



Conny Bartzok vom Diabeteszentrum für Kinder und Jugendliche Jena steht dem 13-jährigen Oscar und dessen Eltern mit Rat und Tat zur Seite  
Foto: H. Kaczmarek

# „Die Krankheit Diabetes gehört zum täglichen Leben dazu“

## Das Diabeteszentrum für Kinder und Jugendliche in Jena steht Familien mit Rat und Tat zur Seite

Selbsthilfe in Thüringen ist vielfältig und bunt. „Selbsthilfe hat Zeit, nimmt sich Zeit und hört zu“, sagt Gabriele Wiesner vom Beratungszentrum für Selbsthilfe, Ikos, in Jena. Unter dem Motto „Wir hilft“ findet vom 18. bis zum 26. Mai 2019 die erste bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe statt. Höhepunkt ist in Thüringen am Sonnabend, 25. Mai, zwischen 10 und 16 Uhr, ein Festival der Selbsthilfe auf dem Erfurter Anger (siehe Seite 4 des Regionalteils). Die Aktionswoche möchte erreichen, dass sich noch mehr betroffene Menschen für die Selbsthilfe interessieren und Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen neue Mitglieder gewinnen. Eine dieser Selbsthilfegruppen, die Betroffene stärkt und ihnen und ihren Eltern mit Rat und Tat zur Seite steht, ist das Diabeteszentrum für Kinder und Jugendliche in Jena.

Oscar ist ein 13-jähriger, aufgeweckter und sehr kommunikativer Junge. Mit seiner Krankheit, Diabetes mellitus Typ 1, geht er ganz selbstverständlich um, er hat sie akzeptiert, sie gehört zu seinem Leben. Mehrfach täglich muss er seinen Blutzucker messen und Insulin spritzen, die Mahlzeiten müssen genau berechnet werden und zeitlich abgestimmt werden. Wenn Sport in der Schule angesagt ist, muss er erst vorher seinen Blutzucker bestimmen.

Aber Oscar hat sich mit seiner lebenslangen Erkrankung arrangiert. „Das Messen, die Spritzen, das gehört für

mich zum täglichen Leben dazu, so wie Zähneputzen oder Aufstehen“, sagt er. Conny Bartzok ist stolz auf Kinder wie Oscar, Kinder, die trotz dieser Erkrankung ihr Leben meistern. Die engagierte Geraerin leitet das Diabeteszentrum für Kinder und Jugendliche in der Saalestadt. Betroffene Kinder und Jugendliche werden von Conny Bartzok und ihrem Team begleitet, den Familien wird Unterstützung angeboten. 600 betroffene Familien gibt es nach Schätzung von Conny Bartzok in Thüringen, im Verein sind 70 Familien Mitglieder, Kontakt gehalten wird aber schätzungsweise zu 200

Familien im gesamten Freistaat. Alle sechs bis acht Wochen gibt es Elternrunden, bei denen aktuelle Informationen weitergegeben werden und die von einer Psychologin begleitet werden „Wir geben Hilfe zur Selbsthilfe“, so Conny Bartzok. Betreuenden Personen wie Verwandten, Freunden, Trainern, Lehrern und Erziehern werden zusätzliche Schulungen angeboten und für die Kinder und Jugendlichen werden Freizeitangebote organisiert.

Manuela ist die Mutter der 13-jährigen Johanna, die seit mehr als fünf Jahren unter der Krankheit leidet. Sie hat nach dem ersten Klinikaufenthalt ihrer Tochter das Hilfsangebot des Vereins dankbar angenommen. Denn die erste Diagnose, so erzählt die Mutter, ist für die Eltern ein Schock. „Es ist, als wäre einem der Boden unter den Füßen weggezogen.“ Aber schnell beginnt dann der Alltag, das Management der Krankheit, die Messungen, die Spritzen. Und dann, so erzählt es die Mutter, kommt auch die Erkenntnis, dass es „nur“ Diabetes ist. „Es hätte ja auch eine schlimmere Krankheit sein kön-

nen.“ Ihre Tochter Johanna hat sich, ebenso wie der gleichaltrige Oscar, mit der Krankheit arrangiert. Für die Blutzuckermessungen, die alle ein bis zwei Stunden erfolgen muss, hat sie, ebenso wie Oscar, mittlerweile einen Sensor, der den Blutzucker im Gewebe alle zwei Minuten misst. Ausgelesen werden die Werte mittels eines Scanners, der das Fingerstechen abgelöst hat. Aber trotzdem ist die Krankheit allgegenwärtig. „Man muss nachdenken, was man isst, man muss checken, welche körperliche Aktivität man sich gerade zumuten kann, vor jeder Sportstunde messe ich meinen Blutzucker“, erzählt sie. Denn, so ergänzt die Mutter: „Diabetes ist nicht lenk- oder steuerbar. Jeder Tag ist anders.“

Und gerade deshalb sind Hilfsorganisationen wie der Jenaer Verein für die Betroffenen so enorm wichtig. Die Unterstützung, die der Verein den betroffenen Familien anbietet, bezieht sich vor allem auf den alltäglichen und sozialen Bereich, ein Angebot, das in dieser Form in Thüringen einmalig

ist. „Wir stehen den Familien in ihrem häuslichen und sozialen Umfeld zur Seite und leisten Aufklärungsarbeit in Schulen und Kindergärten. Um allen - Kindern, Eltern und Freunden - ihren neuen Alltag zu erleichtern“, so Conny Bartzok.

Denn dieser Alltag muss komplett umgestellt werden. Das weiß auch Oscar. Bei ihm machte sich die .Krankheit durch ständiges Schlappsein bemerkbar. „Ich habe mich gefragt, was ist mit mir los?“ Bei einem Jungen aus der Nachbarschaft, der Diabetes hatte, machte er einen Blutzuckertest. Und dann war klar: Auch Oscar war betroffen. Denkt er heute viel über seine Krankheit nach? „Dazu hat man keine Zeit, man muss es halt machen“, sagt er. Persönlich geht er sehr offen mit seinem Diabetes um. „Mittlerweile spritze ich mich auch im Klassenraum in den Oberarm“, erzählt er. Seine Mitschüler akzeptieren die Krankheit, sie sind auch darüber informiert, was bei einem Schwächeanfall sofort zu tun ist. Johanna und Oscar - zwei junge Men-

schon, die es gelernt haben, mit ihrer lebenslangen Krankheit offen umzugehen, sie zu akzeptieren. Sie selbst und ihre Familien haben im Jenaer Diabeteszentrum Hilfe und Unterstützung gefunden haben. Und schon im Vorfeld freuten sich Johanna und Oscar auf einen Segeltörn, der sie zusammen mit anderen betroffenen Kindern und Jugendlichen des Diabeteszentrums für Kinder und Jugendliche nach Holland führt, organisiert und ermöglicht vom Verein „Sailing kids Jena e.V.“ in Jena. „Wir freuen uns sehr darauf“, sagten sie.

Oskar war übrigens der Erste, der sich zu dem Segeltörn angemeldet hatte.

Hartmut Kaczmarek

#### Kontakt

Diabeteszentrum für Kinder und Jugendliche Jena  
Schillerstr. 1 - Jena  
Tel.: 03641 355886  
E-Mail: [info@kinderdiabeteszentrum-jena.de](mailto:info@kinderdiabeteszentrum-jena.de)

## „Selbsthilfe ist vielfältig und bunt“

### Bei der IKOS in Jena laufen viele Fäden der Arbeit zusammen

Jena. Der Zusammenbruch kam 2014. „Ein scharfes Nervenbrennen, permanente Unruhe und Erschöpfung lähmten den gesamten Alltag. Krankenhaus, Therapie, Medikamente, Monate später die Wiedereingliederung in den Berufsalltag, doch die , Schwingen des Adlers‘ wollten nicht mehr tragen. Emotionale Tiefs rissen schwarze Löcher. Der Sinn des Lebens schien zu schwinden. Neurologen und Psychologen waren ratlos, Medikamente und Therapien verfehlten die erwünschte Wirkung“. So schildert ein Betroffener den Höhepunkt eines langen Leidensweges. Hyperaktive Getriebenheit und hypoaktive Verträumtheit hatten sein bisheriges Leben auch als Erwachsener geformt, bis er die Diagnose erhielt: ADS.

ADS als Erwachsener? Der in der Zeitschrift „Meine Chance“ der IKOS Jena (Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe) geschilderte Fall ist kein Einzelschicksal. AD(H)S trifft nicht nur Kinder und Jugendliche, die Krankheit verschwindet nicht, wenn man den Führerschein bekommt. Deshalb ist es für Betroffene wichtig, sich mit anderen auszutauschen, sich Tipps und Ratschläge zu holen, aber auch zu wissen, dass man mit seinen Eigenheiten akzeptiert wird. Das alles geschieht in einer Selbsthilfegruppe, die sich alle 14 Tage in den Räumlichkeiten der IKOS in Jena trifft. Vom Lehrling bis zum ergrauten Manager erstreckt sich die Bandbreite der Betroffenen, die hier Verständnis für ihre Probleme finden, von denen ein Nicht-

Betroffener oft nichts ahnt und auch nichts wissen kann.

„Selbsthilfe hat Zeit, nimmt sich Zeit, hört zu, begleitet die Menschen.“ Gabriele Wiesner sagt das, die verantwortliche Mitarbeiterin bei IKOS. Das gilt für alle Selbsthilfegruppen, die in Thüringen aktiv sind. „Selbsthilfe ist vielfältig und bunt“, ergänzt sie. Und ein Blick in den umfangreichen Katalog von Selbsthilfegruppen, die es allein in Jena und Umgebung gibt, unterstreicht das. Die Angebote reichen von A wie Adoptiv-Eltern-Treff über N wie Neues Leben, einer Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen bis V wie Selbsthilfegruppe Verwaister Eltern. Und für den Aufbau neuer Gruppen werden ständig Interessierte ge-

sucht, wie beispielsweise für die Gruppe „Angehörige narzisstisch gestörter Kinder“ oder auch die Gruppe „Kriegsenkel“. Dabei geht es um die Nachkommen der Kriegskinder, die viele Themen durch ihr Leben tragen, die mit dem Erlebten der Eltern und Großeltern zu tun haben.

Bei der Vielzahl von Selbsthilfegruppen dominieren weiterhin diejenigen, die sich auf gesundheitliche Probleme und deren Folgen beziehen. Das sind nach Schätzungen von Bettina Brenning, Projektmitarbeiterin bei IKOS, etwa 85 Prozent der Gruppen. Selbsthilfe nach Krebs oder Schlaganfall, Rheuma oder Osteoporose sind dafür die klassischen Beispiele. Aber der gesellschaftliche Wandel der vergangenen Jahre führt auch dazu, dass immer mehr Menschen Hilfe suchen, die sich noch vor Jahren mit ihren Problemen nicht an die Öffentlichkeit gewagt hätten. Das gilt beispielsweise für das Thema Transsexualität. Und es gründen sich immer öfter Gruppen zu psychiatrischen Diagnosen wie Depression oder Essstörungen. „Diese Gruppen begleiten die Betroffenen und fangen sie auf“, so Bettina Brenning.

Auf große Wertschätzung kann die Selbsthilfe heute auch bei den Ärzten bauen. „Die Ärzte stehen auf unserer Seite“, unterstreicht Gabriele Wiesner. „Ein aufgeklärter Patient ist immer auch ein besserer Patient“ - diese Erkenntnis habe sich bei den Ärzten mittlerweile durchgesetzt. Positiver Effekt für die Patienten: Sie erreichen dadurch eine größere Beteiligung an den Therapiemaßnahmen. „Der Dialog mit den Professionellen ist sehr wichtig“, so Gabriele Wiesner.

Auch die klassischen Vorurteile gegen Selbsthilfegruppen in der Bevölkerung - Erzählungen im Stuhlkreis oder Kaffeekränzchen - haben sich längst überholt. Die meisten wissen die positiven Effekte von Selbsthilfe zu schätzen, auch weil die Selbsthilfegruppen in die Öffentlichkeit gehen und weil Organisationen wie IKOS - unterstützt u. a. von den gesetzlichen Krankenkassen - das Anliegen der Selbsthilfe immer



Gabriele Wiesner (rechts) und Bettina Brenning vom Beratungszentrum für Selbsthilfe in Jena  
Foto: H. Kaczmarek

wieder positiv beschreiben. Nicht nur mit dem eigenen Magazin „Chance“ oder durch Beteiligung an der Woche der seelischen Gesundheit in Jena. Im Jenaer offenen lokalen Radio gibt es alle vier Wochen donnerstags das Selbsthilfemagazin „Chance“, in dem Selbsthilfegruppen vorgestellt werden und allgemein über Selbsthilfe informiert wird.

Das Beratungszentrum für Selbsthilfe IKOS in Jena ist in Trägerschaft des AWO-Regionalverbandes Mitte-West-Thüringen e. V. Es liefert nicht nur Informationen über das Thema, vernetzt die Akteure untereinander und bietet Tagungsräume für die Treffen der Gruppen an. Ein zentraler Bestandteil der Arbeit sind auch die persönlichen Beratungen. „Die dauern bis zu zwei Stunden, dabei laufen oft auch Tränen, weil die Betroffenen dringend Rat und Hilfe brauchen“, schildert Bettina Brenning die Beratungsarbeit, die oft in der Vermittlung des Kontakts zu einer Selbsthilfegruppe oder zu anderen Beratungs- und Hilfsangeboten endet.

„Selbsthilfegruppen helfen den Betroffenen raus aus der Isolation, sie entlasten Familien, sie stärken das Selbstbewusstsein der Betroffenen, man kann

sich mit anderen, die ein ähnliches Schicksal teilen, austauschen, man gewinnt viele neue Informationen, und es bilden sich oft auch neue Freundschaften.“ So fasst Gabriele Wiesner die wichtigsten positiven Effekte der Arbeit in einer Selbsthilfegruppe zusammen. Und man kann auch gemeinsam etwas bewegen. Wie die Gruppe „Rollende Bürgerinnen und Bürger in Jena.“ Ihrem Engagement ist es zu verdanken, dass nach einem vorübergehenden Verbot jetzt wieder E-Scooterfahrer in den Straßenbahnen der Saalestadt mitgenommen werden. Vorausgegangen waren viele Gespräche mit der Stadt, dem Nahverkehr und dem Jenaer Beauftragten für Menschen mit Behinderungen. Die „Rollenden Bürger“ blieben hartnäckig am Ball, bis schließlich eine für alle Seiten akzeptierte vorübergehende Lösung gefunden wurde. „Es wäre nie etwas passiert, wenn es diese Gruppe nicht gegeben hätte“, ist sich Gabriele Wiesner sicher.

Hartmut Kaczmarek

### Kontakt

Beratungszentrum für Selbsthilfe  
Kastanienstr. 11 - Jena  
Tel.: 03641 8741160 oder 03641 8741161  
E-Mail: ikos@awo-mittewest-thueringen.de

# „Wir geben den Themen Raum, die anderswo keine Chance haben“

Bürgerradios in Thüringen: Paritätischer Thüringen will Kooperation intensivieren - „Radio Parität“ auf Sendung



Radio Parität auf Sendung: Vorstandsmitglied Christian Stadali (links) und Landesgeschäftsführer Stefan Werner informieren über die Arbeit des Paritätischen Thüringen.

Stephanie Lutz erinnert sich gerne an diesen Tag. „Es war sehr spannend und wir konnten viel rüberbringen.“ Die Vizepräsidentin des Erfurter Vereins Imago e.V. berichtete eindrucksvoll im Rundfunkinterview bei Radio Lotte in Weimar von ihrem Vereinsleben, stellte das ehrenamtliche Engagement heraus, das dort geleistet wurde. Die Jugendkunstschule unterstützt Kinder, Jugendliche und Erwachsene in der gestaltenden Bildung, bietet verschiedene Kurse an und ist auch in der sozialen Arbeit aktiv. All das konnte Stephanie Lutz bei einer dreistündigen Sondersendung zum Internationalen Tag des Ehrenamtes einer breiten Hörschaft in Thüringen vermitteln. Denn nicht nur Radio Lotte in Weimar strahlte die Sendung aus, auch andere Bürgerradios in ganz Thüringen übernahmen das Programm.

„Radio Parität“ nennt sich das neue Format, bei dem sich der Paritätische Thüringen jetzt schon drei Mal in den Bürgerradios in Thüringen präsentieren konnte. Dabei lag der Fokus der ersten Sendung auf der Vorstellung der Arbeit des Paritätischen, in den beiden folgenden Sendungen ging es schwerpunktmäßig um bürgerschaftliches Engagement.

So wie Stephanie Lutz konnten in der Sendung zum Internationalen Tag des Ehrenamtes viele soziale Einrichtungen

in Thüringen über ihre Arbeit berichten - ein Vorhaben, das in anderen Rundfunksendern kaum zu realisieren wäre, weil deren Programme so stark durchgetaktet sind, dass diese und viele andere Themen in der Programmplanung keine Chance haben.

Die Reichweite der Bürgerradios wird oft unterschätzt. 150.000 Thüringerinnen und Thüringer schalten regelmäßig die Bürgerradios ein. „In den Bürgerradios setzen die Bürger die Themen“, sagt Jochen Fasco, der Direktor der Landesmedienanstalt. Deshalb wird der Paritätische die Kooperation mit den Bürgerradios in Thüringen auch weiter ausbauen. „Radio Parität“

soll nach dem Willen von Landesgeschäftsführer Stefan Werner keine Eintagsfliege sein, sondern weiter ausgebaut werden. Themen dazu gibt es genug - von der Pflege über die Inklusion bis hin zu Kinder- und Altersarmut.

In Thüringen gibt es eine ganze Reihe von Bürgerradios. Die bekanntesten sind sicher Radio Lotte in Weimar und Radio F.R.E.I. in Erfurt. Radio Wartburg sendet in Eisenach, Radio SRB im Raum Saalfeld/Rudolstadt, Radio ENNO bedient die Region Nordhausen und Radio OKJ meldet sich aus Jena. Immerhin 650.000 Thüringerinnen und Thüringer kennen nach einer Umfrage der Landesmedienanstalt die Bürgerradios, es gibt 380.000 potenzielle Nutzer, 150.000 Thüringerinnen und Thüringer schalten innerhalb von zwei Wochen einen der Sender ein.

Markus Pettelkau von Radio Lotte in Weimar sagt zum Programmangebot der Bürgerradios: „Wir geben den Themen Raum, die woanders keinen Raum haben.“ Und er unterstreicht so die Aussage von Jochen Fasco: „Bürgerradios sind Heimat pur“.

## Festival der Selbsthilfe am 25. Mai auf dem Erfurter Anger

Selbsthilfe ist bunt, vielfältig und für die betroffenen Menschen zur Bewältigung ihres Alltags unverzichtbar. Genau das wollen wir mit dem Festival der Selbsthilfe am 25. Mai 2019 auf dem Erfurter Anger zeigen. In der Zeit von 10 bis 16 Uhr bieten wir neben einem bunten Bühnenprogramm, spannende und interessante Einblicke in die Arbeit verschiedener Selbsthilfegruppen. Zudem haben Sie die Möglichkeit, mit Vertreterinnen und Vertretern von Selbsthilfegruppe ins Ge-

spräch zu kommen. Auf unsere kleinen Gäste warten ein Märchenerzähler, Kinderschminken und eine Bastecke.

Das vollständige Programm finden Sie auf unserem Internetauftritt: [www.paritaet-th.de](http://www.paritaet-th.de)

