

Aus unseren Selbsthilfe-Gruppen



Feier zum 20-jährigen Bestehen am 19. September um 16 Uhr Festvorträge im Fürstensaal in Bautzen

Die Selbsthilfegruppe Bautzen begeht in diesem Jahr ihr 20-jähriges Bestehen. Sie richtet dazu am 19. September um 16 Uhr eine Feier mit Fachvorträgen aus. Wie Gertraude Kother erzählt, stellt die Stadt Bautzen der Gruppe aus diesem besonderen Anlass den ehrwürdigen Fürstensaal im Gewandhaus zur Verfügung.

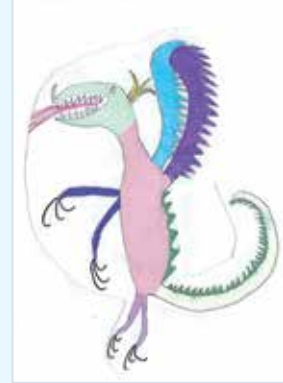
Die Selbsthilfegruppe ist sehr engagiert und hat eine Kindergruppe für betroffene Kinder und Jugendliche gegründet. Sie wurde bereits mehrfach ausgezeichnet: Im letzten Jahr erhielt sie für ihr Engagement den Sächsischen Selbsthilfepreis. Bei der Jubiläumsfeier der MigräneLiga wurde sie mit dem ersten Preis als besonders aktive Selbsthilfegruppe ausgezeichnet. Der Oberbürgermeister von Bautzen, Alexander Ahrens, hat sein Kommen zur Feier zugesagt. Lucia Gnant, Prä-

sidentin der MigräneLiga, spricht ein Grußwort, die Leiterin der Selbsthilfegruppe, Gertraude Kother, gibt einen Rückblick. Als Vortragende konnten auch zwei Experten gewonnen werden: Dr. Matthias Richter, Kinder-Kopfschmerzzentrum der Uniklinik Dresden, spricht über Kopfschmerzen im Kindes- und Jugendalter, Ergotherapeutin Anna Theisinger aus Dresden über Entspannungstechniken und Biofeedback.

Im Rahmen der Feier wird auch die Jubiläums-Ausstellung „25 Jahre MigräneLiga“ zu sehen sein, die im Anschluss an anderer Stelle in Bautzen präsentiert wird. ■

Anja Rech

Die Teilnehmer der Kinder-Selbsthilfegruppe Bautzen malten, wie sie sich den von Migräne geplagten Drachen Florian vorstellen.



Bilder: © SHG Bautzen

SHG Ebermannstadt begeht Jubiläum Viel Hilfreiches gelernt in den letzten zehn Jahren

Vor zehn Jahren, im Juli 2008, entstand im fränkischen Ebermannstadt eine Selbsthilfegruppe für Migräne-Betroffene. Bei der Gründung stand mir Alexander Schlote vom Selbsthilfebüro der Kreisstadt Forchheim mit Rat und Tat zur Seite und die MigräneLiga stellte mir das notwendige Infomaterial zur Verfügung.

Niemals hätte ich gedacht, dass die Selbsthilfegruppe so hilfreich sein kann. Durch den Austausch und die Infoveranstaltungen erhielten wir Informationen darüber, welche Möglichkeiten es noch gibt, um unser Krankheitsbild zu verbessern. Beimirhabensich in den vergangenen zehn Jahren die Migräneanfälle von

mindestens 15 Schmerztage auf zwei bis drei Tage im Monat reduziert, die ich mit einem herkömmlichen Schmerzmittel oder naturheilkundlichen Maßnahmen ganz schnell in den Griff bekomme.

So lernten wir, Entspannungstechniken einzusetzen, und eine Fitnesstrainerin führte uns in ihr Bewegungsprogramm ein. Eine Ernährungsberaterin erklärte uns die „Fünf-Elemente-Küche“, woraufhin wir gemeinsam bekömmliche Mahlzeiten kochten. Ein TCM-Arzt stellte Möglichkeiten der chinesischen Medizin dar. Eine Heilpraktikerin erläuterte alternative Möglichkeiten bei Migräne. Darüber hinaus unternahmen wir Kneipp- ebenso wie Kräu-

terwanderungen. Außerdem führten wir ein Seminar zu Schüßler-Salzen und vieles Weitere durch. So stellten wir auf dem Gesundheitstag in Ebermannstadt 2015 unsere Arbeit vor. Zusätzlich nahm unsere Gruppe wiederholt am Selbsthilfetag in Forchheim teil.

Über diesen langen Zeitraum ist die Selbsthilfegruppe zusammengewachsen. Im Juni feierten wir das zehnjährige Bestehen und stellten fest, wie hilfreich die Treffen für uns alle geworden sind. Solange es mir möglich ist, setze ich diese Arbeit gerne weiter fort. ■

Gabriele Keck,
SHG Ebermannstadt-
Forchheim