

Unsere Aktivitäten 2026

Die Treffen unserer Selbsthilfegruppe finden prinzipiell an jedem 3. Dienstag im Monat (außer im Dezember) von 18:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr statt. Die jeweiligen Termine und Treffpunkte sind auf der DHH-Internetseite unter <https://www.dhh-ev.de/miteinander/landesverbaende/landesverband-berlin-brandenburg> angegeben.

Thema „Trauer und Verlust“ im Januar 2026

Bei eisiger Kälte trafen wir uns am 20. Januar 2026 im Café Thusnelda in der Heilandskirche in Berlin-Tiergarten. Zum Jahresauftakt stand das nicht ganz so leichte Thema „Trauer und Verlust“ auf dem Programm. Als Fachberaterin konnten wir die Sozialpädagogin Judith Göde begrüßen. Sie leitet seit 2019 eine offene Trauergruppe im Meerbaumhaus in Tiergarten und verfügt darüber hinaus übergreifende persönliche Trauererfahrungen. Sie ist auch Mitglied im Netzwerk „Trauer & Leben“. Trauer ist eine Reaktion auf einen Verlust. Einleitend gab sie eine Übersicht, welche Verlust-Ereignisse dann Trauer verursachen können: Tod von Partnern, Familienangehörigen und Freunden, persönliche Trennungen von nahestehenden Menschen, Verlust von (Haus-) Tieren, Verlust von persönlicher bzw. finanzieller Sicherheit, der Arbeitsstelle, der Heimat und der gewohnten Umgebung oder von Lebensmöglichkeiten, neu hinzugekommene Folgen von Behinderungen und Lebenseinschränkungen durch Krankheit bei sich selbst und bei anderen nahestehenden Menschen. Speziell bei der Huntington-Krankheit spielt die



„vorausseilende Trauer“ eine häufige Rolle, sowohl bei den Betroffenen als auch bei den Angehörigen und Freunden. Judith Göde empfiehlt allen Trauernden, sich individuelle Strategien zu suchen, um mit der Trauer umzugehen, z. B. Gesprächsgruppen, Arbeit, Sport, Chorsingen und diverse Freizeitaktivitäten. Mit diesen Aktivitäten können der mit der Trauer verbundene große Stress abgebaut werden und Depressionstendenzen vorgebeugt werden. In der folgenden Gesprächsrunde wurde festgestellt, dass Trauer zwar sehr anstrengend sein kann, aber keine Krankheit ist. Trauer braucht Zeit – und auch gerne zusammen mit anderen Menschen. Diverse Beiträge aus der Gruppe zeigen, dass Trauererfahrungen bereits vielfältig und nachhaltig vorhanden sind. Zur Vertiefung der Materie weist Judith auf 4 Bücher hin: Chris Paul: Ich lebe mit meiner Trauer, Annelie Keil: Auf brüchigem Boden Land gewinnen, Eva Eland: Gebrauchsanweisung gegen bei Traurigkeit sowie Caroline Kraft / Susann Brückner: endlich über Trauer reden. Wir danken Judith für den aufschlussreichen Abend.

Treffen der Angehörigen im Februar

Unsere Gruppe der Angehörigen traf sich am 3. Februar 2026 wieder beim Italiener in Wilmersdorf zum Erfahrungsaustausch. Im separaten Vereinszimmer des Restaurants konnten wir uns wie gewohnt in Ruhe austauschen und mit einer kleinen Mahlzeit unseren Plausch abrunden. Unser nächstes Treffen haben wir für den 16. April 2026 gebucht.

Jahresplanung und Erfahrungsaustausch im Februar 2026

Frischer Neuschnee sorgte am 17. Februar 2026 zu einer relativ kleinen Gruppe Anwesender, die sich im Café Thusnelda über die Themenauswahl für das Jahr 2026 abstimmten. Wenn möglich, sollen sich weiterhin Vorträge und Erfahrungsaustausch abwechseln, was praktisch aber nicht immer umsetzbar ist, da dies auch von der Verfügbarkeit der Referenten abhängig ist. Bei der Themenauswahl steht traditionell der Austausch mit der Charité Berlin mit ihren

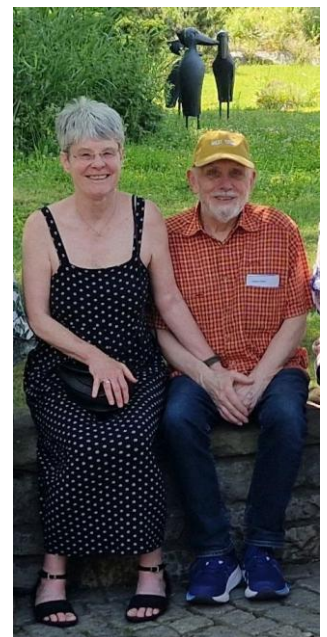


Huntington-Ambulanzen im Vordergrund. So werden wir im April 2026 Herrn Dr. Spruth und Frau Dr. Gemenetzi begrüßen können, zusammen mit dem Humangenetiker Dr. Demmer. Im Juni 2026 soll unsere Mitgliederversammlung stattfinden. Zum Thema „Psychosoziale Aspekte der Huntington-Krankheit“ wollen wir danach einem Fachmann einladen. Für den Herbst ist ein weiterer Vortrag angedacht. Zwischendurch werden wir uns jeweils zum

Erfahrungsaustausch treffen. Als weitere Aktivitäten außerhalb unseres monatlichen Treffens in der Heilandskirche werden das Oster-Kaffeetrinken bei Gisela und Wolfgang in Spandau, das Sommertreffen bei Familie Richter in Leegebruch und eine Dampferfahrt gewünscht. Interesse besteht auch an einem Besuch im Deutschen Technikmuseum in Berlin-Kreuzberg. Und natürlich ist unsere Weihnachtsfeier fest eingeplant. Die Termine werden dann auf unserer Internetseite zu finden sein.

Andreas erinnerte an den im Oktober 2025 verstorbenen Brian J. Corrette, der am 16.02.2026 auf dem Parkfriedhof Lichterfelde beigesetzt wurde. Dabei blickte seine Ehefrau Petra auf den vielschichtigen Lebensweg von Brian zurück und schilderte einige Anekdoten aus seinem wissenschaftlichen Berufsweg sowie private Ereignisse. Zwischendurch waren Musiktitel nach dem Geschmack von Brian zu hören. Petra und Brian gehörten zum Stamm unserer Selbsthilfegruppe und wir verbrachten viele angenehme Stunden miteinander, in denen wir uns über vielerlei Themen austauschen konnten. Noch eine Woche vor seinem überraschenden Tod waren wir bei einer Dampferfahrt zusammen unterwegs. Er fehlt uns.

Im Mittelpunkt des anschließenden Erfahrungsaustausches standen die Fragen einer Abiturientin, die sich für ihre demnächst anstehende Präsentationsprüfung das Thema Huntington ausgewählt hatte. Mit ihren gut vorbereiteten Recherchefragen war erkennbar, dass sie sich bereits seit einiger Zeit mit der Materie beschäftigte und dabei über den Tellerrand blickte. So wurden z. B. beim Thema Präimplantationsdiagnostik in unserer Gesprächsgruppe individuelle politische und philosophische Abwägungen ausgetauscht und wir freuten uns über die tiefsinnige Unterhaltung, ehe wir uns zum Abschied auf den verschneiten Heimweg begaben.



Andreas Schmidt
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.
Foto: A. Schmidt