

## Wie:

Um den thematischen Belangen der Selbsthilfegruppe umfassend bzw. ganzheitlich zu entsprechen, wird neben einem monatlichen Bedarfsangebot für Gruppentreffen, einmal pro Monat das **Projekt Gartentherapie: „Inklusives Gärtnern und Naturerleben“** - mit einer zertifizierten Gartentherapeutin - durchgeführt.

Zudem bietet die Selbsthilfegruppe zweimal im Jahr einen thematischen, jahreszeitlichen Spaziergang an oder lädt zu jahreszeitlichen Veranstaltungen ein.



## Wo:

Die Gruppentreffen finden im „Haus des Miteinander Hörens“ und in der Natur - in und um - Weimar statt.

## Wann:

1-2-mal im Monat – je nach Bedarf.

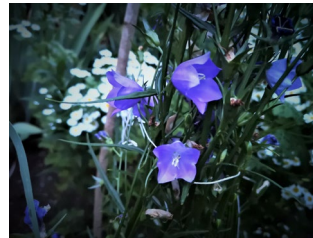
Die speziellen Veranstaltungstermine der Gruppe werden im Vorfeld durch Auslagen im „Haus des Miteinander Hörens“ oder im Flyer „Hörmosaik“ bekanntgegeben.

## Ansprechpartnerinnen:

*Frau Veronika Linser*

*Frau Dorothea Fiedler*

*Frau Stephanie Kühne-Grolle*



## Kontaktdaten:

Telefon: 03643/422155

E-Mail: [ov-weimar@t-online.de](mailto:ov-weimar@t-online.de)

## Adresse:

„Haus des Miteinander Hörens“

Bonhoefferstr. 24 b

99427 Weimar

## Kooperationspartner u.a.:

„DSB Ortsverein Weimar e.V.“

„DSB Landesverband Thüringen und Sachsen-Anhalt  
in Mitteldeutschland e.V.“

„Sozialer Dienst für Hörgeschädigte Thüringen“

„Institut für Naturheilkunde“ Erfurt

„Rapontica e.V.“ Weimar



## Deutscher Schwerhörigenbund Ortsverein Weimar e.V.

Interessenverband und Beratungsstelle für  
Schwerhörige, Ertaubte, Tinnitusbetroffene und Cochlea-  
Implantatträger



## Selbsthilfegruppe

## „Natur & Heilen“

Für Hörgeschädigte, Angehörige  
und Interessierte

## Mitglied im:

Deutschen Schwerhörigenbund  
Landesverband Thüringen und Sachsen-Anhalt in  
Mitteldeutschland e.V.

## Die SHG „Natur & Heilen“

*- stellt sich vor -*

### *Ausgangslage:*

*Natur tut gut! Schon früh in der Geschichte der Menschheit erkannten Heiler und Gelehrte den therapeutischen Wert von Aufenthalt und Betätigungen in und mit der Natur. So haben beispielsweise in der Antike die ägyptischen Hofärzte ihren Patienten Spaziergänge im Garten verschrieben, um deren Genesung zu beschleunigen.*



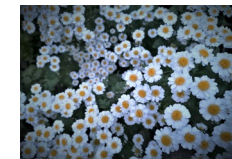
*Die Erkenntnisse über die heilsame Wirkung von Natur, gegen vielerlei Beschwerden, wurden mittlerweile auch in Forschungsergebnissen verschiedener Studien belegt. So hilft eine „**Dosis Natur**“ nachweislich das Immunsystem zu stärken, ernsthaften chronischen Krankheiten und sogar Herzinfarkt vorzubeugen. Auch bei psychischen Stressbelastungen, Depressionen bis hin zu Burnout, kann die Natur helfen! Die Teilnehmer/Innen der SHG sind von Natur fasziniert und wollen diese gemeinsam erleben. Wie, Wo & Wann? können Sie diesem Gruppenflyer entnehmen.*

### *Gruppenanliegen:*

*Die Treffen der Selbsthilfegruppe „Natur & Heilen“ für Hörgeschädigte und Angehörige sind geprägt von Informations- und Erfahrungsaustausch sowie auch dem praktischen Erleben von Garten und Natur - zur Steigerung des physischen, psychischen sowie seelischen Wohlbefindens.*

*Durch - gemeinsames Tun in den Rabatten und Hochbeeten des „Haus des Miteinander Hörens“, das bewusste Wahrnehmen und Erleben des Jahreskreislaufes der Natur, die Bewegung in der Landschaft als Naturerleben in Form von gemeinsamen Spaziergängen, die gemeinsame Zubereitung gesunder Speisen, die kreative Betätigung mit Naturmaterialien etc. - kann eine natürliche und stressfreie Atmosphäre des Miteinanders geschaffen werden. Diese „Stimmung“ bietet wiederum ideale Rahmenbedingungen für gemeinsame Gespräche, die neben individuellen Erfahrungsaustausch zum Thema: „Natur“, „Garten“, „Heilmittel“, „Hörschädigung“ etc. auch Gelegenheit bieten, sich hinsichtlich persönlicher Probleme, Sorgen, Ängste etc. in der Gruppe zu öffnen.*

*Nicht zuletzt, kann dadurch das Verhalten von Rücksichtnahme und Toleranz, die Beziehungsfähigkeit, die Kommunikation und Interaktion, das Wahrnehmen eigener Grenzen, der Selbstwert und das Selbstbewusstsein der Teilnehmer/innen gestärkt werden, was sich hilfreich auf andere Lebenssituationen, -reflexionen und -begegnungen überträgt. Auch positive Gedanken und Gefühle können gefördert, Isolation und Einsamkeit entgegengewirkt und insgesamt die Lebensqualität erhöht werden. Neben positiver „Psychohygiene“ profitieren die hörgeschädigten Teilnehmer/innen im besonderem Maße von den gärtnerisch, naturnahen Angeboten, da die gut funktionierenden Sinne auf vielfältige Art und Weise ausgleichend stimuliert und gekräftigt werden, u.a. durch den gezielten Einsatz und die Wahrnehmung von Düften, Farben und Formen, durch Geschmackserlebnisse, das Fühlen von feuchter Erde, weichen Blättern etc. .*



Unser Anliegen zusammengefasst:

**„Mit Kopf, Herz & Hand - gemeinsam - stark sein!“**