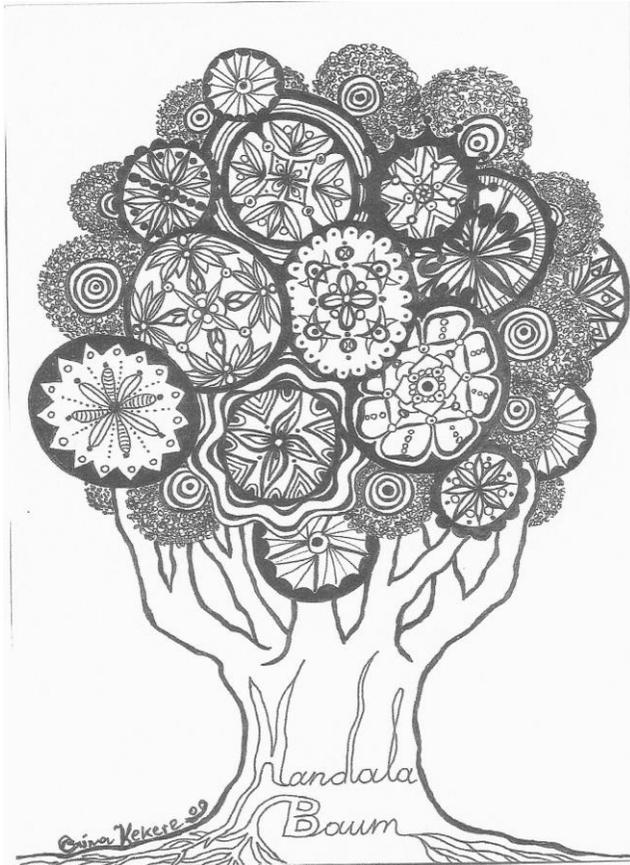


Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
Jänner 2016**



Krankheit und Gemeinschaft

Unser Jahresthema für 2016

„Krankheit und Gemeinschaft“

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder!

Diagnose Krebs...und plötzlich ist vieles anders als geplant, als erhofft in meinem Leben.

Chaos bricht aus. Wer hilft? Mit wem kann ich reden? Wer hört mir zu? Wohin mit meinen Ängsten, meiner Trauer, meiner Wut und all den Emotionen?

Gerade in solch einer schwierigen Lebenssituation brauche ich das „Eingebettetsein“ in eine vertrauensvolle, tragende Gemeinschaft.

Unsere Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“ ist so ein Ort der Gemeinschaft. Hier tausche ich seit vielen Jahren meine Erfahrungen mit anderen Betroffenen aus in einer von mir so geschätzten Atmosphäre von Vertrauen und Offenheit. Hier kann ich Mut schöpfen, mich verstanden fühlen, gemeinsam viel lachen, so sein, wie ich bin. Ich freue mich immer wieder auf die Treffen und unsere gemeinsamen Aktivitäten.

Sie sind herzlich eingeladen, unser vielfältiges Angebot zum Jahresthema „Krankheit und Gemeinschaft“ zu nützen, vielleicht besuchen Sie unsere Veranstaltungen gemeinsam mit Menschen, die Sie schätzen und mögen - wir freuen uns auf Ihr Kommen!

In Herzlichkeit Gina Kekere

TERMINPLAN 2016

kostenlose **GRUPPENTREFFEN** in den Räumen der Gruppe 94,

für Krebserkrankte und /oder
deren Angehörige/Freunde

Gedankenaustausch für
Trauernde mit Heide (bitte
tel. anmelden!)

jeweils Dienstag, 19 Uhr

jeweils Donnerstag, 19 Uhr

1. März 5. April

25. Febr. 31. März

10. Mai 7. Juni

28. April 19. Mai

5. Juli

30. Juni 20. Juli

Zu den mit Stern * gekennzeichneten Veranstaltungen gibt es ausführliche Information auf den folgenden Seiten!

Krebstag 2016 im Festsaal des Wiener Rathauses, Lichtenfeldg.2

Dienstag, 9. Februar 2016, 10.30 - 16 Uhr

Vorträge und Diskussionen rund um das Thema Krebs

*** Informationsabend: Hoffnung Cannabis als Medizin?**

Dienstag, 16. Februar 2016, Beginn 18.30 Uhr, Bezirksamt Wieden

Kurzvorträge und Diskussionsabend über Einsatzgebiete und Wirkungsweise von Cannabis als Medizin.

*** Meditative und traditionelle Kreistänze** verschiedener Kulturen

mit Lolit Mödlinger, jeweils Mittwoch, 19 Uhr, in der Gruppe 94

Nächster Termin: 3. Februar 2016 (alle Termine siehe Text!)

***Qigong – gemeinsam einen Teil des Weges gehen** mit Katja

Hildebrandt, jeweils Dienstag, 19 Uhr, in der Gruppe 94

Nächster Termin: 23. Februar 2016 (alle Termine siehe Text!)

* **Gemeinsam meditieren** mit Anna-Maria Steurer
Samstag, 2. April 2016, 10 – 15 Uhr, in den Räumen der Gruppe 94

* **Informationsabend: Reiki und Schmerz** mit Eva Martinek
Dienstag, 26. April 2016, Beginn 19 Uhr, in den Räumen der Gr. 94

* **Info-Abend: Schamanismus und Schamanische Gruppenarbeit**
Mittwoch, 18. Mai 2016, Beginn 19 Uhr, in den Räumen der Gr. 94
Schamanisch Praktizierende stellen nach einem Vortrag und dem Beantworten von Fragen ihre Arbeit mit konkreten Beispielen vor.

* **Altorientalische Musiktherapie - heilsame Klänge** gemeinsam erleben mit Ilyas G. Klawatsch, Restaurant Sokrates – „Kellergewölbe“, 1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 60b
Freitag, 3. Juni 2016, 19 Uhr

Seminar „Die Simontonmethode“: Stärkung der Selbstheilungskräfte mit Dr. Schmitt und A-M. Steurer
Freitag, 24. Juni – Sonntag, 26. Juni 2016
3943 Schrems, GEA-Akademie

Herzliche Einladung zu unserem alljährlichen Sommerfest!
Samstag, 2. Juli 2016, ab 13 Uhr, Räume/Hof der Gruppe 94

Alle aktuellen Termine finden Sie unter www.gruppe94.at

Ärztlich-Schamanische Ambulanz:
Anmeldung Dr. Schmitt 0664 – 581 16 42

TCM - Beratung: Dr. Leo Spindelberger
(Anmeldung: 0699 - 130 30 637)

Ein stabiles Auffangnetz

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Zahlreiche Studien belegen, dass Menschen, die in Partnerschaft leben, eine längere Lebensdauer haben. Wie **notwendig** die Nähe anderer Menschen ist, zeigt sich besonders in belasteten Situationen, seien es finanzielle oder berufliche Sorgen, Probleme mit den Kindern oder gar mit der Gesundheit. Vor allem bei letzterem zeigen Untersuchungen, dass zumindest eine bessere Lebensqualität durch die Gemeinschaft mit anderen Menschen erreichbar ist.

Das habe ich selbst im Zusammenhang mit meiner Krebserkrankung so kennen gelernt. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass durch die Anteilnahme und Unterstützung vieler mich umgebender Menschen – privat und beruflich – ich zusätzlich zu den Therapien der Schulmedizin meine eigenen Kräfte fand, gesund zu werden.

Zwei Säulen waren sicher die Grundvoraussetzung dafür. Erstens hatte ich von meinem Arbeitgeber nie den geringsten Druck bezüglich der Dauer meines Krankenstandes oder gar einer Kündigung, wie es leider viele Menschen im Falle einer schweren Erkrankung wie Krebs erleben. Ich konnte meines Arbeitsplatzes und meiner Position in dieser Gemeinschaft sicher sein. Zweitens machte ich nie ein Geheimnis aus meiner Erkrankung. Ich ging privat und beruflich völlig offen damit um. Der Lohn war vom überwiegenden Teil meiner Kontaktpersonen ehrliche Anteilnahme und seelischer Beistand. Wenige nur konnten mit meiner

Erkrankung nicht umgehen und gingen auf Distanz. Da aber die Mehrheit ganz anders reagierte, verletzte oder beeinträchtigte mich das nicht.

Ich konnte immer, wenn es mir zwischen den Therapien ein bisschen besser ging, an meinen Arbeitsplatz, meine Post und meine E-Mails checken, mit den KollegInnen reden und so am Laufenden bleiben, so dass ich nicht völlig von den stattgefundenen Entwicklungen abgeschnitten war und bei meiner Rückkehr aus dem Krankenstand es nicht so schwer war, wieder den Anschluss zu finden. Zusätzlich empfing ich aus den Gesprächen mit den KollegInnen viel, viel menschliche Kraft. Privat verging kein Tag, an dem mich nicht irgendjemand meiner FreundInnen anrief und mir ebenfalls viel Kraft vermittelte. Sehr bald wurde mir bewusst, diese Menschen knüpfen mir ein stabiles Auffangnetz, das mich vor einem Absturz bewahrt. Ich denke mir, auch wenn ich nicht gesundet wäre, sondern den letzten Weg hätte gehen müssen, wären mir diese Menschen bis zum Schluss beigestanden. Als sicher war, dass ich überleben werde, lud ich voller Dankbarkeit alle Menschen, die mir in dieser schweren Zeit besonders beigestanden waren, zu einem Festessen, das wir in liebevoller Gemeinschaft genossen.

Renate Marschalek



KRANKHEIT UND GEMEINSCHAFT

Krankheit, speziell Krebs, ist ein Ausdruck der vielen Krisen in unserem Leben, die gemeistert werden sollen. Dazu braucht der Mensch Kraft und Lösungen.

Das „Centering Modell“ von Hartmann zeigt uns mögliche Kraftquellen, die wir zur Verfügung haben: Ernährung, Bewegung, Entspannung und ein gesundes, tragendes Weltbild nähren uns, Hilfe und Umsorgung geben uns Kraft. Ein weiteres wichtiges Feld ist das soziale Netz, das uns umgibt: Partner, die Familie, die Verwandtschaft, unsere Freunde und Bekannten.

Viele von uns haben bereits die Erfahrung gemacht, dass enge Vertraute plötzlich in solch einer Krise wegbrechen. Sie können mit „Krankheit und Leid“ nicht umgehen, spüren Angst und Hilflosigkeit bei diesem Thema oder es passt nicht zu ihrem Lebensstil. Aber auch wir als Betroffene haben uns verändert. Plötzlich gibt es andere Prioritäten, andere Werte tauchen auf, wir führen einen neuen Lebensstil, beschäftigen uns mit „gesunder“ Ernährung und neuen geistigen Wegen und vielem mehr. Dies führt im guten Sinn zur Irritation bei unseren Mitmenschen, im schlechten Sinn zum Bruch von Beziehungen. Jeder ohne Ausnahme macht durch die Krise eine Entwicklung durch. Hier ist es wichtig, unsere Umgebung an unserer Entwicklung

teilhaben zu lassen, sonst kann man den Bruch in der Beziehung vorhersagen.

Ich bin Palliativmediziner und begleite Menschen bei ihrem letzten Weg. Aus dieser Erfahrung kann ich ganz klar sagen, dass diejenigen, die allein sind oder nur wenige Menschen um sich haben, deutlich mehr Stress entwickeln. Die Krankheit wird als belastender erlebt, die eigenen Persönlichkeitsmerkmale kommen viel schärfer zum Tragen, die Betroffenen werden eigenwilliger und starrer in ihren Vorstellungen.

Einmal habe ich einen Mann begleitet, dessen Schmerzen wir Ärzte nicht lindern konnten. Er hatte immer wieder Schmerzattacken und schrie dabei laut, so richtig laut.

Kurz vor seinem Tod nahm er meine Hand und sagte: „Danke.“ Ich war völlig überrascht. Wofür? „Dafür, dass ihr mein Leid ausgehalten und mich nicht verlassen habt.“ Dies war ihm Trost, dass Menschen sein Leid aushielten. Er war auch gut in der Familie eingebunden, alle kamen immer wieder zu ihm ins Zimmer. Aufgrund seines Glaubens kam ein Suizid für ihn nicht in Frage, und so waren die Hände, die ihn hielten und während seiner Schmerzattacken streichelten, Labsal.

Die Krise Krankheit zeigt schonungslos auf, ob mein soziales Umfeld mich trägt oder in der Krise fallen lässt. Studien zeigen ganz klar einen Zusammenhang zwischen längerem Überleben und besserer

Lebensqualität bei dem, der ein intaktes, ein tragendes Umfeld hat.

Eine wichtige Erkenntnis ist, dass die Medizin nicht gegen den Tod, sondern gegen die Krankheit kämpft. Ich brauche die Gemeinschaft, um zu reifen. Die Krise lässt mich Fragen stellen, die Auseinandersetzung mit den Anderen zeigt mir Wege aus der Krise. Innere Werte, die mich halten und trösten, finde ich nur in der Gemeinschaft.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein Wachsen und Reifen durch und mit der Krise in unserem Leben. Ich wünsche allen, dass es gelingen möge.
Thomas Schmitt

*Du hast heute nicht mit Sonnenschein gerechnet,
nicht mit einer geöffneten Tür und einem liebevollen
Blick. Dankbar öffnest du deine Hände und lächelst
aus allen Ritzen.*

Anne Steinwart

QIGONG - gemeinsam einen Weg gehen

Nach meiner Krebserkrankung 2001 habe ich nach neuen Wegen gesucht und einen sehr wertvollen im Üben von Qigong gefunden. Mein Körper war nach dem langen Liegen schwach und auch nicht so beweglich wie zuvor. Doch die sanften Übungen des „Kreisens und Regulierens“ haben Schritt für Schritt wieder Raum und Flexibilität in die Gelenke gebracht.

Die Freude an der Bewegung und ein neues Entdecken des eigenen Körpers kamen hinzu.

Noch heute fasziniert mich, dass diese alte chinesische Tradition der Kultivierung der **Lebensenergie** an jede körperliche Verfassung angepasst werden kann. Oft kann ein und dieselbe Übung im Stehen, im Sitzen oder sogar nur in der Vorstellung ausgeführt werden.

Durch das Üben in einer gleich bleibenden Gruppe kommt eine weitere Qualität hinzu: **Die Gemeinschaft trägt uns**. Auch wenn ich gerade mitten in einer Krise bin – ich bin nicht alleine. Übungen wie das „Qigong – Gehen“ werden erst durch die Gruppe so richtig „stark“. Der gemeinsame Rhythmus der Schritte verbindet sich mit dem Pulsieren des Lebens. Und diese Erfahrung beruhigt und kann mitunter sehr tröstlich sein.

QIGONG – ABENDE in der Gruppe 94

Durch achtsames Üben (Gong) wollen wir gemeinsam unsere Lebensenergie (Qi) ins Fließen bringen.

Sanfte Bewegungen helfen uns dabei, unseren Körper immer wieder neu zu entdecken und eventuelle Blockaden zu lockern und vielleicht sogar aufzulösen. Dabei trägt uns die Struktur und der Atem darf frei fließen. Und so kann es auch gut sein, dass sich auf den Lippen ganz von selbst ein Lächeln ausbreitet.

Die Abende sind für Anfänger und Erfahrene offen und kostenfrei, der Einstieg ist jederzeit möglich:

jeweils Dienstag, 19.00 Uhr, Gruppe 94

23.Febr.//15.März//19.April//24.Mai//14.Juni 2016

Auf deine/eure Teilnahme freut sich

Katja Hildebrandt (bei Fragen: 0676/49 68 557)

GEMEINSAM MEDITIEREN

mit Bewegung – mit Musik – entspannend - still

Meditation bedeutet, den Geist zu beruhigen. Und wenn der Geist ruhig ist, werden wir klarer, erkennen vielleicht etwas, was wir vorher nicht sehen konnten, können im Alltag leichter entscheiden. In der Meditation erreichen wir einen Zustand, in dem wir einfach sind, im Hier und Jetzt.

Jedenfalls ist es für unsere Gesundheit / Heilung sehr zuträglich, öfter durch eine Meditation in einen Bewusstseinszustand zu kommen, in dem wir Zugang zu anderen Energieebenen bekommen. Das kann einfach nur Freude sein oder ein Zustand, in dem ich mit meinen Gedanken mit meinem Unterbewussten kommunizieren kann, Zugang zu meinem/meiner inneren Heiler/in bekomme.

Ich biete eine bewegte Meditation mit Musik, eine geführte Tiefenentspannung mit anschließender stiller Meditation und zum Ausklang stilles Ausruhen zum vom Dalai Lama gesungenen heilenden Mantra „OM“ an. Jede dieser Meditationen führt uns in unterschiedliche Energieebenen. Nichts „muss“ geschehen, einfach ausprobieren und wahrnehmen, was ist.

Samstag, 2. April 2016, 10 – 15 Uhr, Gruppe 94
Kosten: € 20,- (inkl. kleine Jause/Tee, Kaffee)
Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte anmelden!
Anna-Maria Steurer (0660/760 98 93)

Hoffnung Cannabis als Medizin?

Haschisch, Marihuana oder Hanf – unter vielen Namen ist uns die Droge Tetrahydrocannabinol (THC) durch die Medien nahe gebracht worden. Doch was wissen wir wirklich von dieser Droge? Sie ist eine uralte Kulturpflanze, lange schon ist ihre Rauschwirkung bekannt. Doch sie kann viel mehr.

In der österreichischen Medizin ist THC in zwei Formen bekannt, als Dronabinol und Nabilone, synthetisch hergestellte Medikamente. THC fällt unter das Suchtmittelgesetz und wird nur unter gewissen Voraussetzungen chefärztlich bewilligt.

Die Medizin forscht wegen der positiven Wirkungen bei verschiedenen Krankheiten. Das betrifft Multiple

Sklerose, die Fibromyalgie oder posttraumatische Belastungsstörungen, aber auch bei unstillbarem Erbrechen. Die Haupteinsatzgebiete von THC sind derzeit chronische Schmerzen und die Palliativmedizin.

Die Einnahme kann viele Ängste und Phantasien beim Einzelnen auslösen, aber auch die viel weiterreichenden Wirkungen von THC sind weitgehend unbekannt.

Der Bezirksvorsteher des 4. Bezirks, **Hr. Leopold Plasch**, lädt in Zusammenarbeit mit der „Gruppe 94 – Zentrum für ganzheitliche Krebsberatung“ zu einem Diskussionsabend mit dem Titel „Hoffnung Cannabis als Medizin?“ - seine Einsatzgebiete und seine vielfältige Wirkung - ein.

Zu Beginn halten **Dr. Birgit Kraft**, Anästhesistin, **Dr. Kurt Blaas**, Allgemeinmediziner, **Andrea Bamacher**, Firma Medihemp, und ein/e Patient/in jeweils einen Kurzvortrag zu ihren Erfahrungen mit Cannabis.

Danach findet eine von Dr. Thomas Schmitt, Obmann der „Gruppe 94“, moderierte Diskussion zwischen ZuhörerInnen und PodiumsteilnehmerInnen statt.

Dienstag, 16.2.2016, Beginn 18.30 Uhr
Festsaal des Bezirksamtes Wieden
1040 Wien, Favoritenstraße 18
Dr. Thomas Schmitt

REIKI und chronischer Schmerz

Seit November 2015 besteht die Möglichkeit, Reiki im Rahmen eines speziellen Paketes näher kennen zu lernen. Dieses beinhaltet eine **ärztliche Untersuchung** nach den Richtlinien der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) **sowie 3 Reiki – Behandlungen** zum vergünstigten Preis von insgesamt **nur € 60,-**. Ziel dieses Angebotes ist es, Menschen in dieser belastenden Lebenssituation neue Möglichkeiten zum Umgang mit ihrer Erkrankung näher zu bringen.

Reiki ist eine energetische Behandlungsform mit dem Ziel, die Lebensenergie zu stärken und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele zu wirken. Regelmäßige Behandlungen können bei chronischen Schmerzen eine Reduktion des Bedarfes an Schmerzmitteln bewirken und/oder eine Alternative bei Schmerzmittelallergien sein.

Reiki kann helfen, die Nebenwirkungen einer Chemotherapie leichter zu ertragen, den Menschen zwischen den Phasen der Therapie ganzheitlich aufzubauen. Reiki konzentriert sich auf das Gesunde im Körper und stärkt die Regeneration. Die Leistungsfähigkeit erhöht sich und die psychische Stabilität wird gefördert.

Am Infoabends besteht die Möglichkeit, Reiki kostenlos auszuprobieren.

Dienstag, 26. April 2016, 19 Uhr, in der Gruppe 94
Eva Martinek

SCHAMANISMUS – SCHAMAN. GRUPPENARBEIT

Seit 9 Jahren gibt es die **Ärztlich – Schamanische Ambulanz** in der Gruppe 94. Zahlreiche Menschen haben diese Ambulanz besucht, und dabei sind immer wieder Fragen zum Schamanismus aufgetaucht. An diesem Infoabend wollen wir sie beantworten und unser Weltbild zeigen.

Unser **schamanisches Weltbild** geht davon aus, dass alles beseelt ist: Tiere, Pflanzen, Bäume, Steine – alles hat einen Geist. Das bedeutet, dass ich mit allen kommunizieren kann, Fragen stellen kann, Antworten bekomme. Das bedeutet aber auch einen respektvollen Umgang mit der Natur. Die Erde ist ein lebendiges Wesen, Pacha Mama, und wir sind durch unsere Körper die Kinder dieser Mutter Erde.

Auch unser Körper ist beseelt, jede Zelle ist von unserer Seele durchdrungen. Daher ist die Kommunikation mit unserem Körper, mit unseren Zellen ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Heilung.

Diese Kommunikation findet im Schamanismus vor allem während einer „Schamanischen Reise“ statt. Mithilfe des monotonen Klangs einer Rassel gerät der/die schamanisch Reisende in eine leichte Trance. In diesem veränderten Bewusstseinszustand nimmt man eine „nichtalltägliche Wirklichkeit“ wahr. Dort findet man Krafttiere, Geistführer, Naturwesen, man kann Fragen stellen und bekommt Antworten.

Diese Antworten können Worte sein, oftmals sind es Bilder. Worte erreichen den Verstand, Bilder das Unterbewusstsein. Sie sickern dort ein, arbeiten dort weiter.

Eine Besonderheit ist die **Schamanische Gruppenarbeit**. Mehrere Schamanen arbeiten zusammen, verdichten den Raum und die Energie, um so einem Einzelnen oder einer Gruppe von Menschen zu helfen, die Trancereisen in die nichtalltägliche Wirklichkeit durchzuführen. Selbst wenn der Einzelne nicht selbst mitreist, sondern nur im Energiekreis mitschwingt, werden Prozesse im Menschen ausgelöst.

Solch eine Gruppenarbeit will die Gruppe 94 regelmäßig zusätzlich anbieten. Es wird 5 Termine geben, an denen Schamanen ein schamanisches Ritual durchführen werden. Die Teilnehmer der Gruppe können an diesen Abenden ihren eigenen spirituellen Weg fortsetzen und vertiefen, neue Teilnehmer diese Wirkung einer schamanischen Gruppensitzung erfahren.

Darüber wollen wir an diesem Abend erzählen. Wir geben auch die Gelegenheit, an einem schamanischen Ritual teilzunehmen und so selbst in Kontakt zu einer anderen Wirklichkeit, einer „Anderswelt“, gehen zu können.

Mittwoch, 18. Mai 2016, 19 Uhr, in der Gruppe 94
Eva Meyer-Wegerer

ALTORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE: **Heilsame Klänge**

Musik als heilendes Mittel für Kranke einzusetzen hat alte Tradition. Die Wurzeln der Altorientalischen Musiktherapie reichen von den anatolischen Hospitälern bis zu den Schamanen der Steppe Zentralasiens.

Der Musiktherapeut Ilyas G. Klawatsch lädt ein zu einer Reise zu diesen Wurzeln mit dem alten Wissen um die heilende Wirkung bestimmter Tonarten (Makams) auf Gefühle, Organe und Krankheitsbilder.

In der **rezeptiven Musiktherapie** webt er mit seinen Improvisationen auf verschiedenen Instrumenten wie Spießgeige, Laute, Rohrflöte und Rahmentrommel einen heilsamen „Klangteppich“ und stellt sich ganz auf die Bedürfnisse der bequem liegenden Zuhörer ein. Diese geben sich den Klängen der Instrumente und des Wassers hin. Melodie und Rhythmus führen immer tiefer zu Entspannung, zu Ausgleich, zu einem Gefühl tiefer Verbundenheit mit sich und der Welt.

Anschließend gibt es die Möglichkeit zum Austausch und zum gemeinsamen Essen im griechischen Lokal. Herzliche Einladung zum Erfahren und Erleben dieser ganzheitlichen Methode - **freie Spende** erbeten!

Freitag, 3. Juni 2016, 19 Uhr, Restaurant Sokrates,
„Kellergewölbe“, 1040 Wien, Wiedner Hauptstr. 60b
Gina Kekere

Meditative und traditionelle KREISTÄNZE

Die uralten Tänze verschiedener Kulturen enthalten verschlüsselte, wertvolle Botschaften. Wenn wir uns miteinander in einem Kreis verbinden und tanzend die alten Muster und Informationen ausdrücken, dann berühren, nähren und heilen wir tiefe Schichten in uns. Die Kreistänze laden uns ein, mehr unseren Körper zu spüren, unser inneres Feuer zu wecken, die Freude am Lebendig-sein neu zu entdecken und zu genießen.

Kosten: Einzel- oder Schnupperstunde 25 €

5er Block 110€, 10er Block 200€

Termine: jeweils Mittwoch, 19-21.30,

3. Febr.//9. März//13. April//11. Mai//8. Juni 2016

Anmeldung: Lolit Mödlinger – 0676/400 89 88

Tanzpädagogin & Dipl. Lebensberaterin

Lolit.moedlinger@gmail.com



Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, welche dem Leben seinen Wert geben.

Wilhelm von Humboldt

Danke unseren Sponsoren:

www.germania.at



Spezieller Dank an Renate und Nico Melanides vom Restaurant Sokrates für das Bereitstellen der Räume.

Die Gruppe 94 ist dankbar für jede Spende und Unterstützung:

Vereinsdaten für Spenden

IBAN: AT 54 3200 0000 0568 3990

BIC: RLNWATWW

Dank an die ehrenamtlichen Mitarbeiter und die blauPAUSE, 1120 Wien, für das Entgegenkommen bei den Druckkosten.

IMPRESSUM:

Herausgeber: Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“, www.gruppe94.at

Redaktion: Gina Kekere, Layout: Thomas Schmitt

Grafik: Gina Kekere

Druck: blauPAUSE, www.blaupause.org