

SUHLER SELBSTHILFE

*Die Welt ist nicht so sicher, wie die
in die du eingebettet bist.*

Hermann Scheer



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

E-Mail: 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.

1. Kontakt Sozial- und Gleichstellungsbüro	2
• Pflegestützpunkt	2
• Ansprechpartnerin der Senioren der Stadt Suhl	2
• Leiterin Sozial- und Gleichstellungsbüro	3
2. Vorwort	3
3. Grußwort des Selbsthilfebeirates	5
4. Beiträge der Selbsthilfegruppen	6
• SHG MS – großes Jubiläum	6
• Nachruf auf Klaus Brohm	7
• Deutsche Herzstiftung	8
5. SHG Gründungen / Aufrufe	9
• SHG Freundeskreis Suchtkrankenhilfe	9
• SHG Bauchspeicheldrüsenerkrankte Südthüringen	11
• SHG Parkinson Aktiv	12
6. Infos aus dem Sozial- und Gleichstellungsbüro	13
• Der neue Pflegestützpunkt in Suhl	13
• Angebote, Aktionen und Veranstaltungen des Seniorenbeirates & Co.	14
• Nachlese zum Schlagloch aus der letzten Ausgabe	16
7. Weitere Hilfen zur Selbsthilfe	18
• Jubiläum: Hospizgruppe Suhl und Umgebung	18
• Jubiläum: „Alt-aber trotzdem... Senioren helfen Senioren“	20
• Der Sozialdienst des SRH Zentralklinikum Suhl stellt sich vor	22
8. Selbsthilfegruppen und Kontaktadressen	23
• Chronische Krankheiten und Behinderungen	23
• Sucht	22
• Seelische Gesundheit	25
• Eltern / Kind / Junge Selbsthilfe	26
• Sonstige Gruppen	27
• Funktionstraining	28
• Soziokultur	30
• Geplante und ruhende Selbsthilfegruppen	31
8. Web- und App-Empfehlungen	32
9. Beratungsangebote von Betroffenen für Betroffene	37

Ansprechpartner/innen



- Michael Pfeiffer
(MA Pflegestützpunkt)
Zimmer 226; Tel. 03681 / 74 28 91
E-Mail: pflugestuetzpunkt@stadtsuhl.de

Im Pflegestützpunkt erhalten Pflegebedürftige, ihre Angehörigen, Pflegende sowie von Pflegebedürftigkeit bedrohte Menschen kostenfrei umfassende Informationen und Hilfen rund um das Thema Pflege. Herr Pfeiffer berät sie u.a. zu den Leistungen der Pflegeversicherung, unterstützt Sie bei der Vorbereitung und Beantragung eines Pflegegrades oder gibt Ihnen Information zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten z.B. ambulante/stationäre Pflege oder Entlassungsleistungen vor Ort.



- Nadine Lorenz
(Seniorenbetreuung)
Zimmer 225; Tel. 03681 / 74 28 90
E-Mail: 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

Wer mit offenen Augen durch die Welt geht und nicht dem Einsiedlerdasein frönt, bekommt es langsam mit der Angst zu tun. Überall schlechte Nachrichten, Kriege, Seuchen, Umweltkatastrophen... gerade durch die stets verfügbaren digitalen Medien fühlen sich solche existenzbedrohenden Informationen noch näher an, als das vor einigen Jahrzehnten war.

Wenn man ehrlich zu sich ist, gab es Einiges davon auch zu diesen Zeiten schon, aber gefühlt weit weg. Und wenn man weiter ehrlich zu sich ist, kommt man schnell zu dem Schluss, dass eigentlich alles miteinander zusammenhängt und wir dringend darum bemüht sein müssten, etwas beizutragen, daran etwas zu ändern. Vor allem aber lernen zu müssen, persönlich damit umzugehen. Denn nur mit einem hoffnungsvollen Blick in unsere Zukunft, hat man auch die Kraft dazu.

Was aber bedeutet das für all jene, die bereits mit dem eigenen Alltag z.B. auf Grund einer chronischen Erkrankung oder einer Behinderung zu kämpfen haben?

Ob als Betroffener oder Angehöriger, es fühlt sich einfach alles noch viel erdrückender an. Ein sicherer Rückzugsort, ein Gefühl von „Boden

unter den Füßen“ oder die Möglichkeit, noch irgendetwas aktiv tun zu können, könnte da oft eine Hilfe zum Kraft tanken sein.

Als Teil einer Selbsthilfegruppe, die sich gemeinsam auf dem Weg macht, die eigene Situation in die Hand zu nehmen, sich gegenseitig zu stützen, Verständnis zu haben für die Sorgen der anderen und nach Auswegen oder Linderung zu suchen, kann das eine tatsächliche Möglichkeit sein, sich einen eigenen geschützten Lebensbereich zu schaffen. Ein Ort, an dem ich mich verstanden, aufgehoben und nach meinen Bedürfnissen „eingebettet“ fühle.

Oft sieht man den „Wald vor lauter Bäumen nicht“. Aber manchmal findet man einen Baum, wie auf dem Titelbild dieser Ausgabe, der erst einmal genauso so kaputt aussieht, wie man sich selbst fühlt. Aber auch dieser Baum kann hilfreich sein - als Platz zum Ausruhen, um sich einen Überblick zu verschaffen, sich für einen anderen Weg zu entscheiden oder sich auf dem bereits gewachsenen Teppich aus Moos weich niederzulassen und zu bleiben. Eine kleine Hoffnung gebende und Kraft spendende Welt, ein Stück geschützter Raum und Sicherheit.

Bei all dem, was um einen herum passiert und



einem verunsichert, ist das etwas, was jeder selbst beeinflussen und für sich entscheiden kann. Denn ...

„Die Welt ist nicht so sicher, wie die in die du eingebettet bist.“ (Hermann Scheer)

Daher lade ich wieder herzlich ein, in dieser Ausgabe zu stöbern und das Neueste von der Suhler Selbsthilfebewegung zu erfahren. Wie gewohnt findet sich eine aktuelle Übersicht zu allen gerade aktiven Selbsthilfe- und Initiativgruppen sowie Beratungsangeboten zu den verschiedensten Themen im Sozialen Zentrum.

Julia Schmatloch,

Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle

Grußwort des Selbsthilfebeirates

Die vorliegende Broschüre informiert über die in Suhl aktiven Selbsthilfegruppen. Selbsthilfe bedeutet dabei nicht, dass Menschen zum Beispiel mit chronischen Erkrankungen „nur sich selbst helfen“, sondern Selbsthilfe ist vielmehr ein kollektiver Prozess, der in Selbsthilfegruppen und -organisationen stattfindet. Das Prinzip: **Hier helfen und unterstützen sich Menschen gegenseitig.**

Der Suhler Selbsthilfebeirat begleitet und koordiniert die Arbeit der Suhler Selbsthilfegruppen. Das war insbesondere in den „Corona“-Zeiten nicht einfach, als ein Treffen der Gruppen im Sozialen Zentrum der Stadt Suhl nicht oder nur sehr beschränkt möglich war. In dieser Zeit haben wir gelernt, dass man sich auch online treffen und austauschen kann, auch wenn diese Form den persönlichen Kontakt nur zum Teil ersetzen kann.

Inzwischen fanden der 32. und der 33. Suhler Selbsthilfetag wieder in Präsenz statt. Aber auch hier gab es etwas Neues: Die Vorträge dieser Veranstaltungen wurden aufgezeichnet und können jederzeit auf dem YouTube-Kanal der Suhler Selbsthilfe angesehen werden.

Der Selbsthilfebeirat möchte sich an dieser Stel-

le bei allen Aktiven der Suhler Selbsthilfe für ihr engagiertes Handeln im Interesse ihrer Gruppen bedanken. Gleichzeitig möchten wir allen, die diese Broschüre lesen, Mut machen, sich einer der existierenden Gruppen anzuschließen oder vielleicht auch selbst eine neue Gruppe ins Leben zu rufen.

Die Selbsthilfe in Suhl ist aktiv, die Gruppen 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.

Gegenwärtig wird aus den Reihen der Suhler Selbsthilfegruppen ein neuer Selbsthilfebeirat gewählt. Diesem wünschen wir viel Erfolg bei der Weiterführung der Arbeit im Interesse der Suhler Selbsthilfegruppen.

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

SHG MS – großes Jubiläum

Unsere Selbsthilfegruppe „Multiple Sklerose“ feiert in diesem Jahr ihr 35-jähriges Bestehen. Im Herbst 1989 trafen sich zum ersten Mal MS-betroffene Frauen und Männer in der Physiotherapie der Alexander-Gerbig-Straße in Suhl. Auf Rat einer integrierten Psychologin erklärten sich fünf Frauen bereit, eine feste Gruppe gründen zu wollen, um betroffenen Patientinnen und Patienten einen Anlaufpunkt bieten zu können.

Die Krankheit war zu dem Gründungszeitpunkt noch relativ unerforscht. Ziel war es, über den medizinischen Fortschritt, neue Medikamente und Physiotherapien zu informieren, anderen Erkrankten Mut zu machen, sich uns anzuschließen. In den kommenden Jahren fanden sich so immer mehr Betroffene zusammen und unsere Gruppe wuchs auf bis zu 30 Mitglieder und de-

ren Angehörige.

Auch mit dem Zentralklinikum Suhl tauschen wir uns regelmäßig aus, besuchen Vorträge und haben Kontakt zu Fachärzten, welche uns über medizinische Neuheiten informieren.

Seit 2016 ist in dem „Sozialen Zentrum“ im CCS unser Treffpunkt. Dort treffen wir uns an jedem 2. und letzten Dienstag des Monats. Wir sind eine gesellige Gruppe, die jährlich zusammen verreist, kurze Ausflüge unternimmt und auch gemeinsame Feiern begeht. Unser jüngstes Mitglied ist 55 Jahre und das älteste Ehepaar ist 84 Jahre alt. Auch jüngere Betroffene sind jederzeit bei uns herzlich willkommen.

*Frau Diez,
Gruppensprecherin*



Nachruf für Klaus Brohm

Mit tiefem Bedauern nehmen wir Abschied von Klaus Brohm, der am 3. Juli 2024 im Alter von 82 Jahren verstorben ist. Klaus wurde am 20. Juli 1941 geboren und war seit 1994 ein engagiertes Mitglied der Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose Suhl.

Sein Engagement für das Wohl der Gruppe war von Beginn an herausragend. Mit Herz und Hingabe übernahm Klaus bald die Verantwortung für die Öffentlichkeitsarbeit und wurde 2009 zum Gruppensprecher gewählt. In dieser Rolle knüpfte er wertvolle Verbindungen zu Ämtern, Behörden und anderen Selbsthilfegruppen und stärkte so das Netzwerk der Gruppe erheblich.

Klaus war bekannt für seine ruhige, lustige und stets zufriedene Art, die die gesamte Gruppe mitriss. Mit seiner Leidenschaft organisierte er zahlreiche Reisen, Treffen mit anderen Selbsthilfegruppen, Konzertbesuche und viele weitere Aktivitäten, die das Gemeinschaftsgefühl stärkten und den Austausch förderten.

Sein Engagement blieb nicht unbeachtet, und so wurde er in den Landesverband der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) berufen, wo er bis 2007 im Patientenbeirat aktiv war. Für seine Verdienste wurde Klaus 2014

im Rahmen der jährlichen Ehrenamtsveranstaltung durch die Stadt Suhl gewürdigt. Aufgrund des zunehmenden Fortschreitens seiner Erkrankung musste er 2016 schweren Herzens das Amt des Gruppensprechers abgeben. Doch Klaus blieb der Gruppe treu und unterstützte sie weiterhin, wann immer es ihm möglich war.

Trotz gesundheitlicher Herausforderungen wurde Klaus 2020 für seine unermüdliche Arbeit mit dem Selbsthilfepreis der VDEK in Erfurt geehrt. Diese Anerkennung, so verdient sie auch war, kam in einer Zeit, in der seine Kräfte bereits stark nachgelassen hatten.

Klaus Brohm hinterlässt eine Lücke in unserer Gemeinschaft, die schwer zu füllen sein wird. Sein Engagement, seine Herzlichkeit und sein Humor bleiben unvergessen. Wir werden ihn stets in dankbarer Erinnerung behalten und uns von seinem Beispiel inspirieren lassen. Unser Mitgefühl gilt seinen Angehörigen und Freunden in dieser schweren Zeit.

Ruhe in Frieden, Klaus.

Die Deutsche Herzstiftung: Gemeinsam für ein gesundes Herz

Die Deutsche Herzstiftung e.V. ist eine gemeinnützige Organisation, die sich seit ihrer Gründung im Jahr 1979 für die Bekämpfung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen einsetzt. Unser Ziel ist es, das Bewusstsein für Herzkrankheiten zu schärfen, die medizinische Forschung zu fördern und Patienten sowie deren Angehörige umfassend zu unterstützen.

Aufgaben und Ziele der Deutschen Herzstiftung sind:

Aufklärung und Prävention

Es werden umfassende Informationsmaterialien zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, deren Prävention und Behandlung angeboten. Regelmäßige Veranstaltungen wie Vorträge, Seminare und Gesundheitstage klären die Öffentlichkeit über Risikofaktoren und Präventionsmaßnahmen auf.

Unterstützung von Patienten

Die Deutsche Herzstiftung betreut und berät Herzpatienten und deren Familienangehörige. Sie bietet Hilfe an bei der Bewältigung des Alltags mit Herzkrankheiten und unterstützt bei der Suche nach geeigneten Therapieangeboten.

Deutsche
Herzstiftung



Förderung der Forschung

Unterstützung bekommt die wissenschaftliche Forschung zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch die Vergabe von Stipendien und Forschungsförderungen. Durch die enge Zusammenarbeit mit führenden Herzforschern und Kliniken trägt die Herzstiftung zur Entwicklung neuer Diagnose- und Therapiemethoden bei.

Informationsdienst: Über das vierteljährlich erscheinende Mitgliedermagazin „HERZ heute“ wird regelmäßig über neue Erkenntnisse und Entwicklungen im Bereich der Herzmedizin informiert. Auf der Website www.herzstiftung.de und in den sozialen Medien wird aktuell und fundiert Rat zu Fragen rund um Herzgesundheit gegeben.

Aktivitäten

Ein weiteres Angebot ist die Telefonsprechstunde: „Patienten fragen – Experten antworten“ und Aktionen zu den „Herzwochen“. Diese finden jährlich im November deutschlandweit statt. Eine Aufklärungsaktion zu zentralen Themen der Herz-Kreislauf-Medizin mit Vorträgen und Seminaren zu Themen wie „Was kann ich

SHG Freundeskreis Suchtkrankenhilfe

selbst tun, um Herz und Kreislauf gesund zu erhalten?“ „Wie kann ich mich herzgesund ernähren?“ und „Welche Sportarten sind geeignet?“

Selbsthilfegruppen

Unterstützung und Aufbau von Gesprächs- und Selbsthilfegruppen. Eine bestehende Selbsthilfegruppe für Familien herzkranker Kinder mit dem Namen „Herzkinder Thüringen“ gibt es zum Beispiel. Unter diesem Namen zu finden bei Facebook oder per E-Mail zu erreichen unter herzkinder-thueringen@outlook.de.

Die Herzstiftung zählt aktuell ca. 100.000 Mitglieder und ca. 150 ehrenamtliche Beauftragte deutschlandweit, die unabhängig von wirtschaftlichen Interessen, Betroffenen beratend zur Seite stehen.

Auch im Sozialen Zentrum gibt es einen Ansprechpartner für „Herzensangelegenheiten“.

Manfred Kliem ist ehrenamtlicher Beauftragter der Deutschen Herzstiftung und bietet gerne seine beratende Unterstützung zu regelmäßigen Sprechzeiten jeden letzten Dienstag im Monat, 10.00 – 12.00 Uhr an. Nur mit Voranmeldung über das Sozial- und Gleichstellungsbüro unter der Telefonnummer 03681 / 742812.

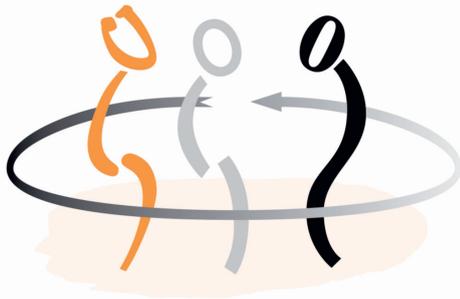
Seit einiger Zeit gibt es in Suhl auch einen Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe des Landesverbandes Thüringen e.V. Zu Beginn traf man sich in dem Gebäude der Tagesstätte für Suchtkranke, doch diese Einrichtung gibt es seit dem Frühjahr 2024 nicht mehr. Ihr neues Domizil haben die Mitglieder nun im Sozialen Zentrum gefunden und sind bereit für weitere Mitglieder.

Die SHG widmet sich dem Ziel, ehemals Abhängige und ihre Familien auf ihrem Weg zur Genesung zu unterstützen. Dieses Angebot stellt eine wertvolle Erweiterung des Netzwerks von Selbsthilfegruppen dar, die in ganz Deutschland tätig sind.

Das Fundament der Freundeskreise bilden ehemals Abhängige, aber auch deren Angehörige. Durch regelmäßige Zusammenkünfte bieten die Gruppen einen geschützten Raum für Gespräche, Diskussionen und Erfahrungsaustausch. Hier können Betroffene und ihre Familien offen über ihre Herausforderungen sprechen und von den Erfahrungen anderer lernen. Diese Treffen sind eine Gelegenheit, die Isolation zu durchbrechen, die oft mit Suchtproblemen einhergeht und sich gegenseitig zu stärken.

Neben der unmittelbaren Unterstützung bei

Suchtproblemen legen die Freundeskreise großen Wert auf die Persönlichkeitsfindung und -festigung. Durch diverse Aktivitäten und Workshops, angeboten durch den Landesverband Thüringen, werden die Mitglieder ermutigt, neue Interessen und Fähigkeiten zu entdecken,



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

die ihnen helfen, ein suchtmittelfreies Leben zu führen. Die suchtmittelfreie Geselligkeit steht dabei im Vordergrund, da sie den Betroffenen zeigt, dass ein erfülltes Leben ohne Suchtmittel möglich ist.

Hilfe auch für Angehörige

Angehörige von Suchtkranken stehen oft vor der schwierigen Aufgabe, wie sie ihrem sucht-

kranken Partner helfen können. Die Freundeskreise bieten ihnen unverbindliche und ausführliche Beratung. Es wird vermittelt, dass Sucht eine Krankheit ist und dass der Betroffene oft erst dann seine Abhängigkeit erkennt, wenn er mit den Folgen konfrontiert wird. Vorwürfe und vergebliche Kontrollversuche sind meist kontraproduktiv. Stattdessen wird den Angehörigen gezeigt, wie sie durch konsequente und verständnisvolle Unterstützung den Betroffenen zur Einsicht bringen können.

Die neue Gruppe in Suhl ist offen für jeden, der Hilfe sucht. Sie ist nicht an Traditionen gebunden und bietet einen sicheren Raum für alle, die den Mut haben, den ersten Schritt zur Veränderung zu machen.

Kontakt: über das Sozial- und Gleichstellungsbüro, 03681 / 742812

SHG Bauchspeicheldrüsenerkrankte Südthüringen

Die SHG für Bauchspeicheldrüsenerkrankte in Südthüringen möchte Menschen mit einer Erkrankung der Bauchspeicheldrüse, also der Pankreas ansprechen. Dabei kann es sich um gutartige oder auch bösartige Erkrankungen handeln. Viele Patienten werden an der Pankreas operiert.

Beispiele solcher Erkrankungen sind z.B. akute bzw. chronische Pankreatitis oder ein Verdacht auf ein Pankreaskarzinom (Krebs). Die Auswirkungen dieser Leiden reichen von leichten bis schweren Schmerzen im Bereich von Bauch oder auch Rücken mit Verdauungsproblemen oder einem speziellen Diabetes. Friedrich Scheler, der die Selbsthilfegruppe ins Leben rufen möchte, ist selbst Betroffener. 2013 wurde ihm die Bauchspeicheldrüse komplett entfernt.

Herr Scheler ist seit vielen Jahren Mitglied im Arbeitskreis der Pankreatektomierten und hat einen reichen Erfahrungsschatz, den er gerne weitergeben würde.

Betroffene oder deren Angehörige werden oft durch das Internet, Pankreaskarzinomzentren, Ärzte oder andere Leidensgefährten auf eine Selbsthilfegruppe aufmerksam.



Nach einer Operation stehen die Betroffenen vor Problemen, mit denen man sich aus der Notlage heraus beschäftigen muss. Ein Beispiel sind Fragen zur speziellen Ernährung und Substitution von Verdauungsenzymen oder zum speziellen Diabetes 3c. Hier kann der Austausch untereinander sehr hilfreich sein für Betroffene und Angehörige.

Weitere Mitglieder sind herzlich willkommen.

Bei Interesse direkt Herrn Scheler telefonisch kontaktieren unter:

Tel.-Nr.: 03686 / 300003, 0160 / 90430864 oder per E-Mail an info@fscheler.de.

Gemeinsam Stark: Die neue Selbsthilfegruppe Parkinson Aktiv

Der Umgang mit Parkinson stellt Betroffene und ihre Angehörigen vor besondere Herausforderungen. Doch niemand muss diesen Weg alleine gehen. Die neue Selbsthilfegruppe Parkinson Aktiv bietet Unterstützung, Austausch und wertvolle Informationen. Gemeinsam bewältigen wir die täglichen Hürden und stärken uns gegenseitig.

Hier finden Betroffene und deren Angehörige einen sicheren Raum für persönliche Gespräche. Hier kann man offen über Sorgen und Erfahrungen sprechen. Regelmäßige Treffen ermöglichen es, sich mit anderen Betroffenen und Angehörigen auszutauschen und voneinander zu lernen. Fachliche Vorträge von Experten zu neuen Erkenntnissen und Therapieansätzen halten die Gruppe auf dem Laufenden.

Neben informativen Gesprächen ist vor allem die gemeinschaftliche Bewegung der Betroffenen zu Beginn der Treffen wichtig. Das macht Spaß und tut gut. Ein besonderes Highlight ist unser „Tischtennis gegen Parkinson“. Erste Pilotstudien haben ergeben, dass die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht dabei gefördert und verbessert werden. Auch die Auge-Hand-Koordination wird trainiert, alles das,



was Parkinson den Betroffenen an Fähigkeiten nimmt. Aber die gemeinsame Bewegung stärkt nicht nur den Körper, sondern auch den Zusammenhalt innerhalb der Gruppe.

Wir treffen uns jeden dritten Montag im Monat ab 15 Uhr im Sozialen Zentrum des Sozial- und Gleichstellungsbüros der Stadtverwaltung Suhl, in der oberen Etage des CCS (Friedrich-König-Str. 7, Suhl).

Der neue Pflegestützpunkt in Suhl

Viele Menschen werden erst mit dem Thema konfrontiert, wenn der Akutfall eingetreten ist. Fragen zu Organisation der Pflege und zu deren Finanzierung stehen dabei meist an erster Stelle. Im Pflegedschungel ist es nicht immer leicht, die für sich passenden Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten zu finden.

Der Pflegestützpunkt bietet eine trägerneutrale, unabhängige und kostenfreie Beratung in Suhl an. Hier finden Pflegebedürftige, ihre Angehörigen, Pflegenden sowie von Pflegebedürftigkeit bedrohte Menschen umfassende Informationen und Beratung zu sämtlichen Themen von Pflege, Pflegebedürftigkeit und Älterwerden, zum Pflegegrad, möglichen Sozialleistungen sowie ambulanten, teilstationären und stationären Angeboten.

Herr Pfeiffer unterstützt Ratsuchende beispielsweise bei der Suche nach Betreuungsmöglichkeiten im häuslichen Bereich, berät zu unterschiedlichen Wohnformen oder gibt Hilfestellung beim Ausfüllen von Anträgen, unter anderem bei der Inanspruchnahme von Leistungen der Pflegeversicherung. Er erfasst individuelle Hilfebedarfe und unterstützt und berät bei der Vorbereitung und Beantragung eines



Pflegegrades.

Finanziert wird der Pflegestützpunkt zu gleichen Teilen von den Kranken- und Pflegekassen und von der Stadt Suhl. Die Erreichbarkeit orientiert sich an den regulären Öffnungszeiten der Stadtverwaltung und an den Bedarfen der Ratsuchenden. Grundsätzlich sind auch Hausbesuche möglich.

Der Pflegestützpunkt ist telefonisch unter Tel. 03681 / 742891 oder per E-Mail unter pfligestuetzpunkt@stadtsuhl.de erreichbar. Beratungsgespräche können persönlich im Neuen Rathaus (nach vorheriger Terminabsprache), per Telefon oder per E-Mail wahrgenommen werden.

Ein voller Veranstaltungskalender für Alt & Jung

Der Seniorenbeirat der Stadt Suhl hat mehr als nur ein offenes Ohr für die Belange der älteren Bevölkerung. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Kooperationspartnern etabliert er seit einigen Jahren verschiedene Veranstaltungsreihen, die den Austausch zwischen Jung und Alt stärkte sowie die gesellschaftliche und kulturelle Teilhabe der in Suhl lebenden Senioren und Seniorinnen befördert.

Sicher unterwegs – im PKW, zu Fuß, mit dem Rad oder dem ÖPNV

In Zusammenarbeit mit dem Verkehrswacht Suhl e. V. findet jährlich ein **Verkehrssicherheitstag** im Sozialen Zentrum im CCS statt. Der Aktionstag bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich zu einer sicheren Mobilität beraten zu lassen, die eigenen Kompetenzen an verschiedenen Aktionsgeräten unverbindlich zu testen und zu erfahren, wie kritische Situationen im Straßenverkehr vermieden werden können. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Voranmeldung möglich!

Weiterhin finden jährlich 3 bis 4 **Verkehrsteilnehmerschulungen** in den Räumlichkeiten des CCS oder in öffentlichen Einrichtungen in den Wohngebieten und Ortsteilen der Stadt Suhl

SUHL | Sozial
für
Heute.

**MOBIL
BLEIBEN,
ABER SICHER!**

18.09.2024
10 - 14 Uhr

VERKEHRSSICHERHEITSTAG
im Sozialen Zentrum (CCS)

- ✓ Fahr-, Brems- und Reaktionsimulator, VR-Brillen, Reuschbrillen, Agility-Boards und mehr...
- ✓ Vortrag "Rückmeldefahrt, eine Maßnahme zum Fahrkompetenzerhalt" (DEKRA) um 11:30 Uhr
- ✓ Informations- und Beratungsangebote z.B. Sozialer Dienst für Hörgeschädigte Thüringen des DSB Ortsverein Weimar e.V., Spangenberg Apotheke Suhl, Polizei

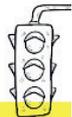
DEKRA
Senioren
sozialer Dienst
spangenberg

AKTIV
Mobilität
VERKEHRSWACHT
sozialer Dienst

Besuchen Sie unseren Aktionstag und lassen Sie sich zur sicheren Mobilität beraten. Testen Sie unverbindlich und kostenlos Ihre Kompetenzen an unseren Aktionsgeräten und erfahren Sie, wie Sie kritische Situationen im Straßenverkehr vermeiden können. Ob im PKW oder zu Fuß, mit dem Rad oder dem ÖPNV - wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Der Seniorenbeirat der Stadt Suhl lädt herzlich ein

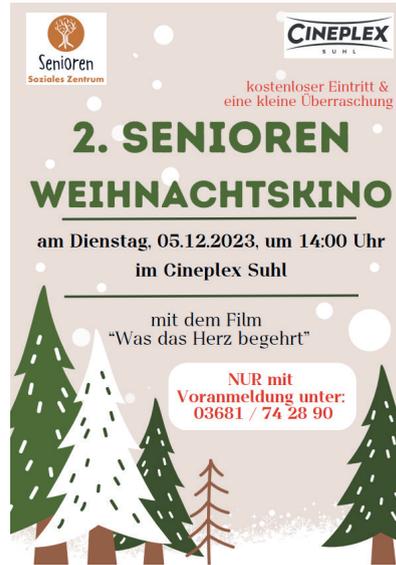
Verkehrsteilnehmerschulungen (nicht nur) für die Generation 60+



am Montag, den 27. Mai 2024
um 15:00 Uhr
in der **Begegnungsstätte im "Haus am hohen Stein"**
in Schmiedefeld a. R.

um Voranmeldung wird gebeten unter 03681 - 74 28 90





statt. Neben allgemeinen Informationen zur Straßenverkehrsordnung (StVO), neuen Regelungen für Verkehrsteilnehmer und Verkehrsteilnehmerinnen sowie hilfreichen Tipps und Hinweisen für die Teilnahme am Straßenverkehr haben die Teilnehmenden auch die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit Referierenden ins Gespräch zu kommen. Die Teilnahme ist kostenlos. Es wird um telefonische Voranmeldung gebeten!

Gute Unterhaltung: Kino-Nachmittag mit Kaffee & Kuchen

Jeden 3. Montag im Monat findet im Cineplex Suhl das Kino (nicht nur für die Generation 60+) statt. Bereits vor der Filmvorführung, die um 15

Uhr beginnt, kann man sich ab 14 Uhr in geselliger Runde bei Kaffee und Kuchen austauschen, plaudern, das gemütliche Beisammensein genießen und mit Mitgliedern des Seniorenbeirates ins Gespräch kommen. Das Kinoticket kostet aktuell 5 Euro, inkl. Kaffee und Kuchen 8,50 Euro. Reservierungen sind telefonisch unter 03681 / 80 660 oder per E-Mail erwünscht: yvonne.mitzenheim@cineplex.de.

Ein Highlight zum Jahresabschluss bildet das jährliche **Senioren-Weihnachtskino** im Cineplex Suhl. Der Eintritt ist kostenlos und nur mit Voranmeldung möglich.



Im digitalen Alltag zurechtfinden

Dschungel@Digital nimmt sich der zunehmenden Digitalisierung des Alltages an und möchte älter werdende Bürgerinnen und Bürger dabei unterstützen, sich im Dschungel der digitalen Welt besser orientieren zu können. Das gemeinsame Angebot des Seniorenbeirates der Stadt Suhl, Jugend verändert Suhl und dem kubus e. V. findet jeden 1. Donnerstag im Monat von 16:00–17:30 Uhr in den Räumlichkeiten der Kulturbaustelle Suhl statt. Die Inanspruchnahme ist kostenlos.

Möchten auch Sie sich aktiv einbringen?

Die monatlichen Sitzungen des Seniorenbeirates sind öffentlich. An jedem 1. Montag im Monat treffen sich die Beiratsmitglieder von 14–16 Uhr. Informieren Sie sich gerne im Veranstaltungskalender unter www.seniorenbeirat.suhltrifft.de wo die nächste Sitzung stattfindet und schauen Sie gerne vorbei!

Nachlese zum Schlagloch aus der letzten Ausgabe

In dieser Ausgabe der Selbsthilfebroschüre möchte ich mich ungewöhnlicherweise an einer anderen Stelle noch einmal mit ein paar persönlichen Worten an die Lesenden richten. Seit 2012 liegt die Erstellung dieser Broschüre in meiner Verantwortung mit meinen kreativen „Auswüchsen“, die ich aber versuche, in eine geordnete Form zu bringen. Wer mich kennt bzw. vielleicht regelmäßig diese Broschüre und vor allem das Vorwort liest, hat vielleicht bemerkt, dass es mir Freude bereitet, das Bild, das dazugehörige Zitat und das erwähnte Vorwort in einen thematischen Einklang zu bringen. Um so mehr freut es mich, wenn ich darauf persönliche Rückmeldungen erhalte. Sei es, dass das Bild gefallen, der Spruch zum Nachdenken angeregt oder das Vorwort dazu verleitet hat, doch mal eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen.

Bei der letzten Ausgabe begann natürlich das große Rätseln, welches der vielen Löcher in den Suhler Straßen es auf die Titelseite geschafft hat. Grundlage für lustige Gespräche. Eine sehr ausführliche Rückmeldung auch in Verbindung bzw. als Ergänzung zum dazugehörigen Vorwort fand ich besonders bereichernd und möchte es in dieser Ausgabe niemanden vorenthalten. Es passt gut zu der ein oder anderen persönlichen

Entwicklung, die Selbsthilfegruppen oder deren Mitglieder erfahren können.

Autobiographie in 5 Kapiteln

1. Kapitel

Ich gehe die Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren ... Ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

2. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so, als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

3. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es.
Ich falle immer noch hinein... aus Gewohnheit.



Meine Augen sind offen.
Ich weiß, wo ich bin.
Ich weiß, dass ich das selbst zu verantworten habe.
Ich komme sofort heraus.

4. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum.

5. Kapitel

Ich gehe eine andere Straße.

(Autorin: Portia Nelson, 1920–2001)

Ein großer Dank an Petra dafür. Zum aktuellen (Zu)Stand ist zu sagen, das Loch ist aktuell „geflickt“.

Hospizgruppe Suhl und Umgebung

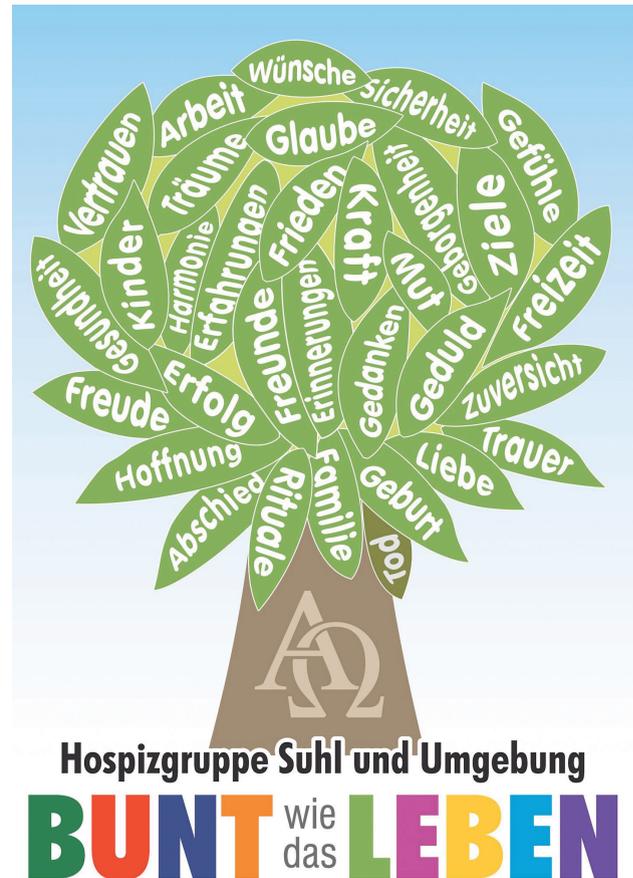
Unsere Hospizgruppe besteht seit 1999. Der wichtigste Pfeiler in unserer Arbeit sind unsere Ehrenamtlichen.

Ehrenamt in der Hospizarbeit bedeutet, freiwillig seine Zeit schwerkranken und sterbenden Menschen zu widmen.

Zurzeit sind 60 Ehrenamtliche in der Gruppe aktiv. Sie sind es, die mit viel Einsatz, Kreativität und Interesse am Menschen das Bild unserer Gruppe darstellen. Die Aufgabenfelder in unserer Hospizarbeit sind sehr vielfältig.

Unsere Hauptaufgabe ist die Begleitung von Menschen, die in ihrem Leben durch Krankheit oder eine Lebenskrise an einem Punkt angekommen sind, an dem sie Hilfe, Zuwendung und Halt benötigen. Sie brauchen Menschen, die gut zuhören und wahrnehmen, was gebraucht wird. Begleitungen finden im ambulanten Bereich, im stationären Bereich oder in Seniorenheimen statt. Wir begleiten Menschen und ihre Angehörigen dort, wo sie zu Hause sind. Dank einer guten Vernetzung mit Ärzten, Pflegediensten und den ambulanten palliativen Teams ist dies heute gut möglich

Weitere Aufgaben sind die Trauerarbeit bei Er-



wachsenen. Es sagt sich leicht, der Tod gehört zum Leben. Ist der Tod aber ganz in der Nähe, vielleicht sogar in der eigenen Familie, relativiert sich alles. Dann ist alles anders. Es rücken andere Sachen in den Mittelpunkt, über die man zuvor nicht oder wenig nachgedacht hat. So ist es auch für trauernde Erwachsene und Kinder wichtig, in regelmäßigen Treffen darü-

ber ins Gespräch zu kommen. In diesen Runden können sich seit 2005 monatlich trauernde Erwachsene begegnen und über ihre Gefühle und Situationen im täglichen Leben ins Gespräch kommen.

Seit 2023 bieten wir das auch für Kinder und Jugendliche in der Gruppe „Tränenzauber“ an. Geplant und begleitet werden diese Treffen von Ehrenamtlichen mit einer Zusatzausbildung in Trauerarbeit oder als Familienbegleiter.

Weitere Angebote sind zum Beispiel „Letzte Hilfe“-Kurse, das Projekt „Hospiz macht Schule“, Gestaltungen des Ethikunterrichtes in den Klassen 8-10, In House Schulungen in Seniorenheimen, die Ausbildung von Ehrenamtlichen, Beratungen zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Gedenkveranstaltungen sowie Öffentlichkeitsarbeit.

Hospizgruppe Suhl und Umgebung...

BUNT WIE DAS LEBEN.....

Auch das Leben vor dem Tod ist gelebtes Leben und kann lebenswert gestaltet werden. Es sind manchmal kleine Wünsche und Bedürfnisse der Menschen, die wir begleiten, welche wir erfüllen können. Für uns ist so vieles selbst-

verständlich, z.B. an den Kühlschrank gehen, Schnee anfassen, aus dem Fenster sehen, einen Ausflug machen, einen Appetit stillen, Musik hören, Geschichten hören, Düfte riechen und vieles mehr. Für schwerkranke und sterbende Menschen ist es das nicht mehr. Sie benötigen Unterstützung, Zuspruch und Halt. Aber ebenso haben auch die Angehörigen oftmals Redebedarf.

Unsere Wünsche für die Zukunft für uns alle wären:

Mehr Frieden auf der Welt, ob im Großen oder im Kleinen.

Lasst uns gesund bleiben, lasst uns Spaß haben am Leben und immer wieder neugierig sein auf das Neue, lasst uns Erfüllung finden in unseren Tätigkeiten, ein gutes Miteinander, lasst uns nicht die Menschen neben uns vergessen, die Zeit zur Besinnung gut nutzen und immer liebe Menschen um uns haben.

AWO-Förderverein „Alt-aber trotzdem... Senioren helfen Senioren in Suhl und Zella-Mehlis“ e.V. wird 10 Jahre jung !!!

Laut Google sind wir ab 60 Jahren alt – aber trotzdem... fühlen wir uns ganz oft noch nicht so und möchten gern noch etwas tun, uns einbringen, gebraucht werden... und ein bisschen Kleingeld ist in der heutigen Zeit auch nicht verkehrt...

Es ist fast unglaublich – der Verein feiert sein 10-jähriges Jubiläum! Als Notrufzentrale für den Alltag mit 28 Gründungsmitgliedern aus Suhl und Zella-Mehlis und ohne Finanzierung am 06.10.2014 in Suhl gestartet, hat sich der Verein in der Region mit aktuell über 830 Mitgliedern etabliert und mit der Stadt Suhl mittels des LSZ-Programms einen stabilen Finanzpartner für die Fehlbedarfsfinanzierung gewonnen.

Ziel der Seniorengemeinschaft ist es, dazu beizutragen, dass Senioren möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben können, aus ihrer Isolation herauskommen und am Leben teilhaben, auch wenn es alters- und/oder krankheits-

bedingte Einschränkungen gibt. Senioren, die sich noch fit fühlen und etwas Gutes tun möchten, helfen denen, die alters- und/oder krankheitsbedingt Hilfe benötigen – beim Einkauf, beim Gang zum Arzt/Reha/Friseur/Friedhof, im Haushalt oder auch im Garten, bei kleineren Reparaturen im Haushalt oder auch einfach nur als Unterstützung beim Spaziergehen. Haben wir mit 30 Stunden Hilfe im Herbst 2014 begonnen, kommen mittlerweile über 15.000 Stunden im Jahr zustande. Wichtig dabei sind unsere sogenannten Helferpärchen, die sich vor allem in der Corona-Zeit sehr bewährt haben. Parallel dazu ist der Verein bemüht, gegen die zunehmende Einsamkeit anzukämpfen und organisiert seit 10 Jahren den monatlichen Seniorennachmittag mit inhaltlich interessanten und abwechslungsreichen Themen, den monatlichen Kaffeeklatsch im kleineren Rahmen sowie Spielenachmittage, digitale Stammtische und jährliche Busfahrten. Alle Veranstaltungen sind zugänglich nicht nur für Mitglieder, sondern für alle unsere Bürger dieser Region. In enger Zusammenarbeit mittlerweile mit dem AWO-Ortsverein Suhl sind unsere Mitglieder automatisch auch Mitglied der AWO Thüringen und können damit auch die zahlreichen Veran-



Weitere Hilfen zur Selbsthilfe



staltungen des AWO-Ortsvereines Suhl in der Pfarrstrasse nutzen.

Mitglied im Verein kann jeder ab 16 Jahren werden – die erbrachten Hilfestunden kann man sich ansparen und verrechnen, wenn man später selbst Hilfe benötigt oder man kann sie sich auch gleich auszahlen lassen. Für alle Hilfen beim Fahrdienst, Einkauf, Reparaturen etc. bekommen die Helfer 6 € je Stunde, bei Hilfen im Haushalt als auch im Garten werden 8 € je Stunde ausgezahlt. Wenn Sie sich für unseren Verein interessieren, rufen Sie gern an unter 0176 / 98824033 – im persönlichen Gespräch beraten wir Sie gern über die Details. Um die großen Nachfragen nach Hilfen auch weiterhin stabil gewährleisten zu können, freuen wir uns natürlich auch sehr über jeden neuen Helfer in unserer ständig wachsenden Gemeinschaft.



Der Sozialdienst des SRH Zentralklinikum Suhl stellt sich vor

Ein Krankenhausaufenthalt ist oft mit Sorgen und Unsicherheiten verbunden. Eine Erkrankung kann neu diagnostiziert werden, eine Behandlung wird nötig. Innerhalb kurzer Zeit stehen viele Fragen im Raum.

Der Sozialdienst in unserem SRH Zentralklinikum ist für Patienten eingerichtet, die nach ihrer Entlassung eine Anschlussversorgung benötigen. Seit einigen Jahren ist die Tätigkeit des Sozialdienstes auch unter dem Namen Entlassmanagement bekannt. Unser Team koordiniert also die Entlassung. Wir arbeiten interdisziplinär. Das bedeutet: in Zusammenarbeit mit Pflegekräften, Ärzten, Physiotherapeuten oder Psychologen. Ziel für alle Beteiligten ist die Organisation einer guten Versorgung zur Entlassung. Dafür werden gemeinsam mit unseren Patientinnen und Patienten individuelle Unterstützungsmaßnahmen geplant. Die Selbstbestimmung unserer Patienten steht dabei im Vordergrund, ebenso die Anknüpfung an vorhandene Ressourcen.

Das Stationsteam der jeweiligen Fachabteilung informiert den Sozialdienst, sobald sich ein Beratungsbedarf ergibt. Ebenso können Angehörige sich an die Station wenden, wenn sie ein



Gespräch mit dem Sozialdienst wünschen.

Einige Beispiele für das umfassende Aufgabenfeld sind:

- Terminierung und Einleitung von Reha-Maßnahmen
- Beratung zur Optimierung der häuslichen Versorgung
- Beantragung eines Pflegegrades / Pflegeeilantrages
- Verordnung von Pflegehilfsmitteln
- Beratung zum Schwerbehindertenantrag
- Einleitung einer palliativen Versorgung (SAPV / Hospiz)

Unser Team des Sozialdienstes ist dabei eng mit regionalen Beratungsstellen, Pflegeeinrich-



tungen, Pflegediensten, Nachversorgern und Sanitätshäusern vernetzt. Auch das soziale Zentrum der Stadt Suhl ist ein wichtiger Kooperationspartner und unterstützt bei der Anbindung an Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen.

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 / 70 56 00

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

Selbsthilfegruppen und Kontaktadressen

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 Parkinson und Tischtennis

Unterstützung und Austausch für Betroffene und Angehörige von Parkinson-Erkrankten. Die Gruppe bietet eine Plattform für gegenseitige Hilfe und Motivation, beginnend mit gemeinsamen Tischtennis-Aktivitäten. Ziel ist es, durch Bewegung und Gemeinschaft die Lebensqualität zu verbessern und den Umgang mit der Erkrankung zu erleichtern.

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 Stoma-trägern (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

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.: 0176 / 24 08 22 25

SHG pflegende Angehörige

Unterstützung, Austausch und gegenseitige Motivation für pflegende Angehörige. Die Selbsthilfegruppe bietet einen Raum zum Teilen von Erfahrungen, Kraft und Hoffnung. Ziel ist es, Wissen zu bündeln und gemeinsam Strategien zur Bewältigung des Pflegealltags zu entwickeln.

Kontakt:
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

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

Selbsthilfegruppen und Kontaktadressen

SHG Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Suhl

Treffen von Suchtkranken und Angehörigen, um sich zu persönlichen Anliegen und Sorgen auszutauschen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig stark zu machen auf dem Weg der Gesundheit.

Kontakt:
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

Seelische Gesundheit

SHG Angehörige psychisch kranker Menschen

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

Kontakt: Frau Pesch
E-Mail: pesch@apkm-thueringen.de oder
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 Entspan-

nung 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

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

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 Elternstammisch, zu Ausflügen mit den Kindern. Gegenseitige Unterstützung bei allen Anliegen, die das

Leben mit den herzkranken Kindern betreffen.

Kontakt:
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

SHG-Eltern von AD(H)S Kindern

Für betroffene Eltern und Sorgende, die Unterstützung, Austausch und gegenseitige Motivation suchen. Erfahrungsaustausch, Rat und Auskünfte rund um das Thema AD(H)S sowie gemeinsames Entwickeln von Strategien zur Unterstützung und Förderung der Kinder und Bewältigung des Familienalltags.

Kontakt:
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

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

Selbsthilfegruppen und Kontaktadressen

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

Aqua Cycling der Rheuma-Liga

Aqua Cycling kombiniert die Vorteile des Radfahrens mit den gelenkschonenden Eigenschaften des Wassers. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke entlastet, während gleichzeitig die Muskulatur gekräftigt und die Ausdauer verbessert wird. Die Kurse (jeweils 10 Teilnahmen) finden 2 x im Jahr statt und sind besonders für Rheumakranke geeignet, da sie die Beweglichkeit erhalten und Schmerzen lindern.

Kontakt: Horst Gromeleit,

Tel.: 03681 / 80 60 155

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.: 0176 / 24 08 22 25

Rehabilitationssport für an Arthrose- und Osteoporoseerkrankte Wassergymnastik

Osteoporose ist eine Knochenkrankheit und Arthrose eine Erkrankung der Gelenke. Durch

Selbsthilfegruppen und Kontaktadressen

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 Computerguppe der Rheuma-Liga

Aus den Mitgliedern der Suhler Rheuma-Liga haben sich IT- unerfahrene Menschen zusammengetan, um nach Bedarf grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer zu erlernen. Ziel ist es neue Fähigkeiten zu erlernen, digitale Formulare auszufüllen, sicher online zu recherchieren und E-Mails zu versenden. In einer entspannten und unterstützenden Atmosphäre werden die wichtigsten Computerfunktionen und Internetanwendungen verständlich erklärt und praktisch geübt. Der Kurs bietet eine ideale Gelegenheit, die digitale Welt zu entdecken und den Alltag durch den Einsatz moderner Technologien zu erleichtern.

Kontakt: Hilde Gromeleit,
Tel.: 03681 / 80 60 155

SHG Gestalten mit Ton

Kreatives Gestalten mit Ton, um sich von der eigenen Erkrankung abzulenken sowie durch regelmäßige Tätigkeit der Hände vorhande-

nen 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 Rätsel, Rechen- oder Logikaufgaben statt und das in lockerer und unterhaltsamer Atmosphäre.

Kontakt:
über das Sozial- und Gleichstellungsbüro

Geplante Selbsthilfegruppen

SHG Diabetes

SHG Long Covid / Post Covid

SHG Endometriose

SHG Fibromyalgie

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 Kreuzbund

SHG Borderline

SHG XXL

SHG Zöliaki

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 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 bietet Ihnen einen deutschlandweiten Überblick über bestehende Selbsthilfegruppen, Organisationen und Kontaktstellen. Ergänzend sind auf der Webseite www.selbsthilfe-thueringen.de Thüringer Selbsthilfeberatungsstellen sowie vorhandene Selbsthilfe- und Initiativgruppen zu finden.

Unter www.projekt-a4.de informiert die Männerberatung in Thüringen über ihr aktuelles Projekt A4, ein Hilfs- und Unterstützungsange-



Quelle:
Hilfetelefon gegen Gewalt an Männern, 2020

bot für Männer, die in ihrem häuslichen Umfeld von körperlicher oder seelischer Gewalt betroffen sind. Neben der Aufklärungsarbeit bietet das Projekt eine thüringenweite 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 zu finden.



www.hilfetelefon.de Website des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben zur Beratung und Unterstützung Be-

troffener 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



Quelle:
Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben

durch weibliche qualifizierte Fachkräfte, die Erfahrungen mit der Beratung von gewaltbetroffenen Frauen haben, durchgeführt wird.

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.

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.

AD(H)S-Eltern App

Auf der Webseite www.adhs-elterntainer.de der AOK wird digitale Unterstützung für Familien mit hyperaktiven und impulsiven Kindern, unabhängig von einer ADHS-Diagnose angeboten. Es hilft Eltern, typische Erziehungsprobleme zu meistern und die Beziehung zu ihrem Kind zu verbessern. Das Training umfasst vier unabhängige Bereiche, die durch interaktive Übungen und Videos praxisnahe Erziehungstipps vermitteln. Eine anonyme und kostenfreie Anmeldung ist möglich, wodurch Eltern flexibel und selbstbestimmt lernen können, den Alltag stressfreier zu gestalten und ihre Erziehungskompetenzen zu erweitern.



Neue Broschüre zur Wohnraumanpassung des Behindertenbeirates der Stadt Suhl – auch in digitaler Version

Der Wunsch lange und selbstbestimmt zu Hause in den eigenen Wänden wohnen zu können, ist ein großer Wunsch der Suhlerinnen und Suhler.

Ob noch selbständig, mit kleiner Unterstützung oder gar mit häuslicher Pflege durch Angehörige



www.washabich.de

ge oder einen Pflegedienst, viele Varianten sind in der Nachbarschaft zu finden.

Auch mit dem Alter bzw. mit dem Älterwerden steigt die Hilfebedürftigkeit, die persönlichen Bedürfnisse und die Anforderungen an das Wohnen zu Hause. Um mit diesen veränderten Anforderungen umgehen zu können und hier die richtigen Entscheidungen zu treffen, bedarf es ganz vieler Informationen und umfangreicher Beratung und dies möglichst frühzeitig.

Der Behindertenbeirat der Stadt Suhl hat gemeinsam mit Infoverlag Mediaprint einen Ratgeber erstellt, der hierfür ein Wegweiser sein soll. In dieser Broschüre kann man sich zu technischen und baulichen Möglichkeiten informieren, aber auch die vielleicht notwendigen Hilfsangebote Suhler Vereine, Verbände oder Institutionen finden.

Neben der gedruckten Ausgabe der Broschüre, die aktuell in den städtischen Außenstellen oder über den Behindertenbeirat zu bekommen ist, gibt es sie auch digital. Einfach den QR-Code scannen und losblättern.



„Was hab' ich?“ bietet Patienten kostenlose, leicht verständliche Erklärungen ihrer medizinischen Befunde. Ehrenamtliche Mediziner übersetzen komplexe Fachbegriffe und Diagnosen in eine für Laien verständliche Sprache. Zusätzlich zu Befundübersetzungen bietet das Projekt auch Online-Kommunikationskurse für Ärzte, um die Arzt-Patienten-Kommunikation zu verbessern. Weitere Angebote umfassen ein interaktives Medizin-Lexikon und die Entwicklung verständlicher Patientenbriefe. Diese Dienste zielen darauf ab, die Gesundheitskompetenz und Zufriedenheit der Patienten zu erhöhen.

Mehr Informationen findet man auf www.washabich.de oder einfach den QR Code scannen.



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.

Broschüre „Gesundheits- und Vorsorgekompetenz“ des Landesseniorenrates in Thüringen

Die Broschüre „Gesundheits- und Vorsorgekompetenz“ des Landesseniorenrats Thüringen (LSR) stellt eine praktische Hilfe dar, die eigenen Wünsche in Fällen von Unfall, Krankheit oder Sterben festzuhalten. Der Vorsorgeordner enthält wichtige Informationen wie Gesundheitszustand, Verfügungen und Verpflichtungen, die sowohl für medizinisches Personal als auch für die Angehörigen nützlich sind.

Sensible Daten sollten sicher aufbewahrt und nur vertrauenswürdigen Personen mitgeteilt werden. Es ist wichtig, den Ordner regelmäßig zu

aktualisieren und Angehörige über dessen Existenz zu informieren. Da dieses Dokument digital zum Ausfüllen zur Verfügung steht, kann man stets mit wenig Aufwand Änderungen einfügen, ihn erneut ausdrucken, unterschreiben und an einem gut auffindbaren Ort lagern. Einfach den QR Code scannen oder auf der Seite des LSR unter www.landesseniorenrat-thueringen.de unter den Downloads nachschauen.



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

Redaktion: Julia Schmatloch

Titelbild: Julia Schmatloch

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

Ausgabe: 2024

Satz & Layout: Manuela Hahnebach

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Redaktion oder des Herausgebenden unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung und Verbreitung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

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, Frau Schlütter
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.: 0176 / 24 08 22 25

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, Tel.: 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

Ansprechpartner: Behindertenbeirat Suhl
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 Kriminalitätsopfer

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)

Beratung des ehrenamtlich Beauftragten der Deutschen Herzstiftung

jeden letzten Dienstag im Monat, 10.00 – 12.00 Uhr
Ansprechpartner: Herr Kliem
nur mit Voranmeldung unter Tel.: 03681 / 74 28 12



Selbsthilfe

Soziales Zentrum

Stadtverwaltung Suhl
Sozialamt
Sozial- und Gleichstellungsbüro
Soziales Zentrum

www.soziales-zentrum-suhl.de

