Erfurter Selbsthilfetag am 1. September 2026
Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, kurz KISS, hatte im Auftrag des Gesundheitsamtes wieder zum „Erfurter Selbsthilfetag“ eingeladen.

Im Vorfeld wurde ich gefragt, ob ich dabei helfen könnte, Plakate und Postkarten zu verteilen, um möglichst viele Menschen auf diese Veranstaltung aufmerksam zu machen. Da ich in der Nähe wohne, habe ich diese Aufgabe gerne übernommen.

Am 1. September 2026 fand der Erfurter Selbsthilfetag im Atrium der Stadtwerke Erfurt (SWE) statt. Ab 10:30 Uhr konnten die Teilnehmer ihren bereits mit dem Namen der jeweiligen Selbsthilfegruppe versehenen Tisch vorbereiten und mit Informationsmaterial ausstatten.

Matthias F. aus unserer Gruppe unterstützte mich beim Transport des Materials von zu Hause sowie beim Aufbau der Roll-ups. Leider waren diese noch mit der alten Adresse der DDG e. V. versehen. Neue Roll-ups standen mir nicht zur Verfügung, da mein Versuch, diese im vergangenen Jahr zu erhalten, leider erfolglos geblieben war.

Matthias F. konnte mich bis 13:00 Uhr unterstützen. Danach betreute ich unseren Informationsstand bis zum Ende der Veranstaltung um 15:30 Uhr allein.

Gegen 11:00 Uhr eröffnete Frau Dr. Sigusch, die Leiterin der KISS, den Selbsthilfetag mit einer kurzen Begrüßung und Informationen zum Ablauf des Tages.

In diesem Jahr waren mehr Selbsthilfegruppen vertreten als im vergangenen Jahr. Einige bekannte Gesichter unter den Gruppensprechern konnte man ebenfalls wiedersehen. Es war schön, mit anderen Engagierten ins Gespräch zu kommen und sich über die vielfältige Arbeit der Selbsthilfegruppen auszutauschen.

Für die Teilnehmer gab es jeweils zwei Wertmarken, mit denen man sich in der Cafeteria der SWE kostenlos eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen holen konnte.

Auch die Verbraucherzentrale war in diesem Jahr vertreten. Sie informierte rund um das Thema Ernährung und bot später einen Vortrag dazu an.

Darüber hinaus war die Unabhängige Patientenberatung Deutschland dabei. Nachdem die frühere Beratungsstruktur vor einigen Jahren weggefallen war, wurde eine Stiftung gegründet, um die unabhängige Beratung von Patientinnen und Patienten weiterhin zu ermöglichen. Im Rahmen einer Informationsveranstaltung wurde unter anderem erläutert, wie die Patientenberatung dabei helfen kann, die eigenen Rechte wahrzunehmen und durchzusetzen.

Bereits vor einigen Jahren hatten wir in unserer Selbsthilfegruppe im Rahmen eines Gruppentreffens eine Informationsstunde zu diesem Thema gestaltet.

Natürlich nutzte ich auch die Gelegenheit, mich mit den Nachbarn an den anderen Tischen auszutauschen und gegenseitig Informationen weiterzugeben.

An unserem Stand blieben einige Besucher stehen und betrachteten den Gruppennamen, der gut sichtbar am Tisch angebracht war. Manche gingen zunächst weiter, ohne etwas zu sagen. Ich sprach sie deshalb freundlich an und fragte, ob ihnen der Name unserer Erkrankung bekannt sei. Viele verneinten dies, zeigten sich aber interessiert, als ich ihnen das Krankheitsbild näher erklärte.

Ein Mann kam gezielt auf mich zu, weil seine Frau bereits seit ihrer Kindheit unter Spasmen leidet. Wir führten ein ausführliches Gespräch, bei dem ich ihm weitere Informationen über unsere Erkrankung und die Arbeit unserer Selbsthilfegruppe geben konnte.

Der Tag war für mich durchaus anstrengend. Dennoch war es mir wichtig, unsere Erkrankung bekannter zu machen und Menschen darüber zu informieren. Veranstaltungen wie diese bieten eine gute Möglichkeit, Aufmerksamkeit zu schaffen, Fragen zu beantworten und Betroffenen sowie Angehörigen zu zeigen, dass sie mit ihren Erfahrungen nicht allein sind.

Da es in unserer Region leider nur wenige Möglichkeiten gibt, unsere Erkrankung einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen, ist es umso wichtiger, solche Gelegenheiten zu nutzen.

Ich hoffe, dass wir auch beim nächsten Erfurter Selbsthilfetag wieder vertreten sein werden und sich die Gelegenheit bietet, unseren Informationsstand gemeinsam zu betreuen. Wenn wir unsere Kräfte bündeln und uns gegenseitig unterstützen, können wir unsere Anliegen noch besser in die Öffentlichkeit tragen.

Antje Faust
Stellvertretende Gruppenleiterin
SHG Erfurt (Thüringen)

