

# TIPP 45

## Selbsthilfe-Magazin

I/2017 ISSN 1611-2180

Zeitschrift der Selbsthilfebüros

Darmstadt, Offenbach, Odenwald und Osthessen

PARITÄTISCHE PROJEKTE gemeinnützige GmbH

## Selbsthilfe und Zuwanderung



# Ayse Yilmaz im Projekt „Zugänge schaffen – Migration und Gesundheitsselfhilfe“ im Selbsthilfebüro Offenbach

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion



Ayse Yilmaz

Seit Juni 2015 ist Ayse Yilmaz Ansprechpartnerin für das Projekt „Zugänge schaffen – Migration und Gesundheitsselfhilfe“ im Selbsthilfebüro Offenbach. Das seit Februar 2010 in Kooperation mit der AOK Hessen laufende Projekt versucht, Zugewanderten die Selbsthilfe näher zu bringen. Der „interkulturelle Aufschwung“ ist seither im Selbsthilfebüro immer deutlicher zu spüren.

Ayse Yilmaz ist in Deutschland geboren und aufgewachsen und hat einen türkischen Migrationshintergrund. Bereits während ihres Architekturstudiums an der Technischen Universität Darmstadt lag ihr besonderes Interesse in einer stadtplanerischen Konzeption, die alle Bewohner/innen gleichermaßen erreicht. Nach ihrem Studium

hat sie neben ihrer Tätigkeit im Stadtplanungsbüro in Darmstadt als Projektkoordinatorin für die Türkisch- Deutsche Gesundheitsstiftung im Rhein-Main-Gebiet gearbeitet. Zurzeit absolviert Frau Yilmaz ein berufsbegleitendes Masterstudium in Sozialraumentwicklung und -organisation an der Hochschule Fulda. Ehrenamtlich war sie in der Flüchtlingshilfe in Langen aktiv. Aktuell ist sie Kreisdelegierte für den Ausländerbeirat Langen und Mitglied des Türkischen Elternvereins Langen und damit auch an politischen und gesellschaftlichen Prozessen beteiligt.

„Der direkte Kontakt zu den Selbsthilfegruppen sowie die Vernetzung und der Austausch zwischen den Gruppen eröffnen viele neue interkulturelle Gestaltungsmöglichkeiten, die diese Arbeit für mich so aufregend machen. Eine partizipativ angelegte Gesundheitsförderung, die auch Zugewanderte erreicht, ist im Sinne eines zufriedenen Miteinanders aller Kulturen und Nationen ein wichtiger Beitrag in einer multikulturellen Zivilgesellschaft. Menschen mit Migrations- oder Fluchthintergrund die Selbsthilfe-Idee näher bringen und sie dafür gewinnen zu können, bildet dabei ein wichtiges Element zur gesundheitlichen Teilhabe. Dabei ist es spannend zu beobachten, dass Zugewanderte durchaus bereits ähnliche Methoden gegenseitiger Hilfe und Unterstützung, z. B. im familiären oder nachbarschaftlichen Kontext, ganz selbstverständlich anwenden. Das stellt einen sehr guten Anknüpfungspunkt für die Selbsthilfe und ihre interkulturelle Öffnung dar!“



## **Kontakt und Sprechzeiten des Projekts „Zugänge schaffen – Migration und Gesundheitsselfhilfe“ im Selbsthilfebüro Offenbach**

Ayse Yilmaz • Frankfurter Straße 45 • 63065 Offenbach

Sprechzeiten: Donnerstag und Freitag • 10.00 – 14.00 Uhr

Tel.: 0163 / 975 3001 • E-Mail: [migration@paritaet-projekte.org](mailto:migration@paritaet-projekte.org)

[www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org)

## **Liebe Leserinnen und Leser,**

kulturelle Vielfalt und die Teilhabe von Neubürger/innen mit Migrationshintergrund sind Herausforderungen für das deutsche Gesundheitssystem. Zwar macht Migration nicht per se krank, doch sind schwierige Lebens- und Beschäftigungsumstände in einer neuen und fremdartigen Umgebung oft Auslöser für einen vergleichsweise schlechteren Gesundheitszustand. Besonders trifft dies auf Personen mit geringen Sprach-, Bildungs- und Gesundheitskompetenzen zu. Das hängt mit mehreren Faktoren zusammen: erschwerte Arbeitsbedingungen durch Akkord-, Schicht-, oder Nacharbeit, Stress durch die neue Sprache, abweichende Denk- und Deutungsmuster in der Aufnahmegesellschaft sowie Kulturdifferenzen und seelische Belastungen.

Für Menschen mit Migrationshintergrund ist es schwieriger, einen guten Gesundheitszustand zu erreichen. Sprach-, Kultur- und Kommunikationsbarrieren sind auch häufige Ursachen für eine komplizierte Arzt-Patienten-Beziehung. Außerdem nehmen Menschen mit Migrationshintergrund seltener präventive Maßnahmen wie Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen in Anspruch.

Dies ist ein gesellschaftlicher Auftrag, nicht nur für das Gesundheitswesen, sondern auch bei der Frage, wie eine Integration allgemein gelingen kann. Um Chancengleichheit und Antidiskriminierung im Bereich der Gesundheit positiv zu beeinflussen, sind Anpassungen im deutschen Gesundheitssystem wie auch in der Selbsthilfe notwendig.

Auf der Seite der Leistungserbringer sind interkulturelle Kompetenzen erforderlich. Die Besonderheiten der Zielgruppen müssen in Kenntnis ihrer Lebensweisen und Lebenslagen analysiert und bei der Konzeption gesundheitlicher Angebote beachtet werden. Um schädliche Einflüsse auf die Gesundheit zu vermeiden, sollten sich Zugewanderte möglichst schon während ihrer Orientierungsphase in Deutschland über präventive Angebote und gesundheitsförderliche Lebensformen informieren können. Eine Möglichkeit für kultursensible Maßnahmen für Menschen mit Migrationshintergrund ist die Teilnahme an Selbsthilfegruppen. In Selbsthilfegruppen hilft man sich gegenseitig dabei, eigene gesundheitliche Ressourcen zu entwickeln und zu verstärken. Selbsthilfe bindet Betroffene und Angehörige in ein soziales Netz ein und erleichtert den Zugang zu gesundheitlicher Aufklärung.

In dieser Ausgabe des TIPP informieren wir Sie über Ansätze und Möglichkeiten interkultureller Selbsthilfearbeit. Mit den Beiträgen möchten wir Sie ausdrücklich dazu ermutigen, Ihre Gruppe ebenfalls interkulturell zu öffnen. Bitte nehmen Sie dazu Kontakt zu unseren Selbsthilfebüros in den Regionen auf. Sie beraten Sie gerne, wie Ihr eigener interkultureller Öffnungsprozess in der Selbsthilfegruppe gelingen kann.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und anregende Lektüre!  
Ihr TIPP-Redaktionsteam

---

## Inhaltsverzeichnis

---

|  |   |
|--|---|
| <i>Ayşe Yılmaz im Projekt „Zugänge schaffen – Migration und Gesundheitsselbsthilfe“ im Selbsthilfebüro Offenbach</i> ..... | 2 |
| <i>Editorial</i> .....   | 3 |

### Schwerpunktthema:

#### Selbsthilfe und Zuwanderung

---

|   |    |
|---|----|
| <i>Migranten? Flüchtlinge? Selbsthilfe? Ein kleiner Überblick</i> .....   | 5  |
| <i>Flüchtlinge für die Selbsthilfe gewinnen, aber wie? Erste Gedanken</i> .....   | 10 |
| <i>Malteser Migranten-Medizin – ärztliche Praxis für Mittellose in Darmstadt</i> .....  | 13 |
| <i>Erfahrungen eines Tumorpatienten aus Syrien in Darmstadt</i> .....   | 15 |
| <i>Selbsthilfe und Zuwanderung in Darmstadt – Neue Projekte eröffnen spannende Arbeitsfelder</i> .....  | 18 |
| <i>Selbsthilfe-Projekt der Aids-Hilfe Offenbach: „MyPost – by immigrants for immigrants“ – von und für Menschen mit Einwanderungsgeschichte</i> .....                           | 20 |
| <i>„SeeleFon“ für psychisch erkrankte Flüchtlinge und Migrant/innen</i> .....   | 22 |
| <i>Alles inklusiv(e) bei angeborenem Herzfehler? Partizipation von betroffenen Familien mit Migrationshintergrund in Selbsthilfegruppen – ein internationaler Vergleich</i> ... | 24 |
| <i>Erklärvideo für Geflüchtete: Warum kann Alkohol für mich gefährlich werden?</i> .....  | 27 |
| <i>„Weg der Hoffnung“ – Selbsthilfeverein für krebskranke Kinder und ihre Familien in Oberhausen (NRW)</i> .....  | 28 |

### Zum Nachschlagen:

---

|   |    |
|---|----|
| <i>Neuerscheinungen: Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge und ergänzendes Handbuch für Fachkräfte</i> ..... | 30 |
| <i>www.refugeeum.eu: Neues Selbsthilfeportal für psychisch belastete Geflüchtete</i> .....                            | 32 |

### Selbsthilfe mehrsprachig:

---

|   |    |
|---|----|
| <i>Starke Frauen – Internationaler Frauentreff in Offenbach</i> ..... | 34 |
| <i>Güçlü bayanlar – Offenbachın uluslararası bayanlar grubu</i> ..... | 35 |
| <i>Strong Women – International Women 'meeting in Offenbach</i> ..... | 36 |

### Regional:

#### Wissenswertes aus den Regionen

---

|   |    |
|---|----|
| <i>Frauenselbsthilfe nach Krebs – International in Offenbach</i> .....                        | 38 |
| <i>Offenbacher Stadtpaziergänge – Förderung des interkulturellen Dialogs</i> ....             | 39 |
| <i>Mehrsprachiger Gesundheitswegweiser des Landkreises Darmstadt-Dieburg</i> .....            | 42 |
| <i>Neue Selbsthilfegruppen in Offenbach und Umgebung</i> .....                                | 43 |
| <i>Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen</i> .....   | 45 |
| <i>Verdienter Mitstreiter der Selbsthilfe geehrt – Landesehrenbrief an Rainer Marx</i> .....  | 47 |
| <i>Einladung zu Ihrem Beitrag im nächsten TIPP 46 Sport, Bewegung und Entspannung</i> .....   | 49 |
| <i>Impressum</i> .....  | 50 |
| <i>Wir begrüßen Tina Rüger als neue Ansprechpartnerin im Selbsthilfebüro Darmstadt!</i> ..... | 51 |

# Migranten? Flüchtlinge? Selbsthilfe?

## Ein kleiner Überblick

---

*Ayşe Yılmaz, Projekt „Migration und Gesundheitsselfhilfe“ im Selbsthilfebüro Offenbach und Septi Panca Sakti, Projekt „Gesundheitsselfhilfe, Migration, Flucht und Asyl“ im Selbsthilfebüro Osthessen*

---

Wann gilt ein Mensch als Migrant/in, wann als Flüchtling? Was hat es mit dem „Migrationshintergrund“ auf sich? Und was bedeutet eigentlich Asylberechtigte/r? Diese Begriffe weisen zwar Überschneidungen auf, bedeuten aber auch nicht das gleiche, obwohl sie in der öffentlichen Debatte oft synonym benutzt werden. Mit dem vorliegenden Artikel soll ein kleiner Beitrag zur begrifflichen Klärung geleistet werden.

### **Migranten erhoffen sich ein besseres Leben, Flüchtlinge fürchten um ihr Leben**

Unterschieden wird laut dem Völkerrecht zwischen Migrant/innen und Flüchtlingen dahingehend, dass von Migrant/innen angenommen wird, dass sie ihr Heimatland freiwillig und aus eigenem Antrieb verlassen, um ihre Lebensbedingungen zu verbessern, während Flüchtlinge aus unterschiedlichen Gründen zur Flucht gezwungen sind (Schmickler 2015), da sie ansonsten um ihr Leben fürchten müssen.

**Ein/e Migrant/in ist**, „wer innerhalb eines Landes oder über Staatsgrenzen hinweg an einen anderen Ort zieht. Genau genommen sind also auch Flüchtlinge Migranten“ (Schmickler 2015). Aber nicht alle Migrant/innen sind Flüchtlinge.

**Eine Person hat einen Migrationshintergrund**, wenn sie selbst oder mindestens ein Elternteil nicht mit deutscher Staatsangehörigkeit geboren wurde. Im Einzelnen umfasst diese Definition zugewanderte und nicht zugewanderte Ausländer/innen, zugewanderte und nicht zugewanderte Eingebürgerte, (Spät-)Aussiedler/innen sowie die als Deutsche geborenen Nachkommen dieser Gruppen (Statistisches Bundesamt, Glossar). Daraus folgt, dass dazu in Deutschland geborene Menschen zählen, die die deutsche Staatsangehörigkeit haben und keine individuelle, sondern nur eine „vererbte“ Zuwanderungsgeschichte im familiären Kontext haben.



### **Geflüchtete Menschen suchen Schutz vor Verfolgung, Krieg und Elend**

Menschen flüchten aus unterschiedlichen Gründen aus ihrem Heimatland. Weil sie von ihrem eigenen Staat politisch verfolgt werden, z. B. wenn sie sich als Oppositionelle aktiv betätigt haben oder ihnen das zumindest vorgeworfen wird. Weil sie aufgrund eines besonderen Merkmals massiv diskriminiert werden und ihnen Gefahr droht. Das ist z. B. bei Frauen oft der Fall, die in manchen Ländern beschnitten

werden, oder bei Homosexuellen, die in Ländern leben, in denen auf Homosexualität eine hohe Strafe steht. Oder bei ethnischen oder religiösen Minderheiten, die in einigen Staaten diskriminiert und verfolgt werden. Manche Menschen verlassen ihr Heimatland nicht, weil sie individuell verfolgt werden, sondern weil dort (Bürger-)Krieg herrscht und ihr Überleben deswegen auf dem Spiel steht. Auch Krankheit und Verelendung, z. B. aufgrund einer Hungersnot, können dazu führen, dass ein Mensch bei uns zunächst Schutz erhält. Alle diese Menschen, die teils aus sehr unterschiedlichen Gründen woanders Schutz suchen, werden als Flüchtlinge (in einem weiteren Sinne) bezeichnet, denn sie verbindet die Hoffnung nach Sicherheit und Hilfe in einem fremden Land. Das deutsche Asyl- und Aufenthaltsgesetz unterscheidet jedoch genau nach den einzelnen Flucht- und Verfolgungsgründen.

**Asylberechtigte** sind Personen, die auf Grundlage des Artikels 16a Grundgesetz politisch verfolgt sind. Einen Schutzstatus in diesem Sinne erhalten aber nur Menschen, die zum einen staatlich verfolgt werden (Menschen, die z. B. von Terrororganisationen bedroht werden, können kein Asyl nach dem Grundgesetz erhalten) und zusätzlich nicht über einen sicheren Drittstaat (über den Landweg) eingereist sind. Letzteres trifft nur zu, wenn man per Flugzeug Deutschland direkt erreicht.

**Flüchtlinge im engeren Sinne** sind strenggenommen nur jene Personen, die auf Grundlage der Genfer Flüchtlingskonvention als Flüchtlinge anerkannt werden, weil ihnen aufgrund ihrer „Rasse“, Religion, Zugehörigkeit

zu einer bestimmten sozialen Gruppe oder wegen ihrer politischen Überzeugung in ihrem Herkunftsland Gefahr droht.

**Subsidiär Schutzberechtigte** sind Personen, die die Voraussetzung für politisches Asyl (nach dem Grundgesetz) oder den Flüchtlingsschutz (nach der Genfer Flüchtlingskonvention) nicht erfüllen, denen aber dennoch ernsthafter Schaden in ihrem Herkunftsland droht, z. B. durch Folter oder unmenschliche Behandlung oder durch einen Bürgerkrieg, und die deswegen einen Schutzstatus erhalten.

**Schutzberechtigte wegen nationalem Abschiebungsverbot** erfüllen weder die Kriterien der Asylberechtigung, noch des Flüchtlingsschutzes, noch des subsidiären Schutzes, aber ihnen droht dennoch eine erhebliche Gefahr für Leib, Leben oder Freiheit, z. B. weil sie sehr krank sind und in ihrem Herkunftsland nicht ausreichend behandelt werden können, und daher einen Schutzstatus in Deutschland erhalten.

**Personen mit Duldung** sind Menschen, die (nach Meinung des zuständigen Bundesamts für Migration und Flucht) keine der Kriterien für einen der vier relevanten Schutzstatus erfüllen, also eigentlich ausreisepflichtig sind, aber dennoch nicht abgeschoben werden können oder sollen. Eine Duldung ist kein Aufenthaltstitel, sondern bescheinigt lediglich, dass die Ausreise momentan nicht vollzogen werden kann. Gründe für eine Duldung können sein: Krankheit/Reiseunfähigkeit, keine Flugverbindungen ins Herkunftsland, ein Ausbildungsplatz in Deutschland. Es gibt sehr viele weitere Duldungsgründe. Menschen, die nur eine Duldung erhalten, sind jederzeit von einer Abschiebung bedroht und leben daher unter einem enormen Druck.

### **Unterstützung für Geflüchtete und Migrant/innen über die Selbsthilfe**

In Selbsthilfegruppen werden Betroffene zu Beteiligten. Betroffene oder Angehörige schließen sich freiwillig zusammen und haben die gemeinsame Bewältigung einer bestimmten schwierigen oder belastenden Lebenssituation, eines Krankheitsbildes, einer Krankheitsursache oder -folge und/oder eines psychischen Probleme als Ziel.

Internationale Selbsthilfegruppen sind eine Unterstützung für das sozia-

le Zusammenleben und die Integration von Zuwander/innen. Dem geht meist ein längerer Prozess vorher, in dem z. B. Zugewanderte die Sprache des Ankunftslandes lernen und sich mit den dortigen Gesetzen, dem Gesundheitssystem, den Regeln, Werten und Gebräuchen des öffentlichen und alltäglichen Lebens vertraut machen und diese für sich annehmen. Auf der anderen Seite erfordert Integration von dem Aufnahmeland die Bereitschaft, Zugewanderte dabei zu unterstützen und ihnen eine umfassende und gleichberechtigte Teilhaberechte in allen gesellschaftlichen Bereichen zu ermöglichen. Selbsthilfegruppen können hier einen wertvollen Beitrag leisten, damit Flüchtlinge eine Gelegenheit erhalten, sich über ihre belastenden, traumatischen Erfahrungen, die sie in ihrem Heimatland oder auf der Flucht erlitten haben, auszutauschen. Über die eigenen Ängste mit anderen Betroffenen zu sprechen, die dasselbe erlitten haben, kann Geflüchteten eine große Erleichterung bringen und das Gefühl vermitteln, nicht gänzlich allein zu sein, zumal dieses Gefühl in einem fremden Land ohnehin überwältigend sein kann. Das Ausmaß an Traumatisierungen und posttraumatischen Belastungsstörungen wird als sehr hoch eingeschätzt. Hier können Selbsthilfegruppen eine gute Anlaufstelle bieten.

**Sie suchen Kontakt zu einem interkulturellen oder internationalen Selbsthilfeangebot oder möchten selbst eine solche Selbsthilfegruppe gründen?** Dann wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiter/innen der paritätischen Selbsthilfekontaktstellen in Hessen. Sie bieten eine entsprechende Vermittlungs- und Gründungsberatung.



***Kontakt zum Projekt „Zugänge schaffen – Migration und Gesundheitsselbsthilfe“ im Selbsthilfebüro Offenbach***

*Ayşe Yilmaz • Frankfurter Str. 45 • 63065 Offenbach • Tel.: 0163 / 975 3001  
E-Mail: migration@paritaet-projekte.org*



***Kontakt zum Projekt „Gesundheitsselbsthilfe, Migration, Flucht und Asyl“ im Selbsthilfebüro Osthessen***

*Septi P. Sakti • Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda • Tel.: 0661 / 901 98 46  
E-Mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org*



 **Quellenhinweise**

- Destatis – Statistisches Bundesamt: Migrationshintergrund, in: *Glossar zu Migration & Integration*, [www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/MigrationIntegration/Glossar\\_MigrationIntegration.html](http://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/MigrationIntegration/Glossar_MigrationIntegration.html)
- Schmickler, Barbara (2015): *Asylbewerber, Flüchtlinge, Migranten – was sind die Unterschiede?*, <https://www.tagesschau.de/inland/fluechtlinge-531.html>



## Flüchtlinge für die Selbsthilfe gewinnen, aber wie? Erste Gedanken

---

*Sonja Böckmann, Landesgruppe Hessen des Deutschen Syringomyelie und Chiari Malformation e. V.*

---

*„Wenn du schnell gehen willst, dann gehe allein. Wenn du weit gehen willst, dann musst du mit anderen zusammen gehen.“*

Afrikanisches Sprichwort

Seit einem Jahr weiß ich von einem Neurologen, der drei zugewanderte Flüchtlinge mit Syringomyelie in seiner Praxis betreut. Der Neurologe ist mein behandelnder Arzt und ich habe mich ihm als Landesgruppenleiterin und Ansprechpartnerin des Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation\* e. V. (DSCM) für Hessen vorgestellt. In diesem Zusammenhang habe ich ihm unseren Flyer mitgebracht und meine Kontaktdaten gegeben. Von sich aus erzählte er mir dann von seinen drei Patienten mit Fluchthintergrund, ohne ins Detail zu gehen. Er habe schon länger versucht, diese Patienten zur Selbsthilfe zu führen. Wir haben vereinbart, dass die Betroffenen bei Bedarf gerne jederzeit in die Selbsthilfegruppe kommen dürfen, wenn sie dies möchten.

### **Hürden beim Weg in die Selbsthilfe**

Mein Eindruck ist, dass Betroffene mit Flucht- und Migrationshintergrund aus familiären, kulturellen und gesellschaftlichen Gründen mit dieser Erkrankung nur schwer zurechtkommen. Es widerstrebt ihnen, Schwäche zu zeigen und parallel sind sie mit den Migrationsherausforderungen konfrontiert, zu Beginn insbesondere mit Sprachbarrieren. Der Integrationsprozess in einem fremden Land und eine andere Gesellschaft ist insgesamt ein langwieriger und schwieriger Prozess. Für viele Flüchtlinge und Zuwanderer/innen wird es als Betroffene auch schwer sein, das in Deutschland bereits etablierte Selbsthilfeangebot als Teil des Gesundheitswesens zu verstehen, geschweige denn, sich dafür zu öffnen. Abgesehen davon, dass außerhalb Europas und der

\* Syringomyelie und Chiari Malformation sind zwei sehr seltene, nicht heilbare neurologische Rückenmarkserkrankungen, die zu erheblichen Folgeerscheinungen und Beeinträchtigungen für die Betroffenen führen.

USA Selbsthilfe meist völlig unbekannt ist, wird man in vielen Traditionen und Familien der Hauptfluchtländer oft gelehrt, keine Schwäche zu zeigen und sich dem Familienoberhaupt unterzuordnen. Eine chronische Erkrankung wird da schnell als Makel gesehen. Insbesondere bei Erkrankungen, die entweder an sich oder durch ihre Folgen äußerlich sichtbar werden können, kann Scham zu einer erhöhten Tabuisierung führen, wodurch die Hemmschwelle noch größer werden kann, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Bei Syringomyelie und Chiari Malformation ist die jeweilige Krankheit an sich zwar nicht erkennbar, aber es können Nebenerscheinungen, z. B. durch Gewichtszunahme, Gesichtsausschlag und Haarausfall auftreten. Manche Betroffene können mit der Zeit auch auf einen Rollstuhl, Rollator oder andere Hilfsmittel angewiesen sein. Daher liegt es nahe, dass für viele Menschen mit Flucht- oder Migrationshintergrund ein Selbsthilfe-Angebot zunächst eine völlige Überforderung darstellt. Man muss diese Menschen sehr feinfühlig und sensibel an das Thema Selbsthilfe heranführen.

### **Selbsthilfe-Wege finden und Brücken bauen**

Doch wie kann Selbsthilfe eigeninitiativ Brücken bauen, um Geflüchteten den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern? Hier könnte man verschiedene Wege ausprobieren. Zum einen könnte man schauen, ob andere Betroffene, die in der Umgebung wohnen und sich in der Selbsthilfe bereits bewegen, sich als sog. „Selbsthilfe-Paten“ zur Verfügung stellen könnten. Unterstützung bei der Kontaktaufnahme könnte man auch bei der nächstgelegenen Selbsthilfekontaktstelle versuchen oder bei Behörden (z. B. Gesundheitsamt, Integrationsamt, Bürgeramt). In der der Selbsthilfegruppe könnte z. B. auch Englisch gesprochen werden, um die Sprachbarriere zu verringern. Der Weg in eine Selbsthilfegruppe hätte für betroffene Geflüchtete neben der Möglichkeit, sich über ihre Erkrankung auszutauschen, auch den Vorteil, dass die Betroffenen zusätzlich ihre deutschen Sprachkenntnisse verbessern könnten. Einen Versuch ist es allemal Wert, denn die Betroffenen können somit auf unsere Erfahrungen und unser Wissen mit Erkrankungen zurückgreifen.

### **Bei uns ist jede/r willkommen!**

Bei der Syringomyelie und Chiari Malformation e. V. – Landesgruppe Hessen in Friedberg ist jede/r willkommen, egal welcher Nationalität. Als Selbsthilfeorganisation werden wir auch geflüchteten Betroffenen helfen, soweit es unsere Möglichkeiten hergeben. Wir würden mit ihnen wie mit allen anderen Betroffenen auf einer gemeinsamen Ebene kommunizieren. Unsere Tür steht allen offen!

#### ***i* Treffen der Syringomyelie und Chiari Malformation e. V. in Hessen**

*Termine, Orte und Zeiten der Treffen finden Sie hier:*

*[www.dscm-ev.de/offen-terme.htm](http://www.dscm-ev.de/offen-terme.htm)*

*Darüber hinausgehende Treffen und Stammtisch-Termine können bei Sonja Böckmann erfragt werden.*

#### ***✎* Kontakt zur Syringomyelie und Chiari Malformation e. V. – Landesgruppe Hessen**

*Sonja Böckmann • Tel.: 06003 / 827 853*

*Hanauer Str. 31 • 61169 Friedberg*

*E-Mail: [sonja.boeckmann@dscm-ev.de](mailto:sonja.boeckmann@dscm-ev.de)*

*[www.deutsche-syringomyelie.de/hessen.htm](http://www.deutsche-syringomyelie.de/hessen.htm)*



## **Malteser Migranten-Medizin – ärztliche Praxis für Mittellose in Darmstadt**

*Katharina Sackenheim, ehem. Selbsthilfebüro Darmstadt*



Hunderttausende Menschen in Deutschland leben heutzutage am Existenzminimum und müssen ohne eine Krankenversicherung auskommen. Auch in Darmstadt gibt es eine Vielzahl an mittellosen Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen durch das soziale Netz gefallen und in materielle Not geraten sind. Es sind Menschen mit und ohne Migrationshintergrund, die z. B. aufgrund von Insolvenz oder den Folgen einer Erkrankung ihre Beiträge nicht mehr zahlen konnten, sich aber scheuen, zum Sozialamt zu gehen. Auch geflüchtete Menschen mit unsicherem Aufenthaltsstatus sind einer prekären gesundheitlichen (Unter-)Versorgung ausgesetzt.

### **Die Malteser Migranten-Medizin – freiwilliges ärztliches Engagement**

Um mittellose Menschen medizinisch aufzufangen und ihnen eine notwendige ärztliche Behandlung zuteilwerden zu lassen, gibt seit 2006 in Darmstadt das MMM-Projekt „Malteser Migranten-Medizin“. Die Leitung des Projekts hat der ehemalige Leitende Arzt des Marienhospitals Dr. Wolfgang Kauder übernommen, der mit Hilfe seiner Frau mittlerweile ein Team von neun Ärztinnen und Ärzten und neun weiteren Mitarbeiter/innen aufgebaut hat, die sich allesamt freiwillig für das Projekt gemeldet haben.

Darmstadt war im Jahre 2006 die vierte deutsche Großstadt, welche sich mit Unterstützung des Malteser Hilfsdienstes dem Projekt anschloss und eine eigene Praxis in mietfreien Räumlichkeiten des Marienhospitals aufgebaut hat. Mittlerweile haben sich dem Projekt weitere deutsche Städte angeschlossen, sodass der Malteser Hilfsdienst e. V. dieses Angebot derzeit in 17 bundesweiten Städten anbieten kann.

### **Kostenfreie ärztliche Behandlung und Beratung**

Hilfebedürftige erhalten im Rahmen der Anlaufstelle des Projekts eine kostenfreie medizinische Behandlung oder eine sozialmedizinische Beratung in der Ärztesprechstunde, die immer mittwochs von 14.30 bis 18.00 Uhr im Marienhospital stattfindet. Die Ausstattung der Beratungs- und Behandlungsräume wurde größtenteils durch Spenden finanziert. So kann pro Sprechstunde ca. 15 Menschen geholfen werden. Jährlich werden in der Praxis rund 700 Personen behandelt. Sollte in manchen Fällen nicht zu klären sein, welche Probleme vorliegen bzw. ist eine Weiterbehandlung nötig, kann auf ein Netzwerk von 70 Fachärztinnen und -ärzten zurückgegriffen werden, die das Projekt unterstützen. Auch nötige Operationen oder Krankenhausaufenthalte finanzieren sich durch Spenden.

#### ***i* Arzt-Sprechstunde der Malteser Migranten-Medizin Darmstadt**

*Jeden Mittwoch • 14.30 – 18.00 Uhr*

*Ort: Marienhospital Darmstadt • Martinspfad 72 • 64285 Darmstadt*

#### ***✎* Kontaktmöglichkeiten zur Malteser Migranten-Medizin Darmstadt**

*Tel.: 06151 / 406 116 • E-Mail: [mmm-darmstadt@web.de](mailto:mmm-darmstadt@web.de)*

*<http://darmstadt.malteser-migranten-medizin.de/startseite.html>*



# Erfahrungen eines Tumorpatienten aus Syrien in Deutschland

*Septi Panca Sakti und Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen*

---

## **Ein junger Student aus Syrien**

Adam ist ein Student aus Syrien, der seit zwei Jahren in Deutschland lebt. Er kommt aus einer gebildeten Familie, ist der einzige Sohn und auch der einzige, der in Deutschland wohnt. Er spricht arabisch, englisch und etwas Deutsch. Die Eltern und seine Schwester wohnen noch in Aleppo, deshalb ist er für die ganze Familie ein Hoffnungsträger. Die Familie hofft, dass Adam durch das Studium in Deutschland bessere Zukunftschancen hat, wenn er hoffentlich in naher Zukunft nach Beendigung des Krieges wieder nach Syrien zurückkommen wird. Schon in der Zeit als er noch in Syrien lebte, hatte er immer mal wieder Probleme mit seinem rechten Ohr und wusste nicht, was los war. Er war dort schon bei verschiedenen Ärzten, aber ohne Erfolg.

## **Mangelndes Wissen über das Gesundheitswesen leistet Erkrankungen Vorschub**

Als immatrikulierter Student hat Adam eine gesetzliche Krankenversicherung und das ermöglicht ihm, die Gesundheitsversorgung in Deutschland zu nutzen. Der Zugang zu den gesundheitlichen Leistungen ist wichtig, um eine Verschlechterung des Gesundheitszustands zu verhindern. Allerdings ist vielen zugewanderten Menschen nicht bekannt, dass sie mit der Zahlung des Krankenkassenbeitrags berechtigt sind, alle Angebote des Gesundheitssystems zu nutzen.\* Adam dachte, dass man in Deutschland erst ein Jahr warten muss, bevor man als Ausländer bzw. Flüchtling gesundheitliche Versorgung in Anspruch nehmen kann. Deshalb wartete er

\* Tatsächlich ist die Gesundheitsversorgung von Flüchtlingen, die keine Studierenden sind, in den ersten 15 Monaten bzw. bis zur Anerkennung nach dem Asylbewerberleistungsgesetz meist sehr schlecht. Danach sind grundsätzlich nur Behandlungen bei akuten Erkrankungen und Schmerzzuständen vorgesehen (§ 4 AsylbLG). Sonstige Leistungen werden nur im Einzelfall gewährt, wenn sie für die Gesundheit als unerlässlich erachtet werden (§ 6 AsylbLG). Für jede Behandlung muss vorher ein Krankenschein bei der örtlichen Sozialverwaltung eingeholt werden. In der Praxis bedeutet dies, dass Flüchtlinge oft nicht die notwendige Behandlung erhalten und damit eine massive gesundheitliche Unterversorgung herrscht.

ein Jahr, bevor er einen Arzttermin vereinbarte. Die Fehlinformation wirkte sich fatal auf seinen Gesundheitszustand aus. Im Ohr war ein Tumor, der im Laufe der Zeit gewachsen war und auf die Nerven drückte. Wenn Adam sofort hätte operiert werden können, wäre das Risiko geringer gewesen; der Tumor saß an einer gefährlichen Stelle im Ohr.

### **Erstbehandlung und Diagnostik beim Facharzt und im Krankenhaus**

Nachdem Adam das Jahr abgewartet hatte und zu einem Arzt gegangen war, war er ein paar Monate in einer HNO-Arztpraxis in Fulda in Behandlung, um die Ursachen seiner Beschwerden am rechten Ohr heraus zu bekommen. Zunächst wurden Antibiotika verordnet und er nahm auch Medikamente. Sie bewirkten allerdings keine Verbesserung seiner Beschwerden. Sein rechtes Ohr funktionierte einfach nicht richtig. Dann wurde ein CT angeordnet. Auf diesen Termin musste er allerdings mehrere Monate warten. Nach der langen Untersuchung und der Auswertung des CT bekam er per Telefon die Diagnose mitgeteilt, hat allerdings das Ergebnis nicht so ganz verstanden: Was ist eine Tumorerkrankung, was hat das zu bedeuten? Für ihn, der die deutsche Sprache noch nicht beherrschte, waren die komplizierten und fremden medizinische Worte nicht zu verstehen. Das war sehr problematisch.

### **Vom Arzt-Gespräch über Formulare bis zur Operation**

Um ein besseres Verständnis zu bekommen und die Diagnose zu verstehen, kümmerte er sich darum, einen Besprechungstermin mit dem behandelnden Arzt zu bekommen. Im direkten persönlichen Kontakt ist die Kommunikation viel besser und „Nicht-Verstehen“ kann direkt mitgeteilt werden. Missverständnisse, weil ein Fachbegriff unbekannt ist oder das Sprachverständnis nicht ausreichend ist, sind am Telefon viel häufiger und werden in der Regel von keiner der beiden Seiten mitgeteilt. Im Beratungsgespräch hat der Arzt Adam alles genau erklärt und ihm auch angeboten, einen Dolmetscher hinzuzuziehen. Nach dem Gespräch war ihm klar, dass er operiert werden musste. Wie in Deutschland üblich, musste er vor der OP Formulare unterschreiben, in denen die Risiken und eventuellen Schäden durch bzw. nach der Operation erläutert wurden. Ein wichtiges aufgelistetes Risiko war bei ihm, dass mit einer 10%igen Wahrscheinlichkeit ein Schlaganfall im Auge bei der Operation auftreten könnte.



## Nach der Operation

Als Folge des Augenschlaganfalls, der bei Adam tatsächlich während der Operation aufgetreten ist, hat er auf dem rechten Auge nur noch eine 5%ige Sehkraft. Die Operation liegt nun ca. drei Monate zurück. Der Tumor ist entfernt und Adam musste glücklicherweise nicht bestrahlt oder mit einer Chemotherapie behandelt werden. Allerdings kann er mit dem rechten Ohr nicht mehr hören und es ist unklar, ob dies je wieder möglich sein wird. In der sehr schwierigen und belastenden Zeit hatte Adam Unterstützung durch seine Verwandten in Berlin, die zwar nicht nach Fulda kommen konnten, ihm aber soweit als möglich per Telefon möglich begleiteten. Es bleibt zu hoffen, dass es sowohl mit dem Gehör als auch mit dem Sehen im Laufe der Zeit besser wird. Bei allen Einschränkungen durch und nach der Operation ist Adam dankbar, dass der Tumor entfernt wurde und er die Möglichkeit der medizinischen Leistungen in Deutschland nutzen kann.

Die zwar eingeschränkte, aber wiedererlangte Gesundheit bedeutet für Adam Chance und neue Hoffnung für die Zukunft, besonders deshalb, weil er nun bei seinen Aktivitäten keine dauerhaften Schmerzen mehr hat.

## Perspektive Aufklärung

Auch aus der Sicht von Adam ist es wichtig, zugewanderten Menschen schneller das Wissen um den Zugang zum deutschen Gesundheitssystem zukommen zu lassen und benötigte Hilfestellungen zu geben. Das seit Oktober 2016 laufende Projekt des Selbsthilfebüros in Osthessen „Gesundheitsselbsthilfe, Migration, Flucht und Asyl“ möchte dabei mithelfen, diesen Mangel zu beseitigen.



### **Kontakt zum Projekt „Gesundheitsselbsthilfe, Migration, Flucht und Asyl“ im Selbsthilfebüro Osthessen**

*Septi Panca Sakti und Christine Kircher*

*Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda • Tel.: 0661 / 901 98 46*

*E-Mail: [migration.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:migration.osthessen@paritaet-projekte.org)*

*[www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org)*



## **Selbsthilfe und Zuwanderung in Darmstadt Neue Projekte eröffnen spannende Arbeitsfelder**

*Katharina Sackenheim, ehem. Selbsthilfebüro Darmstadt*

---



**Darmstadt  
bleibt  
weltoffen.**

„Darmstadt bleibt weltoffen“, so lautet der städtische Slogan, mit dem sich Darmstadt zu seinen vielen unterschiedlichen Nationalitäten in der Stadt bekennt und für ein friedliches und weltoffenes Zusammenleben der Kulturen eintritt.

### **Interkulturelle und sprachliche Barrieren**

Trotz der kulturell sehr vielfältigen Landschaft und der durchaus vielseitigen Angebote für Zugewanderte in

Darmstadt, ist diese Bevölkerungsgruppe in den sozialen Diensten und Einrichtungen unterrepräsentiert. Und auch in den Darmstädter Selbsthilfegruppen sind nur selten zugewanderte Menschen anzutreffen. Dies kann unterschiedliche Gründe haben. Für Nicht-Muttersprachler/innen ist es schwer, an traditionellen Selbsthilfestrukturen anzuknüpfen. Vor allem ist die Sprachbarriere oft zu groß, um über gesundheitsbezogene und zum Teil sehr persönliche Themen sprechen zu können. Aber auch das Einlassen auf andere, zunächst noch fremde Teilnehmende und das Sprechen über eine Erkrankung oder Ähnliches ist für viele Menschen wegen kultureller Unterschiede schwer vorstellbar.

### **Interkulturelle Begegnungen in der Selbsthilfe in Darmstadt fördern**

Das Selbsthilfebüro Darmstadt möchte einen Beitrag zur Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe in Darmstadt leisten und dazu interkulturelle Begegnungen in der Selbsthilfe fördern. Zugewanderten Menschen soll der Zugang in die Selbsthilfe erleichtert und der Selbsthilfegedanke durch neue Projekte bei Menschen mit Migrationshintergrund bekannt gemacht werden.

### **Gesundheitsworkshops**

Dies soll mit Gesundheitsworkshops, die über das Gesundheitssystem in Deutschland und die gesundheitspezifische Infrastruktur in Darmstadt

aufklären, erreicht werden. Die Workshops werden in Kooperation mit den Erstwohnhäusern, migrationsspezifischen Diensten und Einrichtungen sowie Dolmetscher/innen organisiert. Im Rahmen der Workshops wird auch über die Selbsthilfe-Idee und über die Arbeit von Selbsthilfegruppen informiert.

### **Von- und miteinander Lernen**

Für die „deutsche“ Selbsthilfe dürfte es interessant werden zu erfahren, wie man sich in anderen Kulturen „selbst hilft“ bzw. welche unterschiedlichen Ansätze von Selbsthilfe in anderen Kulturen existieren. Durch das mit- und voneinander lernen soll eine „Hilfestellung auf Augenhöhe“ für zugewanderte Menschen erreicht werden. Von „Wir zeigen euch, wie Selbsthilfe funktioniert“, hin zu einem „Wir lernen voneinander unterschiedliche Formen, Muster und Kulturen des Selbsthilfgedankens kennen.“

### **Multiplikator/innen gewinnen und schulen**

Zur Unterstützung dieses Projektvorhabens sollen Migrant/innen, die schon längere Zeit in Darmstadt leben, als Multiplikator/innen geschult und eingesetzt werden. Sie durchlaufen dazu eine aus mehreren Modulen bestehende Schulung, in der alles Wesentliche rund um die Selbsthilfe in Deutschland vermittelt wird. Dadurch sollen sie dazu befähigt werden, bei der Gründung und Begleitung von Selbsthilfeangeboten unterstützend tätig zu werden. Mit Hilfe ihrer interkulturellen Ressourcen und den neu erlernten Fachkenntnisse sollen die Multiplikator/innen ihr Wissen über das Gesundheits- und Selbsthilfesystem weitergeben und eine Verbindung zu den zugewanderten Menschen herstellen.

### **Wir freuen uns über Ihr Interesse!**

Haben Sie Interesse an diesem spannenden Projekt mitzuwirken oder möchten Sie die Arbeit des Selbsthilfebüros näher kennen lernen? Dann nehmen Sie gerne Kontakt auf!



#### **Kontakt zum Selbsthilfebüro Darmstadt**

Tina Rüger • Tel.: 06151 / 850 65 80 • Rheinstraße 67 • 64295 Darmstadt

E-Mail: [selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org)

[www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org)

## **Selbsthilfe-Projekt der Aids-Hilfe Offenbach: „MyPost – by immigrants for immigrants“ von und für Menschen mit Einwanderungs- geschichte**

---

*Michael Lämmert, Aidshilfe Offenbach*

---

Mehr als ein Dutzend Ehrenamtliche aus eingewanderten Familien engagieren sich bereits in der AIDS-Hilfe Offenbach im Selbsthilfe-Projekt „MyPost - by immigrants for immigrants“. Das Projekt konnte aufgrund der Unterstützung durch die hessische Landesregierung über das WIR-Programm und durch die Deutsche AIDS-Stiftung realisiert werden.

### **Tabubesetzte Infektionskrankheiten**

„MyPost“ kommt über das Internet – zurzeit über unsere Homepage und über Facebook – den besonderen (sprachlich, sozial und kulturell bedingten) Ängsten vieler eingewanderter Menschen entgegen, damit diese sich mit Themen beschäftigen, die meistens ein Tabu sind. Ob AIDS und HIV, ob Hepatitis oder Syphilis: Sehr oft werden solche Infektionen bis in gefährliche Krankheitsstadien ohne Diagnose und Therapie verschleppt, weil die sprachlichen Möglichkeiten für den Besuch einer Arztpraxis zu gering oder weil die Ängste zu groß sind, um mit anderen Menschen erlebte Infektionsrisiken dieser Art zu besprechen. Sehr oft wirkt das eigene Tabu, eine Infektion über Sex oder Drogen für möglich zu halten, wie eine Sperre: Tabus blockieren leicht die Wahrnehmung des eigenen Körpers und verstärken bestehende Sprachprobleme noch einmal mehr.

### **MyPost – Selbsthilfe unter Eingewanderten**

„Erleichtert anderen Zugewanderten den Zugang zu uns, indem Ihr von Euch selbst in Eurer Herkunftssprache erzählt!“. „Benutzt die Freundlichkeit Eurer Stimme“, „Drückt Euch in Liedern aus“, „Inszeniert Figurentheater, wo ihr etwas Wichtiges zum Thema, über Euch selbst aber nicht zeigen wollt.“

Jedes Medium wurde den Ehrenamtlichen, die selbst eingewandert oder Nachkommen eingewanderter Eltern sind, erlaubt und angeboten, um unsere Informationen, unsere Test- und Betreuungsangebote zugäng-

licher für andere eingewanderte Menschen zu machen. Um durch ein wenig Wärme und Lebendigkeit in der Darstellung von Tabuthemen Berührungängste zu nehmen. Um Signale auszusenden: „Du bist nicht allein mit solchen Fragen!“ im Sinn der Selbsthilfe unter Eingewanderten.

### **Viele interkulturelle Formate bereits online**

Bisher haben Engagierte auf unserer Homepage [www.offenbach.aidshilfe.de](http://www.offenbach.aidshilfe.de) in über 13 Sprachen über Safer Sex und Safer Use gesprochen. Es wurden Lieder komponiert und gesungen. Eine Geschichte, die Einsamkeit und Prävention verknüpft, wurde inszeniert. Ein Lied in amharischer Sprache ist ein Aufruf zur Solidarität, ein anderes handelt von den Erfahrungen einer überwundenen Krise mit einem Sprachmix aus Lingala, Englisch und Deutsch. Um die Mitarbeit zu erleichtern, wurde ehrenamtlich Deutsch unterrichtet. Interviews zum Umgang mit Tabu und Krankheit mit einem Pfarrer, einem Imam und einem Rabbi zu religiösen Fragen sollen helfen, freier und mit mehr Information über „peinliche“ Gesundheitsfragen zu reden.

### **Weitere Ideen und Mitmachen zu MyPost in Stadt und Kreis Offenbach willkommen!**

Ideen zur weiteren Selbsthilfe „by immigrants for immigrants“ gibt es immer und sind auch immer willkommen. In diesem Jahr können wir auch den ganzen Kreis Offenbach noch mehr einbeziehen. Dabei gilt immer: Wer Neues probiert, darf auch Scheitern! Nur so kommen wir weiter.

#### **Kontakt zur Aids-Hilfe Offenbach e. V. und zum Projekt „My Post“**

Michael Lämmert • Tel.: 069 / 883 688

E-Mail: [info@offenbach.aidshilfe.de](mailto:info@offenbach.aidshilfe.de)

<http://offenbach.aidshilfe.de/category/mypost/>



**MyPost**



**Aids-Hilfe Offenbach e.V.**  
Tests – Prävention – Beratung – Betreuung

## **„SeeleFon“ für psychisch erkrankte Flüchtlinge und Migrant/innen**

*Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

---

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen hat im Oktober 2016 eine bundesweite telefonische Selbsthilfeberatung für Flüchtlinge sowie Menschen mit Migrationshintergrund eingerichtet. Unter der Nummer 0228 / 71 00 24 25 können Geflüchtete das niedrigschwellige Beratungsangebot Deutsch, Englisch, Französisch und Arabisch in Anspruch nehmen.

### **Aus der seelischen Balance geraten**

Es gibt viele Gründe, die bei Flüchtlingen und Menschen mit Migrationsgeschichte dazu führen, aus dem seelischen und psychischen Gleichgewicht zu geraten. Dazu gehören u. a. Bürgerkriegs- und Verfolgungserfahrungen, traumatische Fluchterlebnisse, in einem anderen Land angekommen zu sein und um zurückgelassene Familienangehörige oder Freunde bangen zu müssen, die sich weiterhin in Gefahr befinden. Oder auch einfach die Schwierigkeit, sich einem völlig fremden Umfeld weit entfernt von der Heimat zurecht finden zu müssen, verbunden mit vielen Unsicherheiten.

### **Mangelnde Gesundheitsversorgung**

Bei vielen Angekommen herrscht zunächst eine große Orientierungslosigkeit im deutschen Gesundheitssystem, die das Aufsuchen von Fachärzten oder Kliniken behindert. Abgesehen davon, dass die Gesundheitsversorgung von Geflüchteten monatelang gesetzlich eingeschränkt ist, insbesondere im Bereich der psychosozialen Versorgung, sind bestehende Angebote massiv überlastet, sodass derzeit längst nicht alle Bedarfe gedeckt werden können. Denn es ist mittlerweile klar, dass zahlreiche geflüchtete Menschen mit seelischen und psychischen Problemen belastet sind, zu deren Bewältigung sie Hilfe brauchen.

### **Niedrigschwellige und mehrsprachige Telefonberatung**

Neuankömmlingen, die aus der Balance geraten sind und Unterstützung benötigen, kann das „SeeleFon“ eine erste Hilfe sein. Dabei sind die Nied-

rigeschwindigkeit und Mehrsprachigkeit des Telefonangebots eine gute Voraussetzung, um Betroffene und ihre Angehörigen zu erreichen. Nicht nur die geringe Anzahl von kultursensibler, mehrsprachiger Angebote stellen große Hürden bei der Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen dar. Für viele Betroffene aus anderen Ländern und Kulturen ist die Anerkennung und Thematisierung einer seelischen oder psychischen Beeinträchtigung verbunden mit einer (Selbst-)Stigmatisierung verbunden, die von einer persönlichen Kontaktaufnahme zu Beratungsangeboten abhalten können.


 **Kontakt zum SeeleFon:**


**0228 / 71 00 24 25**

Präsenzzeiten:

Mo-Di-Mi: 10.00 – 12.00 Uhr  
und 14.00 – 15.00 Uhr

E-Mail: [help@seelefon.org](mailto:help@seelefon.org)

 **Download des mehrsprachigen SeeleFon-Informationsflyers**  
[www.bapk.de/fileadmin/user\\_files/bapk/projekte/a4\\_poster\\_seelefon-fluechtlinge.pdf](http://www.bapk.de/fileadmin/user_files/bapk/projekte/a4_poster_seelefon-fluechtlinge.pdf)

 **Weitere Informationen zum SeeleFon**  
[www.bapk.de/projekte/aktuelle-projekte/seelefon-fuer-fluechtlinge.html](http://www.bapk.de/projekte/aktuelle-projekte/seelefon-fuer-fluechtlinge.html)



The flyer features the text 'Seele Fon' in a large, white, serif font on a dark grey background. To the right, it lists the languages: 'deutsch', 'english', 'français', and 'عربي'. Below the main text, there are large, faint numbers (0, 2, 2, 8, 7, 1, 0, 0, 2, 4, 2, 5) and a thin black line that weaves through them. At the bottom, there is contact information and logos for partner organizations.

**Familien-Selbsthilfe Psychiatrie  
Telefonische Selbsthilfeberatung**

Cappeller Straße 130, 53119 Bonn  
[help@seelefon.org](mailto:help@seelefon.org)  
[www.psychiatrie.de/bapk](http://www.psychiatrie.de/bapk)

gefördert durch

SeeleFon  
MINT-Kolleg  
BAPK  
Coalition of German-based NGOs

## **Alles inklusiv(e) bei angeborenem Herzfehler? Partizipation von betroffenen Familien mit Migrationshintergrund in Selbsthilfegruppen – ein internationaler Vergleich**

*Carola Ossenkopp-Wetzig, Selbsthilfegruppe Herzkinder Fulda*



„Alles inklusiv(e) bei angeborenem Herzfehler? Partizipation von betroffenen Familien mit Migrationshintergrund in Selbsthilfegruppen – ein internationaler Vergleich“ ist der Titel meiner Doktorarbeit, an der ich gerade arbeite. Wie es dazu kam? Ich bin Mutter eines 7-jährigen Sohnes mit angeborenem Herzfehler und habe 2010 die Selbsthilfegruppe „Herzkinder Fulda“ gegründet, in der ich auch die Vorsitzende bin. Durch das Schicksal meines Sohnes und durch meine langjährige Tätigkeit mit internationalen Studierenden an der Hochschule Fulda ist die Idee zu meinem Forschungsvorhaben entstanden.

*Carola Ossenkopp-Wetzig*

### **Ohne Kontakt zur Selbsthilfe können Informationsnachteile entstehen**

Schon als wir nach der Geburt unseres Kindes lange Zeit im Kinderherzzentrum Gießen verbringen mussten, sah ich viele Familien mit Migrationshintergrund, aber niemanden, der die Angebote von Selbsthilfegruppen wahrnahm.

Nicht von der Selbsthilfe zu profitieren kann bedeuten, wichtige Informationen nicht zu erhalten. Selbst bei deutschen Familien kann man feststellen, dass viele Informationen nicht immer den Weg von den Pflegekassen oder Versorgungsämtern zu betroffenen Familien finden. Sind die Deutschkenntnisse gering oder nicht ausreichend, wird es umso schwerer, Anträge zu stellen (z. B. Schwerbehindertenausweis), Gelder zu beantragen (z. B. Pflegestufe) oder überhaupt zu erfahren, dass es bestimmte Rechtsansprüche gibt. Oft sind Selbsthilfegruppen die zentralen Informations-Multiplikatoren. Gerade Menschen, die nicht in Deutschland aufgewachsen sind oder die wenig Kontakt zur Bevölkerung ohne Migrationshintergrund haben, sind erheblich im Nachteil.



### **Ziel: stärkere Selbsthilfe-Beteiligung von Familien mit Migrationshintergrund**

Die emotionale Unterstützung innerhalb der Familien beim Umgang mit einer Krankheit und den Ängsten kann je nach Kultur ggf. sogar stärker sein als in „deutschen Normfamilien“. Dennoch gibt es auch Herkunftsländer, in denen ein chronisch krankes Kind aus Scham eher ausgegrenzt wird und so die Selbsthilfegruppe eine emotionale Stütze darstellen könnte. Ziel meiner Doktorarbeit ist es daher herauszufinden, wie eine stärkere Beteiligung von Familien mit Migrationshintergrund in der Selbsthilfe erreicht werden kann. Dabei ist mein besonderes Anliegen, Familien mit Migrationshintergrund in bestehende deutschsprachige Gruppen zu integrieren. Denn so könnte die Selbsthilfe auch als Integrationsinstrument fungieren.

### **Interviews und internationaler Vergleich – Methoden der Doktorarbeit**

Im Beisein eines Dolmetschers führe ich persönliche Interviews mit Betroffenen in Kinderherzzentren und bei niedergelassenen Kinderkardiologen durch, um herausfinden, wie Familien mit der chronischen Krankheit des Kindes und den dazugehörigen seelischen Belastungen umgehen. Weiterhin möchte ich in den Gesprächen herausfinden, welche Hinderungsgründe davon abhalten, an den Angeboten der Selbsthilfegruppen teilzunehmen und wie diese Hinderungsgründe aus der Sicht der Interviewten überwunden werden könnten. Wie sind die Sprachkenntnisse? Wie ist das Verständnis von Selbsthilfe? Wie ist das Gesundheitsverständnis in den einzelnen Kulturen? All das gilt es durch Interviews und Recherchen herauszufinden. Bei den Interviews konzentriere ich mich auf die drei größten Zuwanderungsgruppen Deutschlands und vergleiche die Ergebnisse mit denen, die ich in den zwei anderen Ländern (Spanien und Schweden) durch Interviews erlange. Letztendlich sollen auch durch Gespräche mit Selbsthilfegruppen und Verbänden in den beiden Ländern positive Beispiele der Integration aus diesen Ländern analysiert werden Und es soll geprüft werden, ob sie auf das deutsche Selbsthilfesystem angewendet werden können.

**Forschungsergebnisse als Leitfaden für die Selbsthilfe**

Natürlich ist es immer interessant, statistische Daten zu haben. Aber ich würde mich freuen, wenn durch meine Forschungsergebnisse eine Art Leitfaden entstehen könnte, der hilft, die Arbeit in der Selbsthilfe so zu gestalten, dass sich Familien mit Migrationshintergrund willkommen fühlen. Ein Leitfaden, der hilft, Familien mit Migrationshintergrund zur Teilnahme an Angeboten zu motivieren. Ich würde mir wünschen, so einen Beitrag zur Integration von Familien mit Migrationshintergrund zu leisten.

**Sie möchten an den Interviews teilnehmen oder haben Interesse an mehr Informationen zu der Dissertation?** Dann nehmen Sie gerne Kontakt zu mir auf!



**Kontakt zur Carola Ossenkopp-Wetzig**

E-Mail: [herzkinder-fulda@gmx.de](mailto:herzkinder-fulda@gmx.de).



**Weitere Informationen zur Selbsthilfegruppe „Herzkinder Fulda“  
für Eltern von Kindern mit angeborenem Herzfehler**

[www.herzkinder-fulda.de](http://www.herzkinder-fulda.de)



## **Erklärvideo für Geflüchtete: Warum kann Alkohol für mich gefährlich werden?**

*Hessische Landesstelle für Suchtfragen e. V. (HLS)*

---

Das neue Erklärvideo der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen wendet sich an geflüchtete Menschen. Unter der Überschrift „Warum kann Alkohol für mich gefährlich werden?“ wird in fünf Sprachversionen (Deutsch, Englisch, Arabisch, Dari und Tigrinya) und in 120 Sekunden erklärt, weshalb der Konsum von Alkohol gerade bei Flüchtlingen mit gesundheitlichen Gefahren verbunden ist – wenn sie aufgrund fehlender Erfahrung im Umgang mit Alkohol die Wirkungen nicht einschätzen können oder sie ihn, aufgrund ihrer traumatischen Erfahrungen, als Beruhigungs- und Betäubungsmittel einsetzen.

Das mit finanzieller Unterstützung des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration erstellte Video darf von allen interessierten Organisationen und Personen kostenlos heruntergeladen und weiterverbreitet werden.



### **Download des HLS-Erklärvideos**

*Die HLS bietet auf ihrer Homepage den kostenfreien Download des Videos in den verschiedenen Sprachen an:*

*<http://www.hls-online.org/aktuelle-meldungen/erklaervideo-fuer-fluechtlinge-warum-kann-alkohol-fuer-mich-gefaehrlich-werden>*



### **Kontakt zur Hessischen Landesstelle für Suchtfragen**

*Zimmerweg 10 • 60325 Frankfurt*

*Tel.: 0 69 / 71 37 67 77 • E-Mail: [hls@hls-online.org](mailto:hls@hls-online.org)*

*[www.hls-online.de](http://www.hls-online.de)*



## **„Weg der Hoffnung“ – Selbsthilfeverein für krebskranke Kinder und ihre Familien in Oberhausen (NRW)**

*Ayse Yilmaz, Projekt „Migration und Gesundheitsselfthilfe“ im Selbsthilfebüro Offenbach*

---

„In der Trauer sind alle gleich – Nationalität und Religion spielen keine Rolle“, lauteten die Einstiegs Worte von Aynur Celikdöven im November 2016 auf der Fachtagung „Multikulti in der Selbsthilfe – nur ein Traum?“\* des AOK-Bundesverbandes in Berlin. Frau Celikdöven weiß, wovon sie redet. Denn ihre Tochter hat als Kind eine Krebserkrankung überlebt, ihr Sohn starb daran. Doch statt in Trauer zu versinken und sich zurückzuziehen, gründete sie 2001 den Verein „Weg der Hoffnung“, um krebskranke Kinder und deren Familien zu unterstützen. Frau Celikdöven selbst hat türkische Wurzeln. Sie betont jedoch, dass in dem Verein mit 160 Mitgliedern Menschen aus unterschiedlichem Kontext zusammentreffen, darunter Türken, Deutsche und Menschen anderer Nationalitäten. In erster Linie geht es dem Verein um die Motivation und seelische Unterstützung für krebskranke Kinder und deren Angehörige. Denn vor allem bei Krebskranken wird der Klinikaufenthalt für die Beteiligten zu einem ungewollten monotonen Alltag.

### **Kompetente Unterstützung und Einzelfallhilfe vor Ort**

In dieser schwierigen Zeit stehen die Ehrenamtlichen des Vereins auf der Kinderkrebsstation der Essener Uniklinik mit viel Engagement und Herzblut an der Seite der Familien. Sie führen regelmäßig Gespräche mit den Eltern, klären über das Krankheitsbild auf, hören sich Sorgen und Probleme an und versuchen, gemeinsam Lösungen zu finden. Auch bei Sprachbarrieren und finanziellen Nöten während der Behandlung des Kindes bietet der Verein durch die Formularhilfe Unterstützung an. Bei einer dringenden Erforderlichkeit eines Fremdspenders initiieren sie auch Aktionen zur Knochenmark- und Blutspende.

\* Fachtagung am 25. November 2016 in Berlin: Multikulti in der Selbsthilfe – nur ein Traum? – Wie sich die Gesundheitskompetenz von Migranten und Flüchtlingen stärken lässt, [https://www.aok-bv.de/hintergrund/dossier/selbsthilfe/index\\_17255.html](https://www.aok-bv.de/hintergrund/dossier/selbsthilfe/index_17255.html)

## Glückliche Momente während des Klinikaufenthalts

Mit der Organisation gemeinsamer Feierlichkeiten an nationalen und religiösen Feiertagen und der Bescherung von Kindern mit Geschenken ermöglicht der „Weg der Hoffnung“ den Betroffenen und den Angehörigen glückliche Momente. Vor allem das jährliche Sommerfest im großen Garten des Vereins, der explizit für die kranken Kinder und ihre Angehörigen gepachtet wurde, ist immer wieder eine gelungene Abwechslung in der Natur. Mit hoher Motivation hat Frau Celikdöven 12 Jahre lang ohne jegliche Fördermittel, sondern nur durch Spenden und Mitgliederbeiträge, die Selbsthilfearbeit aufrecht gehalten. Erst durch eine finanzielle Beratung im Jahre 2013 über die Mitgliedschaft beim Paritätischen Wohlfahrtsverband profitiert „Weg der Hoffnung“ von Fördermitteln für Selbsthilfe.



*Aynur Celikdöven  
erhielt für ihr  
Engagement die  
Ehrendnadel der  
Stadt Oberhausen.*

## Ein Modell auch für Hessen? Wir beraten und unterstützen!

Wir halten die Idee und den Ansatz des Vereins „Weg der Hoffnung“ für nachahmenswert und würden uns freuen, eine solche Initiative in Hessen unterstützen zu dürfen. Wer sich Informationen und Beratung zur Gründung einer entsprechenden Selbsthilfegruppe oder eines Vereins einholen möchte, kann sich gern an das Selbsthilfebüro Offenbach wenden!

### **Kontaktmöglichkeiten und Informationen zu „Weg der Hoffnung e. V.“**

Michelstr. 21 • 46119 Oberhausen

Tel: 0208 / 69 84 11 63 • E-Mail: [info@wegderhoffnung.org](mailto:info@wegderhoffnung.org)

<http://wegderhoffnung.org>

### **Kontakt zum Projekt „Zugänge schaffen – Migration und Gesundheitsselfhilfe“ im Selbsthilfebüro Offenbach**

Ayşe Yılmaz • Frankfurter Strasse 45 • 63065 Offenbach

Tel.: 0163 / 975 3001 • E-Mail: [migration@paritaet-projekte.org](mailto:migration@paritaet-projekte.org)

## **Neuerscheinungen: Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge und ergänzendes Handbuch für Fachkräfte**

*Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion*

---

Das TraumaHilfeZentrum Nürnberg e. V. hat ein „Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge“ herausgegeben, das sich direkt an die von den psychischen Folgen einer Traumatisierung betroffenen, geflüchteten Menschen richtet und in den Sprachen Deutsch, Arabisch, Dari, Englisch und Französisch vorliegt (weitere Sprachen sind in Planung). Ergänzend liegt das Handbuch „Traumatisierte Flüchtlinge begleiten: Traumsymptome verstehen und Stabilisierungsprozesse unterstützen“ vor.

### **Das Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge – sich selbst verstehen**

In einem psychoedukativen Teil wird erläutert, was bei einer Traumatisierung im Nervensystem geschieht und wie die Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung aussehen können. Mit diesem Wissen können Betroffene sich selbst, ihr Fühlen, Denken und Verhalten besser verstehen und erkennen, dass ihre psychischen und körperlichen Reaktionen völlig normale Folgen ihrer Erlebnisse sind.

Den zweiten Teil des Buches bildet das Thema Ressourcenaktivierung. Es werden Übungen vorgestellt, die helfen können, sich an die persönlichen, durch die Traumatisierung ggf. überlagerten Ressourcen wieder zu erinnern und diese zu stärken, um so die eigenen Widerstandskräfte reaktivieren zu können.

Im dritten Teil werden konkrete Übungen und Methoden zur selbständigen Bearbeitung von Symptomen – z. B. bei Schlafstörungen – vorgestellt sowie Entspannungstechniken. Darüber hinaus wird versucht, eine Vermittlung zu Angeboten der Psychotherapie und Psychiatrie herzustellen, z. B. mit einem Adressverzeichnis. Damit soll die Hemmschwelle zur Inanspruchnahme der Dienstleistungen professioneller Gesundheitsversorgung abgebaut werden.

## **Traumatisierte Flüchtlinge begleiten – Das ergänzende Handbuch**

Das Handbuch für Fachkräfte und Ehrenamtliche, die in der Begleitung traumatisierter Flüchtlinge aktiv sind, unterstützt dabei, die Verhaltensweisen der Betroffenen besser verstehen und einordnen zu können. Es werden Reaktions- und Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt, v. a. in Verbindung mit dem Selbsthilfebuch. Dadurch sollen auch nicht-therapeutisch Helfer/innen dazu befähigt werden, an Stabilisierungsprozessen im Alltag mitzuwirken.

Außerdem widmet sich das Buch auch den Helfer/innen selbst hinsichtlich der wichtigen Frage der Selbstfürsorge, um Burn Out und Sekundärtraumatisierung zu vermeiden.

### **Bestellung des Selbsthilfebuches inkl. Handbuch**

*Gegen eine Spende in Höhe von 18 € ist das Selbsthilfebuch inkl. Handbuch in deutscher Sprache erhältlich. Für alle anderen Sprachen wird eine Spende in Höhe von 12 € erbeten.*

*Für weitere Informationen zur Bestellung siehe:*

*<http://www.thzn.org/home/betroffene/selbsthilfebuch>*



## **www.refugeeum.eu: Neues Selbsthilfeportal für psychisch belastete Geflüchtete**

*Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion*

---

Studierende und Mitarbeitende des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) und der Universität Hamburg haben im Rahmen eines gemeinsamen, extracurricularen Studienprojekts ein Online-Selbsthilfelinstrument für psychisch belastete Flüchtlinge entwickelt.

### **Mehrsprachige „Erste Hilfe für die Seele“**

Auf der Website [www.refugeeum.eu](http://www.refugeeum.eu) können sich Geflüchtete ab sofort über verschiedene Belastungsreaktionen wie Angst, Traurigkeit oder Wut informieren. Zugleich werden ihnen Selbsthilfestrategien aufgezeigt. Die Informationen sollen Geflüchteten und ihren Angehörigen als „Erste Hilfe für die Seele“ dabei helfen, solche Belastungsreaktionen besser zu verstehen und das Wohlbefinden zu steigern. Denn körperliche und seelische Beschwerden können Angst machen, v. a. wenn man nicht weiß, was sie bedeuten, wo sie herkommen und was man dagegen tun kann. Die Informations- und Selbsthilfematerialien wurden auf wissenschaftlicher Basis entwickelt, sind leicht verständlich geschrieben und werden aktuell in sieben Sprachen (Deutsch, Arabisch, Persisch, Französisch, Albanisch, Serbisch und Englisch) angeboten.

### **Selbsthilfestrategien online, aber kein Ersatz für professionelle Beratung**

„Viele Flüchtlinge haben in ihrem Heimatland und auf der Flucht enormes Leid erfahren. Solche Erlebnisse können körperliche und seelische Beschwerden auslösen. Die Website soll Geflüchteten dabei helfen, ihre Reaktionen auf belastende Erlebnisse besser zu verstehen und zu bewältigen“, sagt Prof. Dr. Yvonne Nestoriuc, leitende Psychologin im Institut und der Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des UKE. „Alle auf der Website angebotenen Selbsthilfestrategien können ohne weitere Hilfsmittel angewendet werden. Sie sind ein niederschwelliges Hilfsangebot, ersetzen aber bei psychisch erkrankten Flüchtlingen keinesfalls eine professionelle Beratung und Behandlung“, sagt Dr. Mike



Möske, Leiter der Arbeitsgruppe Psychosoziale Migrationsforschung im Institut und der Poliklinik für Medizinische Psychologie des UKE.

Die Website ist im Rahmen eines Studienprojekts im Institut und der Poliklinik für Medizinische Psychologie des UKE und dem Institut für Psychologie der Universität Hamburg entstanden. Darüber hinaus haben ausgebildete Psychologen das Projekt ehrenamtlich unterstützt.

Nach Ende des Studienprojekts wird die Website technisch und inhaltlich gehostet von dem gemeinnützigen Verein „SEGEMI – Seelische Gesundheit • Migration und Flucht e.V.“, einer Arbeitsgemeinschaft zur Förderung der Seelischen Gesundheit von Migranten und Flüchtlingen in der Metropolregion Hamburg.



**Kontakt zu den Projektverantwortlichen von [www.refugeeum.eu](http://www.refugeeum.eu)**

*Prof. Dr. Yvonne Nestoriuc • Institut und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*

*Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)*

*Martinistraße 52 • 20246 Hamburg*

*Tel. 040 / 7410 53993 • E-Mail: [y.nestoriuc@uke.de](mailto:y.nestoriuc@uke.de)*

*Dr. Mike Möske • Institut und Poliklinik für*

*Medizinische Psychologie Universitätsklinikum*

*Hamburg-Eppendorf (UKE)*

*Martinistraße 52 • 20246 Hamburg*

*Tel.: 040 / 7410 59743*

*E-Mail: [mmoesko@uke.de](mailto:mmoesko@uke.de)*



## **Starke Frauen – Internationaler Frauentreff in Offenbach**

*Ayşe Yilmaz, Projekt „Migration und Gesundheitsselfhilfe“ im Selbsthilfebüro Offenbach*

In unseren seit einem Jahr regelmäßig stattfindenden „Internationalen Frauentreff“ sind „starke Frauen“ aus verschiedenen Nationen und Altersgruppen dabei. So unterschiedlich wie die Frauen sind, so unterschiedlich sind auch ihre Beweggründe für die Teilnahme. Frauen mit Gelenkschmerzen, Mütter von behinderten Kindern, Mütter von Krebskranken oder auch Trauernde stehen sich hier durch ähnliche Migrationserfahrungen auf Augenhöhe mit Rat und Tat zur Seite.

Unsere Überzeugung dabei ist: Jede Frau hat andere Stärken und ist bereit, diese an die anderen Teilnehmenden weiterzugeben. Durch diesen regen Austausch werden die Frauen selbstsicherer und aufgeschlossener im Einwanderungsland.

### **Deutschübungen und fachliche Inputs**

Eine der großen Barrieren zur Inanspruchnahme der gesundheitsförderlichen Angebote bei Zugewanderten ist die Sprache. Deswegen beginnen wir unsere Treffen immer mit Deutscheinheiten, in denen explizit gesundheitliche Themen und der Dialog geübt werden. Mit Vorträgen und Besuchen von Fachreferent/innen und anderen Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Krankheitsbildern und Leistungen des Gesundheitssystems wird der Wissenstransfer intensiviert. Dieser interkulturelle Austausch ist für alle Parteien jedes Mal sehr bereichernd.

### **Erste Funktionsgymnastik für Frauen in Offenbach**

Aus Gesprächen und der kooperativen Zusammenarbeit mit der Rheuma-Liga ist die erste Funktionsgymnastik für Frauen in Offenbach entstanden, die von den „starken Frauen“ gerne genutzt wird. Einmal die Woche fördern sie durch das Funktionstraining ihre Beweglichkeit und lindern ihre Schmerzen. Es ist ein physiotherapeutisches Angebot, das gezielt auf spezielle körperliche Strukturen (Muskeln, Gelenke, Organe usw.) wirkt.

***Wenn Sie Interesse an unseren Treffen haben, können Sie uns gerne besuchen oder Kontakt aufnehmen!***

**i** **Nächste Treffen der „Starken Frauen“**  
16.5., 30.5., 13.6., 27.6. • 9.30 – 12.30 Uhr  
Treffpunkt: Stadtteilbüro Senefelder Quartier  
Hermannstr. 16 • 63069 Offenbach

**Kontakt und weitere Informationen**  
Selbsthilfebüro Offenbach • Ayse Yilmaz  
Frankfurter Straße 45 • 63065 Offenbach • Tel.: 0163 / 975 3001  
E-Mail: migration@paritaet-projekte.org

TÜRKISCH

## **Güçlü bayanlar- Offenbachın uluslararası bayanlar grubu**

*Ayşe Yılmaz, „Göç ve sağlık için kendi kendine yardım“ projesi, yardım ofisi  
offenbach*

Bir senedir devam eden uluslararası „güçlü bayanlar“ grubunda farklı ırklar ve yaşlılar bir araya geliyorlar. Bayanların farklılıkları kadar, gelme sebepleride farklı. Eklem veya bel ağrıları olan bayanlar, engelli çocukların anneleri, kanser hastaların yakınları veya yakının yasını tutanlar benzer göç ve hayat deneyimleriyle birbirlerine destek vermektedirler.

Ve biz inanıyoruzki, her bayanın kendi güçleri var, ve bu güçlerini diğer hanımlarla paylaşmaya hazırlar. Bu güç ve fikir alış- verişinden dolayı bizim hanımlar buldukları ülkeye açık ve aynı zamanda kendinden dahada emin oluyorlar.

### **Almanca dersi ve uzman seminleri**

Yabancı uyruklu insanların alman sağlık sisteminin hizmetlerini tamamıyla kullanamamakta büyük nedenlerden biri: almanca dili. Bunun bilinçyle grub toplantılarımızdan önce almanca çalışmaları ile başlıyoruz ve özellikle sağlık konularına değiniyoruz. Sağlık sektörün uzman ziyaretleri ve seminerleri ile hastalık ve alman sağlık sistemi hakkında bilgilerimizi yoğunlaştırıyoruz. Bu kültürlerarası bilgilendirme ve diyalog tüm taraflar için her zaman çok tatmin edici.

**Offenbach'da ilk bayanlara özel fonksiyon jimnastik**

Rheuma lig'in kooperatif işbirliği ile ilk kez Offenbach'da oluşturulan fonksiyon jimnastik "güçlü bayanlar" tarafından yoğun ilgili ile kullanılıyor.

Haftada bir kere bu jimnastik sayesinde hareketliklerinin artmasının yanı sıra ağrıların da dindirmiş oluyorlar. Çünkü Bu özel fizyoterapi ile vücudun sorunlu yerleri (kas, eklem, organlar, vb) hedefleniyor.

***Eğer sizde „güçlü bayanlara“ katılmak isterseniz, bizimle irtibate geçin veya grub toplantımızı ziyaret edin!***

***Gelecek grub terminlerimiz:***

*16.5., 30.5., 13.6., 27.6. • 9.30 – 12.30 Uhr*

*Yer: Stadtteilbüro Senefelder Quartier*

*Hermannstr. 16 • 63069 Offenbach*

***Daha fazla bilgi için:***

*İrtibat: yardım ofisi offenbach*

*Ayşe Yılmaz • Frankfurter Strasse 45 • 63065 Offenbach*

*Tel.: 0163 / 975 3001 • E-Mail: migration@paritaet-projekte.org*

*www.paritaet-selbsthilfe.org*

---

 ENGLISCH
 

---

## **Strong Women – International Women 'meeting in Offenbach**

*Ayşe Yılmaz, Project „Migration and Health-Related Self-Help“ in Self-help office Offenbach*

For a year we held regularly our „International Women's Event“, includes „strong women“ that consists of women from different nations and age groups. Women are diverse as well as their motivations for the participation. Women with joint problems, mothers of handicapped children, mothers of cancer patients or even mourners are standing together due to similar experiences as migrant and they give advice and help each other in the equal level.

Our belief is that every woman has different capabilities and is willing to motivate as well as to promote other participants. Through this active exchange, women became more confident and open in an immigration country.

### **German exercises and professional Input**

One of major issues to the lower utilization of health-promoting offers from immigrants is the language. That is the reason why we are always starting our meeting with German units which consist of health related themes and dialogue will be practiced. The transfer of knowledge will be intensified by means of lectures and visits of experts as well as other self-help groups from diverse diseases and the healthcare services. This intercultural exchange is very enriching for all parties.

### **First Functional Gymnastics for women in Offenbach**

From discussion and cooperation with the Rheuma-League is emerged the first function gymnastics for women in Offenbach, which is often used by "strong women. Once a week, they encourage their exercises through functional training which can alleviate their pain. It is a physiotherapeutic offer that targets specific part of physical structures for example muscles, joints, organs, etc.

*If you are interested in attending our meetings, please do not hesitate to contact us!*

#### **Next Meeting „Strong Women“**

16.5., 30.5., 13.6., 27.6. • 9.30 – 12.30 O'clock

Venue: Stadtteilbüro Senefelder Quartier • Hermannstr. 16  
63069 Offenbach

#### **Contact and further Information**

Selbsthilfebüro Offenbach • Ayse Yilmaz  
Frankfurter Straße 45 • 63065 Offenbach • Tel.: 0163 / 975 3001  
E-Mail: [migration@paritaet-projekte.org](mailto:migration@paritaet-projekte.org)  
[www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org)


## **Frauenselbsthilfe nach Krebs – International in Offenbach**

*Ayse Yilmaz, Projekt „Migration und Gesundheitsselfbsthilfe“ im Selbsthilfebüro Offenbach*


Die Ortsgruppe der „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ möchte in erster Linie Frauen nach dem ersten Schock der Diagnose auffangen, über Therapiemöglichkeiten informieren und im Leben mit und nach dem Krebs begleiten. Als Ansprechpartner für alle von Krebs betroffenen Frauen unabhängig von Alter, Diagnose und Nation möchte sie auch Zugewanderte erreichen.

Seit 1982 finden einmal im Monat Treffen in den Räumen des Brustzentrums im Sana Klinikum statt, in denen bei Kaffee und Kuchen und in Begleitung der Psycho-Onkologin Dr. Lida Schneider der Austausch in der Gruppe oder auch in Einzelgesprächen ermöglicht werden. Zur sprachlichen Unterstützung und Vermittlung für ausländische Frauen begleitet Ayse Yilmaz aus dem Selbsthilfebüro Offenbach die nächsten Treffen.

***Dazu laden wir betroffene ausländische Frauen ein, gerne auch mit Angehörigen, dem Partner oder einer Freundin.***

** *Nächste Treffen der „Frauenselbsthilfe nach Krebs – International“***  
30.5., 20.6., 05.09., 24.10., 14.11., 12.12.2017 • 14:30– 16:00 Uhr  
Treffpunkt: Sana Klinikum Offenbach  
Starkenburgergring 66 • 63069 Offenbach • Raum 03.041 (Station 3b)

** *Kontakt und weitere Infos zur „Frauenselbsthilfe nach Krebs“***  
***Offenbach***  
Maria Bienmüller- Marschall • Tel.: 069 / 814 223  
E-Mail: Mariabienm.marshall@yahoo.de oder  
Beate Möller • Tel. 069 / 842 462 • E-Mail: Beate.moeller1@gmx.net

** *Kontakt und weitere Infos über das Selbsthilfebüro Offenbach***  
Ayse Yilmaz • Projekt „Migration und Selbsthilfe“  
Frankfurter Straße 45 • 63065 Offenbach  
Tel.: 0163 / 975 3001 • E-Mail: migration@paritaet-projekte.org

## **Offenbacher Stadtpaziergänge – Förderung des interkulturellen Dialogs**

---

*Monika Präse, Freiwilligenzentrum Offenbach*

---

Mit dem Projekt Stadtpaziergänge „Ich zeig dir meine Stadt – Offenbach international“ möchte „Offenbach hilft“ und das Freiwilligenzentrum Offenbach den interkulturellen Dialog fördern und mehr Begegnung und Kommunikation in der Stadt schaffen. Es sind keine klassischen Stadtführungen, bei denen Sehenswürdigkeiten gezeigt werden. Die Spazierführer/innen wählen drei bis vier für sie besondere Orte aus, die ihr Leben in Offenbach geprägt und bereichert haben. Das vielseitige und internationale Leben in Offenbach soll für die Teilnehmer/innen also auf eine persönliche Art und Weise erlebbar gemacht werden und die Stadt mit anderen Augen entdeckt werden.

### **„Kültür“ – Mehmet Harmanci zeigt sein Offenbach**

„Kültür“ ist nicht falsch geschrieben, es ist das türkische Wort für Kultur. Und diese ist für Mehmet Harmanci, der selbst als 5-jähriger mit seinen Eltern nach Deutschland kam, wichtig. Deswegen war der Treffpunkt des von ihm geführten Stadtpazierganges der kleine weiße Pavillon im Dreieichpark. Hier entdeckte Mehmet Harmanci vor einigen Jahren die Konzerte im Park, die regelmäßig im Sommer stattfinden – „wunderbare Kulturerlebnisse und das kostenlos“, schwärmt er. Er wird nicht müde, die teilweise verborgenen Vorzüge von Offenbach vorzustellen. „Ich bin kurdischer Abstammung, Alevit, früher mit türkischem, heute mit deutschem Pass, und letztlich einfach ein Offenbacher“, fasst er kurz zusammen.

### **Stationen städtischer Bildungs- und Kulturangebote**

Auf dem Weg Richtung Leibnizschule verwies Mehmet Harmanci auf den großen Spielplatz, der für ihn und seine beiden Söhne ein beliebter Anlaufpunkt war. Hier erzählt er, wie die von ihm mitgegründete Nachhilfe „Schülerpower“ entstanden ist. Unzufrieden mit den klassischen Nachhilfeeinstituten setzte er sich mit seiner Schwester zusammen und gründete das Nachhilfekonzept. Mit Unterstützung des Jugendamtes gibt es „Schülerpower“ inzwischen zehn Jahre lang; zurzeit werden



*Mehmet Harmanci beim Tanz mit einer Gruppe.*

50 Kinder und Jugendliche aus zwölf Nationen im Freundschaftsverein Türkei unterrichtet. Das nächste Ziel der zwanzigköpfigen Gruppe war der „Filmklubb“ von Nicole Werth im Isenburger Ring – etwas versteckt in einem Hinterhaus. In dem großen Raum haben Besucher/innen die Möglichkeit, Filmabende zu erleben. Die Besucher erwerben eine Jahresmitgliedschaft und spenden dann für jeden Film. Informiert werden sie per Newsletter.

Die letzte Station ist der Freundschaftsverein Türkei, den deutsche und türkische Jugendliche 1983 gründeten, nachdem ihnen ein VHS-Kurs mit Folkloretänzen so viel Spaß gemacht hatte. Über das Tanzen kam auch Mehmet Harmanci in den Verein, der sich inzwischen für Familien und vor allem für Bildung stark macht.

Auf dem Tresen wartete bereits der Chai, der traditionelle schwarze Tee aus dem Samowar, und Mehmet Harmanci erläutert: „Den ersten Tee trinkt man noch als Gast, beim zweiten gehört man zur Familie“. Aber noch ist die Tour nicht zu Ende, es fehlt noch der „Halay“. Dies ist ein türkischer Hochzeitstanz. Die meisten Teilnehmer/innen folgen der Einladung zur Tanzrunde und „bald können wir gemeinsam beim Mainuferfest auftreten“, lacht Mehmet Harmanci.




**i** **Mehr Informationen zu den Stadtspaziergängen in Offenbach**

[www.offenbach.de/microsite/offenbach-hilft/gut-zu-wissen/  
stadtspaziergaenge-ich-zeig-dir-meine-stadt.php](http://www.offenbach.de/microsite/offenbach-hilft/gut-zu-wissen/stadtspaziergaenge-ich-zeig-dir-meine-stadt.php)

**i** **Öffnungszeiten des Freiwilligenzentrums Offenbach**

Mi 10.00-12.00 Uhr • Mo, Mi und Do 15.00-17.00 Uhr  
sowie nach telefonischer Vereinbarung

 **Kontakt zum Freiwilligenzentrum Offenbach und zu  
„Offenbach hilft“**

Domstraße 81 • 63067 Offenbach  
Tel.: 069 / 823 670 39 • E-Mail: [info@fzof.de](mailto:info@fzof.de)  
[www.fzof.de](http://www.fzof.de) • [www.offenbach-hilft.de](http://www.offenbach-hilft.de)



## Mehrsprachiger Gesundheitswegweiser des Landkreises Darmstadt-Dieburg

*Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion*

Der Landkreis Darmstadt-Dieburg hat gemeinsam mit den Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg einen Gesundheitswegweiser herausgegeben, der mittlerweile in 13 Sprachen übersetzt vorliegt. Jede Sprachfassung enthält neben der jeweiligen Fremdsprache auch den deutschen Text.

Der Wegweiser erläutert Themen wie „Krankenversicherung“ oder „Krankmeldung“, „Vorsorgeuntersuchungen“, Gesundheits-Check-Ups“ und „Krebsfrüherkennung“ oder auch „Schwangerschaft“ und „Kindervorsorge“. Damit kann er v. a. Menschen, die die deutsche Sprache noch nicht gut beherrschen, eine gute Orientierung bieten, um sich im deutschen Gesundheitssystem, seinen Leistungsangeboten und der medizinischen Versorgung im Landkreis zurecht zu finden.

Rufnummern, unter denen man im Notfall Hilfe erhält, sind separat aufgelistet, sodass man sie leicht heraustrennen und gut sichtbar aufhängen kann.

Kein Gegenstand des Wegweisers ist die Gesundheitsversorgung von (noch nicht anerkannten) Asylsuchenden und Geduldeten, die (noch) reduzierte Gesundheitsleistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten.

*Der Gesundheitswegweiser liegt als PDF-Download in den Sprachen Arabisch, Englisch, Farsi, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kroatisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russische, Spanisch und Türkisch vor.*

 **PDF-Download des Gesundheitswegweisers des Landkreises Darmstadt-Dieburg**

[www.ladadi.de/gesellschaft-soziales/migration-und-integration/integration/informationen-und-veroeffentlichungen/gesundheitswegweiser.html](http://www.ladadi.de/gesellschaft-soziales/migration-und-integration/integration/informationen-und-veroeffentlichungen/gesundheitswegweiser.html)




## Neue Selbsthilfegruppen in Offenbach und Umgebung

*Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

### Neue Borderline-Selbsthilfegruppe „DEBORAHS“ sucht noch Teilnehmer/innen

Auf Anregung einer Betroffenen ist eine Selbsthilfegruppe zum Thema Borderline gegründet worden. Diese Erkrankung geht oft einher mit ADHS, der Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung, und Depressionen. In der Gruppe soll es um gegenseitige Stabilisierung, Unterstützung bei der Alltagsbewältigung, Erfahrungsaustausch zu Themen wie Kliniken, Therapien usw. gehen. Die Gruppe trifft sich zweimal im Monat in Offenbach.

**i** **Treffen der Borderline-Selbsthilfegruppe „DEBORAHS“**  
 Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat • 18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
 Treffpunkt: Der Paritätische Offenbach • Frankfurter Str. 48 (2 OG)  
 63065 Offenbach

 **Kontakt und Infos zur Borderline-Selbsthilfegruppe „DEBORAHS“**  
 Sandra Ziegler • Tel.: 015 77 / 243 65 46 oder über das  
 Selbsthilfebüro Offenbach • Thomas Schüler  
 Tel.: 069 / 824 162 • E-Mail: [selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org)

### Selbsthilfegruppe „Versöhnung mit der Familienvergangenheit“

Auf Anregung einer Betroffenen soll eine Selbsthilfegruppe „Versöhnung mit der Familienvergangenheit“ gegründet werden. In Familien wird oft, teils über Generationen hinweg, ein „Sippen-Erbe“ weitergegeben. Dazu zählen die Lebenserfahrungen der Eltern und Großeltern sowie ihr Umgang mit Konflikten, Verletzungen und Geheimnissen. Dieses „Erbe“ hinterlässt oft Belastungen, Verwirrungen und Verletzungen, die sich oft auf das persönliche Leben der Nachfahren und ihre gesundheitliche Situation auswirken sowie die eigene Lebensgestaltung negativ beeinflussen können. In dieser Gruppe, die nach dem 12-Schritte-Programm arbeiten möchte, soll an einer Aussöhnung mit

der Familienvergangenheit gearbeitet werden. Die Gruppe ist offen für Frauen und Männer.



***Kontakt und nähere Infos zur Selbsthilfegruppe „Versöhnung mit der Familienvergangenheit“***

*E-Mail: skysifter@gmx.de oder über das*

*Selbsthilfebüro Offenbach • Thomas Schüler • Tel.: 069 / 824 162*

*E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org*

**Selbsthilfegruppe Lungenkrebs Offenbach und Umgebung**

Nach knapp einjähriger Pause hat die Selbsthilfegruppe für Lungenkrebspatient/innen in Offenbach und Umgebung ihre Arbeit wieder aufgenommen. Die Treffen sind offen für alle Lungenkrebspatient/innen und deren Angehörige, unabhängig von der behandelnden Klinik oder Praxis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Im Austausch geht es um verschiedene Behandlungsformen, Strategien der Alltagsbewältigung, Rehabilitation, Fragen der Schwerbehinderung, Sport und Bewegung.



***Treffen der Selbsthilfegruppe Lungenkrebs Offenbach und Umgebung***

*Jeden 4. Mittwoch • 16.00 - 18.00 Uhr*

*Ort: Ketteler Krankenhaus • Raum der Elternschule • Lichtplattenweg 85  
63071 Offenbach*



***Nähere Informationen und Kontaktmöglichkeiten zur Selbsthilfegruppe Lungenkrebs Offenbach und Umgebung***

*Selbsthilfebüro Offenbach • Thomas Schüler • Tel.: 069 / 824 162*

*E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org*

## Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen

*Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen*

---

### **Selbsthilfegruppe „Wege zum Wunschkind“ im Landkreis Fulda**

Die Selbsthilfegruppe „Wege zum Wunschkind“ möchte mit der 14-tägigen Gesprächsgruppe das Tabuthema „ungewollte Kinderlosigkeit“ im Landkreis Fulda aufgreifen und sich mit Paaren, denen es ähnlich ergeht, austauschen.



#### **Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Wege zum Wunschkind“**

*Christine Kircher • Selbsthilfebüro Osthessen • Tel.: 0661 / 901 98 46*

*E-Mail: [selbsthilfebüro.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfebüro.osthessen@paritaet-projekte.org)*



**Ort und Zeit der Treffen können im Selbsthilfebüro Osthessen erfragt werden.**

### **„Selbsthilfegruppe Lip- Lymphnetz Osthessen“ Gruppe Hünfeld**

Die hauptsächlich bei Frauen verbreitete Krankheit ist eine Störung im Fettverbrennungsbereich. Viele betroffene Frauen ziehen sich zurück und brauchen doch die Bestätigung, dass sie ok sind, wie sie sind.



#### **Kontakt zur „Selbsthilfegruppe Lip- Lymphnetz Osthessen“ Gruppe Hünfeld“**

*Bianca Webert • Tel.: 06652 / 3479 oder*

*Christine Kircher • Selbsthilfebüro Osthessen • Tel.: 0661 / 901 98 46*

*E-Mail: [selbsthilfebüro.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfebüro.osthessen@paritaet-projekte.org)*



**Ort und Zeit der Treffen können im Selbsthilfebüro Osthessen oder bei Frau Webert erfragt werden.**

**Selbsthilfegruppe Osteoporose Lauterbach**

Osteoporose ist eine Knochenerkrankung, die durch regelmäßige Gymnastik und gezielte Ernährung hinausgezögert werden kann. Die Selbsthilfegruppe trifft sich einmal monatlich zum Gesprächskreis und macht zusätzlich Gymnastik zum Knochenerhalt.

***Kontakt zur „Osteoporose-Selbsthilfegruppe Lauterbach“***

Margot Wienold • E-Mail: [norbert.wienold@gmx.de](mailto:norbert.wienold@gmx.de) oder  
Christine Kircher • Selbsthilfebüro Osthessen • Tel.: 0661 / 901 98 46  
E-Mail: [selbsthilfebüro.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfebüro.osthessen@paritaet-projekte.org)



**Ort und Zeit der Treffen können im Selbsthilfebüro Osthessen erfragt werden.**

**Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Vogelsbergkreis / Laubach**

Mit der Krankheit Fibromyalgie zu leben ist nicht einfach, da Dauerschmerz ziemlich an den Nerven zehrt. Besonders symptomatisch sind starke Schmerzen vor allem in der Muskulatur und an den Sehnenansätzen. Die Gruppe trifft sich zum Gesprächskreis einmal monatlich.

***Kontakt zur „Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Laubach“***

Anita Wulfert • Tel.: 06405 205 80 15 • E-Mail: [fibro-laubach@gmx.de](mailto:fibro-laubach@gmx.de)



**Ort und Zeit der Treffen können bei Frau Wulfert erfragt werden.**

**Selbsthilfegruppe Freundeskreis Altenstadt**

Der Freundeskreis Altenstadt ist eine Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige von Alkoholkranken und -süchtigen.

***Kontakt zur „Selbsthilfegruppe Freundeskreis Altenstadt“***

Stefan Bartelsmeier • Tel.: 06048 / 952 51 59  
E-Mail: [mail@freundeskreis-altenstadt.info](mailto:mail@freundeskreis-altenstadt.info)



**Ort und Zeit der Treffen können bei Herrn Bartelsmeier erfragt werden.**

## **Verdienter Mitstreiter der Selbsthilfe geehrt – Landesehrenbrief an Rainer Marx**

*Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

---

Im Schloss zu Heusenstamm wurde Herrn Rainer Marx am 6. Februar 2017 der Ehrenbrief des Landes Hessen für seine langjährigen ehrenamtlichen Leistungen und seinen Verdienst um die Gemeinschaft verliehen. Der Bürgermeister der Stadt Heusenstamm, Herr Halil Öztas, und der Landrat des Kreises Offenbach, Herr Oliver Quilling, nahmen die Ehrung vor.

Landrat Quilling betonte in seiner Rede, dass das Handeln von Rainer Marx von „praktischer Unterstützung verbunden mit menschlichem Mitgefühl“ geprägt sei. Die Arbeit mit ihm wurde als „kreativ, konstruktiv und von hoher Kollegialität und Vertrautheit“ beschrieben.



*Rainer Marx*

### **Langjähriges und vielfältiges Engagement in der Selbsthilfe...**

Aufgrund eigener Betroffenheit engagiert sich Rainer Marx seit 18 Jahren in der Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main, organisiert Selbsthilfegruppen und gilt im Rahmen seiner Vorträge als ausgewiesener Experte zur Erkrankung Fibromyalgie. Sein Fibromyalgie-Ratgeber „Das Fibromyalgie-Syndrom – Symptome, Diagnostik, Therapie“ erfährt sowohl bei Selbsthilfegruppen als auch in Fachkreisen große Anerkennung.

Seit 13 Jahren hat Rainer Marx das Amt des Vorsitzenden der regionalen Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich, Stadt und Kreis Offenbach, inne. In dieser Funktion gestaltet er maßgeblich die inhaltliche Ausrichtung dieses Lobbygremiums der Selbsthilfe. Die langjährige gute Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfebüro Offenbach (Selbsthilfetage, Veranstaltungen) steht für eine gute Verzahnung von Ehren- und Hauptamt im Dienst der Selbsthilfe.

**...und auch kommunalpolitisch engagiert**

Sozialpolitisch eingebunden ist Rainer Marx in verschiedenen Gremien der Stadt Offenbach. Als Mitglied der Sozialkommission der Stadt ist er ebenso engagiert wie als Vorsitzender des Behindertenbeirats. Diese Gremium arbeitet derzeit an einem „Kommunalen Aktionsplan Inklusion Offenbach“.

Die Hälfte seiner Ehrung gab Herr Marx direkt weiter: In seinen Dankesworten zur Verleihung würdigte Rainer Marx seine Frau Gerda Marx für ihr Verständnis und Vertrauen in sein Engagement: „50 % des Landesehrenbriefes gehören meiner Frau“.





## Einladung zu Ihrem Beitrag im nächsten TIPP 46: Sport, Bewegung und Entspannung

---

*Team der Selbsthilfebüros / TIPP-Redaktion*

---

Im nächsten TIPP beschäftigen wir uns mit der Frage, welche Rolle **Sport, Bewegung und Entspannung** in der Selbsthilfe spielen. Welche Maßnahmen helfen am besten? Körperliche Bewegung oder eher kognitive Verfahren? Wie sind Ihre Erfahrungen mit Bewegungsangeboten, Entspannungstrainings und Sportübungen? Lassen Sie die Leser/innen des TIPP und andere Selbsthilfegruppen an ihren Erfahrungen teilhaben.

### **Wir freuen uns auf Ihre Berichte!**

Begleitendes Bildmaterial wie Fotos, Logos etc. nehmen wir gerne entgegen. Natürlich können Sie auch wieder besondere regionale Aktivitäten oder Veranstaltungen, außerhalb der regulären Selbsthilfegruppentreffen, in einem Textbeitrag oder in unserem Veranstaltungskalender ankündigen.

Bitte senden Sie uns Ihre Beiträge und das Begleitmaterial unter Angabe Ihrer Kontaktdaten für eventuelle Rückfragen (Telefon und E-Mailadresse) **möglichst bis 16. Juni 2017 (Redaktionsschluss)** zu. Sofern Sie im Vorfeld Fragen dazu haben, stehen Ihnen die Mitarbeiter/innen der Selbsthilfebüros gerne zur Verfügung.



### **Kontakt zur TIPP-Redaktion**

Sie erreichen die TIPP-Redaktion über die E-Mailadresse **redaktion.tipp@paritaet-projekte.org** oder über die Ansprechpersonen ihrer örtlichen Selbsthilfekontaktstelle.

*Selbsthilfebüro Darmstadt • Tina Rüger • Tel.: 06151 / 850 65 80*

*E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org*

*Selbsthilfebüro Odenwald • Lena Raubach • Tel.: 0163 / 975 30 04*

*E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org*

*Selbsthilfebüro Osthessen • Christine Kircher • 0661 / 901 98 46*

*E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org*

*Selbsthilfebüro Offenbach • Thomas Schüler • Tel.: 069 / 82 41 62*

*E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org*



## Korrekturhinweis zu den Treffen der Prostata-Selbsthilfegruppen Gersfeld und NeuhoF

*Lea Rosenberg, TIPP Redaktion*

In der letzten Ausgabe des TIPP 44 sind auf Seite 8 nicht die korrekten Angaben zu den Treffen der Prostata-Selbsthilfegruppe in Gersfeld (Rhön) und NeuhoF veröffentlicht worden. Die korrekten Angaben sind:

### **i** Treffen der Prostata-Selbsthilfegruppe Gersfeld (Rhön)

Jeden 2. Dienstag im Monat • 18.00 Uhr

Treffpunkt: Acura-Klinik • Fritz-Stamer-Str. 9 • 36129 Gersfeld

### **i** Treffen der Prostata-Selbsthilfegruppe NeuhoF

Jeden 2. Mittwoch im Monat • 17.00 Uhr

Treffpunkt: Senioren Pflegeheim Mutter Teresa • Opperzer Berg 2 • 36119 NeuhoF

### Kontakt zu den Prostata-Selbsthilfegruppen Gersfeld und NeuhoF

Bernhard Böhm • E-Mail: boehmshgphs@gmx.de • Tel.: 06658 / 487

Manfred Letsche • Gruppe NeuhoF • prostatahilfe@letsche-neuhoF.de • Tel.: 06655 / 74550

---

## IMPRESSUM

---

Herausgeber: Selbsthilfebüros Darmstadt, Offenbach, Odenwald und Osthessen  
in Trägerschaft von: Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH  
Auf der Körnerwiese 5 • 60322 Frankfurt a. M. • Tel.: 069 / 955 262 0

Redaktion: Lea Rosenberg • Margit Balß • redaktion.tipp@paritaet-projekte.org

Verbreitungsgebiet: Regionen Darmstadt, Offenbach, Odenwald, Osthessen  
Auflage: 4.450 ISSN: 1611-2180

Layout: Petra Baumgardt

Fotos: © Gina Sanders, Traumbild, Andrey Popov – fotolia.com, weitere: Autor/innen und Organisationen

Druck: Berthold Druck GmbH, Offenbach

**Die Ausgaben des TIPP stehen zum Download bereit:**

<http://www.paritytaet-selbsthilfe.org/tipp.html>

Wir freuen uns über Ihre Leserbriefe, die wir gerne veröffentlichen, behalten uns jedoch Kürzungen vor.  
Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen



# Wir begrüßen Tina Rüger als neue Ansprechpartnerin im Selbsthilfebüro Darmstadt!

*Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion*

Seit April hat das Selbsthilfebüro in Darmstadt mit Tina Rüger eine neue Mitarbeiterin als Ansprechpartnerin für Selbsthilfegruppen sowie kooperierende Institutionen und Organisationen in Darmstadt und dem Landkreis Darmstadt-Dieburg. Bereits während ihres Studiums der Sozialen Arbeit an der Hochschule Darmstadt war Frau Rüger in der praktischen Arbeit tätig. So arbeitete sie u. a. als studentische Honorarkraft beim Jugendamt Darmstadt in der Abteilung Kinder- und Jugendförderung und im Streetwork des scentral – Sucht- und Drogenhilfe der Diakonie Darmstadt-Dieburg. Ihr Bachelorstudium schloss Frau Rüger im Jahr 2010 ab. Im Anschluss absolvierte sie ihr Jahrespraktikum im Familienzentrum Darmstadt im Bereich der Erziehungsberatung. Nach Beendigung des Jahrespraktikums arbeitete sie als Sozialpädagogin im Frauenhaus Bergstraße und der Beratungs- und Interventionstelle Häusliche Gewalt gegen Frauen beim Frauenhaus Bergstraße e. V.



*Tina Rüger*

„Ich freue mich sehr auf meine neue Aufgabe als Ansprechpartnerin im Selbsthilfebüro Darmstadt und bin sehr gespannt, was mich dort alles erwarten wird. Bisher hatte ich zwar kaum Berührungspunkte mit dem Bereich der Selbsthilfe. Doch ich hoffe, meine bisherigen beruflichen Erfahrungen und Kompetenzen in die Arbeit mit den Selbsthilfegruppen und für die Selbsthilfe in der Region einbringen zu können. Denn die Selbsthilfe ist eine sehr wichtige, ermutigende und förderliche Möglichkeit der Unterstützung von Betroffenen und ihren Angehörigen bei Lebenskrisen oder Erkrankungen.“

***Wir begrüßen Tina Rüger als neue Mitarbeiterin im Selbsthilfebüro Darmstadt!***

## ***Kontakt und Sprechzeiten des Selbsthilfebüros Darmstadt***

*Tina Rüger • Rheinstraße 67 • 64295 Darmstadt • Tel.: 06151 / 850 65 80  
Montag und Mittwoch • 15.00 – 17.00 Uhr, Donnerstag • 10.00 – 12.00 Uhr  
E-Mail: [selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org)  
[www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org)*

**Selbsthilfebüro Darmstadt** – Tina Rüger  
Tel.: 0 61 51 / 850 65 80 • Fax: 0 61 51 / 850 65 99  
E-Mail: [selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org)

**Selbsthilfebüro Odenwald** – Lena Raubach  
Tel.: 0 60 62 / 703 38 • Mobil: 0163 / 975 30 04  
E-Mail: [selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org)

**Selbsthilfebüro Offenbach** – Thomas Schüler  
Tel.: 0 69 / 82 41 62 • Fax: 0 69 / 82 36 94 79  
E-Mail: [selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org)

**Projekt "Zugänge schaffen – Migration und Gesundheitsselfhilfe"**  
im Selbsthilfebüro Offenbach – Ayse Yilmaz  
Tel.: 0 69 / 82 41 62 • Mobil: 0163 / 975 3001  
E-Mail: [migration@paritaet-projekte.org](mailto:migration@paritaet-projekte.org)

**Selbsthilfebüro Osthessen** – Christine Kircher  
Tel.: 0 661 / 901 98 46 • Fax: 0 661 / 901 98 45  
E-Mail: [selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org)

**Projekt "Gesundheitsselfhilfe, Migration, Flucht und Asyl"**  
im Selbsthilfebüro Osthessen – Septi P. Sakti • Tel.: 0 661 / 901 98 46  
E-Mail: [migration.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:migration.osthessen@paritaet-projekte.org)

**Die Öffnungs- und Sprechzeiten der Selbsthilfebüros und Projekte können Sie unserer Homepage [www.paritaet-selbsthilfe](http://www.paritaet-selbsthilfe) unter „Kontaktstellen“ entnehmen.**