TIPP 27

Selbsthilfe-Magazin

I/2011 ISSN 1611-2180
Zeitschrift der Selbsthilfebüros
Darmstadt, Offenbach und Odenwald
PARITÄTISCHE PROJEKTE gemeinnützige GmbH

Generationenwechsel in der Selbsthilfe

Liebe TIPP - Leserinnen und – Leser,

Sie halten die erste Ausgabe des Selbsthilfemagazins TIPP des Jahres 2011 in Händen. Wir hoffen, Ihnen gefällt das Heft und können Sie mit vielen interessanten Beiträgen rund um die Selbsthilfe gut informieren.
Die neue Ausgabe stellt sich der ewig neuen Frage, wie Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen wie auch andere soziale Organisationen ihre Angebote ausrichten sollten, um auch junge Menschen für ihre Arbeit zu begeistern.
Dem voraus geht die oft gehörte Klage gestandener Selbsthilfeakteure, sie fänden keinen „geeigneten" Nachwuchs und somit junge Menschen, die bereit sind als Ansprechpartner zur Verfügung zu stehen und Verantwortung für die Gruppenarbeit zu übernehmen. Unbestritten ist die Tatsache, dass viele chronische Erkrankungen erst im späteren Erwachsenenalter auftreten. Somit gibt es für die beobachtete „Überalterung" der Selbsthilfegruppen auch ganz „natürliche" Ursachen.
Häufig hört man aber auch von Menschen in Leitungsfunktion in Selbsthilfegruppen, die insgeheim an ihren Ämtern und Funktionen festhalten und Verantwortung nicht wirklich teilen oder abgeben möchten. Dies so wird berichtet sei keine böse Absicht, sondern spiele sich bei den Betroffenen eher unbewusst ab.

Vielleicht ist es notwendig, dass sich Selbsthilfegruppen umorientieren weil bestimmte Maßnahmen bereits überholt sind, junge Menschen nicht ansprechen und bald der Vergangenheit angehören werden. Solche Überlegungen gelten jedoch nicht nur für die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Alle sozialen Organisationen sind gefragt, wenn es darum geht, notwendige Anpassungen vorzunehmen und zeitgemäße und zielgerichtete Angebote zu schaffen. Auch die Angebote von Selbsthilfekontaktstellen sollten von Zeit zu Zeit auf den Prüfstand gestellt und danach hinterfragt werden, welche Leistungen besonders gefragt sind.
Diesen und anderen Fragen gehen wir in diesem Heft nach. Wir werden auch beleuchten, welche Bedeutung zukünftig neue Medien und vor allem das Internet für junge Menschen und somit auch (?) für die Arbeit von Selbsthilfegruppen haben.
Nicht zuletzt möchten wir aber auch Ihren Mut zu Veränderungen wecken. Viele Gruppen haben bereits gute Erfahrungen mit neuen, innovativen Arbeitsansätzen gemacht. Auch solche „Best-Practice-Beispiele" werden wir Ihnen vorstellen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und freuen uns auf Ihre Kommentare!
Ihr Redaktionsteam

INHALT

Selbsthilfekontaktstellen müssen ihre Arbeit an den aktuellen Erfordernissen ausrichten 5

In-Gang-Setzer® – Selbsthilfe auf den Weg bringen 8

Spürbarer Qualitätsschub für die Selbsthilfe 11

TITELTHEMA: Generationenwechsel in der Selbsthilfe

Selbsthilfe und neue Medien 13

Von Schuhgrößen und anderen Irrtümern 15

Altersstruktur bei den Anonymen Alkoholikern 19

COPD-Selbsthilfegruppe 21

Wenn Kaufen zur Sucht wird 24

Tag der Selbsthilfegruppen im Odenwaldkreis 26

Selbsthilfewegweiser Odenwaldkreis auf dem neuesten Stand 28

Gesprächskreis „Zu Hause Pflegen“ feiert 125. Treffen 29

Tagung der Child Survivors Deutschland 30

Impressum 33

RICHTIGSTELLUNG

In der Ausgabe 26 des Selbsthilfemagazins TIPP wurde Herr Stefan Schmitt fälschlicherweise als Ansprechpartner für das „Odenwälder Psychoseseminar“ aufgeführt. Richtig ist, Herr Schmitt ist Vorsitzender und Ansprechpartner des Sozialverbands VdK - Ortsverband Höchst. Das „Odenwälder Psychoseseminar“ wurde ursprünglich von einem Mitarbeiter des Diakonischen Werks und durch eine Mitarbeitern des Gesundheitsamtes des Odenwaldkreises ins Leben gerufen.
Es wurde initiiert, um einen Austausch über Psychoseerkrankungen für Betroffene, Angehörige oder beruflich Interessierte zu ermöglichen. Unrichtig ist auch die Mitteilung, im Jahre 2011 fände ein weiterer Durchgang des „Odenwälder Psychoseseminars“ statt, da sich das Organisationsteam hierüber noch nicht verständigt hatte. Diese sachlichen Fehler möchten wir hiermit richtig stellen.
Wir bitten, die fehlerhafte Berichterstattung zu entschuldigen.

„Es ist nichts beständig als die Unbeständigkeit“
(Immanuel Kant)

Selbsthilfekontaktstellen müssen ihre Arbeit an den aktuellen Erfordernissen ausrichten.

Selbsthilfe wird als wirkungsvolle Ergänzung des professionellen Gesundheitswesen nach wie vor stark nachgefragt. Mitglieder von Selbsthilfegruppen leiden seltener unter Depressionen und seelisch bedingten körperlichen Beschwerden. Sie sind besser über ihre Krankheit und Behandlungsmöglichkeiten informiert und sie nehmen professionelle Hilfe gezielter und kritischer in Anspruch.

Der gesellschaftliche Wert von Selbsthilfegruppen ist unumstritten. Die Förderung und Unterstützung ihrer Arbeit ist eine Aufgabe von gesundheits- und sozialpolitischem Interesse. Daher hat die Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen eine wichtige Funktion. Selbsthilfekontaktstellen stellen Gründungshilfen, Beratung, Begleitung der Gruppenarbeit, Fort- und Weiterbildung, Öffentlichkeitsarbeit und vieles mehr zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen bereit.

Selbsthilfekontaktstellen sollen bedarfsgerecht arbeiten – ihre Angebote also eng an den Wünschen ihrer Klientel orientieren und ihre Ressourcen dabei möglichst wirkungsvoll einsetzen. Doch Klientenwünsche ändern sich in bestimmten Abständen. Es macht daher Sinn, die eigenen Leistungen von Zeit zu Zeit einer Überprüfung zu unterziehen. Sind unsere Angebote noch zeitgemäß und zufriedenstellend? Müssen wir unsere Angebotspalette verändern? Sollten wir bestimmte Maßnahmen streichen und dafür andere Angebote neu aufnehmen?

Empfehlenswert ist es, eine kontinuierliche und systematische Überprüfung der eigenen Leistungen anzustreben. Nur zufriedene „Kunden“ werden auf lange Sicht das Überleben von Einrichtungen im Sozialbereich sichern. Dies ist auch ein wichtiges Argument, wenn es darum geht, ein leistungsfähiges, funktionales Qualitätsmanagement in der eigenen Organisation aufzubauen. Die LAG der Selbsthilfekontaktstellen in Hessen stellt sich dieser Aufgabe und hat schon seit einiger Zeit einen Qualitätszirkel für die Hessischen Selbsthilfekontaktstellen initiiert.

SELBSTHILFE-
KONTAKT-
STELLE

Bundesweit das erste Qualitätssiegel für Selbsthilfekontaktstellen

Die Selbsthilfekontaktstellen in Darmstadt, Gelnhausen, Kassel, Marburg und Offenbach sind schon einige Schritte voraus gegangen und haben sich vor fünf Jahren auf den Weg zur Qualitätsentwicklung in ihren Einrichtungen gemacht. Im Februar erreichten sie mit der Zertifizierung ihrer Selbsthilfekontaktstellen durch unabhängige Auditor/innen das bundesweit erste Qualitätssiegel für Selbsthilfekontaktstellen (Bericht in diesem Heft).

Ein interessantes Beispiel für ein verändertes, zeitgemäßes Angebot der Kontaktstellenarbeit kommt aus dem Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband NRW. Das Projekt „In-Gang-Setzer® - Selbsthilfe auf den Weg bringen“ zeigt Methoden einer zeitgemäßen Selbsthilfeaktivierung auf und gibt Antworten auf die Frage, wie der Wandel in der Selbsthilfeunterstützung gelingen kann.
Oftmals kommen Selbsthilfegruppen nicht zu Stande, weil es an einer Person fehlt, die als Ansprechpartner für die neu gegründet Selbsthilfegruppe bereit steht und Verantwortung für den Gründungsprozess übernehmen möchte. In diesem Fall eröffnet der Ansatz des „In-Gang-Setzer®-Projektes“ neue Perspektiven. Wir berichten in diesem Heft.

inGangSetzer®

Mit zunehmender Etablierung der Selbsthilfekontaktstellen nehmen neben Selbsthilfegruppen und interessierten Bürgerinnen und Bürgern auch immer häufiger Experten im Gesundheitswesen die Dienste dieser Fachstellen in Anspruch. Selbsthilfekontaktstellen werden in den Städten und Landkreisen, in denen sie angesiedelt sind, als Partner der kommunalen Sozialplanung wahr- und von den Gebietskörperschaften in Anspruch genommen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Selbsthilfekontaktstellen sind in vielen kommunalen Gremien vertreten und transportieren die Interessen der Selbsthilfe. Mit der Beteiligung an der Sozialplanung ermittelt und beschreiben sie Bedürfnisse und Lebenslagen und wirken vorausschauend an der Entwicklung sozialer Unterstützungssysteme mit. Mit diesen Tätigkeiten ändert sich das Profil der Selbsthilfekontaktstellen. Hin zur Funktion eines Anwaltes für jene, deren Interessen sie stellvertretend in die Planungsprozesse einbringen. Neue Kenntnisse und Fähigkeiten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind gefragt und ziehen so, nach und nach, auch Veränderungen im Berufsprofil nach sich.

Gesellschaftliche Veränderungsprozesse, bedingt durch technische und ökonomische Entwicklungen, durch kulturelle und religiöse Einschnitte ziehen auch stets die Notwendigkeit zu Veränderungen in allen gesellschaftlichen Bereichen nach sich. „Es ist nichts beständig als die Unbeständigkeit“ sagte schon Immanuel Kant im 18. Jahrhundert. Es sei uns allen empfohlen, Ängste vor Veränderungen zu überwinden, aktuelle Herausforderungen anzunehmen und neue Aufgaben mit Mut und Zuversicht anzunehmen.

Margit Balß
Koordinatorin Selbsthilfekontakstellen

In-Gang-Setzer® – Selbsthilfe auf den Weg bringen

Die Anfangsphase in einer Selbsthilfegruppe empfinden viele Menschen als eine Zeit der Unsicherheit und Verletzbarkeit. Den an Selbsthilfe interessierten Personen fehlen oft die kommunikativen Fähigkeiten, um eine neue Gruppe auf den Weg zu bringen. Für viele Interessierte stellt deshalb eine Startbegleitung eine große Ermutigung dar. Es stellt sich die Frage, inwieweit es sinnvoll und möglich ist, eine Unterstützung anzubieten, die dem Gedanken der Selbsthilfe entspricht und nachhaltig zur Selbsthilfe aktiviert.

Bundesweites Projekt

Seit 2007 wird in einem bundesweiten Projekt der Ansatz der In-Gang-Setzung erprobt. In drei Projektphasen mit unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten wurden insgesamt 22 Kontaktstellen in sechs Bundesländern einbezogen, ca. 200 Personen sind inzwischen als In-Gang-Setzer geschult. Der Projektverlauf bestätigt die positiven Wirkungen des Ansatzes.

In-Gang-Setzer® umschreibt ein methodisches Konzept der Unterstützung von Selbsthilfegruppen und ist markenrechtlich geschützt. Ausgangsthese: Mitglieder von Selbsthilfegruppen und mit Selbsthilfe vertraute Ehrenamtliche finden eine besondere, hilfreiche Akzeptanz bei den Menschen, die sich in einer Gruppe engagieren (möchten).

Schulung Ehrenamtlicher als Aufgabe der Selbsthilfekontaktstellen
In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche MitarbeiterInnen von Selbsthilfe-Kontaktstellen: Sie stehen zeitlich begrenzt den Selbsthilfegruppen zur Seite und unterstützen die TeilnehmerInnen dabei, als Gruppe zu einander zu finden und achten auf die Rahmenbedingungen. An der inhaltlichen Arbeit der Gruppe beteiligen sie sich nicht.
Die Kontaktstelle vor Ort bietet den für eine In-Gang-Setzung infrage kommenden Gruppen diese neue Form der Hilfestellung an. Anwerbung, Auswahl und Begleitung der In-Gang-Setzer sind Aufgaben der Kontaktstelle, die Schulung der In-Gang-Setzer übernimmt die Projektleitung.

In-Gang-Setzer erhöhen die Chancen für ein stabiles Selbsthilfeengagement. Die Herausforderung besteht darin, sich hilfreich in den Gruppenprozess einzubringen, ohne sich einzumischen und Potenziale zu verschütten. Die In-Gang-Setzer dürfen sich daher nicht in den themenbezogenen Austausch einbringen; Inputs zum Anliegen der Gruppe (Angst, Multiple Sklerose etc.) sind strikt verboten! Die inhaltliche Abstinenz ist Schutz für die In-Gang-Setzer wie für die Gruppen. Die In-Gang-Setzung muss den Boden bereiten für eine Gruppe, die nach einer zeitlich begrenzten Begleitung selbstständig ihren eigenen Weg geht.

Methode erleichtert den Zugang
Es hat sich gezeigt, mit dieser Methode kann für viele Menschen der Zugang zur Selbsthilfe erleichtert werden: Die Unterstützung durch In-Gang-Setzer hat sich insbesondere bewährt bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen. Die Methode eröffnet neue Möglichkeiten, wenn kein Initiator vorhanden aber der Bedarf nach einer neuen Selbsthilfegruppe offensichtlich ist. Auch für bereits bestehende

Gruppen, die zeitlich begrenzt eine Unterstützung wünschen, kann so eine neue Form der Hilfestellung angeboten werden.

Neue Zielgruppen werden erreicht

Der Ansatz der In-Gang-Setzung kann außerdem ein Weg sein, „neuen" Zielgruppen den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern (MigrantInnen, jüngere Menschen). Mit Blick auf den aktuellen Wandel in der Selbsthilfe und in der Selbsthilfeunterstützung lautet das Motto des Projektes:

> ***„Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die einen Mauern, andere Windmühlen."*** (Chinesische Weisheit)

Andreas Greiwe Der PARITÄTISCHE NRW
Fachberatung Selbsthilfe/-Kontaktstellen

Weitere Informationen findet man auf der Homepage des Projektes:
www.in-gang-setzer.de

Dort liegt auch ein Handbuch zum Projekt „In-Gang-Setzer" als Download bereit.

Spürbarer Qualitätsschub für die Selbsthilfe

AOK Hessen und der PARITÄTISCHE Hessen legen Messlatte hoch: Fünf Selbsthilfekontaktstellen in Hessen zertifiziert

Die Selbsthilfe in Hessen gewinnt messbar an Qualität. Pionierarbeit für das gesamte Bundesgebiet ist das fünfstufige Qualitätsmanagement für Kontaktstellen der Selbsthilfe. Im Auftrag der AOK Hessen entwickelte die Paritätische Beratungsgesellschaft ParRAT GmbH ein eigens auf die Bedürfnisse von Selbsthilfekontaktstellen zugeschnittenes System zur Qualitätsentwicklung. Mit der Zertifizierung aller teilnehmenden Organisationen hat es nun seinen erfolgreichen Abschluss gefunden.
Mittlerweile sind fünf Einrichtungen von unabhängigen Auditoren zertifiziert. Der immerhin fünfjährige Aufwand hat sich insbesondere für die in Selbsthilfegruppen organisierten Patienten gelohnt. Heute kamen in Frankfurt noch einmal alle Beteiligten zusammen. Die Projektentwicklung und Durchführung erfolgte durch Margit Balß. Sie ist Koordinatorin und Leiterin der Selbsthilfeprojekte in der PARITÄTISCHE Projekte gemeinnützige GmbH.

„Die Selbsthilfe professionalisiert sich zunehmend, das Niveau ist so hoch wie noch nie", konstatiert Kerstin Roth, Patientenvertreterin der AOK Hessen. Ihr Unternehmen habe in fünf Jahren 119.000 Euro in das Projekt investiert, das einzigartig in Deutschland sei. Seine Inhalte sollten perspektivisch auch über Hessen hinaus die Arbeit von Kontaktstellen prägen. „Der Aufwand ist nicht gering, wird sich aber sicher auszahlen, um die Kontaktstellen als Bindeglied zwischen der Selbsthilfebewegung und dem professionellen Hilfesystem, den Therapeuten und Ärzten, zu stärken", bemerkt Roth. Begonnen hatte die systematische Qualitätsoffensive im September 2005. In sieben Workshops, zwei Seminaren und 13 moderierten Qualitätszirkeln wurden die neuen Standards entwickelt. KISS Kassel, SEKOS Gelnhausen, die Selbsthilfekontaktstelle Marburg und die Selbsthilfebüros in Darmstadt und Offenbach haben daran maßgeblich mitgewirkt und sind somit die Vorreiter für die von Hessen ausgehende Qualitätsoffensive.

Konkret und praktikabel – alles steht im Handbuch

In einem 120-seitigen Handbuch sind die Vorgaben und Maßnahmen festgelegt, die eine Kontaktstelle umsetzen muss, um ein Qualitätssiegel zu erlangen. „Das Modell ist vor allem für kleinere und mittlere Organisationen mit niedrigem Personalstamm interessant", erklärt Margit Balß, und somit prinzipiell auf alle Kontaktstellen im Bundesgebiet anwendbar. Geregelt sind beispielsweise die Abläufe für Einzel-, Gründungs- und Gruppenberatung, hier insbesondere die Anwendung von allgemein anerkannten Leitfäden.

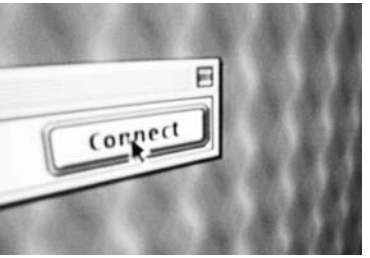
„Wir wollen ebenfalls erreichen, dass die Kontaktstellen mehr an die Öffentlichkeit gehen, einen Selbsthilfetag organisieren, Fachleute der medizinischen und psychosozialen Versorgung einbinden, sich umfänglich vernetzen", so Balß weiter. Die meisten Vorgaben sind sehr konkret, praktikabel sind sie alle. Beispielsweise sollen Betroffene für persönliche Beratungsgespräche einen Termin innerhalb von zwei Wochen bekommen. Für Gruppentreffen steht ein Raum zur Verfügung, der mindestens zwanzig Personen Platz bietet und barrierefrei ist. Auch zur personellen Ausstattung und beruflichen Qualifikation gibt es genaue Standards. Herzstück des Modells ist ein Dokumentationssystem, in dem Hinweise, Trends und Entwicklungen des Arbeitsfeldes erfasst werden. Balß: „Die Komplexität der Aufgaben der Selbsthilfekontaktstellen in Hessen hat in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen. Besonders auffallend ist der Anstieg von Planungs- und Vernetzungsaufgaben."

Qualität setzt sich durch

Alle fünf Organisationen erfüllen die neuen Anforderungen. Das haben unabhängige Prüfer im Februar diesen Jahres festgestellt. Setzen sich diese Standards durch, werden Bürgerinnen und Bürger, die Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen suchen, in einer Selbsthilfegruppen organisiert sind oder gründen wollen sowie Vertreter aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich noch besser bei ihren Aufgaben begleitet und unterstützt. Die Einrichtungen haben darauf ein Siegel erhalten, das drei Jahre gültig ist. Einer hessen- und sogar bundesweiten Umsetzung stehen die Beteiligten aufgeschlossen gegenüber.

Anne Leinweber Paritätischer Wohlfahrtsverband,
Landesverband Hessen Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

TITELTHEMA: Generationenwechsel in der Selbsthilfe



Selbsthilfe und neue Medien

Der gute, alte Brockhaus ist „out". Immer mehr wird das Internet zum „Portal" zur Möglichkeit, Informationen aller Art zu bekommen, Kontakte zu knüpfen, sich „per Chatroom" auszutauschen, virtuelle Welten zu entdecken, bei „Facebook" „Freunde" zu treffen und wichtige Adressen zu finden (z.B. Selbsthilfegruppen vor Ort).

Früher haben wir gesagt: „Schau' doch mal im Duden oder Lexikon nach oder frage Person XY", heute heißt es, zumindest bei den allermeisten jungen Menschen, „Google doch mal" oder „schaue bei Wikipedia nach"... Wichtige Informationen werden heute hauptsächlich per Mail verschickt. Einladungen, Protokolle, Programme, Infoschreiben u. Ä. sind dann meist als pdf-Datei angehängt. Dies geht schnell und spart eine Menge Zeit und Geld. Die Empfänger drucken sich die Anhänge selbst aus. Wer da weder Computer noch Drucker besitzt, ist deutlich benachteiligt.

Wer die „neuen Medien“ nicht nutzen kann oder will ist ganz schnell „weg vom Fenster“. Zumindest bei jungen Leuten. Und der Trend geht noch weiter. Immer kleiner, immer schneller, jederzeit erreichbar sein, alles auf I-Pad, multifunktionale Handies, W-Lan usw.

Die „alten Hasen“ in der Selbsthilfearbeit haben noch Anderes gelernt und wenden ihre traditionellen Methoden in ihren Kommunikationsstilen an. Das extreme Tempo im elektronischen Kommunikationsbereich kann nur von wenigen älteren Menschen mitgehalten werden. Zumal viele Menschen, die sich einer Selbsthilfegruppe anschließen, ein „Handicap“ mitbringen.
Mit herkömmlichen Methoden werden nur wenig junge Menschen erreicht. Hinzu kommt, dass das Eingestehen von Defiziten in unserer heutigen Gesellschaft alles andere als gewünscht und positiv besetzt ist.
(Fast) alles, was nicht dem Ideal „jung, dynamisch, perfekt, erfolgreich, sportlich, cool“ entspricht, ist mit einem mehr oder weniger starken Tabu belegt.
Junge Menschen „ticken anders“.

Ein Weg, auch von Krankheit oder Behinderung betroffene Jugendliche und junge Erwachsene für die Selbsthilfe zu interessieren, kann in der Nutzung neuer Medien bestehen. Junge Menschen sollten dort abgeholt werden, wo sie sich aufhalten. In Schulen, auf der Straße, in Funparks, im Krankenhaus oder bei Ärzten und Beratungsstellen. Alle hauptamtlichen Kräfte in der Sozialen Arbeit sollten über die Selbsthilfe informiert sein, um die Informationen niederschwellig persönlich weiter geben zu können.

Das Internet ist die Plattform, die heute selbstverständlich ist. Internetforen, -Infoseiten, -beratung, -themenbezogene Chatrooms und Vernetzung müssen immer

mehr in die Selbsthilfearbeit einbezogen werden, damit Selbsthilfegruppen lange existieren und nicht mangels Nachfolger/innen aussterben.
Eine gute Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander und mit Selbsthilfekontaktstelle, die als Koordinierungsstellen zwischen Selbsthilfegruppen und den professionellen Helfern im Gesundheitswesen fungieren, kann den eigenen Bekanntheitsgrad erhöhen und Synergieeffekte auslösen. Durch solche „win-win Situationen" gewinnen Alle. Dies haben der „Schmerztag" und der „Selbsthilfetag" in Fulda schon mehrfach gezeigt.

Junge Menschen für die Selbsthilfe zu begeistern und „Profis „mit ins Boot zu nehmen" sind Aufgaben, denen wir uns heute stellen und die wir die wir gemeinsam meistern sollten.

Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen

Von Schuhgrößen und anderen Irrtümern
Überlebensstrategien für Vorgänger und Nachfolger in SHO

Als wir uns mit dem Thema „Generationenwechsel" beschäftigten, haben wir festgestellt, dass das meiste in dem Zusammenhang von Personen und deren Gefühlen abhängt: Die Vorgängerin fragt sich: „Passt die Nachfolgerin in meine Schuhe?" und die Nachfolgerin ist sich sicher: "Das schaffe ich nie, die Schuhe der Vorgängerin sind mir viel zu groß!"

Wie können wir die beiden auf einen Nenner bringen? Es war wichtig, sich mit dieser Frage zu beschäftigen, denn nur dann kann die Übergabe reibungslos klappen. So entstand ein Projekt, das vom Bundesministerium für Gesundheit finanziert und von Christine Kirchner geleitet wird. In der ersten Phase setzten sich Vertreterinnen von Gruppen auf Landes- und Bundesebene unserer Organisation zusammen und überlegten, was die Schwierigkeiten auf emotionaler Ebene beim „Stabwechsel"

sein könnten, um dann Hilfsmittel und Wege zu suchen, die Unterstützung auf der Suche nach Nachwuchs schaffen.
Während die Treffen mit den schon genannten Vertreterinnen stattfanden, trafen sich gleichzeitig auch Vertreterinnen auf Landes- bzw. Bundesebenen von Selbsthilfegruppen, die nichts mit Tumorerkrankungen zu tun haben: die Achse (Allianz Chronischer Seltener Erkrankung), die Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke , die Deutsche Tinnitus-Liga, die Interessengemeinschaft Epidermolysis Bullosa, das mpd-Netzwerk (Selbsthilfeforum für Betroffene von chronischen myeloproliferativen Erkrankungen) und die Rheuma-Liga Baden Württemberg. Auch für sie war es wichtig und interessant, über Nachfolge zu reden, da sie die Problematik aus ihrer eigenen Arbeit kennen.

Im nächsten Jahr werden wir das, was unser „Leitfaden der Übergabe" werden soll, in freiwilligen Gruppen testen. Dabei finden Seminare statt, in denen Selbsthilfegruppen begleitet und „Fehlerquellen" bei der Findung von neuen Mitgliedern behoben werden können. Nach dieser Phase soll der Leitfaden fertig gestellt werden.

Lernfähig

Ein wichtiger Aspekt für unsere Arbeit war und ist, dass der Verband der Frauenselbsthilfe so angelegt ist, dass er den Wechsel von Personen innerhalb der Organisation überleben kann. Veränderungen im Umfeld irritieren den Verband nur kurzzeitig; er ist lernfähig. Das hat er schon in den letzten Jahrzehnten bewiesen.

Was sind denn die Voraussetzungen für dieses „Lernen"? Wir müssen eine Gesprächskultur schaffen, in der das Lernen möglich ist. Jeder weiß, dass Schulkinder unter Druck und nur mit Bestrafung nicht lernen können, bei Erwachsenen ist

es (natürlich) genauso. Wenn die VorgängerIn und die NachfolgerIn in einer Organisation sich gegenseitig anerkennen und als gleichwertig betrachten, klappt eine Übergabe viel besser. Die (der) Andere ist nicht besser oder schlechter, er ist einfach „anders". Das erfordert aber von den Beteiligten die Bereitschaft, über sich nachzudenken und sich auch einmal kritisch zu betrachten – aber immer unter dem Aspekt der Gleichwertigkeit.

Wie schnell machen wir uns klein und das ist keine gute Voraussetzung im Team und für unsere Arbeit. Man sollte vielmehr denken und auch leben: So wie ich bin, bin ich jetzt gut genug! Wenn wir mit den anderen beraten, nicht die Fehler „suchen" sondern die Erfolge! (Aber wie schwer das fällt, weiß ich selber: „Jaja, das war ganz gut, ABER…", statt: „Das haben wir (habe ich) gut hinbekommen, was gehen wir (gehe ich) jetzt an?"). Für ein Gefühl der Gleichwertigkeit ist es wichtig, dass die Balance zwischen Geben und Nehmen zwischen VorgängerIn und NachfolgerIn ausgeglichen ist, und dass dieses von beiden bemerkt und honoriert wird.

Checkliste und Fahrplan

Eine „Checkliste" für eine Übergabe könnte so aussehen: Die Vorgängerin bekommt eine Hilfestellung in Tabellenform, damit die Nachfolgerin nicht plötzlich mit vielen Kisten da steht und nicht weiß, wo sie anfangen soll und sich einen Überblick über die vielen Adressen, die Termine, die Personen, die beachtet werden müssen, verschaffen kann. Wenn die Vorgängerin beispielsweise alles schriftlich in dieser Checkliste festhält, was sie in Ihrem Kopf über die Jahre fleißig abgespeichert hat, hat es die Nachfolgerin leichter. Der Wissens-Himalaja wird überschaubarer und die Daten können abgerufen werden, wenn sie gebraucht werden.

Neben dieser Checkliste der Übergabe haben wir einen Fahrplan der Übergabe erstellt. Wann ist welcher Schritt sinnvoll und wichtig? Während die Checkliste auch in Ausnahmesituationen gut greift, gilt dieser Fahrplan für den Idealzustand. Die Gruppenleiterin weiß, wann Wahlen sind, sucht zusammen mit dem Team die Nachfolgerin (nen), arbeitet sie ein und erhält so einen reibungslosen Übergang in der Leitung. Wenn sie und das neue Team dazu bereit sind, kann die Vorgängerin auch nach ihrem Abtreten mit bestimmten Aufgaben betreut werden. Auch hierfür haben wir eine Checkliste erarbeitet, da im Trubel der Übergabe nicht an alles gedacht werden kann.

Beim „Abnabeln“ selber kann ihr die FSH als Organisation leider nicht mehr helfen, aber die VG kann sich sicher sein, dass ihre Arbeit gewürdigt wird, auch wenn es nicht immer ausgesprochen wird. Vielleicht wird es in Zukunft einmal „Ehemaligengruppen“ geben, in denen sich die Vorgängerinnen austauschen können.

Hilfreiche Regeln

Zum Schluss haben wir uns noch einmal die Sichtweisen der Vorgängerinnen und Nachfolgerinnen angeschaut. Unter der Überschrift „Warum versteht sie mich denn nicht?“ werden die wichtigen Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten aufgeführt, wie die Beiden den Führungswechsel erleben. Damit nicht erst Konflikte entstehen, gibt es klare Regeln, an die wir uns im täglichen Umgang miteinander halten können. Und diese Regeln gelten nicht nur in den Gesprächen zwischen Vorgängerin und Nachfolgerin auch für andere Mitglieder der Organisationen:

Konfliktprävention z.B. durch:

- ***Zuhören, zuhören, zuhören***
- ***Nachfragen***
- ***Klare Ziele, klare Regeln, klare Aufgabenverteilung***
- ***Regelmäßige Aufforderung zur offenen Meinungsäußerung***
- ***Zeitnahes Ansprechen von Unstimmigkeiten***
- ***Regelmäßige Rückmeldung***
- ***Sich genauso ernst nehmen wie die anderen***
- ***Die eigenen Grenzen kennen und wahren***

Aber manchmal merke ich, dass wir nicht weiter kommen, ohne den Grund zu wissen. Da hilft dann „das Gespräch über das Gespräch“: Warum läuft das Gespräch gerade so schwierig? Worum geht es uns eigentlich? Ich habe den Eindruck, dass es gerade um etwas anderes geht. Ich kann mir unsere Aufregung nicht erklären – wie siehst Du das? Geht die Gesprächspartnerin auf die Fragestellung ein, können wir gemeinsam überlegen, was wirklich das Problem ist.
Wir hoffen, dass sich herausstellt, dass es unsere Gruppenleitungsteams nach der Einführung unserer Unterlagen, verbunden mit Schulungen, leichter haben werden, Nachfolger zu finden und ihre Gruppe dadurch zu erhalten.

Heidemarie Haase, Landesvorsitzende Frauenselbsthilfe nach Krebs,
Landesverband Hessen e.V.

„Mehr Zulauf von jungen Menschen – ein ernstzunehmendes Problem."
Altersstruktur bei den Anonymen Alkoholikern

Ein Generationenwechsel mit mehr Zulauf von jungen Menschen ist auch bei der weltweit agierenden Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker seit Jahren im deutschsprachigen Raum ein ernstzunehmendes Thema.

Um einer Überalterung in den zweitausend Gruppen mit wenig jungen Leuten (unter 30 Jahren) entgegenzuwirken, hat sich die Gemeinschaft entschlossen, mit Engagement im zwölften Schritt, die Botschaft an den noch leidenden Alkoholiker weiterzugeben, um diesem Thema in ihrer Monatszeitschrift, dem AA-Dach einen größeren Spielraum zu geben und bereits exisistierende englischsprachige Artikel aus den Vereinigten Staaten zu übersetzen und in ihrer Literatur anzubieten.
(siehe auch www.anonyme-alkoholiker.de)

So wurde beispielsweise vor wenigen Jahren in Frankfurt ein Meeting von AA-Sponsoren/-innen für junge Leute gegründet, das jetzt in der Selbsthilfekontaktstelle in der Jahnstraße 49 jeden Freitag um 20.00 Uhr stattfindet. Diese Gruppierung ist stabil mit sechs bis zehn regelmäßigen jungen Besucher und Besucherinnen. Nach dem Gesetz der Gleichart werden mit der Zeit dann junge Menschen auch junge Abhängige erreichen und mit deren Sprache dafür sorgen, dass auch in der Zukunft die Anonymen Alkoholiker nicht aussterben werden, da gerade im gesellschaftlichen Bezug hiermit in absehbarer Zeit nicht zu rechnen ist.

Auch wenn es momentan bei der Jugend in ist, sich bis zur Besinnungslosigkeit zuzuschütten, ist der Trend doch allgemein - erfreulicherweise - durch Prävention vieler im Suchtbereich Beschäftigten und auch Informationsveranstaltungen an Schulen nicht zuletzt mit Beteiligung der Anonymen Alkoholiker rückläufig. – Damit das so bleibt, werden die Anonymen Alkoholiker weiterhin aktiv in der Öffentlichkeitsarbeit ihren Beitrag leisten.

Zudem braucht das Suchtmittel Alkohol im Gegensatz zu anderen Rausch- und Betäubungsmitteln eine lange Zeit, bis der Betroffene erst einmal eine Ahnung erfährt, dass er abhängig ist, was ja das Bedauerliche an dieser Erkrankung ist. Der Leidensverlauf ist also progressiv, weswegen der eigentliche Eintritt in die Selbsthilfegruppe erst mit Ende dreißig und später - wenn überhaupt - stattfindet.

So ist es auch zu erklären, das junge Menschen erst eine lange Trinkerfahrung brauchen, um überhaupt eine Erkrankung und Wesensveränderung an sich selbst wahrzunehmen.

Deswegen veranstalten die Anonymen Alkoholiker in Krankenhäusern, Sucht- und Sozialeinrichtungen regelmäßig Informationsveranstaltungen, um ihre Erfahrungen im Umgang mit einem Leben ohne Suchtstoff an Abhängige weiterzugeben. Da Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und hiervon auch die Angehörigen stark betroffen sind und Hilfe benötigen, arbeiten die Anonymen Alkoholiker eng mit den eigenständigen Al-Anon Familiengruppen erfolgreich zusammen.

Klaus, Öffentlichkeitssprecher der Anonymen Alkoholiker Region I
der Intergruppe Mitte

Mehr zu diesem Thema können Sie erfahren in der Kontaktstelle Frankfurt am Main in der Hasengasse 5 -7 telefonisch unter 069 / 192 95 und 069 / 597 42 74 täglich in der Zeit von 18.00 h bis 21.00 h, auch an Sonn- und Feiertagen.

COPD-Selbsthilfegruppe

Fast jeder Bürger hat schon einmal etwas von Asthma gehört oder kennt jemanden, der daran leidet – aber COPD kennt fast keiner. Der Begriff kommt aus dem Englischen („Chronic obstructive pulmonary desease“) und steht für die Lungenerkrankungen „Chronisch obstruktive Bronchitis“ und „Lungenemphysem“. Allein in Deutschland leiden bereits rund 5 Millionen Menschen unter dieser Erkrankung.

Grund genug für Barbara Eyrich im November 2005 eine Gruppe ins Leben zu rufen, die sich um die Weitergabe von Informationen um diese Erkrankung kümmert: Die Selbsthilfegruppe Lungenemphysem-COPD Deutschland, Rhein-Main Langen.

In all den Jahren hat die Gruppe viele Höhen und Tiefen erlebt. Die Gründerin Barbara Eyrich, selbst seit fast 20 Jahren an COPD und Lungenemphysem erkrankt, hat durch die Mithilfe vieler hilfreicher Teilnehmer die Gruppen bis heute leiten können. Besonders erwähnenswert ist Frau Elke Querfurth, die lange Jahre als Stellvertreterin mitgewirkt hat und die Gründung der Gruppe Darmstadt übernehmen musste. Leider ist sie am 17. November am COPD – Welttag gestorben. Dieses Datum wird bestimmt nicht mehr vergessen.

Viele Betroffene mit dieser Erkrankung oder anderer Atemwegsgrunderkrankung und deren Angehörige haben die Gruppe bisher besucht. Eine große Zahl der Erkrankten ist bereits gestorben, denn die COPD ist nicht heilbar. Die COPD wird meistens erst viel zu spät erkannt, das Ausbruchsalter liegt in den meisten Fällen bei Mitte bis Ende 40. Das sind dann unsere „jüngsten Teilnehmer“. Die kommen natürlich auch erst, wenn es ihnen richtig schlecht geht. Vorher zeigt sich die Schädigung der Lunge noch nicht so gravierend, wie im Alter von Mitte 50 oder 60 Jahren. Es gibt auch Teilnehmer in der Gruppe im Alter zwischen 70 und 80 Jahren. Die Stärke der Belastung durch die Erkrankung ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Der eine kann mit 48 keinen Schritt mehr laufen und braucht den Rollstuhl, der andere ist 78 und geht noch in die Lungensportgruppe.

Um für alle Beteiligten den Wissensstand um die Erkrankung und die damit verbundene Therapie zu verbessern, die Möglichkeiten zur Information und Dialog im Erfahrungsaustausch in der Gruppe wahrzunehmen und um letztlich wieder an Lebensqualität gewinnen zu können, wurde die Gruppe ins Leben gerufen.

Vielfältige gemeinsame Aktivitäten

Im Juli 2010 waren 68 Teilnehmer aus den regionalen Gruppen Langen, Darmstadt und Rüsselsheim zu einem Schiffsausflug auf dem Rhein/Main unterwegs. Es war ein sehr gelungener Ausflug, der viel Spaß und Freude brachte, wo Freundschaften geschlossen wurden und später auch private Treffen untereinander stattfanden.

Im Dezember kommen alle zusammen für das alljährlich stattfindende Weihnachtsessen und spaßigem Schrottwichteln. Auch hier spürt man alle Jahre wieder, dass die Teilnehmer sich gut verstehen.

Vom 18.-20. März 2011 fuhren 18 Teilnehmer aus den Gruppen Langen und Darmstadt nach Bad Dürrheim/Schw. in die ESPAN-Klinik für ein Wochenend-Patientenseminar. Auch hier erlebt man, wie wichtig es ist den Wissensstand um die Krankheit zu verbessern und in dem Zusammenhang die Geselligkeit nicht zu vernachlässigen. Es war eine rundum gelungene Veranstaltung, die im nächsten Jahr wiederholt werden soll.

Am 7. Mai 2011 fahren 30 Teilnehmer aus den Gruppen nach Hattingen/Ruhr. Dort findet die alljährliche Patientenveranstaltung, das 4. Symposium Lunge statt. 11 Referate von der Diagnose bis zur Lungentransplantation umfasst das Programm. Eingeladen wurden hochrangige Professoren, die sich nicht nur in Deutschland einen Namen gemacht haben. In den Pausen kann eine umfangreiche Ausstellung besucht werden.

Für den 3. August 2011 ist ein Sommerfest mit allen Rhein-Main Regionalgruppen im Anglerpark, DA-Weiterstadt geplant. Auch hier haben sich viele Teilnehmer gemeldet, die für die Gestaltung und das Gelingen dieses Beisammenseins etwas beitragen wollen. Dazwischen finden die Selbsthilfegruppen-Tage in Darmstadt,

Frankfurt und Offenbach statt. Ebenso werden sich wieder verschiedene Kliniken für den Deutsche Lungentag im September melden, dass ein Info-Stand der Selbsthilfegruppe aufgestellt wird.

Weitergehende Informationen:
www.lungenemphysem-copd.de oder bei
Barbara Eyrich, Tel. 6105-406839,
e-Mail: b.eyrich@lungenemphysem-copd.de

Gruppentreffen Darmstadt ***jeweils 2. Samstag im Monat, 14.00 Uhr,***
Luise-Karte-Haus, auf d. Gelände Agaplesion-Elisabethenstift
Luise-Karte-Saal, EG, Erbacherstr. 29, 64287 Darmstadt,
Behinderten/Rollstuhlgerecht, Parkmöglichkeiten auf der Straße oder im Parkhaus,
Einfahrt Beckstr.

Gruppentreffen Langen *jeweils am 3. Samstag im Monat, 14.00 Uhr,*
FachÄrzteZentrum neben Asklepios-Klinik, Röntgenstr. 6-8, 63225 Langen,
2. Stock (Aufzug) Hörsaal

Ansprechpartner:
Barbara Eyrich, *Coutandinstr. 4, 64546 Mörfelden-Walldorf,*
Telefon/Fax: 06105-406839, *b.eyrich@lungenemphysem-copd.de*
Herbert Esser, Tel. 06187 - 7216 *he.esser@lungenemphysem-copd.de,*
Lutz Krauß, Tel. 06103-2022963, *l.krauss@lungenemphysem-copd.de*
Lissy Biermeier, Tel. 06151-317652, *l.biermeier@lungenemphysem-copd.de*

Wenn Kaufen zur Sucht wird

Kaufen kann doch keine Sucht sein, oder?... Tatsächlich bekommt Kaufen Suchtcharakter und wird für den Betroffenen zum großen Problem, wenn der innere Zwang, kaufen zu müssen und die ständige Wiederholung der Kaufhandlung überwiegen. Suchtkriterien sind: Kontrollverlust, Zwang zur Wiederholung, Dosissteigerung, Entzugserscheinungen wie etwa Schweißausbrüche, Zittern, innere Unruhe und Depressionen. Hinzukommen Schuldgefühle, dass man sich nicht im Griff hat. Durch die mit dem zwanghaften Kaufen verbundenen Geldausgaben kommt es häufig zu hohen Schulden bis hin zur Privatinsolvenz, Partnerschafts- und Arbeitsplatzproblemen.

Die Kaufsucht ist eine Sucht, in der die Betroffenen nach Liebe und Anerkennung suchen. Deshalb sollte keinem das Gegenteil geschehen, durch Vorverurteilung und Abwertung, nur weil die Sucht noch nicht gesellschaftlich und medizinisch anerkannt ist. Wie es mit der Sucht tatsächlich ist, kann nur ein Kaufsüchtiger wiedergeben.

Sieglinde Zimmer-Fiene, wurde rund 25 Jahre lang von der Kaufsucht beherrscht Erst im November 2002 in der von ihr gegründeten Selbsthilfegruppe konnte sie ohne Vorhaltungen über diese Sucht sprechen.
Jeder Rückfall, über den sie offen sprechen konnte, hat sie einen Schritt weiter gebracht. Die Kaufsucht kommt schleichend und sie geht auch nur ganz langsam. Sieglinde Zimmer-Fiene kann heute, jetzt und hier sagen, dass die Rückfälle dazu gehören. Sie sind natürlich kein Freibrief, aber niemand kann von heute auf morgen seine Sucht in den Griff bekommen.

„Ohne die Selbsthilfegruppe hätte ich nicht mein ‚Neues Ich' kennengelernt." Es ging nur mit dem offenen Reden in der Gruppe, ohne Vorhaltungen und ohne Druck." berichtet die 55-Jährige aus Hannover.

Einladung zur Informationsveranstaltung „Kaufsucht"

Frau Zimmer-Fiene hat sich bereit erklärt am Mittwoch, dem 24. August 2011, eine Informationsveranstaltung zur Kaufsucht in Erbach anzubieten. Organisiert wird die Veranstaltung von dem Selbsthilfe- und Informationszentrum des DRK Odenwaldkreis und dem Selbsthilfebüro Odenwald der PARITÄTISCHE Projekte gGmbH in Hessen. Eingeladen sind alle Interessierten, Betroffene und Angehörige. Die Veranstaltung findet um 19.00 Uhr im Treppenweg 8 in Erbach statt.

Die Gründung einer Selbsthilfegruppe im Odenwaldkreis kann Ergebnis dieses Abends sein.

Informationsveranstaltung „Kaufsucht"
24. August 2011
19.00 Uhr, Treppenweg 8 in Erbach
Weitere Infos bei Friedel Weyrauch unter Tel.: 06062-60760
und Antonia Exner unter 0163-9753004

Tag der Selbsthilfegruppen im Odenwaldkreis

Am Donnerstag, den 16. Juni 2011 stellen rund 20 Selbsthilfegruppen aus dem Odenwaldkreis in der Zeit von 10.00 – 16.00 Uhr, am Erbacher Gesundheitszentrum, Albert-Schweitzer-Str. 10, ihre Arbeit an Informationsständen vor.

Nach der offiziellen Begrüßung und Eröffnung durch Herrn Stefan Ringer, Vorstandmitglied des PARITÄTISCHEN Hessen und einem Vertreter des Odenwaldkreises findet um 11.00 Uhr ein Vortrag zum Thema Epilepsie mit Herrn Dr. Ries statt. Außerdem gibt es einen Büchertisch der Buchhändlerin Ellen Schmid. Interessierte können sich bei den Diabetikergruppen kostenlos den Blutzucker und Blutdruck messen lassen. Für das leibliche Wohl sorgt die Cafeteria des Gesundheitszentrums auf deren Terrasse die Veranstaltung bei hoffentlich strahlendem Wetter stattfinden wird.

Warum sind Selbsthilfegruppen so wichtig?
Das Gesundheitssystem in Deutschland ist weit fortgeschritten und hoch technisiert. Und doch gibt es Aspekte, die keine Ärztin, kein Arzt und keine Einrichtung der stationären oder ambulanten Versorgung so gut abdecken können, wie die Betroffenen selbst. Durch ihre „Erfahrung am eigenen Leibe“ besitzen sie spezielles Wissen und Kompetenzen, die über das medizinische Fachwissen hinausgehen und können sich so gegenseitig unterstützen. Selbsthilfegruppen ergänzen das professionelle Versorgungssystem und leisten damit neben der medizinischen Versorgung einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsversorgung in der Region.

Selbsthilfegruppen sind freie Zusammenschlüsse von Betroffenen, Angehörigen und Freunden. Das Kernelement jeder Selbsthilfegruppe ist die eigene Betroffenheit der Mitglieder von derselben Krankheit oder Problemlage. In Deutschland geht man von bis zu 100.000 Selbsthilfegruppen mit etwa drei Millionen Mitgliedern aus. Im Odenwaldkreis gibt es rund 70 Gruppen im Gesundheitsbereich. Ihre Themen drehen sich um chronische Erkrankungen, Behinderungen, Sucht, psychische Probleme und allgemeine Lebensbewältigungsfragen, wie z.B. dem Arbeitslosentreff oder Trauergruppen.

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE PROJEKTE
gemeinnützige Gesellschaft mbH

16. Juni 2011
Tag der Selbsthilfegruppen im Odenwaldkreis

10.00 – 16.00 Uhr
Gesundheitszentrum des Odenwaldkreises

Albert-Schweitzer-Str. 10-20
64711 Erbach

10.00 Uhr: Eröffnung durch Stefan Ringer, Vorstandsmitglied PARITÄTISCHER HESSEN

11.00 Uhr: Vortrag über Epilepsie, Dr. med. Stefan Ries, Neurocentrum Erbach

Infostände • Kostenlose Blutzucker- und Blutdruckmessung
Für das leibliche Wohl sorgt die Cafeteria des Gesundheitszentrums.

Infos: Selbsthilfebüro Odenwald
Tel.: 0163-9753004 • www.paritaet-selbsthilfe.org

Selbsthilfewegweiser Odenwaldkreis auf dem neuesten Stand

Die stark nachgefragte und deshalb vergriffene Broschüre „Selbsthilfegruppen Odenwaldkreis“ wurde aktualisiert und ist nun druckfrisch erhältlich! Mehr als 60 Gruppen sind mit ihren Adressen und Kontaktdaten vertreten.

Dieser Selbsthilfewegweiser erscheint in einer Auflage von 2500 Stück und wird in den nächsten Tagen flächendeckend an Gemeindeverwaltungen, Arztpraxen, Apotheken und Beratungsstellen zur Auslage verteilt werden. Unterteilt in die Bereiche „Sucht und Abhängigkeit“, „Erkrankungen und Behinderungen“, „Psychische Probleme und Erkrankungen“, sowie „Allgemeine Lebensbewältigung“ sind 65 Gruppen mit Kontaktdaten in der neuen Broschüre aufgeführt. Auch auf weitere wichtige Anlaufstellen im Odenwaldkreis sowie nützliche Internetadressen wird hingewiesen

Gerne kann der Selbsthilfewegweiser direkt beim Selbsthilfebüro Odenwald, Michelstädterstr. 12 im Landratsamt in 64711 Erbach angefordert werden. Die Kontaktstellenmitarbeiterin Antonia Exner ist für weitere Informationen unter der Telelefonnr. 0163-9753004 sowie persönlich freitags von 9.00 – 12.00 Uhr im Landratsamt zu erreichen.

Weitere Informationen:
Antonia Exner,
Selbsthilfebüro Odenwaldkreis
Tel.: 0163/9753004
Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

Gesprächskreis „Zu Hause pflegen“ feiert 125. Treffen

Walter Fehrensen gehört zu den Gründungsmitgliedern des Gesprächskreises, der sich 1997 aus einem Kurs zur häuslichen Krankenpflege heraus gründete. Seitdem finden in einem sechswöchigen Tonus die Treffen zu verschiedenen Themen wie Medizin, Pflege und Sterbehilfe, begleitet durch Vorträge von Referentinnen und Referenten statt.
Der Gesprächskreis wird ehrenamtlich und unentgeltlich geleitet und betreut. Anlässlich des 125. Treffens veröffentlichte die Offenbacher Post am 02.05. einen Artikel, den sie uns freundlicherweise zur Veröffentlichung im TIPP freigegeben hat.

Die Termine der Treffen des Gesprächskreises Babenhausen finden Sie auf der Homepage: www.gremium-babenhausen.de
und bei Walter Fehrensen, Tel.: 06073/61800 und Bettina Baer, Tel.: 06073/61789

Themen reichen von Medizin bis Betreuung

Jubiläum bei „Zu Hause pflegen“

Babenhausen (mj) ▪ Die Gesellschaft wird nicht jünger - immer wieder ist vom demographischen Wandel zu hören und von einem Deutschland, das bald von vielen Senioren bestimmt wird. Ratschläge und Informationen zum Leben im Alter tun Not, auch was die Pflege zuhause angeht. Hier hilft der Babenhäuser Gesprächskreis „Zu Hause pflegen“, der jedes Jahr rund zehn Veranstaltungen zum Thema organisiert. Mit der jüngsten Gesprächsrunde unter der Überschrift „Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung“, bei der Elke Stark von der Betreuungsstelle des Landkreises Auskunft gab, war das 125. Treffen und damit ein Jubiläum verbunden.

Walter Fehreasen gehörte 1997 zu den Mitbegründern. Damals organisierte er als Vorsitzender des Fördervereins der Sozialstation Babenhausen/Schaafheim mit der Johanniter Unfallhilfe und der Barmer Ersatzkasse einen Kurs zur häuslichen Krankenpflege. „Die Teilnehmer hatten schnell durch das gleiche Interesse zueinander gefunden und beschlossen, sich auch weiterhin zu treffen“, erzählt der Babenhäuser, Jahrgang 1929. Dies führte bald darauf zur Gründung des Gesprächskreises, in dem fortan mit Referenten Vorträge vereinbart wurden. Auch wenn Fehrensen damals von dem Thema selbst nicht betroffen war, blieb er als Organisator bis heute im Boot. Die Themen der Vorträge reichen von Pflege über Medizin bis hin zur Sterbebegleitung. Zehn PC- und Internet-Einsteigerkurse für Senioren fanden ebenfalls schon statt.

„Wichtig ist bei jeder Veranstaltung die vertrauliche Aussprache. Auch Beschwerden lassen sich von der Seele reden“, hebt Fehrensen heraus. Von Bedeutung ist zudem, dass der zu Pflegende nicht wichtiger als der Pfleger wird. „Oft können nur die Betroffenen selbst ermessen, was hinter der Pflegeaufgabe für einen Angehörigen steckt. Viele sind dem Erschöpfungszustand nahe, womit dem Betreuten nicht geholfen ist“, weiß Fehrensen.

Walter Fehrensen (links) begrüßte die Gäste beim jüngsten Gesprächskreis. Mit der 125. Auflage gab es ein Jubiläum zu feiern. Foto: Just

Der Gesprächskreis wird unentgeltlich und ehrenamtlich geleitet. Man ist kein Verein und hat keine Mitgliedsbeiträge. Der Wunsch aller Teilnehmer ist Unabhängigkeit zu wahren. Die Referenten arbeiten in der Regel ebenfalls honorarfrei. Meist kommen 20 bis 25 Zuhörer zu den Vorträgen, 60 Personen war bis jetzt die Höchstzahl.

Nach 14 Jahren lässt sich beim Gesprächskreis von einer Erfolgsgeschichte sprechen. „Das ist nicht alltäglich. So etwas wie uns gibt es selbst in der weiteren Umgebung nicht“, sagt Fehrensen. Stellt sich zum Schluss die Frage, ob nach 125 Treffen nicht langsam die Themen ausgehen. „Gerade der sechswöchige Rhythmus bedeutet schon viel Mühe und manchmal auch Not“, lacht der Babenhäuser. Obwohl die Pflege ein weites Feld ist, seien die Themenfindung und die Koordination der Referenten nicht immer einfach. Grundsätzlich versuche man Wiederholung zu vermeiden, manchmal gäben gesetzliche Änderungen auch Gründe zu einer Neuauflage. Andere Themen wie die Patientenverfügung rückten von selbst immer wieder in die Diskussion. Fehrensen: „Das Thema hatten wir schon einmal vor vier Jahren. Aber im Grunde ist es immer interessant und aktuell.“

Die nächste Veranstaltung im Landgasthof „Zum Schwanen“ ist am 18. Mai. Dann geht es um das Thema „Wenn die Nieren sich verschlechtern“. Weitere Informationen zum Gesprächskreis gibt es von Walter Fehrensen, ☎ 06073 61800, oder Bettina Baer, ☎ 06073 61789. Die Veranstaltungen werden in den Tageszeitungen oder im Veranstaltungskalender unter www.gremium-babenhausen.de angekündigt.

Offenbach Post, Redaktion Babenhausen, Ausgabe 02.05.2011

„… der Charakter einer Familie angenommen.“ Tagung der Child Survivors Deutschland – Überlebende Kinder der Shoah e.V. – vom 28. April bis 1. Mai 2011 in Bad Sobernheim

Am Anfang der Tagung waren die Vereinsmitglieder Gäste in einer ehemaligen Synagoge in Bad Sobernheim, die von der Gemeinde umsichtig und einfühlsam in eine Bibliothek umgebaut worden war. Im Rahmen der Führung wurde eine Fülle von jüdischen, tragischen Schicksalen deutlich.

Auf der Tagung berichteten viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer über schwerwiegende körperliche und psychische Probleme und dabei wurden unweigerlich Traumata aus der Zeit bis 1945 aufgewühlt. Es wurde über körperliche und psychische Belastungen einer Reihe von Mitgliedern diskutiert, insbesondere über verhinderte Teilnahmen aus finanziellen als auch aus Gründen einer schlechten physischen und psychischen Verfassung.

Der angeschlagene Gesundheitszustand mehrerer Mitglieder gibt Anlass zu großen Sorgen und Mitgefühl. Die psychosomatisch/gesundheitliche Bedeutung des Treffens wurde betont, auch weil einige „Child Survivors“ alle oder fast alle Familienangehörigen verloren haben und die Gruppe für einige Mitglieder den „Charakter einer Familie“ angenommen hat.

Der Austausch über Probleme, aber auch Geselligkeit und Pläne für weitere Projekte bestimmten die Tagung

Mit den Therapeuten, die die Tagungen des Vereins regelmäßig begleiten, wurde eine Reihe von extremen Belastungen angesprochen, die zwar „überlebt“ worden waren, aber dennoch die ganze Lebensgestaltung und -empfindung seit 1945 stark eingeschränkt und darüber hinaus entscheidend geprägt haben. Zwei Anwendungen von Qigong-Bewegungsgestaltungen konnten zur seelischen Entspannung und körperlichen Lockerung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer beitragen.

Im Laufe des Treffens wurde berichtet, wie die Vereinsmitglieder 2010 und 2011 öffentlich mehrfach mit gesellschaftlichen Beiträgen präsent waren und sind, so zum Beispiel als Zeitzeugen in Schulen, bei der Wanderausstellung: „Legalisierter Raub – Der Fiskus und die Ausplünderung der Juden in Hessen und Berlin 1933-1945“, einer Ausstellung des Fritz-Bauer-Instituts und des Hessischen Rundfunks. Die Bemühungen um Stolpersteine wurden fortgesetzt.

„Stolpersteine“, in den Fußweg eingelassene Messingplatten, beschriftet mit Name, Todesdatum und Ort erinnern in vielen Städten an die Opfer des Nationalsozialismus. Die Stolpersteine werden vor dem Haus, in dem die Betroffenen zuletzt lebten, eingefügt.

Die Gruppe plant für die Zukunft weitere Projekt, wie zum Beispiel eine Israelreise im Rahmen der Stiftung „Erinnerungen – Verantwortung – Zukunft“ und der Kontakt zur übergeordneten internationalen Gruppe der Child Survivors soll wieder aufgenommen werden. An der nächsten Tagung im August 2011 in Warschau sollen möglichst viele Vereinsmitglieder teilnehmen. Eines der Satzungsziele ist es, ein Archiv anzulegen, in dem autobiografische und familiengeschichtliche Dokumente und Arbeiten der Vereinsmitglieder gesammelt werden. Das Archiv soll - auch unter dem Aspekt der Zeitzeugenschaft für die politische Bildung der heranwachsenden Generationen – für die Öffentlichkeit über die Homepage des Vereins zugänglich sein.

Für 2011 besteht Hoffnung auf ein weiteres Treffen in Bad Sobernheim, als Termin wird Oktober oder November in Aussicht genommen.

Im Verein „Child Survivors Deutschland e.V." sind Überlebende der Shoah herzlich willkommen. Alle Vereinsmitglieder haben als Kinder die Verfolgung des Nazi-Regimes überlebt und möchten andere Betroffene aus Deutschland und Europa herzlich einladen, sich dem Verein anzuschließen.
Weitere Informationen über den Verein, dessen Ziele und Aktivitäten finden Sie auch in der Broschüre „Als Child Survivor in Deutschland – eine Herausforderung – eine Einladung" von Philipp Sonntag, die Sie auf Anfrage beim Verein erhalten.

Anne Leinweber Paritätischer Wohlfahrtsverband,
Landesverband Hessen Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

Besuchen Sie auch die Homepage des Vereins
www.child-survivors-deutschland.deü

Kontakt:
Child Surviviors Deutschland e.V.
Überlebende Kinder der Shoah
c/o Horst Selbiger
Hinzbach 5
36214 Nentershausen
E-Mail: hselbiger@aol.com
www.child-survivors-deutschland.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
Selbsthilfebüros Darmstadt, Offenbach und Odenwald,
Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH

Anschrift Herausgeber und Redaktion:
Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH,
Auf der Körnerwiese 5, 60322 Frankfurt a.M., Tel. 069/95 52 62-0
Selbsthilfebüro Darmstadt, Poststr. 9, 64293 Darmstadt, Tel. 0 61 51/89 50 05
Selbsthilfebüro Odenwald, Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach
Selbsthilfebüro Offenbach, Frankfurter Str. 48, 63065 Offenbach, Tel. 069/82 41 62
Selbsthilfebüro Osthessen, Petersberger Str. 21, 36043 Fulda, Tel. 06 61/ 901 98 46

Redaktion:
Anne Leinweber (verantwortlich), Margit Balß, Antonia Exner, Christine Kicher, Claudia Kraemer, Thomas Schüler

Verbreitungsgebiet: Regionen Darmstadt, Offenbach, Odenwald

Auflage: 3.500

Layout, Satz: P. Baumgardt

Fotos: Ingrampublishing, fotolia, weitere Fotos: Selbsthilfegruppen

Druck: Druckwerkstatt Kollektiv GmbH, Feuerbachstr. 1, 64291 Darmstadt

ISSN: 1611-2180

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

AG-SHGiG
AG der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich in Stadt und Kreis Offenbach/Main

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE PROJEKTE
gemeinnützige Gesellschaft mbH
Selbsthilfebüro Offenbach

13. August 2011

25. Tag der Selbsthilfegruppen in Offenbach

Fußgängerzone Offenbach

Frankfurter Str. ab Herrnstr. **10.00 - 15.00 Uhr**

Schirmherren: Landrat Oliver Quilling und Oberbürgermeister Horst Schneider

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE PROJEKTE
gemeinnützige Gesellschaft mbH

Selbsthilfebüro Darmstadt
Ansprechpartnerin: Claudia Kraemer
Tel. 0 61 51/89 50 05, Fax: 0 61 51 / 89 50 06
Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org
Sprechzeiten:
Mo. und Mi. 9.30 - 12.00 Uhr, Do. 15.00 - 18.00 Uhr

Selbsthilfebüro Odenwald
Ansprechpartnerin: Antonia Exner
Mail: selbsthilfe.odenwaldt@paritaet-projekte.org
Sprechzeiten:
Dienstags telefonisch 0163/975 30 04, 9.00 - 12.00 Uhr
Im Landratsamt: Freitags Tel. 0 60 62/7 03 38, 9.00 - 12.00 Uhr

Selbsthilfebüro Offenbach
Ansprechpartner: Thomas Schüler
Tel. 0 69/82 41 62, Fax: 0 69/82 36 94 79
Mail: paritaet.offenbach@paritaet-hessen.de
Sprechzeiten:
Mo. bis Fr. 9.00 - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Selbsthilfebüro Osthessen
Ansprechpartnerin: CHristine Kircher
Tel. 0 661/901 98 46, Fax: 0 661/901 98 45
Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org
Sprechzeiten:
Mo. und Do. 14.00 - 17.00 Uhr, Do. 9.00 - 12.00 Uhr

www.paritaet-selbsthilfe.org
www.paritaet-projekte.org

ISSN 1611-2180