

# SUHLER SELBSTHILFE

*Wenn es holprig wird, steigt man nicht aus,  
sondern schnallt sich an.*

*unbekannt*



# Stadtverwaltung Suhl • Sozialamt • Sozial- und Gleichstellungsbüro

Leiterin: Julia Schmatloch  
Friedrich-König-Straße 42  
98527 Suhl



## Soziales Zentrum

Friedrich-König-Straße 7, 98527 Suhl  
CCS, obere Etage

Telefon: 03681 / 74 28 12  
Fax: 03681 / 74 28 75  
Internet: [www.soziales-zentrum-suhl.de](http://www.soziales-zentrum-suhl.de)  
E-Mail: [julia.schmatloch@stadtsuhl.de](mailto:julia.schmatloch@stadtsuhl.de)

### Sprechzeiten des Sozial- und Gleichstellungsbüros (Neues Rathaus):

Montag	8 Uhr – 13 Uhr
Dienstag	8 Uhr – 17 Uhr
Donnerstag	8 Uhr – 18 Uhr
Freitag	8 Uhr – 13 Uhr
Weitere Termine nach Vereinbarung.	



In unserer Beratungsstelle sind ebenso Einzelgespräche und Einzelberatungen bei individuellen Angelegenheiten oder Problemen möglich. Die Beratungen sind **vertraulich** und **kostenlos**. Weiterhin können gesundheitsfördernde Materialien und Veranstaltungen genutzt werden. Termine für Gruppentreffen sind im Sozial- und Gleichstellungsbüro zu erfragen.

**Impressum** Herausgeber: Stadtverwaltung Suhl, Sozialamt, Sozial- und Gleichstellungsbüro  
Friedrich-König-Straße 42; 98527 Suhl,  
Telefon: 03681 / 74 28 12; E-Mail: [julia.schmatloch@stadtsuhl.de](mailto:julia.schmatloch@stadtsuhl.de)

Redaktion: Julia Schmatloch  
Ausgabe: 2023  
Titelbild: Julia Schmatloch

Alle Bilder ohne Quellenangabe: © Julia Schmatloch, Archiv des Sozial- und Gleichstellungsbüros sowie verschiedener SHG, denen ein besonderer Dank für die Rechercheunterstützung gebührt

<b>1.</b>	<b>Kontakt Sozial- und Gleichstellungsbüro</b> .....	<b>2</b>
	• Beauftragte für Menschen mit Behinderung der Stadt Suhl .....	2
	• Ansprechpartnerin der Senioren der Stadt Suhl .....	2
	• Leiterin Sozial- und Gleichstellungsbüro .....	3
<b>2.</b>	<b>Vorwort</b> .....	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>Grußwort des Selbsthilfebeirates</b> .....	<b>5</b>
<b>4.</b>	<b>Beiträge der Selbsthilfegruppen</b> .....	<b>7</b>
	• (Selbst-)Hilfe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen .....	7
	• Selbsthilfetage mal anders – trotz oder gerade wegen der Pandemie! .....	8
	• Was tun die „Grünen Damen und Herren“ am SRH Zentralklinikum Suhl? .....	10
<b>5.</b>	<b>SHG Gründungen / Aufrufe</b> .....	<b>11</b>
	• SHG Long-COVID / Post-COVID .....	11
	• GehirnJogging – Fit im Kopf für alle – im Sozialen Zentrum im CCS .....	12
	• SHG Endometriose .....	13
	• Pflegende Angehörige .....	14
<b>6.</b>	<b>Weitere Hilfen zur Selbsthilfe</b> .....	<b>15</b>
	• Notfalldose .....	15
	• Projekt A4 .....	16
	• Weisser Ring .....	18
<b>7.</b>	<b>Selbsthilfegruppen und Kontaktadressen</b> .....	<b>20</b>
	• Chronische Krankheiten und Behinderungen .....	20
	• Sucht .....	22
	• Seelische Gesundheit .....	23
	• Alter und Senioren .....	24
	• Eltern / Kind / Junge Selbsthilfe .....	24
	• Sonstige Gruppen .....	25
	• Funktionstraining .....	26
	• Soziokultur .....	27
	• Geplante und ruhende Selbsthilfegruppen .....	28
<b>8.</b>	<b>Web- und App-Empfehlungen</b> .....	<b>29</b>
<b>9.</b>	<b>Beratungsangebote von Betroffenen für Betroffene</b> .....	<b>33</b>

## Ansprechpartnerinnen



- Dana Kauffmann  
(Beauftragte für Menschen mit Behinderung)  
Zimmer 226; Tel. 03681 / 74 28 30  
E-Mail: [dana.kauffmann@stadtsuhl.de](mailto:dana.kauffmann@stadtsuhl.de)

Frau Dana Kauffmann ist seit Januar 2020 die Kommunale Beauftragte für Menschen mit Behinderungen der Stadt Suhl. Sie ist Ansprechpartnerin für alle Belange von Menschen mit Behinderungen, deren Angehörige aber auch für Vereine und Verbände. Ihr Ziel ist Benachteiligungen abzubauen und die Verbesserung der Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen zu erreichen. Sie ist als städtische Vertreterin im Behindertenbeirat und stellvertretend auch für Anfragen im Sozial- und Gleichstellungsbüro da.



- Nadine Lorenz  
(Seniorenbetreuung)  
Zimmer 225; Tel. 03681 / 74 28 90  
E-Mail: [nadine.lorenz@stadtsuhl.de](mailto:nadine.lorenz@stadtsuhl.de)

Im Sozial- und Gleichstellungsbüro gibt Ihnen Frau Nadine Lorenz Orientierung und Informationen zu allen Fragen rund ums Alter. Als zentrale Ansprechpartnerin steht sie Senioren und Seniorinnen sowie deren Angehörigen bei Problemen vermittelnd und unterstützend zur Seite, fördert die Zusammenarbeit aller in der Seniorenarbeit tätigen Vereine und Verbände und arbeitet Hand in Hand mit den Seniorenvertretungen in der Stadt Suhl zusammen.

## Vorwort



- Julia Schmatloch  
(Leiterin Sozial- und Gleichstellungsbüro)  
Zimmer 220; Tel. 03681 / 74 28 12  
E-Mail: [julia.schmatloch@stadtsuhl.de](mailto:julia.schmatloch@stadtsuhl.de)

Ob zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem Auto... auf Schlaglöcher auf Wegen und Straßen kann man sich verlassen. Doch sie kommen oft plötzlich, weil nicht sichtbar hinter einer Kurve oder unerwartet über Nacht. Schon sind Wege, die man entspannt und ohne darüber nachzudenken entlangging oder fuhr unangenehm, anstrengend und wenn es zu viele sind und man zu oft hindurchmuss, kann auch mal etwas zu Bruch gehen.

Bei Schlaglöchern auf dem eigenen Lebensweg, können die vielen Selbsthilfegruppen in Suhl hilfreich sein. Man versucht gemeinsam Hindernisse und Abgründe zu bewältigen, damit Betroffene eben nicht daran zerbrechen. Man geht gemeinsam hindurch oder bekommt Wege aufgezeigt, um daran vorbei und somit auch weiterzukommen. Manchmal findet sich sogar eine (Er)Füllung, welche das Schlagloch so verkleinert, dass man es kaum noch spürt.

Wie wichtig Selbsthilfegruppen sein können oder wie bereichernd sie für das eigene Wohlbefinden sind, merkt man schmerzlich, wenn sie plötzlich weit weg und nicht mehr zu erreichen sind. So geschehen während der Pandemiezeiten. Kontaktbeschränkungen und die fehlenden geeigneten Räumlichkeiten haben



dafür gesorgt, dass sich die Suhler Selbsthilfe erst einmal nicht mehr wie gewohnt treffen konnte. Zumal auch viele durch ihre chronischen Erkrankungen ein deutlich höheres Risiko zu tragen hatten. Doch die meisten Gruppen und ihre Mitglieder haben auch das gemeinsam versucht zu bewältigen und zum Glück wunderbar gemeistert.

Mit Freude konnte man erleben, wie Gruppen nach alternativen Möglichkeiten des Zusammenkommens gesucht haben. Ob auf digitalem Wege, in kleineren Gruppen mit Maske, in anderen größeren Räumlichkeiten oder wenn das Wetter es zuließ, an der frischen Luft. Sie haben alle gemeinsam dafür gesorgt, dass niemand „verloren“ ging und die vielen verschiedenen Selbsthilfegruppen für weitere Betroffene, über die Pandemie hinaus, erhalten bleiben. Es war eine Zeit voller unerwarteter Schlaglöcher, die sich teilweise monatlich veränderten.

Ich bin glücklich und dankbar für alle, die diese Strecke gemeistert haben. Sie sind der Grund für das Titelzitat, der nun nach langer Zeit überarbeiteten Ausgabe der Suhler Selbsthilfebroschüre:

**„Wenn es holprig wird, steigt man nicht aus, sondern schnallt sich an.“**

Viel Freude beim Lesen und Entdecken von Neuem!

*Julia Schmatloch,  
Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle*

**Wenn Sie das ehrenamtliche Engagement von vielen Betroffenen unterstützen möchten, um so Leid und Not zu lindern, können Sie Ihre Spende auf das Konto der:**

**Stadtverwaltung Suhl  
Kreditinstitut: Rhön-Rennsteig-Sparkasse  
IBAN: DE59 8405 0000 1705 0041 44  
BIC: HELADEF1RRS  
Betreff: SHG Soziales Zentrum**

überweisen.

Die Selbsthilfegruppen danken es Ihnen.

## Grußwort des Selbsthilfebeirates

Fast vier Jahre sind vergangen, seitdem der Selbsthilfebeirat von den Selbsthilfegruppen der Stadt Suhl gewählt und vom Stadtrat berufen wurde. Als beratendes Gremium in allen Fragen der Selbsthilfe und als Bindeglied zwischen der Stadtverwaltung und den Selbsthilfegruppen haben wir die Arbeit unserer Gruppen in dieser Zeit begleitet und unterstützt.

Das war in den letzten Jahren keine einfache Aufgabe, da „Corona“ für einen Großteil der Mitglieder unserer Gruppen aufgrund ihrer Vorerkrankungen eine sehr ernst zu nehmende Gefahr darstellte und das Virus ist auch heute noch nicht besiegt. Wir durften uns monatelang nicht wie gewohnt treffen, da das Soziale Zentrum geschlossen werden musste. Persönliche Begegnungen und Gespräche mussten durch Telefonate, E-Mails und hier und da auch durch ein Videomeeting am PC ersetzt werden. Aber sie fanden statt und das war das Wichtigste. Auch wenn wir unser Soziales Zentrum heute wieder nutzen können, müssen wir uns auch weiterhin bemühen, unsere Mitglieder nicht zu gefährden.

Im September des letzten Jahres fand der 32. Suhler Selbsthilfetag zum Thema „Frauenge-

sundheit“ wieder als Präsenzveranstaltung statt. Drei Jahre lang konnten wir coronabedingt eine Veranstaltung in dieser Form nicht durchführen und wir wissen und akzeptieren, dass gerade Menschen mit chronischen Erkrankungen besonders vorsichtig sein müssen. Gerade deshalb haben wir uns natürlich gefreut, dass es ein reges Interesse an den Vorträgen, den Informationsangeboten und natürlich auch an Kaffee und Kuchen gab.

Aber an diesem Selbsthilfetag war noch etwas neu: Die Vorträge wurden über den YouTube-Kanal des Selbsthilfebeirates online übertragen und sind unter „Selbsthilfe Suhl“ für Interessierte auch heute noch dort abrufbar.

Erinnern möchten wir an dieser Stelle auch noch einmal an den 31. Suhler Selbsthilfetag. Da eine Präsenzveranstaltung nicht möglich war, entstand auf Initiative von Frau Schmatloch ein etwa halbstündiger Film mit dem Titel „Selbsthilfe auf dem Schirm“. Hier präsentieren sich Selbsthilfegruppen mit Szenen und Informationen aus ihrer Arbeit. Aussagen zur Selbsthilfe wie „Die trinken nur Kaffee und essen Kuchen“, „Das ist nur etwas für Alte und Kranke“ oder „Die sitzen doch nur im Kreis und jammern“



Gemeinsame Fahrt der AP der SHG nach Erfurt 2022

u.a. werden erfolgreich wiederlegt. Außerdem liefert der Film Informationen zur Südthüringer Krebsberatungsstelle, zur Post-Covid- und Long-Covid-Reha in Bad Salzungen, sowie zur Geriatrischen Reha hier bei uns im Klinikum. Wer diesen Film noch nicht gesehen hat – er lief einige Zeit im Rennsteig-TV, der sollte das unbedingt auf YouTube nachholen.

Zusammenfassend schätzt der Selbsthilfebeirat ein: Die Selbsthilfe in Suhl ist aktiv, die Grup-

pen bemühen sich, ihre Mitglieder im Alltag und bei der Krankheitsbewältigung bestmöglich zu unterstützen. Die Anzahl derer, die Hilfe benötigen, nimmt zu. Die Aktiven, die die Gruppen am Leben erhalten, könnten oft noch Unterstützung gebrauchen.

Wir wünschen allen Mitgliedern und Unterstützern der Suhler Selbsthilfe Kraft, Mut und vor allem Gesundheit.

*Der Selbsthilfebeirat*



QR-Code zum Film Post-Covid und Long-Covid-Reha auf [www.youtube.com](http://www.youtube.com)



### **(Selbst-)Hilfe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen**

Die Pandemie hat bisher einige Auswirkungen auf uns alle, die auch noch lange anhalten werden. Vor allem eine Zunahme von psychischen Erkrankungen ist deutlich spürbar. Die Angehörigen stehen dann vor vielen Herausforderungen, die die Erkrankung des eigenen Partners, der Eltern oder des Kindes mit sich bringt und schnell zu Überforderung führt. Wie geht man mit der Krankheit um? Viele werden Co-abhängig. Es gibt oft viele Fragen und Probleme, die zu klären sind, wie z.B. was die Versorgung über psychiatrische Einrichtungen oder Betreuungsangebote betrifft. Die Selbsthilfegruppe Angehörige psychisch erkrankter Menschen Suhl/Hildburghausen kann genau bei dieser hohen Belastung eine große Hilfe sein. Die Treffen finden alle 6 Wochen abwechselnd in Suhl und Hildburghausen statt. Der gegenseitige Austausch der Angehörigen hilft dabei Informationen zu Hilfsangeboten zu bekommen und um sich mit Gleichgesinnten über Gefühle und Sorgen auszutauschen. Es tut gut zu merken, dass man damit nicht alleine ist und auch nicht sein muss. Die Angehörigen erfahren in der Gruppe, dass es keine Schande ist, psychisch Erkrankte in der Familie oder im Umfeld zu haben. Es ist wichtig zu erfahren, dass man als Angehörige



### **Akzeptanz für psychische Erkrankungen**

ein Recht auf ein persönliches Wohlergehen hat. Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt vom Landesverband Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V., der regelmäßig Informationen und Veranstaltungen zu diesen Themen anbietet. Wenn Sie Fragen oder Interesse haben, melden Sie sich über das Soziale Zentrum Suhl bei Frau Schmatloch unter der Telefonnummer 03681 / 74 28 12 oder über den Landesverband unter der Telefonnummer 0361 / 23 004 038. Weitere Informationen auch gerne auf deren Webseite [www.apkm-thueringen.de](http://www.apkm-thueringen.de).

### **Die grüne Schleife**

Sie ist das internationale Symbol für eine Gesellschaft, die offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgeht. Seelische Leiden betreffen uns alle und dürfen kein Tabuthema mehr sein: Fast jeder Dritte erkrankt in Deutschland im Zeitraum eines Jahres an einer psychischen Erkrankung. Aus diesem Grund hat das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit die Aktion Grüne Schleife ins Leben gerufen. Jeder, der die Grüne Schleife trägt, setzt ein Zeichen für Akzeptanz und gegen Ausgrenzung.

## Selbsthilfetage mal anders – trotz oder gerade wegen der Pandemie!

Sich Krisen stellen und sie meistern – damit kennen sich die Aktiven in den Suhler Selbsthilfegruppen aus. Auch die aktuelle Corona-Pandemie konnte nach 30 Jahren Suhler Selbsthilfebewegung nur bedingt daran rütteln. Die Selbsthilfegruppen waren die ganze Zeit aktiv, auch wenn sich viele der großen Gruppen nicht persönlich im Sozialen Zentrum begegnen konnten. Der Kontakt wurde über „alternative Kanäle“ gehalten, sich in kleinere Grüppchen

geteilt oder sich in freier Natur getroffen. Die Beratung von hilfeschuchenden Betroffenen wurde dabei durchgängig durch die Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen möglich gemacht. Auch die Selbsthilfetage sollten nicht ausfallen. Vor allem im Jubiläumsjahr 2020. Entsprechend der Anfänge der Selbsthilfe, mit Frau Bärbel Pohl an der Spitze, fand der 30. Selbsthilfetag wieder im Freien statt, allerdings in ungewöhnlicher Art und Weise. Denn entlang des Suhler



## Beiträge der Selbsthilfegruppen

Steinweges wurden an einem Donnerstag im August von 8 Uhr bis 20 Uhr, stellvertretend für die zahlreichen Selbsthilfegruppen und unterstützenden Verbände, Fachberater und Institutionen, 30 unterschiedlich gestaltete 2 m große Holzsilhouetten an den Lichtmasten befestigt, die auf sich aufmerksam machten.

Unter dem Motto „Gesicht zeigen! 30 Jahre gemeinsam durch alle Krisen“ befanden sich neben Informationen zu repräsentierten Selbsthilfegruppen auch ein passender Flyer oder die Jubiläumsausgabe der Selbsthilfebroschüre zum Mitnehmen an den Figuren. Wer an diesem Tag das direkte Gespräch suchte, konnte dies am Dianabrunnen über den Tag verteilt bei den Mitarbeiterinnen des Sozial- und Gleichstellungsbüros der Stadt, sowie den Mitgliedern des Selbsthilfebeirates tun. Die Aktion fand regen Anklang und der Kontakt mit den „hölzernen Ansprechpersonen“ war völlig gefahrlos und man konnte sich alle Zeit der Welt nehmen, sich mit ihnen zu befassen.

Auch im zweiten Jahr der Pandemie fand sich eine alternative Möglichkeit den Selbsthilfetag mit seinen Inhalten und Zielen durchführen zu können. Er wurde in Form eines Filmes unter dem Motto „Selbsthilfe auf dem Schirm?!“ gestaltet. Neben der Absicht zu zeigen, dass die Selbsthilfeaktiven noch da sind, diente er zum Kennenlernen der Selbsthilfegruppen und Be-

ratungsangebote im Sozialen Zentrum. In dem Film kann man Mitglieder von Selbsthilfegruppen kennenlernen, die einen kurzen Einblick in ihre Arbeit geben und manch Vorurteil, als Kaffeekränzchen und Jammerrunde, abgebaut werden. Das Soziale Zentrum, als Treffpunkt für die meisten Suhler Selbsthilfegruppen, wurde ebenfalls ausführlich gezeigt und erläutert. In diesem Format wurde dann auch wie gewohnt ein Fokusthema gesetzt, zu dem kurze Fachvorträge zu sehen sind. Aus aktuellem Anlass ging es um die immer häufiger vorkommende Diagnose des Long-Covid-Syndrom und wie Post-COVID bzw. Long-COVID-Rehabilitation zu dem Zeitpunkt bereits umgesetzt wird. Ebenso gibt der Selbsthilfetagfilm Einblick in die Arbeit der Geriatrischen Rehabilitation und der 2021 neu eingerichteten Krebsberatungsstelle des SRH Zentralklinikums in Suhl.

Über den YouTube Kanal der „Selbsthilfe Suhl“ kann man sich diesen Film noch anschauen. Entweder auf der Webseite nach dem Namen suchen oder einfach den QR-Code scannen.



## Was tun die „Grünen Damen und Herren“ am SRH Zentralklinikum Suhl?

Seit nunmehr fast 18 Jahren gibt es eine Gruppe von Ehrenamtlichen, die sich für Patientinnen und Patienten im Suhler Klinikum engagieren. Dies tun sie in einer Weise, die Menschen das Gefühl vermittelt: hier bin ich angenommen und werde mit meinen Beschwerden hoffentlich gut versorgt. Dafür sorgt der Lotsendienst am Informationsstand, der sich den Bedürftigen annimmt, die es alleine nicht gut schaffen, dem Ablauf bei der Aufnahme zu folgen.

Ein weiterer Dienst ist der Besuchsdienst auf den Stationen. Hier sind Ehrenamtliche in Absprache mit dem Pflegepersonal für Menschen da, die sich über ein Gespräch freuen und somit im Klinikbetrieb ein wenig „Normalen Alltag“ erleben. Die Erfahrungen, die die Ehrenamtlichen dabei machen, sind durchweg positiv und geben ihnen ein Gefühl des sinnvollen Tätigseins. Gelebte Menschlichkeit würde ich es bezeichnen.

Ein drittes Standbein der Grünen Damen ist der Bücherdienst. Unsere Bibliothek bietet ein breites Spektrum von Literatur und wird gerne angenommen. Dazu gehen Ehrenamtliche mit einem gepackten Bücherwagen über die Stationen und bieten den Erkrankten Bücher, Zeit-



schriften usw. an. Auch hier ergeben sich immer wieder gute Gespräche mit den Patientinnen und Patienten.

Wer sich gerne für Menschen engagieren möchte und sich angesprochen fühlt einen solchen Dienst zu leisten, der kann sich gerne an die Einsatzleitung wenden und ein Gespräch erhalten. Die Ansprechpartnerin ist Frau Beate Liehmann, erreichbar unter der Nummer 03681 / 414079.

*Beate Liehmann, Einsatzleiterin*



## SHG Long-COVID / Post-COVID

### Statistisch genesen aber chronisch krank

Mindestens 10 % aller COVID-19-Erkrankten leiden an diversen anhaltenden oder neu auftretenden gesundheitlichen Beschwerden nach einer SARS-CoV-2-Infektion, die länger als drei Monate anhalten. Auch nach asymptomatischen, milden und moderaten Infektionen wird bei statistisch als genesen bezeichneten Personen die Diagnose Long COVID bzw. Post-COVID-Syndrom gestellt. Laut der klinischen Falldefinition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) handelt es sich dabei um eine Vielzahl an Symptomen, die unterschiedliche Organe betreffen können. (Quelle: [www.longcovid-deutschland.org](http://www.longcovid-deutschland.org))

Laut Klinischer Falldefinition einer Post-COVID-19-Erkrankung zählt zu den allgemeinen Symptomen Erschöpfung, Kurzatmigkeit, kognitive Fehlleistungen sowie weitere, die sich im Allgemeinen auf den Tagesablauf auswirken. Die Symptome können neu auftreten nach einer anfänglichen Genesung von einer akuten COVID-19-Erkrankung oder die anfängliche Krankheit überdauern. Die Symptome können fluktuieren oder mit der Zeit wiederkehren.

Nicht nur die noch unzureichenden Erkenntnis-



Bild: AdobeStock, DonkeyWorx

se zu dieser Erkrankung, sondern diese Vielfältigkeit der Ausprägung und die unzureichenden medizinischen Anlaufstellen für Betroffene, macht es so schwer, mit dieser Erkrankung umzugehen.

Eine Selbsthilfegruppe kann da eine Hilfe sein. Durch den gegenseitigen Austausch lernt man neue Wege im Umgang mit der Erkrankung kennen, erlangt mehr Wissen, kann durch die Gruppe Mut und Motivation entwickeln, sich den Herausforderungen zu stellen und besonders wichtig – man wird ernst genommen!

Wer sich gerne in Suhl zu so einer Gruppe zusammenschließen möchte, ist herzlich dazu eingeladen, sich im Sozial- und Gleichstellungsbüro zu melden.

### Weiterführende Empfehlung:

2021 konnte pandemiebedingt der Selbsthilfetag nicht wie gewohnt stattfinden. Alternativ



wurde dafür ein Selbsthilfetag in Filmformat erstellt. Selbsthilfegruppen – die sich vorstellen, die Räume des Sozialen Zentrums als Treffpunkt der SHG – konnte man sich anschauen und auch die ein oder andere fachliche Weiterbildung und Information zu Erkrankungen, hielt der Film bereit. Aus dem damaligen aktuellen Anlass konnten wir Herr Prof. Dr. Andreas Dösch, Chefarzt der Pneumologie und Onkologie der Asklepios Parkklinik in Bad Salzungen gewinnen. Bereits zu diesem Zeitpunkt wurde die Diagnose des Long-Covid-Syndroms häufig gestellt. In Bad Salzungen gab es eine der ersten Angebote für Betroffene in der näheren Umgebung von Suhl. Den Film kann man sich nach wie vor über den YouTube Kanal der „Selbsthilfe Suhl“ ansehen. Ab Minute 13:50 erfährt man von Herrn Dr. Dösch, wie dort die Interdisziplinäre Post-COVID bzw. Long-COVID-Rehabilitation umgesetzt wird. Ein sehr engagierter Facharzt, welcher uns nicht nur umfangreich zu diesem Film unterstützt hat, sondern sich ebenso intensiv um die verzweifelten Erkrankten in seinem Hause kümmert. Dafür unser ausdrücklicher Dank!

QR-Code zum Film Post-Covid und Long-Covid-Reha auf [www.youtube.com](http://www.youtube.com)



## Gehirnjogging – Fit im Kopf für alle – im Sozialen Zentrum im CCS

Wer seine „grauen Zellen“ trainieren möchte, ist beim Gehirnjogging genau richtig. Treffpunkt ist dafür jeden Donnerstag um 10:00 Uhr in den Räumen des Sozialen Zentrums im CCS. Unter Leitung von Jens Kraußlach werden leichte Rechenaufgaben, Rätsel oder Logikaufgaben in lockerer Atmosphäre gelöst. Teilnehmen kann jeder, ob jung oder älter. Es ist kostenlos und an keine Mitgliedschaft gebunden. Für weitere Fragen dazu gerne an Frau Schmatloch vom Sozial- und Gleichstellungsbüro wenden unter der Telefonnummer 03681 / 742812.



## SHG Endometriose

Endometriose ist eine weit verbreitete Krankheit, was allerdings nicht bedeutet, dass sie ebenso bekannt ist. Ein starker Menstruationsschmerz ist ein sehr häufiges Symptom. Ursache ist eine Störung, bei der das Gewebe der inneren Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium) außerhalb der Gebärmutter wächst. Endometriose kann daher auch im ganzen Körper Schmerzen verursachen. Chronische Entzündungen, Vernarbungen und Verwachsungen und Blutungen in der Bauchhöhle können eine Folge sein. Bei einer ungewollten Kinderlosigkeit steckt häufig eine Endometriose dahinter.

Die Erkrankung äußert sich sehr unterschiedlich und wird deshalb auch als „Chamäleon der Gynäkologie“ bezeichnet. Manche Betroffene haben keine Schmerzen und auch keinen Behandlungsbedarf. Bei anderen kann ein chirurgischer Eingriff weitere Beschwerden verhindern. Bei leider etwa der Hälfte der Patientinnen aber, muss von einem dauerhaften Therapiebedarf ausgegangen werden. Problematisch und belastend für die meisten Betroffenen ist allerdings der lange Leidensweg, bis die Diagnose Endometriose überhaupt erfolgt ist. Der Umgang mit der Erkrankung und ihren vielen Facetten, stellt dann eine weitere Herausforderung dar.

Der Austausch mit Gleichbetroffenen in einer Selbsthilfegruppe kann da eine große

Hilfe sein. Das gegenseitige Verständnis für eine manchmal unerträgliche Erkrankung, die man nicht sieht und unter Nichtbetroffenen wenig Akzeptanz erzeugt, kann beruhigen und bestärken. Praktische Tipps und Erfahrung in Umgang mit den Symptomen kann ein weiteres Plus für eine Selbsthilfegruppe sein.

Wer sich gerne anschließen möchte, ist herzlich dazu eingeladen, sich im Sozial- und Gleichstellungsbüro zu melden unter der 03681 / 74 28 12.

**Tipp:** Im Rahmen des letzten Selbsthilfetages, welcher zum Thema „Frauengesundheit“ ausgestaltet wurde, hielt Dr. med. Anastasia Altides (Oberärztin der Frauenklinik und Leiterin des zertifizierten Endometriosezentrums des Universitätsklinikums Würzburg) einen Vortrag zu Endometriose. Dieser kann gerne auf dem You-



Tube Kanal der Selbsthilfe Suhl angeschaut werden. Einfach den QR-Code scannen!



Bild: AdobeStock, Mikhaylovskiy

## SHG für Pflegende Angehörige

Die Pflege eines Angehörigen, ob in Vollzeit, zusätzlich oder unterstützt durch einen professionellen Pflegedienst ist immer eine Herausforderung. Die Sorge um den Angehörigen, aber auch die Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse auf Grund von Mangel an Zeit und Kraft, sind tägliche Begleiterscheinungen. Das Prinzip der Gemeinschaft, der Erfahrungsaustausch und das gegenseitige Verständnis für die Sorgen und Frustrationen kann in einer Selbsthilfegruppe ein hilfreicher Ausgleich sein. Eine Auszeit unter Menschen denen es ähnlich geht, kann Kraft und Orientierung geben, die Herausforderung weiter zu meistern. Für die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige werden betroffene Interessierte gesucht.

Für weitere Fragen oder Anmeldungen wenden Sie sich bitte an das Sozial- und Gleichstellungsbüro unter der 03681 / 74 28 12 oder per E-Mail an [julia.schmatloch@stadtsuhl.de](mailto:julia.schmatloch@stadtsuhl.de).



## Gute Aussichten für einen Pflegestützpunkt

Auch die Mitarbeiterinnen des Sozial- und Gleichstellungsbüros spüren deutlich den wachsenden Bedarf an Unterstützung und Beratung von Menschen die sich tagtäglich um Ihre Angehörigen kümmern. Oft ist ihnen gar nicht bewusst, dass sie ein Pflegender Angehöriger sind. Fachlich danach ausgerichtete Anlaufstellen gibt es dazu leider nicht. Erst durch einen festgestellten Pflegegrad beim Angehörigen ist der Weg zur beratenden Pflegekasse geebnet. Aber bis es soweit ist, vergeht oft eine lange Zeit durch einen eher schleichenden Prozess, des immer höher werdenden Unterstützungsbedarfs im Alltag. Eigentlich völlig

## Notfalldose

normal im fortschreitenden Alter. Aber ohne Großfamilienstrukturen, wie es vor Jahrzehnten noch üblich war, bleibt dies am „fitteren“ Partner oder der Partnerin hängen, wenn es denn jemanden gibt.

Um bereits vor dem Eintreten einer Pflegebedürftigkeit Betroffenen und Angehörigen Beratung und Hilfe vermitteln zu können, wird in Suhl nun ein PSP eingerichtet. Dank des Engagements des Gleichstellungs-, Selbsthilfe-, Senioren- und Behindertenbeirates, vor allem während der Thüringer Wochen der Pflegenden Angehörigen der vergangenen 2 Jahre und dem Einsatz einzelner Stadträte, die die Not der Betroffenen erkannt haben, gibt es nun sogar einen Beschluss des Stadtrates, diesen Pflegestützpunkt einzurichten. Dies ist derzeit seitens der Stadtverwaltung, in Abstimmung mit den Kranken- und Pflegekassen, in Arbeit. Wir hoffen sehr, dass im Laufe des Jahres 2023, ein unabhängiger Pflegestützpunkt in Suhl starten kann.

Ein besonderes Geschenk gab es für alle Mitglieder der SHG Osteoporose/Arthrose zum Jahrestreffen im Tivoli – die SOS-Notfalldose. Ein kleiner Helfer, welcher sich steigender Beliebtheit erfreut, da er im Notfall eine große Hilfe und Lebensretter sein kann. Für kleines Geld und außerdem ohne irgendwelche Onlineanmeldungen, steht sie einfach zu Hause in der Kühlschrankschranktür. Die Dose enthält in Kürze wichtige notfallrelevante Informationen. Egal ob Angaben zum Gesundheitszustand, Medikationsplan oder den Hinweis wo in der Wohnung die weiterführenden umfangreicheren Unterlagen zu Notfall-, Impfpass, Patientenverfügungen u.ä. zu finden sind. Alles was für die Rettenden im Notfall wichtig ist, um schnell



und richtig helfen zu können. Denn in solchen überfordernden Situationen können wichtige Informationen auch mal vergessen werden, einmal ganz abgesehen von einer vorhandenen Ohnmacht oder Bewusstlosigkeit.

Das System ist denkbar einfach und weist die Rettenden durch einen enthaltenen Aufkleber an der Innenseite der Eingangstür bereits darauf hin, dass sich eine Notfalldose im Kühlschrank befindet. Diese ist dann schnell gefunden.

Die Informationen in der Notfalldose sind auch eine große Hilfe für Angehörige, Freunde und Bekannte. Auch sie sind in einer Notfallsituation unter Stress und reagieren mitunter ganz unterschiedlich. Erwerben kann man diese Dose z.B. in einer Apotheke.



**ES GIBT DINGE,  
DIE SOLLTE  
MAN(N) NICHT MIT  
SICH SELBST AUSMACHEN**

**PROJEKT A4  
Männerberatung in Thüringen**

**Hilfe!** Ein Unterstützungsangebot für Männer in Thüringen, die in ihrer (Ex) Partnerschaft physische oder emotionale Gewalt erleben, bedroht oder belästigt werden oder Übergriffen im familiären Umfeld ausgesetzt sind.

[www.maennerberatung-thueringen.de](http://www.maennerberatung-thueringen.de)

**PROJEKT A4  
Männerberatung  
Sensibilisierung**

**PROJEKT A4**

**Unsere Arbeit im Überblick**

- UNTERSTÜTZUNG UND BERATUNG FÜR VON HÄUSLICHER GEWALT BETROFFENER MÄNNER
- SENSIBILISIERUNG
- AUFKLÄRUNGSARBEIT
- ÖFFENTLICHKEITSARBEIT
- NETZWERKARBEIT

**Hilfe  
Information  
Antworten**

[www.maennerberatung-thueringen.de](http://www.maennerberatung-thueringen.de)



## Thüringenweites Beratungsangebot für Männer, die von Gewalt in Partnerschaft oder engem sozialen Umfeld betroffen sind

Partnerschaftsgewalt oder auch häusliche Gewalt hat viele Formen. Zu häuslicher Gewalt zählen nicht nur körperliche Übergriffe, sondern auch Bedrohungen, Demütigungen oder Kontrolle durch den Partner oder Partnerin. Laut Polizeistatistik sind überwiegend Frauen von Partnerschaftsgewalt betroffen, aber auch rund 20 % Männer.

Das PROJEKT A4 – Männerberatung in Thüringen ist ein Beratungsangebot speziell für Männer in ganz Thüringen, die in ihrer Partnerschaft oder Familie von körperlicher oder psychischer Gewalt betroffen sind. Auch bei Stalking durch Ex-Partner/in ist das Team des PROJEKT A4 ansprechbar. Männer finden dort Unterstützung, Informationen und auf Wunsch Beratung.

### Wie erreiche ich das PROJEKT A4 – Männerberatung in Thüringen?

Melden Sie sich gern **telefonisch unter 0151-288 156 18**. Sollte einmal niemand abheben, hinterlassen Sie einfach eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter. Wenn Sie es wünschen, werden Sie zurück gerufen.

Natürlich können Sie auch eine E-Mail schreiben an [info@projekt-a4.de](mailto:info@projekt-a4.de)

### Was kann das PROJEKT A4 – Männerberatung in Thüringen für mich tun?

- Entwickeln von Handlungsstrategien und nächster Schritte für ein gewaltfreies Miteinander in der Partnerschaft
- Persönliche Stärkung
- Einordnen der Lage und Erlebtes aufarbeiten
- Unterstützung in einer krisenhaften Situation
- Verhaltens- und Sicherheitsberatung bei Stalking

Häufig kann schon ein erstes Gespräch entlastend sein und etwas bewegen. Die Berater unterstützen Sie beim Entwickeln eigener Lösungen.

### Welche Formen der Beratung gibt es beim PROJEKT A4 – Männerberatung in Thüringen?

- Telefonberatung
- Einzelgespräch in Präsenz
- Onlineberatung
- Videoberatung

Die Beratung ist kostenlos. Alle Daten werden vertraulich behandelt.

Weitere Informationen zum PROJEKT A4 – Männerberatung in Thüringen finden Sie unter [www.maennerberatung-thueringen.de](http://www.maennerberatung-thueringen.de)

## Der WEISSE RING



Der WEISSE RING ist ein gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoffern und zur Verhütung von Straftaten. Gegründet wurde er am 24.09.76 von Eduard Zimmermann. Die Gründung in Thüringen erfolgte 1992. Eine Außenstelle wurde in Schmalkalden/Meiningen 1995 und 1997 in Suhl aufgebaut.

### 1. Wer sind wir

Der WEISSE RING ist in Deutschland die einzige bundesweite Organisation der Opferhilfe. Der WEISSE RING ist ein gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoffern. Die Opferhilfe wird getragen von der Idee, uneigennützig Menschen zu helfen, die von Straftaten betroffen sind. Diese Hilfe von Mensch zu Mensch erbringen die Opferhelfenden ehrenamtlich und professionell. Sie bringen Lebens- und Berufserfahrung aus verschiedenen Bereichen mit und sind ausgebildet als Ansprechpersonen, um die Situation eines Kriminalitätsoffers zu erkennen und passende Hilfsangebote zu vermitteln. Unser bürgerschaftliches Engagement unterstützt Opfer dabei, ihr Leben nach der Straftat neu zu ordnen.

Wir arbeiten auch mit anderen hauptberuflichen und ehrenamtlichen Organisationen und

Partnern konstruktiv in verschiedenen örtlichen Netzwerken zusammen.

Die Hilfe des WEISSEN RINGS ist kostenlos und wird jeder Person – auch ohne Mitgliedschaft – gewährt.

### 2. Wem helfen wir

Wir helfen Opfern von Straftaten. Die Hilfe ist unabhängig von einer Strafanzeige oder von einer Verurteilung eines Täters oder einer Täterin. Wir helfen auch den Angehörigen und dem Opfer nahestehenden Personen, Nothelfenden und Tatzeuginnen und Tatzeugen. Wir helfen Menschen, die in Deutschland leben, auch wenn sie im Ausland Kriminalitätsoffer werden.

### 3. Wie helfen wir

Wir stehen auf der Seite des Kriminalitätsoffers. Wir achten und respektieren den Menschen in seiner Opfersituation und wir respektieren vorurteilsfrei seine Entscheidungen. Wir bieten aktiv Hilfe an und begleiten das Kriminalitätsoffer, so lange es uns braucht. Wir nehmen Betroffene in der jeweiligen Lage und mit dem entsprechenden Lebensstil an. Wir unterstützen den betroffenen Menschen auf seinem Weg und zeigen dabei Möglichkeiten auf, sich selbst zu helfen.

Eine wichtige Arbeit vor Ort ist für uns eine gute Präventionsarbeit.

Vorbeugung ist der beste Schutz vor Straftaten aller Art. So halten wir die verschiedensten Vorträge, nehmen an Aktionen des Landkreises und der Stadt Suhl teil und sind in den verschiedenen Netzwerken aktiv. Wir gestalten Ausstellungen zum Thema „Gewalt ist uncool, Kunst ist cooler“ und „Kunst für mehr Miteinander“. In Vorbereitung dieser Ausstellungen gestalten wir mit den verschiedensten Menschen und Gruppen jeden Alters Bilder und Objekte, welche dann Bestandteil dieser Ausstellungen werden. Zurzeit entsteht eine weitere Ausstellung und dafür werden noch Bilder und Objekte benötigt. Wir würden uns freuen, wenn viele Bürgerinnen und Bürger sich beteiligen würden. Die Bereitschaft zur Mitwirkung bzw. der Anforderung eines Vortrages können Sie unter der Telefonnummer 036848 / 40 695 mitteilen.



Bild: W. Leißner-Koch

Die gleiche Telefonnummer können Sie auch wählen, wenn Sie Opfer einer Straftat geworden sind.

Wir würden uns freuen, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen.

*Wera Leißner-Koch,  
Ehrenamtliche Außenstellenleiterin*

Fax: 036 848 / 30 707

## Chronische Krankheiten und Behinderungen

### SHG Allergie-, Neurodermitis- und Asthmahilfe

Im Vordergrund stehen der Erfahrungsaustausch, Rat und Auskünfte für Betroffene und deren Angehörige sowie die Vermittlung von Heil- und Vorbeugungsmaßnahmen. Ebenso auch gemeinsame Freizeitaktivitäten zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls, um trotz der Erkrankung auch bis in den Alltag hinein Selbstvertrauen, Kraft und Lebensfreude aufzubauen.

**Kontakt: Gabriele Walther,**

**Tel.: 03681 / 42 38 72**

**E-Mail: gabrielewalther64@web.de**

### SHG Angehörige von Alzheimer Demenz Betroffenen

Ziel der SHG ist es, die Angehörigen Demenzerkrankter aufzufangen, ihnen zuzuhören, Tipps und Erfahrungen weiterzugeben und zu zeigen, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind.

**Kontakt: Martina Hinüber,**

**Tel.: 03681 / 30 41 43**

### SHG Arm- und Beinamputierte Suhl und Umgebung

Schwerpunkte: Erfahrungsaustausch, Rat, Informationen und fachliche Hilfen von rechtlichen Fragen bis hin zum Umgang mit Hilfsmitteln für Betroffene und deren Angehörige. Mit gemeinsamen, auf die Bedürfnisse der Betroffenen

abgestimmten Aktivitäten wollen wir die Lebensqualität unserer Mitglieder erhalten bzw. verbessern.

**Kontakt: Bodo Ehrhardt, Tel.: 03681 / 30 16 69**

### Blinden- und Sehbehindertenverband

#### Thüringen e.V. - Kreisorganisation Suhl/Hildburghausen

Die Ortsgruppe Suhl ist Teil der Selbsthilfeorganisation der sehbehinderten Menschen im Freistaat Thüringen. Sie ist Anlaufstelle zur Vertretung der Interessen von Blinden und Sehbehinderten und zur Förderung ihrer sozialen Stellung sowie der gesellschaftlichen und beruflichen Eingliederung.

**Kontakt: Heiko Alm, Tel.: 03681 / 46 12 04**

### SHG Chronische Darmerkrankungen

Erfahrungsaustausch zur Unterstützung der Alltagsbewältigung mit der Erkrankung, Weiterbildung mit und durch Fachleute, gemeinsame positive Erfahrungen im Miteinander für mehr Selbstvertrauen.

**Kontakt:**

**über das Sozial- und Gleichstellungsbüro**

### SHG Hämophilie

Lösungsfindung und Unterstützung bei Problemen in der Schule und bei Behörden.

Medikamentenversorgung und Behandlungen, die die Erkrankung betreffen.

**Kontakt:**

**über das Sozial- und Gleichstellungsbüro**

## Deutsche Rheuma-Liga

Beratung und Betreuung von Rheumaerkrankten. Austausch von Betroffenen untereinander sowie Angebote zum gemeinsamen Funktionssport, Unternehmungen und Bewegungsangebote.

**Kontakt: Horst Gromeleit,**  
**Tel.: 03681 / 80 60 155**

## SHG Frauenkrebsgruppe Suhl

Ziel der Gruppe ist das Auffangen, Informieren und Begleiten von Frauen mit Krebserkrankungen, vor allem ihnen zu helfen, die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden. Sie gibt Hinweise zur Stärkung der Widerstandskraft und Verbesserung der Lebensqualität sowie Informationen zu sozialen Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht.

**Kontakt:**  
**über das Sozial- und Gleichstellungsbüro**

## SHG Gehörlose

Gegenseitige Unterstützung zur Verbesserung ihrer Situation und Aufklärung der Umwelt über Gehörlose. Hilfen zur Verbesserung der Kommunikationsbrücke des menschlichen Verstehens durch Einsatz von Gebärdensprachdolmetschern. Gemeinsamer Kampf für einen Nachteilsausgleich für Gehörlose.

**Kontakt:**  
**über das Sozial- und Gleichstellungsbüro**

## SHG Hypophysen- und Nebennieren-erkrankungen

Information von Betroffenen und Angehörigen zur Krankheit, Therapie und Krankheitsbewältigung, gemeinsamer Erfahrungsaustausch und Treffen mit Ärzten.

**Kontakt: Barbara Bender,**  
**Tel.: 03681 / 30 05 66**

## SHG ILCO

ILCO ist die Solidargemeinschaft von Stomaträgern (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) und von Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörigen. Ihre Arbeit wird bestimmt von den Prinzipien der Selbsthilfe, des Ehrenamtes sowie der inhaltlichen und finanziellen Unabhängigkeit. Erfahrungsaustausch, fachliche Weiterbildung und gemeinsame Unternehmungen gehören zum Gruppenleben.

**Kontakt:**  
**über das Sozial- und Gleichstellungsbüro**

## Leukämie Selbsthilfegruppe Südthüringen

Beratung, Erfahrungsaustausch und Unterstützung in unterschiedlichsten Bereichen für an Leukämie Erkrankte, deren Angehörige und Stammzellenspendler.

**Kontakt: Gerhard Sittig**  
**Tel.: 03675 / 42 60 83 oder 0152 / 317 021 53**



## SHG Multiple Sklerose

Gegenseitige Hilfe, Austausch und Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung, ob als Betroffener oder Angehöriger. Öffentlichkeitsarbeit bezüglich der Erkrankung sowie zum Thema Inklusion. Speziell auf die Bedürfnisse Einzelner abgestimmte gemeinsame Fahrten zu Veranstaltungen oder interessanten Orten.

**Kontakt:**  
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

## SHG Osteoporose und Arthrose

Erfahrungsaustausch, Rat und Auskünfte für und von Betroffenen rund um das Thema Osteoporose und Arthrose. Fachvorträge und ein lebendiges Gruppenleben gehören ebenfalls dazu.

**Kontakt: Regina Wolff,**  
Tel.: 03681 / 76 05 83

## SHG tumor blasenkrebs Suhl

Offene Aussprache über alle Krebsprobleme; Informationen, Erfahrungsaustausch, Ermutigung zur Vorsorge; Hilfestellung bei der Therapieführung; Vorteile und Risiken bei verschobenen Therapien.

**Kontakt: Dieter Werner,**  
Tel.: 03681 / 70 05 86

## Sucht

### SHG Adipositas Suhl

Hilfe, Austausch und gegenseitige Motivation für Betroffene mit Adipositas. Wir wollen informieren und Wissen bündeln.

**Kontakt: info@adipositas-suhl.de**  
Tel.: 03681 / 466 29 80

### SHG Al-Anon Suhl

Hilfe für Familie von Alkoholikern. Teilen von Erfahrung, Kraft und Hoffnung sowie die Auffassung, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist.

**Kontakt:**  
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

### SHG Anonyme Alkoholiker (AA)

Die SHG ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören bzw. nüchtern zu bleiben.

**Kontakt:**  
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

## SHG Kreuzbund e.V. Diözesanverband Erfurt (Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige)

Treffen von langjährig trockenen Alkoholikern zur gegenseitigen Motivation, Unterstützung und Hilfe zur Vermeidung von Rückfällen.

**Kontakt:**  
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

## Seelische Gesundheit

### Angehörige psychisch kranker Menschen

Erfahrungsaustausch, Rat und Auskünfte für Angehörige von psychisch kranken Menschen.

**Kontakt: Frau Pesch**  
**E-Mail: [pesch@apkm-thueringen.de](mailto:pesch@apkm-thueringen.de) oder**  
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

### SHG Borderline

Erfahrungsaustausch, Rat und Auskünfte für und von Betroffenen rund um das Thema Borderline.

**Kontakt:**  
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

### SHG Depressionen

Persönlicher Austausch der Depressionserkrankten in einem geschützten Rahmen. Ziel ist die gegenseitige Motivation und Alltagsbewältigung jenseits und ergänzend zur therapeutischen Fachberatung.

**Kontakt:**  
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

### SHG Die Positiv Verrückten

Gegenseitige Hilfe und Unterstützung bei der Meisterung des Lebens nach der Krankheit Depression. Gemeinsame Erlebnisse zur Entspannung und Erholung sowie zum Abschalten vom Alltag. Es handelt sich aufgrund ihrer Entstehung um eine geschlossene Gruppe. Die Gruppensprecherin steht aber themenbezogen zur Beratung zur Verfügung.

**Kontakt:**  
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

### SHG Lebensbewältigung (Ängste, Depressionen, seelische Konflikte, Arbeitslosigkeit)

Die Gruppe gibt sich gegenseitig Kraft, Verständnis und Hilfe bei Lebenskrisen bzw. der Lebensbewältigung aufgrund der Erfahrungen aus den eigenen chronischen Erkrankungen. Verschwiegenheit ist daher in dieser Selbsthilfegruppe Grundvoraussetzung.

**Kontakt:**  
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

# Selbsthilfegruppen und Kontaktadressen

## SHG Verwaiste Eltern

Erfahrungsaustausch und Rat für und von Betroffenen sowie gemeinsame Bewältigung des Verlustes des eigenen Kindes zusammen mit deren Familien.

**Kontakt:**  
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

## SHG Zwangserkrankungen

SHG ist Anlaufpunkt für Betroffene und Angehörige. Sie möchte Unterstützung für die Betroffenen sein. Austausch zu Hilfsangeboten und Steigerung der Motivation und Kraft für das tägliche Leben bei der Auseinandersetzung mit dem Zwang.

**Kontakt:**  
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

## Alter und Senioren

### SHG Gehörlose Senioren

Gegenseitige Unterstützung zur Verbesserung ihrer Situation und Aufklärung der Umwelt über Gehörlose im Seniorenalter. Hilfen zur Verbesserung der Kommunikationsbrücke des menschlichen Verstehens durch Einsatz von Gebärdensprachdolmetschern. Hilfe zur Verbesserung der Kommunikationstechnik.

**Kontakt:**  
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

## Eltern / Kind / Junge Selbsthilfe

### Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. - Jugendgruppe Mitteldeutschland

Für Muskelerkrankte zwischen 10 und 30 Jahren, die aktiv am Leben teilhaben und einfach ganz „normal“ sein möchten.

**Kontakt:**  
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

### SHG für Eltern von Frühgeborenen

Erfahrungsaustausch, Rat und Auskünfte für und von Betroffenen und deren Angehörigen rund um das Thema Frühgeborene.

**Kontakt:**  
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

### SHG Herzkinder

Für betroffene Eltern und Familien von herzkranken Kindern und Jugendlichen. Regelmäßige Treffen mit anderen betroffenen Eltern und Familien aus ganz Thüringen zum Elternstammtisch, zu Ausflügen mit den Kindern. Gegenseitige Unterstützung bei allen Anliegen, die das Leben mit den herzkranken Kindern betreffen.

**Kontakt:**  
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

## Eltern suchtkranker und suchtgefährdeter Kinder

Erfahrungsaustausch, Rat und gegenseitige Motivation für Angehörige von suchtkranken oder suchtgefährdeten Kindern.

**Kontakt: Stefan Weniger,**  
**Tel.: 0171 / 80 53 330**

## SHG Kinder mit Down Syndrom Lebensfroh 1 plus

Erfahrungsaustausch, Rat und gemeinsame Erlebnisse für Kinder mit Down-Syndrom und deren Angehörige.

**Kontakt: Claudia Thein,**  
**Tel.: 03685 / 70 69 20**

## Sonstige Gruppen

### AWO Förderverein „Alt - aber trotzdem... Senioren helfen Senioren in Suhl und Zella-Mehlis“ e.V.

Unterstützung älterer Bürger bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben und Probleme im Haushalt, beim Einkaufen, beim Gang zum Arzt oder nach einem Krankenhausaufenthalt. Gesellschaft und Gemeinsamkeit sowie Kampf gegen Altersarmut.

**Kontakt: Ute Krieg**  
**Tel.: 03681 / 87 99 286 oder 0176 / 98 82 40 33**

## SHG Flotte Runde – Training für Körper, Geist und Seele

Freude, Gemeinschaft, Schmerzlinderung und Förderung der geistigen Mobilität durch körperliche Bewegung beim Tanzen.

**Kontakt:**  
**über das Sozial- und Gleichstellungsbüro**

## „Grüne Damen und Herren“

Das Motto dieser Gruppe ist: „Wir nehmen uns Zeit – wir setzen uns ein – ehrenamtlich“. Dies erfolgt durch einen Lotsen-, Besuchs- und Bücherdienst im Klinikum Suhl. Die Mitglieder erledigen kleine Besorgungen für hilfebedürftige, alte, alleinstehende und ortsfremde Patienten im SRH Zentralklinikum Suhl.

**Kontakt:**  
**über das Sozial- und Gleichstellungsbüro**

## Initiativgruppe der in der DDR geschiedenen Frauen

Die Initiativgruppe setzt sich dafür ein, dass die rechtmäßig während der DDR-Zeit erworbenen Ansprüche der geschiedenen Frauen auf eine angemessene Rente durchgesetzt werden und damit eine Gleichstellung der Rechte aller geschiedenen Frauen in der Bundesrepublik Deutschland erreicht wird.

**Kontakt:**  
**über das Sozial- und Gleichstellungsbüro**

## Funktionstraining

### Funktionstraining Trockengymnastik für Rheumakranke (auf Rezept)

Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers und gleichzeitige Kräftigung der Muskulatur.

**Kontakt: Margit Berlin,**

**Tel.: 03681 / 42 01 50**

### Funktionstraining Wassergymnastik für Rheuma-Erkrankte (Ottilienbad)

Ziel der Gymnastik im Wasser ist es, noch vorhandene Funktionen zu erhalten bzw. zu verbessern. Teilnahme nur mit VO 56 Genehmigung durch die/den behandelnde/n Ärztin/Arzt. Terminvereinbarung erforderlich!

**Kontakt: Hilde Gromeleit,**

**Tel.: 03681 / 80 60 155**

### Gesundheitssport des PPSV

Training des Stütz- und Bewegungsapparates für mehr Beweglichkeit und Kraft im Alter.

**Kontakt: Inge Stoy**

**Tel.: 03681 / 30 63 93**

### Gehörlosensportgruppe „Simson Suhl 69“

Der Suhler Verein ist Teil des Gehörlosen-Sportverbandes Thüringen e.V. Er vertritt die Interessen seiner Mitglieder. Hier wird den hörgeschädigten Menschen von der Kindheit bis zum

Seniorenalter eine Heimat geboten. Es wird dazu motiviert, ein Leben lang etwas für Fitness zu tun und Betroffene aufgrund ihrer Behinderung auf sinnvolle Art und Weise vor drohender Isolation zu bewahren.

**Kontakt:**

**über das Sozial- und Gleichstellungsbüro**

### Lungensportgruppe

Menschen mit Atemwegserkrankungen sollen in einem für sie zugeschnittenen Training selbst aktiv werden. Die Freude an Bewegung wird geweckt, die Belastbarkeit gesteigert (wichtig für den Alltag), Ausdauer und Beweglichkeit erhöht. Die Atemnot wird gemindert. Es können neue Kontakte oder Freundschaften über die Sporttherapie hinaus entstehen. Erfahrungen werden ausgetauscht und der Spaß in der Gemeinschaft kommt auch nicht zu kurz. Um Voranmeldung wird gebeten!

**Kontakt:**

**Gabriele Walther, Tel.: 03681 / 42 38 72**

**E-Mail: gabrielewalther64@web.de**

### Rehabilitationssport für an Arthrose- und Osteoporoseerkrankte Trockengymnastik

Osteoporose ist eine Knochenkrankheit und Arthrose eine Erkrankung der Gelenke. Durch gezielte Übungen, die wir wöchentlich mit lizenzierten Physiotherapeuten durchführen,



werden die Muskeln gestärkt und somit die Beschwerden gelindert. Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung!

**Kontakt:**

**Regina Wolff, Tel.: 03681 / 76 05 83**

## Rehabilitationssport für an Arthrose- und Osteoporoseerkrankte Wassergymnastik

Osteoporose ist eine Knochenkrankheit und Arthrose eine Erkrankung der Gelenke. Durch gezielte Übungen, die wir wöchentlich mit lizenzierten Physiotherapeuten durchführen, werden die Muskeln gestärkt und somit die Beschwerden gelindert. Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung!

**Kontakt:**

**Brigitte Schröder, Tel.: 03681 / 76 33 62**

## Soziokultur

### SHG Gestalten mit Ton

Kreatives Gestalten mit Ton, um sich von der eigenen Erkrankung abzulenken sowie durch regelmäßige Tätigkeit der Hände vorhandenen Schmerzen und Versteifungen entgegenzuwirken.

**Kontakt:**

**über das Sozial- und Gleichstellungsbüro**

### SHG Schmerzbewältigung durch kreatives Gestalten bei Rheuma

Durch das gemeinsame Erlernen von kreativen Fertigkeiten und Fähigkeiten erfolgt eine Ablenkung und ein zeitweiliges Vergessen der Alltagsprobleme und Schmerzen. Aus dieser Gemeinsamkeit wird neue Kraft und Optimismus ins tägliche Leben mitgenommen.

Die Initiativen der Gruppen sind geprägt von gegenseitigem Verständnis und gegenseitiger Hilfe. Mit unserer Arbeit wollen wir Menschen Freude bereiten.

**Kontakt:**

**über das Sozial- und Gleichstellungsbüro**

### Gehirn-Jogging-Gruppe

Hier findet regelmäßiges Gehirntraining mit leichten Rätseln, Rechen- oder Logikaufgaben statt und das in lockerer und unterhaltsamer Atmosphäre.

**Kontakt:**

**über das Sozial- und Gleichstellungsbüro**

# Selbsthilfegruppen und Kontaktadressen

## Geplante Selbsthilfegruppen

SHG Diabetes

SHG ADHS

SHG Long Covid / Post Covid

SHG Endometriose

SHG Eltern von Kindern mit AD(H)S

SHG Fibromyalgie

SHG Pflegende Angehörige

SHG Lipödem

Bei Interesse bitte Kontakt über das Sozial- und Gleichstellungsbüro aufnehmen,  
Tel.: 03681 / 74 28 12

## Derzeit ruhende bzw. sich kürzlich aufgelöste Selbsthilfegruppen

Bei folgenden SHG sind Kontaktforderungen weiterhin möglich, da entweder der Ansprechpartner noch beratend zur Verfügung steht oder die SHG auf Grund von Teilnehmermangel ruht und bei weiteren Interessierten wieder aktiv werden würde.

**Kontakt:**  
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

SHG Sportliches Yoga und Entspannung

SHG Parkinson

SHG Ungewollt allein

SHG XXL

SHG Zöliakie

Durch die finanzielle Unterstützung der Krankenkassen war das Erscheinen unserer Selbsthilfebroschüre möglich. Vielen Dank im Namen aller Selbsthilfegruppen und des Sozial- und Gleichstellungsbüros.



## Web- und App-Empfehlungen

[www.soziales-zentrum-suhl.de](http://www.soziales-zentrum-suhl.de) ist die Webseite des Sozialen Zentrums des Sozial- und Gleichstellungsbüros. Dort finden Sie neben dem aktuellen Monatsplan die derzeitigen Selbsthilfe- und Initiativgruppen der Suhler Selbsthilfebewegung sowie die Beratungsangebote von Betroffenen für Betroffene.

Die Webseite [www.nakos.de](http://www.nakos.de) bietet Ihnen einen deutschlandweiten Überblick über bestehende Selbsthilfegruppen, Organisationen und Kontaktstellen. Ergänzend sind auf der Webseite [www.selbsthilfe-thueringen.de](http://www.selbsthilfe-thueringen.de) Thüringer Selbsthilfeberatungsstellen sowie vorhandene Selbsthilfe- und Initiativgruppen zu finden.

Unter [www.projekt-a4.de](http://www.projekt-a4.de) informiert die Männerberatung in Thüringen über ihr aktuelles Projekt A4, ein Hilfs- und Unterstützungsangebot für Männer, die in ihrem häuslichen Umfeld von körperlicher oder seelischer Gewalt betroffen



Quelle:  
Hilfetelefon gegen Gewalt an Männern, 2020

sind. Neben der Aufklärungsarbeit bietet das Projekt eine thüringen-

weite Beratung an, persönlich vor Ort oder telefonisch. Ganz neu ist die Einrichtung des bundesweit kostenlosen „Hilfetelefon Gewalt an Männern“.

Bereits seit 1996 treffen sich Mitarbeitende verschiedenster Einrichtungen und Dienste der Stadt Suhl, um Opfern eine Stimme zu geben, Sprachrohr für ihre Not, ihre Anliegen und Bedürfnisse zu sein und die eigene Arbeit zu professionalisieren. Wirksame Hilfe gelingt nur, wenn ein Netz von Helfern zusammenarbeitet. Im **Netzwerk gegen Gewalt in der Familie**, setzen wir uns ein gegen seelische, körperliche, sexuelle, häusliche Gewalt sowie Vernachlässigung. Wir helfen anonym, vertraulich und kostenlos. Alle am Netzwerk Beteiligten sind unter [www.netzwerk-gegen-gewalt-suhl.de](http://www.netzwerk-gegen-gewalt-suhl.de) zu finden.



[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) Website des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben zur Beratung und Unterstützung Betroffener zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Diese ist barrierefrei und enthält unter anderem auch Gebärdenvideos und Texte in

leichter Sprache. Es wird eine E-Mail- oder Chatberatung über die Website angeboten, welche durch weibliche qualifizierte Fachkräfte, die Erfahrungen mit der Beratung von gewaltbetroffenen Frauen haben, durchgeführt wird.

Das Angebot an Selbsthilfe-Apps erweitert sich zunehmend und spiegelt damit den Zeitgeist und Generationenwandel wider. Die vielfältigen Funktionen dieser Anwendungen ermöglichen die moderne, interaktive und umfangreiche Hilfe zur Selbsthilfe, und das unabhängig von Ort und Zeit.

Aktuell, aber auch in Zeiten nicht bestehender Kontaktbeschränkungen, erleben Personen vermehrt Isolation und Einsamkeit, z.B. durch den Eintritt einer Pflegebedürftigkeit im Angehörigenkreis. „**in.kontakt**“ ist eine gratis verfügbare App für pflegende Angehörige. Durch die digitale Verbundenheit mit Gleichgesinnten bietet die App vielfältige Möglichkeiten zum Austausch sowie allgemeine Informationen rund um das Thema Pflege.



Quelle:  
Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben

Das Nachstellen, sog. Stalking, hat viele Gesichter und ist für die Betroffenen eine enorme psychische Belastung mit gravierenden Folgen. Die Dunkelziffer von Opfern ist hoch – durch Isolation, Einsamkeit und aus Angst, sich Hilfe zu holen. „Mir glaubt ja eh keiner“, denken häufig die Betroffenen, aber Stalking ist eine Straftat! Dazu hat die WEISSER RING Stiftung die kostenlose „**NO STALK App**“ entwickelt. Mit diesem digitalen Stalking-Tagebuch können Betroffene alle Vorfälle mit Video-, Ton- und Fotoaufnahmen auf ihrem Smartphone dokumentieren. Diese zählen bei der Polizei und vor Gericht als vollwertige Beweise! Alle Daten werden sicher verschlüsselt und zentral gespeichert. Die Entschlüsselung kann nur durch den Betroffenen selbst, im Falle einer Strafverfolgung, erfolgen.

## Endo-App

Die Endo-App ist eine offiziell zugelassene Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) für Menschen, die an Endometriose leiden. Die App hilft Betroffenen, ihre Lebensqualität durch ein multimodales Selbstmanagement zu verbessern. Ein intelligentes Tagebuch, gezielte Übungen unter Anleitung von Expert:innen und nützliche Informationen in leicht verdaulichen Videos sind nur einige der Funktionen. Die positive Wirkung auf die Lebensqualität wurde in randomisierten Studien nachgewiesen und die App wird auf Rezept bzw. auf ärztliche Verordnung von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Die Endo-App ist als Alltagsbegleiter für ein besseres Selbstmanagement konzipiert. Der Fokus liegt dabei auf der multimodalen Therapie. Diese besteht aus verschiedenen Disziplinen wie der Ernährungsmedizin, Psychologie und Schmerzpädagogik, Bewegung, Physiotherapie, Stressbewältigung und vielen mehr. Sie bildet neben der medikamentösen und operativen Behandlung eine wesentliche Säule der Therapie. Unser intelligentes Symptomtagebuch schlägt zu den individuell dokumentierten Beschwerden evidenzbasierte und passende Übungen vor. Die Anwenderin wird angeleitet, direkt die ers-

ten Maßnahmen gegen ihre Symptome zu ergreifen. Langfristig ermöglichen wir den

Nutzern zu erkennen, welche Möglichkeiten der multimodalen Therapie für sie persönlich am effektivsten sind. Auf Basis dieses Wissens können sie sich einen speziellen SOS-Plan für Schmerzspitzen erstellen, in dem die effektivsten Lern- oder Übungsinhalte direkt abgerufen werden können. Zusammenfassend hilft die Endo-App Frauen mit Endometriose individuell in ihrem Lebensalltag.

Wichtige Fakten auf einen Blick:

- Offiziell vom BfArM zugelassene Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA)
- Datenschutz- und sicherheit nach deutschen Standards
- Kostenfrei auf Rezept
- Von Expertinnen, Experten und Betroffenen entwickelt
- Nachgewiesene Wirksamkeit

Weitere Informationen dazu findet man auf der Webseite [www.diga.endometriose.app](http://www.diga.endometriose.app).





## Fake-Shop

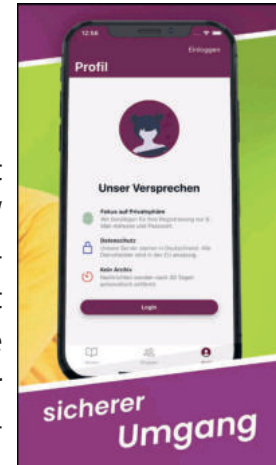


Quelle: Verbraucherzentrale

Wer viel online einkauft und versucht die günstigsten Angebote weltweit zu finden, landet nicht selten auf Webseiten, die auf den ersten Blick sehr professionell aussehen, super günstige Highlights im Angebot haben, aber dennoch nicht echt sind. Auf die bestellten und bezahlten Waren wartet man vergebens. Teilweise sehen sie auf dem ersten Blick auch wie bekannte Seiten von Online-Händlern aus und täuschen so sehr überzeugend. Wer sicher sein will oder auch mal unbekannte Webshops nutzen möchte, sollte den Fakeshop-Finder nutzen, um sich abzusichern. Über [www.fakeshopfinder.de](http://www.fakeshopfinder.de) erreicht man eine Seite des umfangreichen Webauftritts der Verbraucherzentrale. Dort gibt man einfach die URL des zu überprüfenden Webshops ein und geduldet sich einen Moment. Der Fakeshop-Finder überprüft die Webseite des Shops auf Merkmale von Fakeshops. Nach einer kurzen Wartezeit wird das Ergebnis angezeigt. Im Stil einer Ampel wird erklärt, wie sicher der überprüfte Shop ist und was es zu bedenken gibt. Weitere Informationen der Verbraucherzentrale, auf was man sonst so noch achten sollte, findet man ebenso.

## Like-wise-App

#Likewise – Was übersetzt ins Deutsche „ebenfalls“ heißt, ist genau das, wofür diese App da ist. Sie ist eine Plattform für digitale Selbsthilfegruppen, für Menschen die sich „ebenfalls“ zu einem Thema austauschen möchten. Diese App ist kein Ersatz für eine Selbsthilfegruppe, aber sie kann fürs erste Gleichgesinnte und Betroffene mit demselben gesundheitsbezogenen Thema zusammenbringen. Man kommuniziert in einer sicheren und verschlüsselten Umgebung. Entweder in einer öffentlichen oder geschützten Gruppe. Man kann sein Wissen mit anderen teilen oder sich von anderen Betroffenen Tipps geben lassen. Diese App ist kostenlos, hat keine Werbung und wird von der AOKplus gefördert. Entwickelt wurde sie durch das Soziale Netzwerk Lausitz, eine Selbsthilfekontaktstelle mit vielen weiteren Aufgaben für Menschen in Weißwasser und im Landkreis Görlitz. Diese App können aber alle Interessierten nutzen, auch außerhalb von Sachsen.



# Beratungsangebote von Betroffenen für Betroffene von Selbsthilfegruppen, Vereinen und Verbänden im Sozialen Zentrum

## HIV und AIDS Beratung, Prävention & Test

Gesundheitsamt Suhl im CCS; 2. Etage  
Kontakt: Frau Behr, Tel.: 03681 / 74 28 17



## Hospizgruppe Suhl und Umgebung Hospiz und Palliativer Beratungsdienst und Trauertreff

Ansprechpartnerin: Frau Ansorg  
Tel.: 03681 / 39 77 833

## Beratung des Sozialen Dienstes für Hörgeschädigte

jeden 1. Donnerstag im Monat, 10.00 – 12.00 Uhr  
Ansprechpartnerin: Frau Karnitzschky

## SHG Osteoporose/Arthrose

jeden letzten Montag im Monat, 12.00 – 13.00 Uhr  
Ansprechpartner: Frau Wolff, Tel.: 03681 / 35 26 32  
Kontakt: über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

## SHG Multiple Sklerose

Ansprechpartnerin: Frau Dietz  
Tel.: 03681 / 30 66 74

## Beratung zu Epilepsie

Ansprechpartnerin: Frau Wiktor,  
nur mit Voranmeldung unter Tel.: 03681 / 74 28 12

## Beratung zu Zöliakie/Sprue

Ansprechpartnerin: Frau Liehmann,  
Tel.: 03681 / 41 40 79

## Sprechstunde Angehörige Alzheimer-Demenz-Betroffene

jeden 3. Mittwoch im Monat, 16.00 – 17.00 Uhr  
Ansprechpartnerin: Frau Hinüber,  
nur mit Voranmeldung unter Tel.: 03681 / 74 28 12

## Deutsche Rheuma-Liga

jeden 1. und 3. Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr  
Ansprechpartner: Herr Gromeleit,  
03681 / 80 60 155

## Beratung Hörbehinderter des Landesverbands der Gehörlosen Thüringen

jeden 2. Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr  
Ansprechpartnerin: Frau Müller,  
Tel./ Fax: 0361 / 26 28 90 16

## Beratung für barrierefreies Wohnen

Ansprechpartnerin: Frau Burkhardt, Dana Kaufmann  
Kontakt: über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

## Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Kontaktperson für Suhl  
Frau Birke Tel.: 03685 / 40 99 701 oder E-Mail: jana.birke.  
eutb@vsbi-online.de

## Weisser Ring e.V. Hilfe für Kriminalitätsoffer

jeden 1. Dienstag im Monat, 17.00 Uhr  
Ansprechpartnerin: Frau Leißner-Koch,  
Bundesweites Opfertelefon: 116 006

## Beratung bei häuslicher Gewalt und Stalking

jeden 3. Donnerstagnachmittag im Monat  
Nur mit Voranmeldung unter der 03681 / 74 28 12 oder  
03693 / 50 20 26 (Frauenhaus) oder  
03693 / 50 52 11 (Interventionsstelle)



# Selbsthilfe

## Soziales Zentrum

**Stadtverwaltung Suhl**  
**Sozialamt**  
**Sozial- und Gleichstellungsbüro**  
**Soziales Zentrum**

[www.soziales-zentrum-suhl.de](http://www.soziales-zentrum-suhl.de)

