit ham.

Diese und ähnliche Aussagen bekam ich immer wieder zu hören und genau solche abwertenden Aussagen tragen dazu bei, dass sich manche Menschen evtl. nicht trauen, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Auch Gefühle wie Scham, Unsicherheit oder das ‚überrollt‘ werden von Diagnose und Therapie kann eine Rolle spielen.

Schmeißt man die Vorurteile über Bord und nimmt sie als das wahr, was sie sind – ein Urteil vorab, ohne der Grundlage sich ein eigenes Bild von etwas gemacht zu haben – kann man der Selbsthilfegruppe an sich offen gegenüberstehen.

Ich kann aus eigener Erfahrung sagen:

Die Herz SHG Augsburg rockt!

Warum? Ganz einfach, weil jede Person der Gruppe durch ihr Wesen, ihre Erfahrung und ihr Menschsein maßgeblich dazu beiträgt, dass sich Betroffene wie Angehörige gut informiert und gut aufgehoben fühlen.

Es ist eine Gemeinschaft, die Dich auffängt wenn Du fällst und sie unterstützt Dich beim Aufstehen, Krönchen zurechtrücken und weitermachen!



Ich erlebe diesen Zusammenhalt als sehr angenehm und habe den Eindruck, jeder Mensch hier hat Lebenskraft und blickt positiv in die Zukunft,

und auch wenn die Zukunft bange Momente bereithält, was bei chronischen Krankheiten durchaus öfter vorkommt, auch wenn wir manchmal zweifeln, wenn die Krankheit wieder hinterlistig zuschlägt – wir geben nicht auf und Lachen dem Leben zu.

Neugierig geworden? Dann greife zum Hörer oder schreibe uns an.

Wir sehen uns!

Gruppenleiter

Walter Schmidtke

Telefon: 08231 90430

e-mail: w-schmidtke@t-online.de

Treffen

jeden ersten Donnerstag im Monat

18:00 bis 20:00 Uhr im

Haus Tobias

Stenglinstraße 7

86256 Augsburg

ggü. dem Parkplatz vom Zentralklinikum

Haltestelle: Stenglinstraße

Bitte melde dich telefonisch oder per e-mail an!

Miteinander-Füreinander-Gemeinsam

Unsere Gruppe unterstützt, informiert und tauscht sich einmal im Monat in Sielenbach aus. Wir alle sind an Lipödem, Lip-Lymphödem oder Lymphödem erkrankt und alle selbst betroffen. Diese Krankheiten gehen nicht nur mit starken Einschränkungen im Alltag einher, sondern auch mit Schmerzen, Ängsten, Sorgen und oft auch mit Unsicherheit. Gut sichtbar ist die maßangefertigte Kompressionswäsche, die unter anderem das Druckgefühl lindert. Wie man an den lachenden Gesichtern sieht, kommt der Spaß nicht zu kurz. Gemeinsam sind wir stark, wachsen miteinander, hören zu und blühen auf.

Foto: Lipo-Treff



Ein Bericht aus der Selbsthilfegruppe der Migränebetroffenen

Vor einiger Zeit hörte ich das Referat eines Psychologen, der darüber berichtete, was Migräne betroffenen Menschen wirklich hilft.

Er und seine Mitarbeitenden haben Studien gemacht über verhaltenstherapeutische Maßnahmen und Entspannungsverfahren und welche der beiden Maßnahmen besser abschnitten. Was hilft den Betroffenen wirklich? Ist es die Verhaltensänderung, ein Entspannungsverfahren, oder beides zusammen?

Die Entspannungsverfahren schnitten im Vergleich am besten ab. Es muss aber betont werden, dass die Testpersonen sehr gut informiert wurden, also gute Kenntnisse über die einzelnen Verfahren bekommen haben, welches am besten zur jeweiligen Person passt. Dazu kamen das Einüben und Anwenden. Die Betroffenen wendeten die Verfahren täglich mindestens eine halbe Stunde an, und waren auch sehr diszipliniert darin. Die tägliche Entspannung wurde ein fester Bestandteil ihres Tagesablaufes. In den Abschlussberichten konnte man eine deutliche Verbesserung feststellen. Dieser Umgang mit der Beeinträchtigung und Belastung hat zur Stärkung der Widerstandskraft, der Resilienz geführt.

Was mich dann aber aufhorchen ließ war, dass nicht nur diese genannten Werkzeuge zur Stärkung der Widerstandskraft geführt haben, sondern auch ein soziales Netz und die Kommunikation zwischen Bezugspersonen, um nur zwei zu nennen. Die Kommunikation mit Bezugspersonen fördert die Resilienz, die Widerstandskraft.

Was wärst du, Wind
Wenn du nicht Bäume hättest
Zu durchbrausen;
Was wärst du Geist,
wenn du nicht Leiber hättest,
drin zu hausen!
All Leben will Widerstand.
All Licht will Trübe.
All Wehen will Stamm und Wand,
dass es sich dran übe.

Christian Morgenstern

Die Bezugspersonen definierte er nicht nur mit den Menschen aus dem nahen Umfeld, sondern auch mit Personen, die mit denselben Beeinträchtigungen leben. Betroffene, die sich in einer Selbsthilfegruppe zum Austausch treffen, wo ein tieferes Verständnis fast automatisch vorhanden ist.

Der Austausch und die Verbindung zu anderen Betroffenen fördert die Resilienz, die Selbstwirksamkeit und das Selbstmitgefühl werden entwickelt und gestärkt. Dies alles kann trotz Einschränkung und Belastung mit dieser Erkrankung zu einem sinnerfüllten Leben führen.

Dieser Bericht des Psychologen hat mich sehr froh gestimmt. Wir können tatsächlich etwas bewirken und auf diese Erkrankung einwirken! Wir sind diesen Beschwerden nicht völlig ausgeliefert.

Und die Selbsthilfegruppe ist wichtig und kann aus dem Strudel der Schmerzen und Beeinträchtigungen einen Ausweg aufzeigen.



Die Angst
klopft
an die Türe,
Das Vertrauen
öffnet:

Keiner da!

Zwei Migräne-Betroffene kommen nun zu Wort

Seitdem ich die Selbsthilfegruppe besuche, hat sich meine Einstellung zur Erkrankung positiv verändert. Durch den Austausch mit anderen Betroffenen sehe ich viele Dinge aus einem anderen Blickwinkel. Man fühlt sich verstanden ohne groß erklären zu müssen, erhält wertvolle Tipps für Maßnahmen, die man selber treffen kann und Ideen und Anregungen, wo man sich Hilfe holen kann. Ich bin Teilnehmende in zwei Selbsthilfegruppen, und kann sagen, dass ich froh und dankbar bin, dort viel Zuspruch und Unterstützung zu erfahren im Umgang mit meinen Erkrankungen und Beeinträchtigungen.

BB

Mir bedeutet es sehr viel mich mit Menschen, die in der gleichen Situation sind, zu treffen und auszutauschen. Verändert hat sich die Erkenntnis, dass ich mich nicht mehr so allein gelassen fühle. Ich kann ohne Scheu von meinen gesundheitlichen Problemen und Einschränkungen reden. Die Tipps und Erfahrungen anderer Betroffener sind sehr hilfreich und helfen mir oft weiter. Neueste Erkenntnisese oder Erfahrungen über neue Therapien, oder wie andere Betroffene ihre Migräne bewältigen. Man kann eine andere Therapie oder Methode der Krankheitsbewältigung in Erwägung ziehen. Mit jedem Treffen wächst die Gruppe mehr zusammen, daher kann sich noch viel entwickeln. Wir sind aber immer offen für neue Teilnehmende, um auch weiter unsere Erfahrungen zu teilen.

BR

Ihre
Regina Teinitzer
Leitung der Migräne Gruppe Augsburg

Gemeinsam mehr bewegen

Machen Sie bei uns mit!

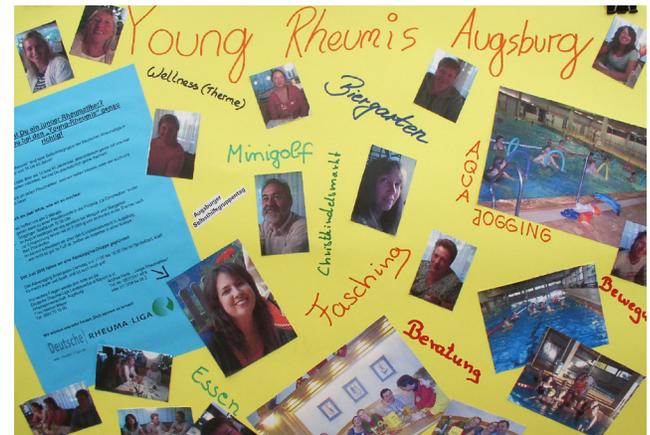
Das ist das Motto der deutschen Rheuma-Liga. Mit vielen tausenden Ehrenamtlichen sind wir seit mehr als 50 Jahren im Einsatz für Menschen mit Rheuma. Möchten Sie sich auch ehrenamtlich engagieren? Wir würden uns sehr freuen, Sie in unserem Team der Arbeitsgemeinschaft Augsburg willkommen zu heißen!

„Das Schöne am Ehrenamt in der Rheuma-Liga ist eigentlich, dass bei uns auf jeden und jede eine passende Aufgabe wartet“, sagt Rotraut Schmale-Grede, Präsidentin der deutschen Rheuma-Liga, deren Amt als Präsidentin ebenfalls ein Ehrenamt ist. Die Aufgabenfelder in der Rheuma-Liga sind vielfältig. Z.B. die Organisation medizinischer Vorträge oder die Beratung über rheumatische Erkrankungen sowie auch die Leitung eines Gesprächskreises zur Förderung des Erfahrungsaustausches.

Wir würden gerne wieder Gesprächskreise anbieten. Wer möchte uns dabei unterstützen?

Das Gespräch mit anderen von Rheuma betroffenen Menschen hilft, mit der eigenen Erkrankung besser umzugehen. In den Gesprächskreisen tauschen wir Tipps aus, teilen unsere Erfahrungen, lachen zusammen und unterstützen uns gegenseitig.

Viele der aktuell rund 8500 Ehrenamtlichen, die die Arbeit in der Rheuma-Liga gestalten, sind selbst vom Rheuma betroffen oder haben Angehörige mit einer rheumatischen Erkrankung. Sie schätzen es, Teil einer großen Gemeinschaft zu sein, anderen Betroffenen



weiterhelfen zu können und gleichzeitig viel über die Krankheit Rheuma zu lernen. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann schauen Sie mal bei uns vorbei, um über ein mögliches Ehrenamt zu sprechen.

Beratung, Begegnungen und Informationen

Wir sind für Sie da. Auch mit Rheuma müssen Sie nicht auf sich selbst gestellt sein. Jeden Donnerstag von 13:30 Uhr bis 15:30 Uhr bieten wir Ihnen und Ihren Angehörigen telefonisch unter 0821 99 83 90 40 (außerhalb unserer Bürozeiten sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter, wir rufen Sie schnellstmöglich zurück) oder persönlich in der Hessing-Klinik/Büro der Rheuma-Liga Augsburg Informationen und Unterstützung an.

Postalisch erreichen Sie uns unter folgender Adresse:
Deutsche Rheuma-Liga Arbeitsgemeinschaft Augsburg
Hessing-Kliniken
Hessingstraße 17, 86199 Augsburg
Gerne können sie uns auch per E-Mail unter info@rheuma-liga-augsburg.de erreichen. Wir freuen uns auf Sie.

Selbsthilfegruppe OA Overeaters Anonymous

Von XS bis XXL: Esssucht gibt es in jeder Kleidergröße

Die einzige Voraussetzung für die Teilnahme in OA ist der Wunsch mit dem zwanghaften Umgang mit Essen aufzuhören. In den regelmäßigen Meetings arbeiten wir im 12-Schritte Programm. Dadurch erlernen wir eine ausgewogene Ernährungsweise sowie eine sinnvolle Lebensweise. Wir benützen verschiedene Werkzeuge wie zum Beispiel Telefonieren, Dienst, Literatur, Schreiben, Aktionsplan, Struktur usw. Diese helfen uns, unsere Krankheit nicht ausleben zu müssen. Beim Austausch in der Gruppe über unsere Beeinträchtigung teilen wir Erfahrung, Kraft und Hoffnung. Es fühlen sich dadurch alle so angenommen, wie sie wirklich sind. Sehr hilfreich ist, in der Selbsthilfegruppe OA zu erfahren, dass viele andere Menschen ähnliche Probleme mit dem Essen haben. Wir sind kein Diätverein, sondern ein spirituelles Programm. Die Ursachen sind oft psychischer, die Erkrankung körperlicher, die Lösung geistiger Natur. Daher ist die Genesung in OA ganzheitlich.

Die Dankbarkeit spielt für Betroffene eine große Rolle. Folgende Zitate von Mitgliedern sind bezeichnend: „Es ist sonniger geworden in meinem Leben“, oder: „endlich daheim angekommen“.

In unseren Meetings sind alle willkommen.

Wir freuen uns auf Dich/Sie.

Ansprechpartner:
Gabriele: 0821 45 04 86 82
Rosmarie: 0821 66 43 83

Ort:
Karmelitengasse 11
86152 Augsburg (Nähe Dom)

Termine:
jeden 1. Und 3. Donnerstag im Monat
von 18:00 bis 20:30 Uhr



Ritual der AGUS-Gruppe (Angehörige um Suizid) Augsburg zum Beginn unserer Gruppentreffen

Wir stellen jeweils am Anfang von jedem Gruppentreffen in der Mitte unseres Stuhlkreises die Gruppenkerze auf und zünden diese an.

Unsere Mitte wird oft von den Angehörigen gestaltet, die im entsprechenden Monat den Gedenktag ihrer lieben Verstorbenen begehen. Alle Gruppenteilnehmenden können auch Fotos mitbringen, die ebenfalls zu unserer Gruppenkerze in die Mitte kommen.

Sie brennt während des gesamten Treffens und hilft uns, unsere Gedanken zu sammeln und uns auf die Gespräche zu konzentrieren. Außerdem wird sie bei unseren Gedenkgottesdiensten immer am Boden vor dem Altar auf ein Tuch gestellt und angezündet.

Nachdem unsere alte Kerze Anfang des Jahres 2021 heruntergebrannt war, wurde von mir diese neue Gruppenkerze gestaltet und auch selbst angefertigt. Im Juli 2022 wurde unsere neue Gruppenkerze von einem Diakon bei einem gemeinsamen Gruppentreffen geweiht und gesegnet.

Das war für alle ein sehr bewegendes, wohltuendes und schönes Erlebnis und etwas Besonderes.

Ute Weldishofer, Ursula Mai
AGUS Augsburg



Wir sind...

eine Selbsthilfegruppe, die im Jahr 2000 gegründet wurde, nächstes Jahr feiern wir 25jähriges Bestehen der Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte „MITTEN im LEBEN“. Wir sind alle hörgeschädigt und möchten eine Anlaufstelle für Schwerhörige mit und ohne Hörgerät und für Menschen mit CI-Prothesen sein. Bei uns lernen Sie, aktiv mit Ihrer Behinderung und mit Ihren Geräten umzugehen. Wir versuchen, uns mit der Hörbeeinträchtigung im Alltag, Beruf, in Gesellschaft und in der Familie zurecht zu finden.

Ohne gutes Hören funktioniert die Kommunikation nicht richtig und das ist eine wichtige Voraussetzung für soziale Bindungen. Hinzu kommt auch das Wahrnehmen von Gefahren, z.B. das Hören des Rauchmelders oder das Hupen eines Fahrzeugs, auch das Klingeln an der Tür sind Signale, die man unbedingt hören sollte. Häufiges Nachfragen sind die ersten Signale eines beginnenden Hörverlustes, schlecht Hörende verlieren rasch das Interesse an Gesprächen, es kommt zu Missverständnissen und manchmal schämt man sich, eine falsche Antwort gegeben zu haben. Aus medizinischer Sicht kann das schlechte Hören Schwindel und Stress erzeugen, das bis zu einem Hörsturz und Tinnitus führen kann. Angesichts dieser Folgen ist es sehr wichtig mit dem passenden Hilfsmittel, etwa einem Hörgerät oder einem CI für optimales Hören zu sorgen. Diese Themen sind in unserer Gruppe ständiges Thema. Auch bieten wir Vorträge von Fachleuten an, damit wir den Anschluss an neue Techniken nicht verlieren. Wir können mit der Technik an allem teilhaben und deshalb funktionieren die Kontakte in unserer Gruppe bestens.

Schauen Sie einfach mal zu uns herein :)



Gruppe ist an jedem dritten Donnerstag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr in der Karmelitengasse 9 in Augsburg. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Besuch der Sebastian-Kneipp-Schule in Bad Wörishofen im Allgäu

Am Montag, den 22.04.2024, machten sich nach vorheriger Anmeldung und Absprache mit dem zuständigen Lehrer sieben Teilnehmende der Regionalgruppe Augsburg auf den Weg, um die angehenden Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten über unsere Krankheit Poliomyelitis mit den Spätfolgen und das PPS – Post-Polio-Syndrom – zu informieren.

Peter Brendel hielt einen Videovortrag über die geschädigten Zellen während der Akutphase und nach überstandener Infektion. Die jungen Leute folgten sehr aufmerksam den Bildern und Erläuterungen.

Nach dem Vortrag von etwa 45 Minuten wurden die Behandlungsliegen freigemacht und wir Probanden nahmen darauf Platz. Die angehenden „Physios“ teilten sich in Gruppen auf und stellten ihre Fragen an uns. Sie wollten wissen, wie wir im Alltag zurechtkommen, was wir beruflich machten und wie die Krankheit begann. Sie fragten, ob sie unsere Gliedmaßen berühren dürfen, stellten fest, dass ein Bein kälter war als das andere, versuchten Reflexe zu erzeugen und gingen anhand einer Liste verschiedene Fragen durch. Sie waren überrascht, dass wir im Gegensatz zur Querschnittlähmung alles spüren konnten.

Nach 20 Minuten wechselten die Gruppen zu anderen „Patienten/Patientinnen“. Es war eine kurzweilige Angelegenheit. Beide Seiten freuten sich über das gegenseitige Interesse.

Nach der Abschlussbesprechung bedankte sich der Lehrer bei uns und den 50 Schülerinnen und Schülern. Wir erhielten eine kleine Aufmerksamkeit für unseren ehrenamtlichen Einsatz.

Auf diese Weise konnten wir anschauliche Informationen geben, die im Lehrplan nicht mehr verfügbar waren. Poliopatientinnen und -patienten können damit rechnen, dass sich die ausgebildeten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten daran erinnern, dass sie im letzten oder vorletzten Ausbildungsjahr Poliobetroffene hatten, die sich mit ihnen ausgetauscht hatten.

Georgine Miehle-Zesch, 2. Sprecherin der RG 36 Augsburg und Schatzmeisterin, Bundesverband Polio e.V. Wiesenbad

Ausbildungsgebühren

Die monatlich anfallenden Ausbildungsgebühren werden durch den „Gesundheitsbonus“ des Freistaats Bayern teilweise getragen. Damit entsteht für den Schüler für die Ausbildung die sog. „Schulstülfreiheit“. Die monatliche Verwaltungsgebühr beträgt € 70,00. Übernimmt ein öffentlicher Kostenträger die Ausbildung, werden wir Sie gerne.

Förderung der Lehrgangskosten

- ▶ Agentur für Arbeit (SGB III)
- ▶ BAföG (www.bafög.bmbf.de)
- ▶ Bildungskreditprogramm (www.bildungskredit.de)
- ▶ Berufsförderungsdienst der Bundeswehr
- ▶ Rentenversicherungsträger
- ▶ Praxen und Reha-Einrichtungen
- ▶ Fahrkostenerstattung

Bitte informieren Sie sich bei den entsprechenden Behörden und/oder im Internet.

Unterbringung

Unserer/ihre(r) begrenzte Anzahl) im Schülerwohnheim (ohne Verpflegung) Zimmer mit Bad (Dusche & WC) inkl. ab 200,- €.

Auf unserem Schulgelände sind ausreichend Parkplätze vorhanden.

Weitere Informationen finden Sie in unserer Infoschürze



Kneipp^{SKS}
aktiv & gesund

SEBASTIAN-KNEIPP-SCHULE
Bad Wörishofen
Berufsfachschule für Physiotherapie



Ausbildung zum
Physiotherapeut
im IWiG

BRÜUNENSTRASSE 3
8625 BAD WÖRISHOFEN
KNEIPPSCHULE
KNEIPPSCHULE

Telefon 08247/9076-0
info@kneippschule.de
www.kneippschule.de



Ausbildungsbeginn
jährlich im Oktober



Angehörige psychisch betroffener Menschen

Die Selbsthilfegruppe für „Angehörige psychisch betroffener Menschen“ bietet Angehörigen Unterstützung und Austausch im geschützten Rahmen. Dies ist ein kostenfreies Angebot vom Sozialpsychiatrischen Dienst in Neu-Ulm, Träger ist der Caritasverband für die Diözese Augsburg e.V.

Die Gruppenangehörigen teilen ihre Erfahrungen im Umgang mit Familienmitgliedern und nahestehenden Personen, die mit psychischen Herausforderungen kämpfen. Die Abende bieten Raum für offene Gespräche über Themen wie Stressbewältigung, Umgang mit Benachteiligung und professionelle Unterstützungsmöglichkeiten sowie einen Erfahrungsaustausch mit diversen Anlaufstellen der professionellen Hilfsangebote.

Teilnehmende haben die Möglichkeit, Themenwünsche zu äußern, die dann gemeinsam erarbeitet werden. Die Zugehörigkeit zur Selbsthilfegruppe ermöglicht es Angehörigen, sich verstanden zu fühlen und Ängste und Sorgen ohne Vorurteile zu teilen. Zudem gibt es das Gefühl, nicht alleine mit seinen Gedanken und Gefühlen zu sein.

Treffen finden jeden zweiten Montag zu Beginn eines neuen Monats statt – in der Heinz-Rühmann-Str. 7 in 89231 Neu-Ulm. Ansprechpersonen sind Zimmermann Aline und Eugen Jörn.



Für Fragen oder Anmeldungen können Sie sich telefonisch unter 0731 73424 oder per E-Mail an spdi.neu-ulm@caritas-augsburg.de melden.

Kommen Sie zu einem unserer Abende und entdecken Sie neue Perspektiven sowie praktische Strategien, um Ihre eigene Gesundheit und die Beziehung zu Ihren betroffenen Angehörigen zu stärken. Wir freuen uns auf Sie!



Unfall-Opfer-Bayern e.V.

Gemeinnütziger Selbsthilfeverein

Das Angebot des Vereins Unfall-Opfer-Bayern e. V. richtet sich an Menschen, die an den Folgen eines Unfalls leiden, wie z.B. Schädelhirntrauma, Verletzungen der Wirbelsäule, innere Verletzungen, Frakturen, Amputationen, Bänderläsionen, psychische Störungen, PTBS und chronische Beschwerden.

Der Selbsthilfeverein hat sich zum Ziel gesetzt:

- Gelegenheit zum Austausch mit anderen Betroffenen zu geben.
- Bei der Bewältigung von physischen und psychischen Unfallfolgen zu helfen.
- Vorträge von Therapeutinnen und Therapeuten, Medizinerinnen und Medizinern, Psychologinnen und Psychologen, Juristinnen und Juristen und anderen Fachleuten zu organisieren.
- Durch gemeinsame Unternehmungen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, von den Erfahrungen anderer Betroffener zu profitieren und dadurch Unterstützung zu erhalten. Besonders wichtig ist es, die Geschädigten aus ihrer sozialen Isolation herauszuholen, in die sie als Verunfallte und chronisch kranke Menschen sehr oft geraten. Denn auch ein Leben nach dem Unfall mit Einschränkungen ist lebenswert, man muss nur wissen wie.

Unsere Angebote

1x wöchentlich Entspannungsübungen gegen chronische Schmerzen.

1x monatlich Erfahrungsaustausch zu den Themen „Unfall“ (nach Bedarf).

Vorträge von Therapeutinnen und Therapeuten, Medizinerinnen und Medizinern, Psychologinnen und Psychologen, Juristinnen und Juristen und anderen Fachleuten.

Die Termine werden rechtzeitig online über www.unfall-opfer-bayern.de oder per Mail angekündigt. Teilnahme an Veranstaltungsangeboten NUR mit vorheriger Anmeldung.

Ansprechpartner:
Werner Ernst
08233-7953921
ernst@unfall-opfer-bayern.de

Telefonische Beratung:
Montag, Dienstag und Donnerstag 11:00 – 13:00 Uhr
unter Tel.: 0 93 82 – 310 13 36

MännerXundheit

Die Gruppe „MännerXundheit“ ist eine angeleitete Selbsthilfegruppe im AWO-Zentrum für Aidsarbeit Schwaben (ZAS). Eingeladen sind HIV-positive und an AIDS erkrankte Männer*, deren Partner* und Freunde*.

Wir treffen uns immer dienstags um 19 Uhr. In einem geschützten Raum und Rahmen bieten wir eine aktive Freizeitgestaltung, Gesundheitsförderung, Erfahrungsaustausch und Vernetzung.

Unser Angebot ist breit aufgestellt und adressiert unterschiedliche Gesundheitsbereiche, darunter:

- **Körperliche Gesundheit:** z.B.: Wirbelsäulentraining, Schwimmen, Nordic Walking, gemeinsames Kochen und Abendessen
- **Seelische Gesundheit:** z.B.: Erfahrung- und Informationsaustausch, Minigolf, Möglichkeit für psychosozialen Einzelberatung
- **Sexuelle Gesundheit:** z.B.: Wissen schafft Sicherheit, Beratung und Information zu HIV und sexuell übertragbaren Infektionen, Risikomanagement

Interessierte Personen, die Lust an gemeinsamen Aktivitäten rund um das Thema Gesundheit haben, sind jederzeit willkommen und können ganz unverbindlich bei unseren Gruppenabenden vorbeischauen. Wir sind erreichbar unter:

Kontakt: Telefon: 0821 15 80 81

Homepage: www.zas-schwaben.de

Email: Helmut.Zitzelsberger@awo-schwaben.de oder kontakt@zas-schwaben.de

Wir freuen uns auf Dein Kommen!

Frauencafé für HIV-positive Frauen

... die Lust auf neue Kontakte, Gesellschaft und Austausch haben

Unser Frauencafé richtet sich an interessierte HIV-positive Frauen*. Es findet jeden zweiten Dienstag im Monat von 13-15 Uhr in Augsburg in den Räumen des Zentrums für Aidsarbeit Schwaben statt. Unsere Gruppe ist bunt – wir sind Frauen verschiedenen Alters, verschiedener Herkunft mit unterschiedlichen Lebensgeschichten. Das Frauencafé wird daher auch mehrsprachig durchgeführt. Bei uns ist jede Frau* willkommen, unabhängig von Alter, Hautfarbe, Herkunft oder Religion.

Das Frauencafé ist ein Ort, an dem bei Tee, Kaffee, Kuchen, Brezen oder Lebkuchen Kraft getankt und zur Ruhe gekommen werden kann. Wir können uns mit anderen Frauen austauschen, neue soziale Kontakte zu knüpfen und Gemeinschaft zu erleben. Auch Erfahrungen, Sorgen und Ängste werden miteinander geteilt, die sonst im Alltag meist keinen Platz finden. Diese können z.B. die HIV-Infektion selbst und damit verbundene medizinische, rechtliche und besonders soziale Schwierigkeiten betreffen. Oftmals geht es aber auch einfach um lebenspraktische Dinge, die mit dem Thema HIV gar nichts zu tun haben.

Nicht immer findet ein Cafébetrieb statt, sondern wir unternehmen auch gemeinsame Ausflüge und Aktionen. So waren wir in den letzten Monaten beim Eis essen in Augsburg, backen zusammen Weihnachtsplätzchen, gehen Picknicken oder bepflanzen Kräuterbeete. Du siehst, unser Programm ist bunt gemischt und wird durch uns Teilnehmerinnen aktiv mitgestaltet. Nach Bedarf wird



eine Kinderbetreuung organisiert, sodass wir Frauen uns ungestört austauschen und am Gruppenerlebnis teilnehmen können. Auch die Fahrtkosten zum Frauencafé werden teilweise erstattet.

Interessierte Frauen* werden mit offenen Armen empfangen und können gerne ganz unverbindlich zu einem Kennenlernen vorbeikommen. Die Termine für die nächsten Treffen sowie alle weiteren Informationen gibt es per E-Mail von: kontakt@zas-schwaben.de oder telefonisch unter 0821/15 80 81. Wir freuen uns auf dich!

Selbsthilfegruppe Trotz dem Leben

Stimmen aus der Gruppe

Wünsche einer verwaisten Mama

Mein Name ist Marina und ich habe meinen Sohn Moritz als er 2 Jahre alt war an einer unerkannten Meningitis verloren. Meine Welt ist von jetzt auf gleich zerbrochen, all mein Sinn und Dasein als Mama und Mensch war auf einmal fort. Nicht mehr da! Der Schmerz unbeschreiblich, wie kann man mit diesem Schmerz und dem Verlust seines eigenen Kindes weiterleben?

Mit Hilfe von Freunden, Familie und Gleichgesinnten! Die SHG Gruppe hat mir geholfen zu erkennen, es geht weiter. Hier kann man über Themen sprechen, die nur Menschen mit ähnlichem Schicksal verstehen. Ja hier wird geweint und trotzdem auch gelacht! Wir kennen beide Seiten des Lebens! „Auch an die Lebenden denken“ ist der Leitspruch von unserer Leiterin! Er hat mir immer sehr geholfen mit der neuen Gleichzeitigkeit in meinem Leben umzugehen!

- Wir wünschen uns weiterhin über unsere Kinder zu sprechen, auch über die, die leider nicht mehr bei uns an der Hand sind, sondern tief im Herzen, verbunden bis in alle Ewigkeit unseres Seins.
- Wir wünschen uns weiterhin ein Teil unserer Familie und unseres Freundeskreises zu sein.
- Wir wünschen uns weiterhin nach Unternehmungen gefragt zu werden.
- Wir wünschen uns, dass ihr uns wahrnehmt als die Person die wir sind und nicht nur unser Schicksal.
- Wir wünschen uns, dass wir ehrlich kommunizieren können.

- Wir wünschen uns das Beste aus dem Leben zu machen und darin den Verlust unseres Kindes integrieren zu können.

Marina mit Moritz im ♥, Juni 2024

Mein Name ist Martina, ich habe meinen Sohn im Mai 2022 durch Suizid verloren.

In dem Moment, als ich von seinem Tod erfahren habe, ist die Welt für mich einen Moment stehengeblieben und als sie sich weiterdrehte war mein bisheriges Leben in tausend Stücke zerbrochen und der Schmerz des Verlusts hat alles für mich Vertraute hinweggefegt.

Ich dachte, dass ich diesen Schicksalsschlag nicht überleben würde. In meiner Not, die ich in Ihrer Gänze nicht in meinem Netzwerk teilen konnte, habe ich Kontakt zu Gabi aufgenommen. Sie ist vor meinem Schmerz und meiner Trauer nicht zurückgeschreckt, wie wertvoll das für mich war.

In der Selbsthilfegruppe – beim ersten Treffen – habe ich Menschen kennengelernt, die leben. Die es geschafft haben, trotz ihres Verlusts ja zum Leben zu sagen und das hat mich beeindruckt und das wollte ich auch. Seit diesem ersten Treffen im Juli 2022 sind die Termine der Selbsthilfegruppe ein fester Bestandteil in meinem Leben. Ich habe wunderbare Menschen kennengelernt, die mich auch ohne Worte verstehen. Das Motto, an das uns Gabi immer wieder erinnert ist: alles kann nichts muss. Dieses Mantra trägt mich auch durch meinen Alltag. Danke von ganzem Herzen an dieser Stelle für diese Verbundenheit, die ich mit diesen Menschen erleben darf!

Martina mit Julian im ♥, Juni 2024

Mohn
blutrot leuchtend
am tränengetränkten Fluss
Erinnerungen an vergangene Zeiten
Schmerz

Trauerwellen
sanft fließend
Mohnblumen wiegen sich
erzählen von meinem Kind
Tränen

Mohn
rote Blüten
am Flussufer ruhend
Trauer fließt sanft vorbei
Unendlichkeit

Trauer
rote Mohnblumen
blühen am Fluss
flüstern „Dein Name bleibt!“
Frieden

Gabriela Becker mit Thomas im ♥,
Juni 2024

Wieso
du fehlst
fühl mich allein
was mach ich nur
weinen

Trauer
alles weg
erst mal weinen
es muss alles raus
Leichter

Heidi mit Anabel und Mia im ♥♥,
Juni 2024



**SHG „Trotz-dem Leben Augsburg“
Selbsthilfegruppe für Familien
von verstorbenen Kindern**

Holzweg 35a
86156 Augsburg

Leitung: Gabriela Becker
Trauerbegleiterin (BVT),
betroffene Mutter

www.trotz-dem-leben.de
mail@trotz-dem-leben.de
Telefon: 0176-662 86 330

jeden 1. Montag im Monat

Vermissen
Das Leben
Gemeinsam mit dir
Meinem geliebten Sohn Moritz
Grenzenlos

Sehnsucht
Nach etwas
Was nie wieder
Sein wird und kann
Schmerz

Bäume
Im Wald
Spazieren wir zusammen
Mein Sohn und ich
Erinnerungen

Verlust
Meines Sohnes
Die größte Herausforderung
Wie damit weiterleben
Sinnessuche

Selbsthilfegruppe
Die Zugehörigkeit
Ist eine neue
Wir sind verwaiste Eltern
Randgruppe

Gleichzeitigkeit
Die Neue
In unserem Leben
Begleitet uns ab sofort
Allgegenwärtig

Mut
Brauchen wir
Für jeden Tag
Um weiterleben zu können
Schicksalsschlag

Marina mit Moritz im ♥, Juni 2024

Wir werden uns wieder sehen



Mein geliebtes Kind

Eines Tages werden wir uns wieder sehen.
An einem helleren Tag.

Du wirst auf der Brücke, hinter dem Regenbogen im
strahlenden Licht stehen und mich in die Arme nehmen.

Vergessen sind dann die vielen Stunden und Tage voller
Kummer und Leid.

Vergessen sind dann all die Tage und Nächte mit Tränen.

Vergessen ist der Sehnsuchtschmerz.

Vergessen ist die Zeit der Trennung.

Gemeinsam gehen wir dann über die Brücke der Liebe,
dem Licht entgegen.

In Liebe Deine Mutter
Hannelore Rohmoser

Verwaiste Eltern Augsburg

Impressum

Herausgegeben: Stadt Augsburg
Verantwortlich: Referat für Nachhaltigkeit, Umwelt, Klima und Gesundheit
Gesundheitsamt der Stadt Augsburg
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Karmelitengasse 11, 86152 Augsburg

Redaktion: Alexandra Haf-Wittreck
Design, Layout, Satz: Jan Barow

Fotos: Titelbild: Ernst Bauer;
alle weiteren: die Selbsthilfegruppen

Druck: 
WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Auflage: 2000

Alle Rechte vorbehalten. Der Herausgeber haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Eine Haftung für die inhaltliche Richtigkeit der einzelnen Berichte der SHG kann nicht übernommen werden. Dankeschön an alle Selbsthilfegruppen, die mit Aufsätzen und Berichten zum Gelingen der Zeitung beigetragen haben.

Ohne Werbeanzeigen würde Ihnen diese Zeitung nicht vorliegen.
Ein herzlicher Dank geht hier an die Stadtparkasse Augsburg und den Bezirk Schwaben.
Vielen Dank auch an die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern und an das Landesamt für Pflege.

Ein Wort zur geschlechterneutralen Sprache:
Uns war wichtig, dass in den Beiträgen eine geschlechtersensible Sprache verwendet wird.
Wie diese dargestellt wird, obliegt den jeweiligen Gruppen und wurde von uns bewusst nicht vereinheitlicht.





gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
in Schwaben

