

Meine Biografie (Stand: 10.01.2026)



- geboren: 1963
- mit 16 erste Suizidabsichten
- doch dann Abkehr davon und Hinwendung zum christlichen Glauben
- in 1. Ehe verheiratet seit 1988
- 2 Kinder
- Scheidung der 1. Ehe 1997
- alleinerziehend
- langzeitarbeitslos (insgesamt ununterbrochen über 10 Jahre)
- Um- und Ausbau eines geerbten Eigenheims
- 04.2003 Kennen lernen meiner 2. Frau über eine christliche Partnervermittlung
- 11.2003 Verlobung
- April 2004 standesamtliche Trauung
- August 2004 kirchliche Trauung
- Aufbau der neuen, beruflichen Existenz meiner Frau in Thüringen
- 2004 - Gründung m/einer ICH- AG als Computerservice- Unternehmen
- 2006 - erste konkrete Diagnose: "Depressionen"
- 2006 - Aufgabe der Selbstständigkeit aus gesundheitlichen Gründen (kognitive Defizite)
- Behandlung und medikamentöse Einstellung ambulant und später auch klinisch
- 2008 Mitbegründer der Selbsthilfegruppe "**Seelenaufgang**" für an Depressionen erkrankte Menschen, die sich dann in den Verein "**Lebensumwege - e.V. Psychosoziale Selbsthilfe Thüringen**" umbenannte.
- 2010 Rentenantrag wegen voller Erwerbsminderung gestellt und Rente befristet bis 2012 bewilligt
- 11.08.2010 Gründung der 4. von insgesamt 5 Vereinsniederlassungen in Thüringen - in Erfurt
- 2012 Aberkennung des Rentenanspruches und Beginn des Widerspruchs- und Klageverfahrens
- 12.2013 Auflösung des Vereinsstatus von "**Lebensumwege - e.V. Psychosoziale Selbsthilfe Thüringen**" und Übergang der bisherigen Vereinsniederlassungen in eigenständige Selbsthilfegruppen
- 01.01.2014 Neugründung der Erfurter Selbsthilfegruppe: "**Lebensumwege-Erfurt**" und Einrichtung einer Internetpräsenz - alleinverantwortlich ich als Webmaster
- 2015 - 1. Gerichtsverhandlung zum Rentenverfahren in 1. Instanz am Sozialgericht Nordhausen
- 2015 - 2. Gerichtsverhandlung zum Rentenverfahren in 2. Instanz am Landessozialgericht Erfurt
- Teilerfolg erzielt, Wieder-/Weiterbewilligung der Rente wg. voller Erwerbsminderung bis 2017
- vorläufige Weiterbewilligung meiner Rente bis 2020
- Weiterbewilligung der noch immer nur als befristet eingeordneten Rente bis 2022
- 23.03.2020 Rentenbescheid zur Dauerrente bis zum Beginn der Altersrente am 30.09.2030
- 2 Enkelkinder haben mich zum Opa gemacht
- 23.06.2020 Magenspiegelung als Voruntersuchung für eine geplante, bariatrische- (Magen-) OP
- 15.07.2020 klinische Aufnahme in eine Klinik mit zertifiziertem Adipositas- Zentrum

- 16.07.2020 die umfassend lebensverändernde Magen- OP – mein "2. Geburtstag"
- 17.07.2020 postoperativer Tag auf Intensiv
- 18.07.2020 Rückverlegung auf Station
- 21.07.2020 Entlassung aus der Klinik nach nicht mal einer Woche Aufenthalt und Beginn eines gewaltig veränderten, neuen Lebensabschnittes (mehr dazu erfahren Sie auf meiner neuen, ebenfalls privaten Internetseite: → <https://www.meinemagenop.de/>)
- 10.10.2022 Verleihung des Thüringer Selbsthilfepreises (Urkunde siehe letzte Seite)
- 22.08.2024 erster Gedanke zum Umzug (Haus und Grundstück "wurden" einfach zu groß
- 06.12.2024 Vertrags- Unterzeichnung zum Verkaufs unseres Hauses in Thüringen
- 22.09.2024 Erstbesichtigung und Kaufentscheidung eines neuen Hauses in Ostfriesland

Wir beschlossen, den gesamten Umzug in Alleinregie zu gestalten, um ihn entsprechend unserer gesundheitlichen Möglichkeiten in kleinen Teilschritten, in unserem Tempo und Stück für Stück zu realisieren. Das forderte uns oft bis an die Grenzen unserer Möglichkeiten und einige Male auch darüber hinaus.

Aber trotz allem halfen eine vorausschauende und dies einbeziehende Planung, unser großes Ziel zu doch zu erreichen.

Es bestätigte sich als richtig, dass wir durch konsequente Vorbereitung – seit Umzugsentschluss mindestens 3 Kartons täglich packen – unsere Umzugsvorbereitung schafften und wirklich alles aus Haus, Hof, Hobbywerkstätten und Garten verpackt bekamen.

Extrem anstrengend waren die Umzugsfahrten, von denen meine Frau 3!!! ganz allein stemmte (inklusive Entladung am Zielort und Fahrzeugabgabe), obwohl sie über 20 Jahre keinen Transporter mehr gefahren hatte.

- 06.02.2025 - 1. Umzugsfahrt mit Pkw zur Schlüsselübergabe
- 28.02.2025 - 1. Umzugsfahrt mit Transporter
- 30.03.2025 - 2. Umzugsfahrt mit Transporter
- 13.04.2025 - letzte Umzugsfahrt mit 7,5t Lkw (wir 2, 3 Hunde, 2 Katzen, 6 Schildkröten)
- 14.04.2025 - 3.00 Uhr morgens - ENDLICH - die Ankunft im neuen zu Hause
- Mai/Juni 2025 - Überlegungen zum Wiedereinstieg in die Depressionsselbsthilfe
- Juni - Besuche der SHG Depressionen "Schneckenhaus" in Aurich
- Juli - Entscheidung zur Neugründung und zur Neueinrichtung einer Homepage
- konkrete Raumnutzungs- Anfragen
- 14.07.2025 - Vorgespräch zur Raumnutzung in der Schmiede "Strieck" - Ostgroßefehn
- 19.07.2025 - Neuanmeldung der "[Lebsumwege-Selbsthilfe-bei Depressionen.de](https://www.lebsumwege-selbsthilfe-bei-depressionen.de)"
- 08.08.2025 - Unterzeichnung Raumnutzungsvertrag Schmiede "Strieck" - Ostgroßefehn
- 03.09.2025 - Gründungstreffen der SHG: "**Lebsumwege-Selbsthilfe-bei Depressionen**"
- 14.01.2026 - 1. Gruppentreffen als Start in ein neues Gruppenjahr mit der Selbsthilfegruppe: "**Lebsumwege-Selbsthilfe-bei Depressionen**"
-

Nun bin ich sehr gespannt, wie es weitergehen wird.

Olaf Lindenlaub

Verleihung des 4. Thüringer Selbsthilfepreises 2022



Preisübergabe an die Selbsthilfegruppe „Lebensumwege Erfurt“ durch die Gesundheitsministerin Thüringens- Heike Werner

Würdigung herausragender Initiativen

Im Jahr 2022 haben die Ersatzkassen erneut das herausragende Engagement der in der Selbsthilfe Tätigen gewürdigt.

Der 4. Thüringer Selbsthilfepreis wurde am 10. Oktober 2022 in Erfurt an vier Selbsthilfegruppen und fünf Einzelpreisträgerinnen und -Preisträger verliehen.

- **Selbsthilfegruppe „Lebensumwege Erfurt“**