

**Wie haben unsere Selbsthilfegruppen das Corona-Jahr erlebt?
Berichte aus Mühlhausen, Jena, Schmalkalden und Erfurt**



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	4
Corona leicht erklärt Teil I	7
Artikel über Thüringen	9
Artikel über Mühlhausen	11
Bericht aus Mühlhausen	13
Wimmelbild	15
Artikel über Jena	16
Bericht aus Jena	18
Wimmelbild	24
Artikel über Schmalkalden	25
Bericht aus Schmalkalden	27
Wimmelbild	28
Artikel über Erfurt	29
Bericht aus Erfurt	31
Erfurt Collage	35
Corona Gedicht	36
Jubiläen	38
Lösungen	39
Impressum	40

Liebe Selbsthilfegruppen, Betroffene, Angehörige und Freunde

„Die Atemwegserkrankung COVID-19 breitet sich in Deutschland seit dem 27. Januar 2020 aus. Seit dem 11. März 2020 wird diese weltweit ausgebrochene Lungenkrankheit von der WHO als Pandemie bezeichnet. Das Robert Koch-Institut -RKI - bewertete das Risiko für die Bevölkerung in Deutschland am 28. Februar 2020 als „gering bis mäßig“, seit dem 17. März als „hoch“ und seit dem 26. März als „sehr hoch“. Am 25. März stellte der Bundestag eine „epidemische Lage von nationaler Tragweite“ fest. Am 27. März 2020 trat das Gesetz zum Schutz der Bevölkerung bei einer epidemischen Lage von nationaler Tragweite in Kraft.

Um die Pandemie einzudämmen, beschlossen Bund und Länder weitgehende Einschränkungen für das öffentliche Leben, wie gleichzeitig auch viele andere Länder weltweit.“

So fing im Jahr 2020 alles an und die Corona Pandemie nahm ihren Lauf. Mit dem 16. März 2020 wurde unsere gesamte Verbandsarbeit gebremst. Es war eine Vollbremsung! Von einem auf den anderen Tag mussten wir alle geplanten Aktivitäten absagen. Im Sommer 2020 kam zeitweise die Hoffnung auf Besserung auf, aber die war nur von kurzer Dauer. Jetzt befindet sich ganz Deutschland wieder im Lock-Down. Wir alle wissen, dass diese Maßnahmen nicht zu umgehen sind. Die Politik und alle Verantwortlichen handeln nach bestem Wissen und Gewissen. Keiner macht sich die Entscheidung leicht. Um die Pandemie einzudämmen, müssen die Kontakte jedes Einzelnen auf ein Minimum beschränkt werden.

Für unsere Betroffenen und ihren Angehörigen ist diese Situation kaum zu ertragen. Sie alle sind durch ihre Erkrankung und deren Folgen kommunikativ stark eingeschränkt. Jetzt reißen auch noch die letzten Verbindungen und sozialen Kontakte zu anderen ab. Vereinsamung, Depressionen und Ängste kommen auf. Die Selbsthilfe konnte in den letzten Jahren vielen Betroffenen aus der Isolation helfen. Sie gab Mut und vermittelte Zuversicht. In der Gemeinschaft konnten alle immer wieder neue Kraft schöpfen.

Zahlreiche moderne Medien wie Skype, Zoom, Microsoft Team ... geben uns Alternativen in der Kommunikation. Man kann in der heutigen Zeit via Internet mit anderen Menschen kommunizieren. Es ist möglich mit den Kindern und Enkeln am Computer oder auf dem Handy per Videoübertragung zu posten. Auf Grund ihrer Sprachstörung sind

Menschen nach einem Schlaganfall aber oft nicht in der Lage diese Medien zu nutzen. Zurück bleiben vereinsamte, ängstliche und besorgte Menschen.

Unsere Selbsthilfegruppen leben vom persönlichen Kontakt. Zusätzlich zu den organisierten Angeboten jeder Selbsthilfegruppe trifft man sich privat, organisiert Spielnachmittage, Schwimmbad- und Konzertbesuche oder geht gemeinsam zum Kaffeeklatsch mit den Lebens- und Ehepartnern ins Café.

Derzeit haben es die Mitglieder schwer. Sie können nur auf Telefonate, Nachrichten oder Video-Chats zurückgreifen. Das kann die persönliche Nähe aber nicht ersetzen.

Unseren Selbsthilfegruppen fehlen ebenfalls die überregionalen Angebote des Landesverbandes. Für alle Interessierte gab es hier Angehörigen- und PC-Workshops, das Familien- so wie das SHG Leiter-Seminar, den Aktionstag und natürlich unser Schlaganfall Journal. Auch im Landesverband fielen seit März 2020 alle Veranstaltungen aus.

Heike Thurm (Beauftragte für die regionalen Selbsthilfegruppen) hält zu allen regionalen Selbsthilfegruppen des Landesverbandes intensiven Kontakt. Sie besucht regelmäßig alle 13 Selbsthilfegruppen persönlich. Im Jahr 2020 musste sie - Corona bedingt - alle geplanten Besuchstermine absagen. Sie hielt so gut es ging via Telefon und E-Mail Verbindung. Der Vorstand hatte einstimmig beschlossen, dass Kontaktreisen zu den Selbsthilfegruppen bis auf weiteres ausgesetzt werden müssen.

Der Landesverband möchte den Kontakt zu seinen Selbsthilfegruppen trotz Kontaktsperren beleben. Dem Störungsbild „Aphasie“ angepasst, werden drei „Corona Selbsthilfe Journale 2021“ veröffentlicht. Hier erhalten die einzelnen Selbsthilfegruppen die Möglichkeit eigene Artikel zu veröffentlichen. Das können allgemeine Grüße, Berichte von einzelnen Betroffenen oder der ganzen Selbsthilfegruppe, Erfahrungen mit Corona, vielleicht auch eine kleine Geschichte oder Bildergalerie sein.

Es soll zeigen, wie wir gemeinsam Corona erleben und verarbeiten. Wir wollen Mut machen und zu eigenem Handeln ermuntern. Der Landesverband wird ebenfalls mit Nachrichten, Informationen und natürlich auch Unterhaltung zum Gelingen beitragen.

Für Betroffene mit einer Aphasie ist das geschriebene Wort wertvoller als jedes Telefongespräch. Den geschriebenen Text kann ich mehrmals lesen, hier habe ich Zeit, kann mir wichtige Passagen anstreichen und keiner unterbricht mich.

Das Projekt „Corona Selbsthilfe Journale 2021“ ist ein einmaliges und zeitlich begrenztes Projekt, denn Selbsthilfe lebt vom persönlichen Miteinander und der direkten Kommunikation. In der aktuellen Situation müssen wir aber kreativ und offen für neue Formen der Verständigung innerhalb des Verbandes und der Selbsthilfegruppen sein. ***Wir danken der AOK Thüringen, die dieses Projekt finanziert.***

Wir freuen uns auf viele bunte Beiträge von Euch. Seid mutig und schreibt uns. Schickt Grüße und Bilder an andere und gebt ein kleines Stück Verbundenheit weiter. Wir sitzen alle im selben Boot und können nur gemeinsam das Ziel der Normalität wieder erreichen.

Die ersten Selbsthilfegruppen waren eifrig. Gleich nach dem Aufruf von Heike Thurm kamen interessante Artikel per E-Mail bei uns im Landesverband an. In unserem Journal Nr.1 findet Ihr Beiträge aus Mühlhausen (Unstrut-Hainich-Kreis), Jena, Schmalkalden und Erfurt. Sie berichten, wie ihre Selbsthilfegruppe die Zeit der Corona-Pandemie erlebt.

*In unserem Corona-Journal -1 haben sich viele Corona-Viren versteckt.
Begeht Euch auf die Suche und findet alle grünen wilden Kerle.
Wie viel grüne Corona-Viren findet ihr?*



Viele Grüße aus Erfurt

Angelika Barasch
(Vorsitzende)

CORONAVIRUS

Corona leicht erklärt - Teil 1

Was war noch gleich der Ct-Wert und was versteht man unter der AHA-Formel? Die Pandemie bringt viele neue Fachbegriffe mit sich. Hier findet Ihr die wichtigsten Termini rund um das Thema Corona und was sie bedeuten.

Aerosole

Eine wichtige Rolle bei der Infektion mit Sars-CoV-2 spielen nach Einschätzung von Experten sogenannte Aerosole. Das sind sehr kleine Schwebeteilchen, in denen sich das Virus befinden kann. Anders als Tröpfchen, die zu Boden fallen, können die kleineren und leichteren Aerosole noch längere Zeit in der Luft stehen und ansteckend sein.

AHA-Formel

Diese Formel fasst die Maßnahmen zusammen, die zum Schutz gegen das Corona-Virus dienen sollen. AHA steht für Abstand, Hygiene und Alltagsmasken.

Antigen-Test

Ein Antigen-Test kann mit Hilfe eines Abstriches virale Proteine nachweisen. Dieser Test wird meist gemeint, wenn von Schnelltests die Rede ist. Er kann in ca. 20 Minuten ein Ergebnis liefern. Allerdings gelten diese Antigen-Tests als weniger  sensibel als PCR-Tests.

Antikörpertest

Mit einem Antikörpertest kann nachgewiesen werden, ob eine Person eine Infektion mit dem Corona-Virus hinter sich hat. Dazu wird eine Blutprobe benötigt. Antikörper können erst 1 bis 2 Wochen nach Symptombeginn und ca. 4 Wochen nach der Infektion nachgewiesen werden. Dieser Test eignet sich folglich nicht dazu eine akut bestehende Infektion zu diagnostizieren

Covid-19

Das Kürzel steht für die Krankheit, die der Sars-CoV-2-Erreger auslöst. "Covid" steht für Corona Virus Disease, also Corona-Virus-Krankheit.

Ct-Wert

Der Ct-Wert gibt an, wie viele Durchläufe es beim PCR-Test braucht, bis das Coronavirus in einer Probe identifiziert werden kann. Deshalb nehmen Experten an: Je höher der Ct-Wert, desto geringer ist die Viruslast beim jeweiligen Patienten und je geringer die Viruslast, desto geringer die Wahrscheinlichkeit, jemanden anzustecken. 

FFP2- und FFP3-Maske

Diese Masken zählen zu den filtrierenden Halbmasken und schützen den Träger vor Partikeln, Tröpfchen und Aerosolen. Es gibt Modelle mit und ohne Ausatemventil. Masken ohne Ventil filtern die eingeatmete und die ausgeatmete Luft. Sie bieten dadurch einen Schutz für Träger und Dritte. Masken mit Ventil bieten keinen Fremdschutz, da die ausgeatmete Luft nicht gefiltert wird.

Inkubationszeit

Mit der Inkubationszeit wird die Zeit zwischen der Ansteckung und dem Beginn der Erkrankung bemessen. Laut RKI wurde in mehreren Studien berechnet, dass 95 % der Infizierten nach 10 bis 14 Tagen Symptome entwickelt hatten.

Quellen: RKI, Bundesgesundheitsministerium, WHO, Bundesinstitut für Arbeitsmittel und Medizinprodukte

Thüringen



Im Herzen Deutschlands liegt das Bundesland Thüringen. Vor der Wende lagen 3 der insgesamt 15 Bezirke (Erfurt, Gera, Suhl) in Thüringen. Mit etwa zwei Millionen Menschen und einer Fläche von rund 16000 Quadratkilometern gehört Thüringen zu den kleineren Bundesländern. Seine landschaftliche Vielfalt und die Anzahl kulturhistorischer Stätten machen den besonderen Reiz Thüringens aus. Zum UNESCO Kulturerbe gehören das "Klassische Weimar", das Bauhaus in Weimar, die Wartburg bei Eisenach und der Nationalpark Hainich als Teil der Europäischen Buchenwälder.

In der Landeshauptstadt Erfurt bestaunen jährlich hunderttausende Touristen den mittelalterlichen Stadtkern. Höhepunkt ist die komplett bebaute Krämerbrücke. Mit ihren 120 Metern ist die längste bewohnte Brückenstraße Europas. Der wichtigste und älteste Kirchenbau in Erfurt ist der Mariendom. Seit 1994 gehört der Dom zum neu geschaffenen Bistum Erfurt.



Nur 25 Kilometer östlich von Erfurt liegt Weimar. Wer den Namen Weimar hört, denkt als erstes an die großen deutschen Dichter Johann Wolfgang von Goethe und Friedrich Schiller. Beide Dichter wohnten und arbeiteten hier- aber auch eine ganze Reihe weiterer bedeutender Künstler und Wissenschaftler. In der Herzogin Anna Amalia-Bibliothek finden sich einmalige Dokumente deutscher Klassik.

Nicht nur in Sachen Literatur hat Thüringen viel zu bieten: In Weimar begann die Bauhaus-Ära. Aus Weimar bei Gotha stammt die Familie Bach. Sie prägte die Kirchenmusik in der Region, allen voran der berühmte Komponist Johann Sebastian Bach.

Auf der Wartburg bei Eisenach ganz im Westen des Landes übersetzte Martin Luther die Bibel in die deutsche Sprache.

Die Wartburg war auch Schauplatz der so genannten Wartburgfeste. Das erste fand im Jahr 1817 statt und sollte an das Reformationsjahr 1517 erinnern, aber auch an die Völkerschlacht bei Leipzig. 500 Studenten aus elf



deutschen Universitäten trafen auf der Wartburg zusammen - als Demonstration liberaler Kräfte und Zeugnis der damaligen deutschen studentischen Nationalbewegung.



Doch auch die jüngere deutsche Geschichte hat ihre Spuren in Thüringen hinterlassen: Unmittelbar neben der Dichterstadt Weimar liegt das Konzentrationslager Buchenwald, in dem mehr als 50.000 Menschen während der Nazi-Zeit umgebracht wurden. 1970 trafen erstmals Spitzenpolitiker beider deutscher Staaten in Erfurt zusammen. Vielen Erfurtern wird dieser 19. März mit dem Besuch von Willi Brand in lebhafter Erinnerung bleiben

Lauscha, eine kleine Stadt im Süden Thüringens ist die Stadt der Glasbläser mit mehr als 400-jähriger Tradition. In Sonneberg steht seit 1901 das älteste Spielzeugmuseum Deutschlands. Die Stadt Jena als Wissenschaftsstadt mit der Universität und zahlreichen Forschungseinrichtungen ist u. a. deutsches Zentrum der Optik und Feinmechanik. Die Stadt steht für das moderne Gesicht Thüringens.

Abseits der Städte ist Thüringen ein Paradies für Wanderer. Der Rennsteig



im Thüringer Wald ist mit 170 Kilometern der längste Höhenwanderweg Deutschlands. Ein besonderes kulinarisches Erlebnis ist die Thüringer Rostbratwurst. Sie ist fast ebenso bekannt wie Goethe und Schiller, nur älter.

Urkundlich erwähnt wurde sie erstmals auf einer Rechnung aus dem Jahr 1404.

Mühlhausen

Eingebettet in die fruchtbare Tal-Aue der Unstrut zwischen den Höhen des Nationalparks Hainich und dem Eichsfeld ist Mühlhausen die Kreisstadt des Unstrut-Hainich-Kreises und nimmt in der Raumordnung des Freistaats Thüringen den Rang eines Mittelzentrums ein. Schon in der



Jungsteinzeit bildeten die geologischen Bedingungen an der fruchtbaren Unstrut-Niederung ein gut besiedeltes Areal, was archäologische Funde bestätigten. Durch Kaiser Otto II. wurde Mühlhausen im 10. Jahrhundert



urkundlich erwähnt. In einer Urkunde Otto II. wird Mühlhausen 967 erstmals als Königspfalz erwähnt. Auch in den folgenden Jahrhunderten hielten sich mehrfach deutsche Könige und Kaiser in Mühlhausen auf.

Im Jahre 1135 der Stauer Konrad Kaiser Lothar auf die und 1198 wurde Philipp von Schwaben in Mühlhausen zum König gewählt.



verzichtete gegenüber Königswürde



Durch die Tuchweberei und den Waidanbau und den damit verbundenen Fernhandel dieser Produkte erwarb die Stadt ihren Reichtum. Bis heute prägen die in dieser Zeit entstandenen Bauwerke

wie das Rathaus, die nahezu vollständig erhaltene Stadtmauer, die erhaltenen 11 mittelalterlichen Kirchen und die Bürgerhäuser das Antlitz der Stadt.



Mit dem Bauernkrieg im Jahr 1525 wurde Mühlhausen durch den Prediger Thomas Müntzers und seinen Mitstreiter Heinrich Pfeiffer zum Zentrum von deren radikalreformatorischer Bewegung. Nach der Niederlage wurde Müntzer vor den Toren der Stadt hingerichtet. Während des Dreißigjährigen Krieges verarmte Mühlhausen und verlor mehr als die Hälfte seiner Bewohner.



Vom 16. Bis 18. Jh. erlebte Mühlhausen eine Blüte der Kirchenmusik. Das Wirken J. S. Bachs als Organist war gewiss ein Höhepunkt der



Musikkultur. Nach dem Ende der Reichsfreiheit 1802 wurde Mühlhausen preußische Kreisstadt. In der Revolution 1848 spielte die Stadt eine wichtige Rolle in der liberalen Bewegung. Die danach einsetzende Industrialisierung führte die traditionelle Industrieproduktion fort, ergänzt durch Maschinenbau und Nahrungsgüterproduktion.

Nach der Wende wurde die Altstadt um den Steinweg liebevoll restauriert. Neben zahlreichen kleineren Unternehmen haben sich vor allem mittelständische Betriebe des produzierenden und  verarbeitenden Gewerbes, unter anderem der Automobil- und Schienenfahrzeug-Zulieferung in Mühlhausen niedergelassen.



Zukünftig soll in Mühlhausen der moderne städtische Lebensraum weiter entwickelt werden, auch um dem demografischen Wandel Rechnung zu tragen. Weitere Akzente sollen im Tourismus gesetzt werden, wie beispielsweise die Vermarktung Mühlhausens als Mittelalterliche Reichsstadt.

Trotz Corona, aktiv im Leben

Die Selbsthilfegruppe Schlaganfall und Aphasie Unstrut-Hainich-Kreis stellt sich vor

Im Oktober 2019 wurde unsere Gruppe gegründet. Wir sind seitdem Anlaufpunkt für alle Schlaganfallbetroffenen und deren Angehörige. Wir treffen uns monatlich zum Austausch, organisieren Veranstaltungen und unterstützen uns gegenseitig.

Die Corona-Pandemie macht uns vieles nicht leicht, aber wir können mit Stolz sagen, dass wir doch viele Zusammenkünfte entsprechend unseres Jahresplanes durchführen konnten.

Nachfolgend einige Auszüge aus unseren gemeinsamen Aktivitäten 2020.



Im Juni konnten wir eine geführte Wanderung auf



behindertengerechten Wegen im Nationalpark Hainich durchführen. Hier konnten wir in der Natur Interessantes über die Pflanzenwelt erfahren und natürlich durfte im Anschluss eine Kugel Eis nicht fehlen.

Einen gemeinsamen Reha-Nachmittag konnten wir im September in der Praxis für Ergotherapie Dolores Weber Mühlhausen durchführen. Mit großem Interesse verfolgten wir die Vorstellung innovativer Therapiemethoden nach Schlaganfall, wie die sensorbasierte Therapie für Schlaganfallbetroffene mit mittleren bis milden Beeinträchtigungen der



oberen Extremitäten mit dem „Armeo senso“ und die motorische Rehabilitation über ein Physiofeedbacksystem.

Weiterhin trafen wir uns im Oktober bei der Jüttner Orthopädie KG Mühlhausen zu einem Reha- und Hilfsmittelnachmittag. Hier konnten wir uns über Möglichkeiten der Versorgung und Unterstützung durch diverse Hilfsmittel informieren und diese selbst ausprobieren.

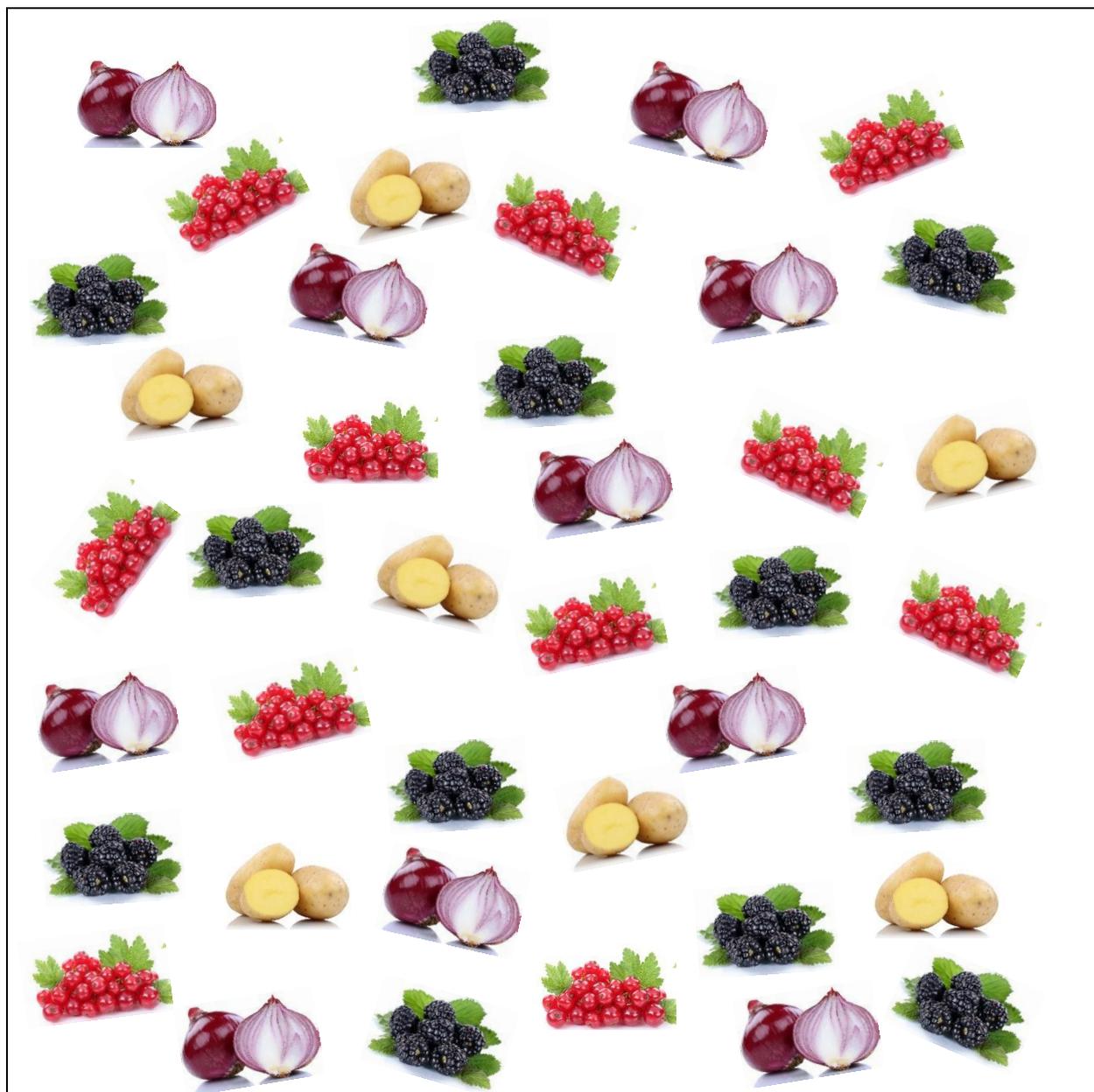


Im Bild links:
Elektrostimulation mittels Fußhebersystem L300
Go

Wir sind sehr froh darüber, dass wir uns in unserer Gruppe austauschen können und unterstützen uns so gegenseitig. Für das Jahr 2021 haben wir auch wieder viele gemeinsame Aktivitäten geplant. Unseren Jahresplan findet man auf unserer Website selbsthilfegruppe-schlaganfall.business.site

Corona wird uns nicht stoppen – gemeinsam sind wir stark!

Findet heraus, wie oft die Gegenstände zu sehen sind.



Jena



Die Saale, an deren Mittellauf die traditionsreiche Universitätsstadt Jena liegt, prägt deren südländisch anmutende Landschaft. Baudenkmale und kulturhistorisch interessante Sehenswürdigkeiten zeugen von einer wechselvollen Vergangenheit.

Mit der beeindruckenden Geistesgeschichte der Stadt verbinden sich Namen wie Goethe, Schiller, Fichte, Schelling und Hegel.

Jena wurde um 1230 von den Herren von Lobdeburg zur Stadt erhoben, die bald danach ummauert wurde. Der schnell aufblühende Weinbau brachte der Bürgerschaft guten Gewinn. Aus dem Dominikanerkloster erfolgte 1558 die Gründung der Universität durch Johann Friedrich I., dem Großmütigen. Nach der Schlacht bei Jena und Auerstädt regte sich in Jena starker Widerstand gegen die französische Besatzung. Scharenweise traten Jenaer Studenten in das Lützowsche Freikorps ein.

Jena besitzt das dienst älteste Planetarium der Welt, eine der größten Brillensammlungen Europas und ist weltweit bekannt durch das Zeiss-Mikroskop, dessen bahnbrechende Entstehungsgeschichte im Optischen Museum nachvollzogen werden kann.



Seit der Gründung der Universität war Jena ein beliebter Studienort in Deutschland. In der klassischen Periode entwickelte sich die Stadt zu einem bedeutenden geistigen Zentrum und prägte nicht nur die deutsche, sondern auch die europäische Geistesgeschichte.

Goethe, der in Jena Abstand zum Weimarer Hof suchte und hier innere Ruhe für sein dichterisches Schaffen fand, ließ sich die Entwicklung der Stadt und der Universität angelegen sein. Viele bedeutende Persönlichkeiten wurden auf seine Anregung hin nach Jena berufen, wie Friedrich Schiller, der von 1789 bis 1799 hier lebte.

Jena lebt jedoch nicht nur von seiner interessanten Vergangenheit, sondern ist eine aufstrebende Stadt zwischen Tradition und Moderne. Die Verbindung zwischen Universität, Firmen wie Zeiss und Jenoptik, zahlreiche Wissenschaftsinstitute und Firmenneugründungen bilden die Grundlage für die zukunftsorientierte Entwicklung der Stadt an der Saale.



Die Kulturarena, Tage des Theaters in Bewegung, Jazzmeile, Konzerte und Ausstellungen prägen das kulturelle Leben der Stadt ebenso wie Sportereignisse. Die Kulturarena ist mittlerweile zu einem kulturellen Markenzeichen Jenas geworden. Das spezifische Profil der Kulturarena mit dem Angebot von Theater, Musik und Film unter freiem Himmel ist für Einwohner und Studenten ein kultureller Höhepunkt. Ein weiterer Höhepunkt ist das jährliche Theaterhaus-Spektakel zur Eröffnung der Kulturarena.

Die Imaginata im alten E-Werk ist eine Ausstellung zum Greifen und Begreifen physikalischer Phänomene für Kinder und Jugendliche. Das so genannte Hanfried-Denkmal auf dem Markt erinnert an Johann Friedrich I. von Sachsen, dem Gründer der Universität Jena. Das markanteste Gebäude in Jena ist der Jentower im Herzen der Stadt.



Im Jahre 2017 ist es der Stadt Jena endlich gelungen, ein Denkmal eins ihrer berühmtesten Söhne am Eingang der Wagnergasse aufzustellen. Lange hat es ja gedauert. Neben Potsdam, Leipzig und Weimar gehört Jena zu den Städten mit den besten Zukunftsaussichten in Ostdeutschland.

Das erste Corona Jahr 2020 – SHG Aphasiker & Schlaganfall Jena

Anfang des Jahres 2020 wussten wir noch nicht, was auf uns zukommen würde. Wie immer, am ersten Mittwoch jedes Monats haben wir uns getroffen. Am ersten Termin im Januar machten wir wie üblich unsere Jahresplanung. Ideen wurden ausgetauscht, diskutiert und aufgeschrieben.



*Abb. 1: oben:
Sprachübungen mit unsere
Logopädin Evamaria Möller
- unten: Spielenachmittag*

Wir hatten einiges beantragt und genehmigt bekommen z.B. Bowling, Weihnachtsbastelei, Tag der Begegnungen, Familienseminar, Würzburger- Aphasie-

Tage. Bis März fanden noch drei normale Termine statt. Sprachübungen mit unserer Logopädin, ein Spielenachmittag incl. Finanzabrechnung von 2019. Der letzte Termin, am 09.03.2020 war der „Tag der Begegnungen“ in der m&i Fachklinik in Bad Liebenstein.



*Abb. 2: oben/unten: In der Eisbar in der Goethe Galerie
unten: „Tag der Begegnung“, Bad Liebenstein m&i Fachklinik*

Dann kam alles anders. (Aus meinen Tagebuch-Aufzeichnungen, beginnend am 22.03.2020.) In Stadt Wuhan in Zentralchina am Jangtsekiang gelegen, wurden bei einem Wildtier- Fischmarkt Fledermäuse und ein fast ausgestorbenes Schuppentier verkauft.

Die Schuppen gelten in der traditionellen chinesischen Medizin als Wundermittel. Möglicherweise waren diese Tiere der Zwischenwirt, um uns mit Corona anzustecken. Am 31.12.2019 wurde der Ausbruch einer neuen Lungenentzündung mit noch unbekannter Ursache in Wuhan in China bestätigt. 56 Mio. Chinesen aus der Provinz Wuhan wurden am 23.01.2020 von der Außenwelt abgeriegelt und mussten in ihren Wohnungen bleiben. Mit allen Mitteln soll die Ausbreitung verhindert werden, insgesamt 76 Tage. Bis zum 08.04.2020 gab es in China offiziell 50.333 Infizierte und

3.869 Corona Tote. Am 11.02.2020 schlug die WHO den Namen Covid 19 für die Krankheit vor. Am 11.03.2020 erklärte die WHO es zu einer weltweiten Pandemie (neu, aber zeitlich begrenzt in Erscheinung tretende, weltweite starke Ausbreitung einer Infektionskrankheit).

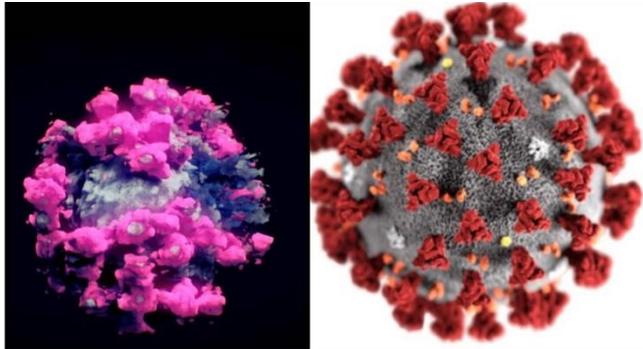


Abb. 3: Corona Viren

Der erste Fall in Deutschland war am 27.01.2020 in Starnberg. Ein Mitarbeiter der Firma Webasto hatte sich von einem chinesischen Kollegen

angesteckt. Die Firma wurde stillgelegt. Der erste Fall in Thüringen war am 03.03.2020. Dann hat unsere Regierung reagiert. Ab den 16.03.2020 wurden alle öffentlichen Veranstaltungen abgesagt: Kino, Theater, Konzerte, Kirchen, Therapie, Friseure, Kosmetik, Gaststätten, Schulen, Kitas geschlossen. Am Anfang des Lock Downs (Ausgangssperre) war unsere Stadt menschenleer, keine Autos, keine Passanten. Es war gespenstisch. Es war verboten an öffentliche Orte zu gehen, z.B. Spielplätze, Parks, Stadtwald. Zu zweit, mit der Familie oder mit einem Haustier konnte man gehen.

Am Anfang waren wir froh, dass wir Thüringer sind, da war die Zahl der Patienten mit Covid 19 und die Sterblichkeit noch sehr gering. Im Gegensatz zu Bayern, NRW oder Baden Württemberg. Der erste Fall in Thüringen von Covid 19 war am 03.03.2020. Dann, am 24.03.2020 waren es schon 327 Patienten, in Jena 45. In gesamt Deutschland waren es am 22.03.2020 17.000 Patienten und 47 Tote.



Abb. 4: Plakate in Jena, u.re. Goethe Galerie

Schon am 23.03.2020 waren es in Deutschland 24.775 Corona Patienten. Wir brauchten Struktur, um den Tag zu überstehen. Weil alle Außentermine abgesagt wurden.

Nur gut, dass wir vernetzt sind. Wenigstens die, die ein Handy haben und Whatsapp. Wir konnten uns unterhalten und Neuigkeiten austauschen. Wir haben Bilder ausgetauscht, wer wo gewesen ist. Vom Fahrrad fahren oder Bilder von Landschaften oder einfach so. Wir konnten uns austauschen ob wir zur Ergo-, Physio- oder zur



Logopädie gehen oder nicht. Kleine lustige Videos machten die Runde. Jedem, der Geburtstag hatte wurde gratuliert (war schon immer so). Es kam Ostern, Muttertag, dann Christi Himmelfahrt. Dann haben wir Masken genäht und dies den anderen gezeigt. Unser neuer Spruch war: „Bleibt Negativ“ – Corona. So konnten wir mit unserer Angst umgehen und fühlten uns nicht alleine.

Jena war die erste Stadt am 06.04., die die öffentliche Maskenpflicht einführte! Da haben die übrigen Kommunen nur mild gelächelt. Es wurde als übertrieben eingestuft. Es gab sogar Bedenken wonach die Maske dem Träger in falscher Selbstsicherheit wiegen sollte. Mehr und mehr Kommunen folgten Jenas Beispiel (die nächste Stadt war Nordhausen) und am 27.04.2020 wurde es bundesweit zu Pflicht. Man musste die Maske z.B. im ÖPNV und in den Geschäften tragen. Der erste Lockdown endete im Mai.



Abb. 5: Masken, selbst genäht

*Abb. 6: oben: „Strand 22“, Saale mit Jenzig
unten: Peters Garten*



Im Juni haben wir uns wiedergesehen, in einer Eisbar in der Goethe Galerie. Mit dem nötigen Abstand. Wir haben schnell gelernt. Schön immer die Hände waschen und desinfizieren. Selten ist einer krank geworden. Das Wetter war schön, da konnten wir uns dann draußen treffen. Gruppenleiterin Heike Thurm hat denen Briefe geschrieben oder angerufen, die keinen Computer hatten. Wir trafen uns im Garten von einem Mitglied der SHG, an der Saale in einer kleinen Gaststätte, im Paradies „Strand 22“. Die letzten Treffen waren im September der Besuch im Apoldaer Glockenmuseum und im Oktober ein Treffen mit unserer Logopädin.



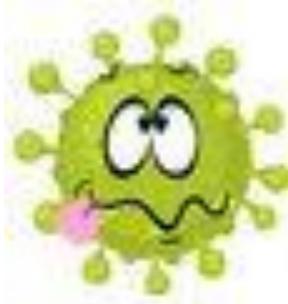
Abb. 7: Glockenmuseum Apolda

Abb. 8: Vorstandssitzung, Bad Liebenstein, m&i Fachklinik



Dann kam der zweite Lock Down. Ist ja klar, es wurde kälter. Ab dem 02.11.2020 wurde ein „leichter Lock Down“ eingeführt, der aber nichts gebracht hat. Am 18.12.2020 wurden deutschlandweit mit 31.553 die meisten täglichen Neuinfektionen von Covid-19 gemeldet. Die Regierung hat am 16.12.2020 die Notbremse gezogen. Wieder: Friseure, Kosmetik, Gaststätten, Kinos, Theater, Baumärkte, Gärtnerei alles zu. Nächtliche Ausgangssperren von 22:00 abends -05:00 morgens. Nur Apotheken, Drogerien, Tankstellen, Optiker, Autowerkstatt, Banken, Post, Lebensmittelgeschäfte blieben offen. Inzwischen ist Thüringen ein Hotspot (engl.: heißer Punkt; dort haben sich besonders viele Menschen die Krankheit Covid 19 angesteckt) im Vergleich mit den übrigen 16 Bundesländer. Thüringen: 76.760 Covid 19 Patienten seit Beginn der Pandemie und 2.930 Tote. Deutschlandweit: 70.515 Tote. Insgesamt gibt es weltweit 2,5 Mio Tote in 190 Ländern (Stand 28.02.2021).

In der Adventszeit haben wir uns Glückwünsche zum Advent geschickt, Weihnachtsbäume wurden gepostet, die vielen Plätzen wurden veröffentlicht. Zu Weihnachten haben wir Bilder ausgetauscht und zu Silvester und haben uns ein frohes gesundes Jahr gewünscht. Bis jetzt hat sich niemand angesteckt. Toi, toi toi. Seit 26.12.2020 gibt es ein Mittel gegen Corona, die Impfung. Impfung BioNTech, Pfizer; Moderna; AstraZeneca. Wir unterhalten uns, ob wir uns impfen lassen.



Tauschen die Kontaktdaten des Impfzentrums aus. Unabhängig von unserem Alter können wir uns impfen lassen, weil unsere Krankheit, der Schlaganfall oder Hirnbluten zu der dritten Kategorie zählt. Wenigstens was. Im Sommer soll der Impftermin sein. Mal sehen, wann Sommer ist.

Weil wir uns trauriger Weise weiterhin nicht treffen können, haben wir uns eine monatliche Skype-Videokonferenz aufgebaut. Da können wir uns sehen und sprechen. Der erste Termin war schon am 03.02.2021.



Abb: 9: 3.2.2021, Videokonferenz



Abb:

10: 03.03. 2021 Videokonferenz

Ohne soziale Netzwerke wird's schwierig in Kontakt zu bleiben. Sogar den Impftermin kann man nur online oder mit Telefon, wo man fast niemanden erreicht, bestellen. Hoffen wir auf das Beste, damit das Impfen schnell voran geht und der Lock Down bald vorüber geht und wir uns wiedersehen.

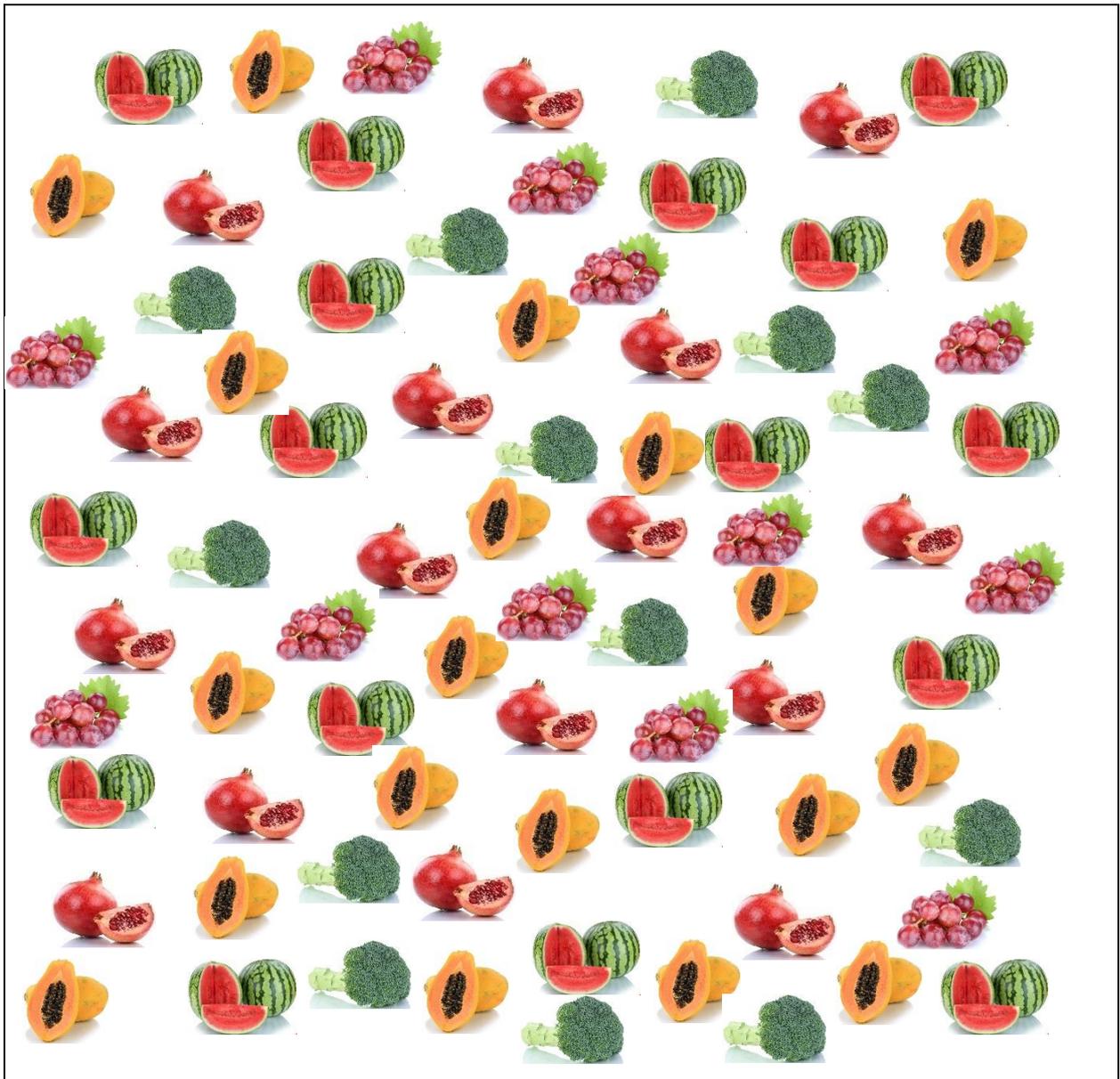


Bleibt immer schön positiv. Und bleibt schön gesund.

Eure Regina Krczizek

Jena, März 2021

Findet heraus, wie oft die Gegenstände zu sehen sind.



Schmalkalden

Schmalkalden ist eine Stadt im Südwesten des Freistaates Thüringen. Die



lange politische-administrativ zu Hessen gehörenden Fachwerk- und Hochschulstadt ist ein Mittelzentrum im Landkreis Schmalkalden-Meiningen und liegt südwestlich des Thüringer Waldes. Schmalkalden trat erstmals 874 als Ort auf.

einer Urkunde als Stadt erwähnt.



1250 wurde Schmalkalden in Als

Exklave und Mittelpunkt der Herrschaft Schmalkalden gehörte die Stadt 1360 zur Hälfte, ab 1584 vollständig, für fast 600 Jahre zu Hessen. 1611 durften sich wieder jüdische Familien in der Stadt niederlassen. Um 1611 wurde ein jüdischer Friedhof angelegt, 1622 folgte der Bau einer Synagoge.



Der mittelalterliche denkmalgeschützte Altstadt kern besitzt zirka 90 % Fachwerkbauten aus dem 16.-18. Jahrhundert. Hierzu gehören die spätgotische Hallenkirche St. Georg und eine fast vollständig erhaltene Schlossanlage der deutschen Renaissance, das Schloss Wilhelmsburg.

Die Schmalkalder Artikel machten die Stadt schon im Mittelalter über die



Grenzen Deutschlands hinaus bekannt. Unter dem Namen "Schmalkalder Artikel" wurden Werkzeuge und Kleineisenwaren exportiert. Reiche Erzvorkommen, Bergbau und eisenverarbeitendes Handwerk war Grundlage für eine blühende

Wirtschaft. Der einstige Reichtum ist im Stadtbild noch heute deutlich erkennbar.

Zeugnisse dieser Vergangenheit sind das Besucherbergwerk "Finstertal" und das Technische Denkmal "Neue Hütte".



Im Mittelpunkt der europäischen Politik stand die Stadt - damals hessische Enklave und zweitgrößte Stadt Hessens als sich die protestantischen Stände gegen den katholischen Kaiser Karl V. im Schmalkaldischen Bund (1530) zusammenschlossen. Zur bedeutendsten Tagung des Bundes 1537 legte Martin Luther seine "Schmalkaldischen Artikel" vor, die 1580 Bekenntnisschrift der evangelischen Kirche wurden.



Kulturelles Zentrum der Stadt ist Schloss Wilhelmsburg - Kunst- und Kulturdenkmal der deutschen Renaissance. Die repräsentativen Räume des Schlosses mit herrlichen Malereien und Stuckaturen laden ein, die interessanten Ausstellungen zu Renaissance und Reformation, zu historischen Ofenplatten und zum Epos "Iwein" nach Hartmann von Aue besuchen und in der Schlosskirche dem Klang der ältesten spielbaren "hölzernen" Orgel Mitteleuropas zu lauschen.

Saubere Industriebranchen, wie der Mittelbrunnenbetrieb "Thüringer Waldquell", die Schokoladen- und Marzipanfabrik "viba", Schmalkalder Wurst- und Fleischwaren, Schmalkalder Werkzeuge - Forschungsinstitute eingeschlossen - tragen zum Bekanntheitsgrad der Stadt und der Thüringer Produkte bei.



Die Hochschule Schmalkalden, deren Campus auf 3.000 Studenten ausgebaut wurde, ist mit ihren Fachrichtungen wie Betriebswirtschaft, Informatik, Maschinenbau, Wirtschaftsrecht u.a. Anziehungspunkt für Studierende.



Sportbegeisterte wissen längst, dass die Biathleten von Weltrang, Sven Fischer und Frank Luck, aus Schmalkalden kommen. Einer der zahlreichen Jakobswege in ganz Deutschland führt auch durch Schmalkalden.

Arbeit vor der Pandemie

In allen vergangenen Jahren haben wir sehr gute Arbeit geleistet, d. h. wir hatten monatliche Treffen in der Volkssolidarität in Schmalkalden. Wir haben uns Gäste eingeladen, Vorträge angehört, uns auch manchmal ein klein wenig sportlich betätigt.

Manchmal konnten wir uns mit anderen den Meininger Partnern gemacht. So



Selbsthilfegruppen treffen. Viel haben wir mit unternahmen usw. Alle Mitglieder fanden das abwechslungsreiche Angebot sehr schön. Jährlich haben wir in Chemnitz an den Aphasikertagen im Wasserschloss Klaffenbach teilgenommen. An den Familientagen in Bad Liebenstein waren wir auch regelmäßige Gäste.



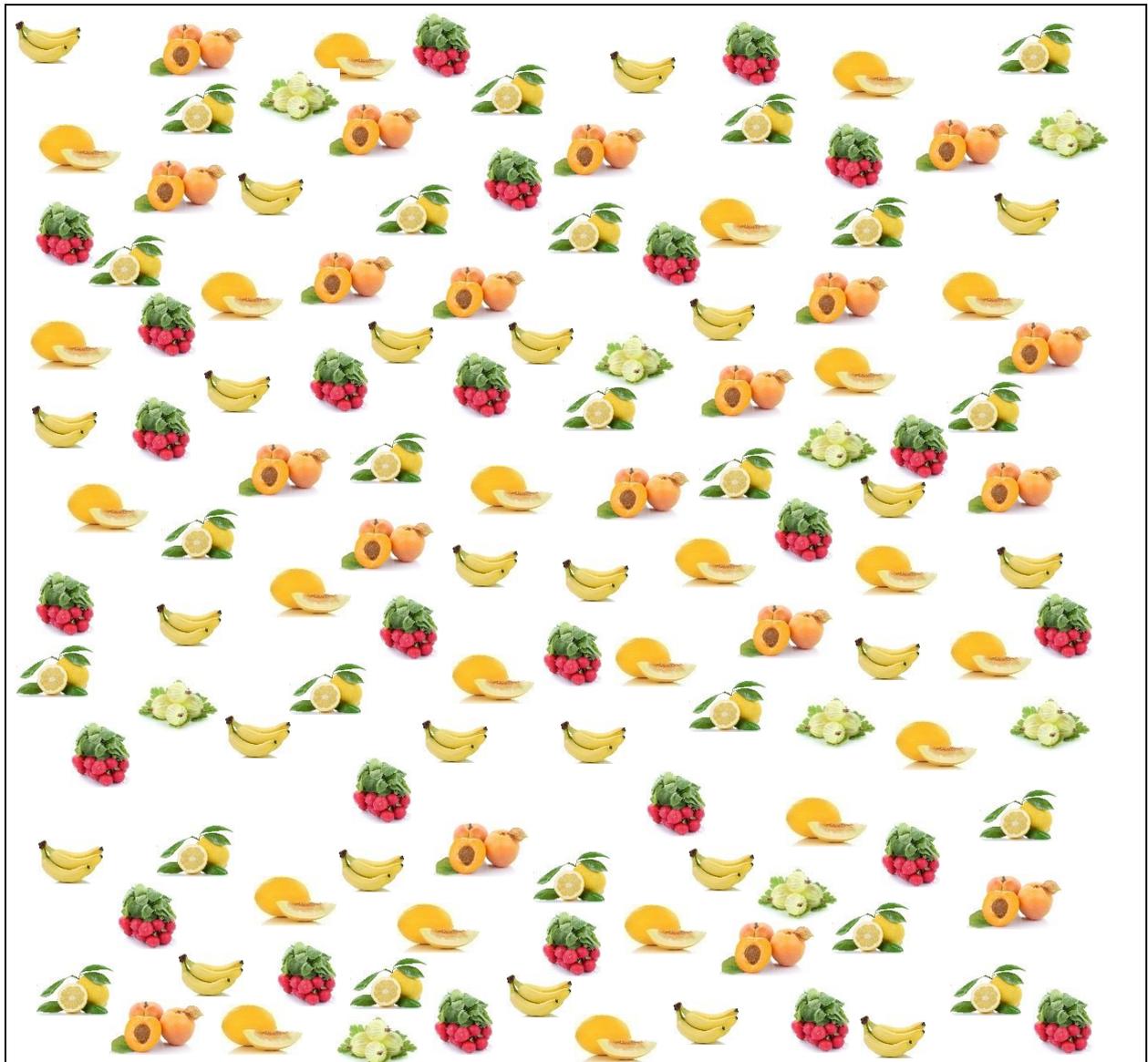
Jahresrückblick 2020

Leider kann ich fast nur von Lock down und Corona-Pandemie berichten. Unsere monatlichen Treffen mussten zum großen Teil abgesagt werden. Kontakte gab es nur telefonisch. Vor der 1. Kontaktsperre haben wir uns zu einem gemütlichen Faschingsnachmittag getroffen. Wir haben gesungen und ein paar lustige Reden vorgetragen. Unsere Einladungen wurden ebenfalls abgesagt. Am 7.3. haben wir mit 4 Personen an einer Veranstaltung (Neuer Schwung in der Selbsthilfegruppe) in Suhl im CCS teilgenommen. Wir haben uns dann nochmal vor der 2. Kontaktsperre getroffen. Eine Physiotherapeutin hat uns über ihr neues Wellengangerät, das jetzt immer mehr in Therapien eingesetzt wird, berichtet. Dann kam die 2. Kontaktsperre, die auch leider immer noch anhält. Die Verbindung zwischen den Mitgliedern unserer Gruppe haben wir über die elektronischen Kommunikationswege aufrechterhalten. Für uns als Selbsthilfegruppe, die ja vom „**sich selbst helfen**“ lebt, ist dieser Virus echt bitter. Wir wünschen uns nur, dass die Impfung vorankommt, so dass wir den Virus irgendwann besiegen können.

Marita Düwert

Betroffene und Leiterin der SHG

Findet heraus, wie oft die Gegenstände zu sehen sind.



Erfurt

... "liegt am besten Ort. Da muss eine Stadt stehen", urteilte einst der große Reformator Martin Luther.

Die größte Stadt Thüringens wird geprägt durch einen der am besten erhaltenen

mittelalterlichen Stadtkerne Deutschlands, ein reizvolles Ensemble aus



reichen Patrizierhäusern und liebevoll rekonstruierten Fachwerkhäusern, überragt vom monumentalen Ensemble des Mariendomes und der Severikirche sowie der ältesten erhaltenen Synagoge Mitteleuropas.

Einmalig in Europa ist

die Krämerbrücke - mit 120 Metern die längste und mit 32 Häusern komplett bebaute und bewohnte Brücke.

In ungewöhnlicher Nachbarschaft zum Domberg lockt die einzige weitgehend erhaltene barocke Stadtfestung Mitteleuropas auf dem Petersberg. Doch Erfurt ist nicht nur eine architektonische Perle,



sondern auch Mittelpunkt einer über Jahrhunderte gewachsene

Kulturlandschaft. Ursprünglich an



der Kreuzung wichtiger Handelsstraßen entstanden, hat Erfurt eine reiche Tradition als Luther-, Dom- und Blumenstadt.

Als wirtschaftliches, geistiges, kulturelles und politisches Zentrum Thüringens zog Erfurt große, den jeweiligen Zeitgeist mitbestimmende Persönlichkeiten an wie Martin Luther, Adam Ries, Johann Wolfgang von Goethe, Friedrich Schiller, Wilhelm Humboldt, Johann Sebastian Bach, Zar Alexander I. oder Napoleon.



Daran erinnernde Bauten, wie das Augustinerkloster oder der Kaisersaal wurden rekonstruiert und vermitteln einen würdigen und sehr lebendigen Umgang mit der Geschichte. In Erfurt haben sich herausragende Zeugnisse jüdischer Kultur des hohen und späten Mittelalters erhalten, wie die Alte Synagoge (Baubeginn 1094). Auch die benachbarte, aus dem 13. Jh. stammende Mikwe (Tauchbad) zählt zu den ältesten in Europa.



1906 wurde Erfurt mit 100000 Einwohnern Großstadt. Im März 1970 wurde Erfurt Schauplatz des Erfurter Gipfeltreffens von Bundeskanzler Willy Brand und dem Vorsitzenden des Ministerrates der DDR Willi Stoph. Brand zeigte sich u. a. am Fenster des Hotels Erfurter Hof und wurde von der Menge begeistert begrüßt mit den Rufen "Willy, Willy" und "Willy Brand ans Fenster".

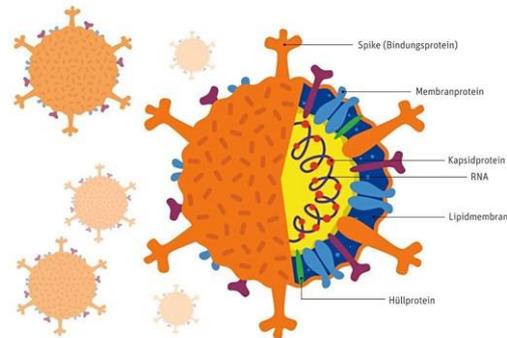
Das Bild der Stadt Erfurt hat sich in den Jahren nach der Wende deutlich verändert. Viele Gebäude der historischen Altstadt wurden saniert. 2016 wurde Erfurt der Ehrentitel "Reformationsstadt Europas" durch die Gemeinschaft Evangelischer Kirchen in Europa verliehen.

Heute gehört Erfurt, als "Tor Thüringens" zu den attraktivsten Messe- und Tagungsstandorten. Am Rande der Stadt, in unmittelbarer Nähe der ega, dem "größten Garten Thüringens", entstand die Messe Erfurt für kulturelle Großveranstaltungen und Tagungskapazitäten bis zu 6000 Teilnehmern.

Als Landeshauptstadt ist Erfurt Sitz des Thüringer Landtages und der Staatskanzlei Zahlreiche Landesämter und das Landeskriminalamt (LKA) haben in Erfurt ihren Sitz.

Unsere SHG Erfurt blickt zurück in das Jahr 2020

Coronavirus SARS-CoV-2



Aufbau des Coronavirus

Die COVID-19-Pandemie ist der weltweite Ausbruch der Atemwegserkrankung COVID-19. Am 31. Dezember 2019 wurde der Ausbruch einer neuen Lungenentzündung mit noch unbekannter Ursache in **Wuhan** (China) bestätigt. Im Januar 2020 entwickelte sich die Krankheit zur Epidemie in China und am 11. März 2020 erklärte die WHO die bisherige Epidemie zu einer weltweiten **Pandemie**. Dieser Begriff geht zurück auf das altgriechische Substantiv („im ganzen Volk“) und ist eine länder- und Kontinent übergreifende Ausbreitung. Als Pandemien galten und gelten SARS, die Vogelgrippe, die Schweinegrippe und -ganz aktuell- die Erkrankung Covid-19. Verursacht wird die Erkrankung durch eine **Infektion** mit dem bis dahin unbekanntem **Coronavirus SARS-CoV-2**.

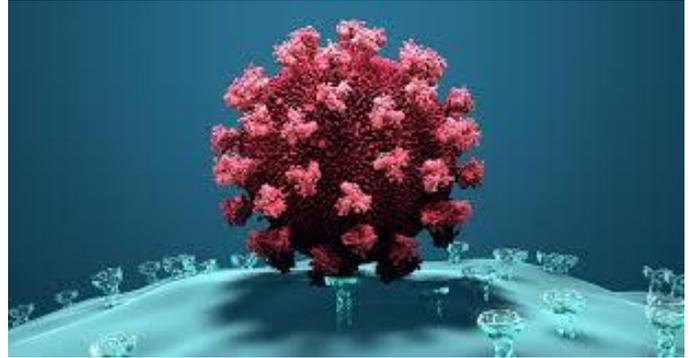


Die dritte und bisher verheerendste Pandemie des 21. Jahrhunderts wird weltweit in großem Rahmen von den Medien begleitet. Sei ist ein warnendes Beispiel für die rasche Ausbreitung einer Krankheit in einer vernetzten und globalisierten Welt. Im September 2020 wurde in Europa ein starker Anstieg der Fälle verzeichnet, welcher kontinuierlich anhält. Er wurde als die „**zweite Welle**“ betitelt.

Es ist längst nicht mehr das Urvirus, das in der Welt kursiert. Zahlreiche Mutationen hat SARS-CoV-2 seit Beginn der Pandemie durchgemacht. Ein natürlicher Vorgang, der Wissenschaftlern und Politikern derzeit aber große Sorge bereitet. Einige der Mutanten breiten sich rasch aus, lassen Infektionszahlen in die Höhe schnellen und es gibt eine erhöhte Sterblichkeit. In Deutschland gibt es bis heute mehr als 50 000, in Thüringen ca. 1900 Corona-Tote. In Pflegeheimen gibt es die meisten Toten. Ohne wochenlange lebenserhaltende Maßnahmen geht der Sterbeprozess oft schneller.

Aber es gibt auch **Corona-Gegner**. Sie veranstalten Kundgebungen und Demonstrationen. Zu den Querdenker-Protesten gegen die Corona-Maßnahmen nehmen Rechtsextreme und sogenannte Reichsbürger teil. Der Verfassungsschutz attestiert ihnen ein hohes Maß an Staatsfeindlichkeit. Zu den Gegnern gehören in Erfurt "Thüringen Steht zusammen, die wiederholt auf dem Domplatz demonstrierten.

In **Deutschland** erfasst das **Robert Koch-Institut** kontinuierlich die aktuelle COVID-19-Lage, bewertet alle Informationen und schätzt das Risiko für die Bevölkerung in Deutschland ein. Massive Einschnitte in das öffentliche Leben und in das Privatleben sind die Folge wie **Lockdown** (Ausgangssperre) und **Homeoffice** (Arbeit zu Hause). Im Dezember 2020 arbeitete jeder vierte Berufstätige aktuell ausschließlich im Homeoffice.



Kürzlich haben in Deutschland erste **Impfungen** gegen das SARS-CoV2 begonnen. Die COVID-19-Impfung wird zunächst Menschen im Alter über 80 Jahren sowie



Pflegekräften und Personen in medizinischen Einrichtungen angeboten. Für einen wirksamen

Schutz sind zwei Impfungen notwendig. Um Infektionen zu vermeiden, bleiben Maßnahmen wie Kontaktbeschränkungen und die AHA+A+L-Regeln (Abstand halten, Hygieneregeln beachten, Alltagsmaske tragen, Corona-Warn-App nutzen und Lüften).

Wie bemerkt man eine Ansteckung?

Erste Symptome treten nach 1 bis 14 Tagen auf:

Husten, Fieber, Schnupfen, Geruchs- und Geschmacksstörungen

Weitere Symptome: Atemnot, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen,

Bauchschmerzen, Hautausschlag, Bewusstseinsstörungen, ugenbindehautentzündung

Viele der infizierten Menschen verspüren gar keine Beschwerden.

Was bedeutet das für uns, jeden Einzelnen, die SHG Aphasie, der Chor?



Mindestens **1,5 m Abstand** halten lautet eine wichtige Corona-Regel. Viele Menschen haben sich deutlich weiter voneinander entfernt. Sie leben allein in ihren vier Wänden und haben kaum Kontakt zu anderen Menschen. Einsamkeit, Angst, Panik, Depressionen und psychische Erkrankungen sind die Folge. In zahlreichen Familien befindet sich eine Person in **Quarantäne** oder in häuslicher Isolation.

Viele Erfurter vermissten im Dezember den Weihnachtsmarkt. Glühwein und Thüringer Bratwurst fehlten ihnen. Karneval, Rathaussturm und Erfurter Fastnachtsumzug finden auch nicht statt.

Kontaktbeschränkung – wo kann man noch hingehen? Kitas, Schulen, Theater, Museen, Restaurants sind geschlossen. Man kann kein Pflegeheim und kein Krankenhaus besuchen.

Die Treffen in der **SHG Aphasie** finden nicht mehr statt. Unseren letzten Kontakt hatten wir am 16.09.20 in „Herrschaft´s Gaststätte“ in Erfurt Daberstedt.

Wie machen es die anderen Gruppen aus Jena, Meiningen, Sömmerda,...? Wie haltet ihr den Kontakt zueinander?

Schreibt uns Eure Geschichte – wir sind alle neugierig!

BLEIBEN SIE GESUND!



Fast ein Jahr hat der **Aphasie-Chor Erfurt** pausiert. Das Coronavirus hat das Chorsingen zum „gefährlichsten Hobby der Welt“ gemacht. Mit einer Genehmigung des Gesundheitsamtes fand am 12. Januar 2021 die erste Probe statt, eine Dreiviertelstunde mit 6-8 Personen. Eine Viertelstunde waren wir mit Hygienemaßnahmen beschäftigt. Singen war tabu. Die Chorleiterin, Frau Weichard, übte mit uns die richtige Atmung beim Singen. Körperhaltung, Zwerchfelltraining, Lockerungsübungen und vieles mehr. Auch ohne das Singen waren wir froh, dass wir uns wieder, wenn in kleinen Rahmen, gesehen haben. Wir müssen das Beste aus der Situation machen.

Der **Corona-Lockdown** wird erneut verlängert- bis zum 14. Februar. Das haben Bund und Länder beschlossen. Im Nahverkehr und in Geschäften müssen künftig OP- und FFP2-Masken getragen werden.

Der **Thüringer Ministerpräsident Bodo Ramelow** hat gesagt, das Zauberwort sei **Kontaktminimierung**. Weniger Kontakte, weniger Menschen, die im öffentlichen Nahverkehr unterwegs sind. Mehr Homeoffice. Er appellierte an die Thüringer Wirtschaft, alles zu tun, dass weniger Menschen zueinander kommen, miteinander sitzen, miteinander in die Pause gehen oder zusammen Zigarette rauchen. Künftig sind Treffen jenseits des eigenen Haushalts nur noch mit einer weiteren Person erlaubt. Die Thüringer sollen Einkäufe, Besorgungen, Sport und Freizeitaktivitäten wohnortnah erledigen – im Umkreis von 15 Kilometern. Die Winterferien werden vorgezogen.

Die Bilanz unserer SHG Erfurt für 2020:

Das Familienseminar 2020 in Bad Liebenstein ist leider ausgefallen. Mit ihm die Workshops (Aqua-Jogging, Yoga, Kommunikationstraining...). Viele Aphasiker hatten sich auch schon auf das Bowling 2020 mit der SHG Jena gefreut, das auch nicht  stattfand. Gerade für Menschen mit Aphasie ist Sport eine Chance sich in der Gruppe mit anderen zu messen und die eigenen Grenzen zu überwinden. Sportliche Betätigung wirkt sich auch positiv auf die allgemeine Leistungsfähigkeit des Gehirns aus.

Weiterhin fand das geplante und gut vorbereitete Treffen mit dem „Schlaganfall-Chor Frankfurt“ Corona bedingt nicht statt. Schade! Viele Grüße nach Hessen!

Das Coronavirus hat in der SHG Aphasie Erfurt viel bewirkt. Einige verkriechen sich leider, gehen nicht mehr in die Öffentlichkeit, treffen sich nicht mit Freunden, sind lieber allein. Erkrankt ist von unserer SHG bis jetzt zum Glück nur eine Person: Dr. Detlef Kraus. Wir wünschen ihm, dass er bald den Virus besiegt hat! Gute Besserung!

Das **Corona-Jahr** hat uns manches gelehrt und vieles bestätigt. Vor allem, wie wichtig **Gemeinschaft** ist. Sich um andere zu kümmern, nicht nur über das zu reden, was nicht mehr geht, sondern das zu tun, was möglich ist. Es gibt so viele Möglichkeiten (Sport treiben, Spazieren gehen, Stress abbauen, Freundschaften pflegen,...).

Wir sind optimistisch. Wir können die Pandemie besiegen.

Viele Grüße - mit Abstand und Maske - aus Erfurt

Eure Monika Habermann

Erfurt - 2021





Es grüßt Euch
die SHG Erfurt

CORONA-GEDICHT



Nicht nur wir Alten müssen uns mit plagen. Auch die Schulkinder leiden auch nicht. Viel Spaß bei einem



Corona – oder

Schüler-Gedicht. Der kleine Autor ist leider unbekannt. Wir hätten ihm gerne zu seinen gelungenen Zeilen gratuliert!

Wer auch ein Corona Gedicht kennt oder geschrieben hat, wir freuen uns auf Eure Zusendungen!

Willkommen im Corona Land,
ich hab so einiges erkannt!
Soziale Kontakte gibt's nicht mehr,
ich wünsche mir meine Freunde her!

Mit der Klassenfahrt ist's Essig,
und Zuhause lernen ist ziemlich stressig.
Meine Mutter nervt von früh bis spät,
jetzt weiß sie auch wie Mathe geht.

Manche sind ziemlich aggressiv,
und auch ein bisschen primitiv.
Bist du früher mit Maske in die Bank gekommen,
hat jeder die Hände hochgenommen.
Heute gehst du mit Maske in den Laden rein,
das interessiert kein Schwein.

Haare brauchst du nicht mehr stutzen,
Zähne musst du nicht mehr putzen,
dreckige Ohren sieht man nicht,
denn wir haben Maskenpflicht.

Trotzdem ist die Gefahr nicht gebannt,
Corona herrscht immer noch im Land.
Und auch wenn es keinem gefällt,
mittlerweile ist es auf der ganzen Welt.

Es wird jetzt wieder lockerer das ist schön,
aber ein Impfstoff ist längst nicht abzusehen.
Trotzdem muss ich euch sagen,
werden wir leichtsinnig wird es uns wieder schlimmer plagen.

Ich bin zwar kein Streber, doch solltet ihr wissen,
außer Geräteturnen würde ich die Schule schon vermissen.

Das war das Ende, mehr schreib ich heut nicht,
Viel Spaß mit meinem Gedicht.





In diesem Jahr feiern einige unserer Selbsthilfegruppen
Jubiläum:

5 Jahre	SHG Pößneck
15 Jahre	SHG Worbis
20 Jahre	SHG Erfurt
30 Jahre	SHG Meiningen

Die Jubiläumsfeiern werden sicherlich in diesem Jahr etwas stiller und besinnlicher ausfallen. Besonders Heike Thurm - unsere SHG Beauftragte - schickt an alle liebe Grüße. Sie holt die Besuche nach!



LÖSUNGEN

Im Corona-Heft sind 23 Corona-Viren versteckt.

Seite 15

	10		12
	11		7

Seite 24

	13		16		19
	17		12		

Seite 28



	23		25		23
	19		26		9

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker Thüringen e. V.
Häßlerstr. 6 99096 Erfurt

Telefon: 0361 / 653 81 05 E-Mail: info@aphasiker-thueringen.de

REDAKTION

Angelika Barasch

STAND

April 2021 / 1. vollständig überarbeitete Auflage

LAYOUT

Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker Thüringen e. V.

DRUCK

WIRmachenDRUCK GmbH

ABBILDUNGEN

Adobe Stock

Archivmaterial der genannten Selbsthilfegruppen

Alle dargestellten Informationen und einzelne Bestandteile wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Dennoch haftet der Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker Thüringen e. V. nicht für Vollständigkeit und Richtigkeit. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker Thüringen e. V. Wir verweisen auf unsere gültigen Datenschutzbestimmungen – www.aphasiker-thueringen.de

