

# TIPP 34

III/2013 ISSN 1611-2180

Zeitschrift der Selbsthilfebüros

Darmstadt, Offenbach, Odenwald und Osthessen

PARITÄTISCHE PROJEKTE gemeinnützige GmbH

## Selbsthilfe-Magazin

### Sucht und Selbsthilfe I



# 14. September 2013 Tag der Selbsthilfegruppen



Eröffnung 11.00 Uhr • Stadträtin Barbara Akdeniz  
Veranstalter: Selbsthilfebüro Darmstadt [www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org)  
**Klinikum Darmstadt • 11.00 - 16.00 Uhr**  
Neubau der Medizinischen Kliniken  
(Gebäude 6), Grafenstraße 9  
Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Darmstadt  
und der gesetzlichen Krankenversicherung

## Liebe Leserinnen und Leser

Alkoholische Getränke gehören für die meisten Menschen zum Alltag. Besonders bei Festen und geselligen Veranstaltungen wird gerne mal gemeinsam angestoßen.

Was für die meisten Menschen ein harmloser Genuss ist, kann vielen anderen jedoch zum Verhängnis werden. Die Zahl der registrierten Behandlungsfälle durch übermäßigen Alkoholkonsum ist laut Statistischem Bundesamt in den zurückliegenden Jahren deutlich angestiegen. Aber auch der Anstieg beim Konsum illegaler Drogen ist ungebrochen. Suchthilfeeinrichtungen bestätigen diese Tendenz.

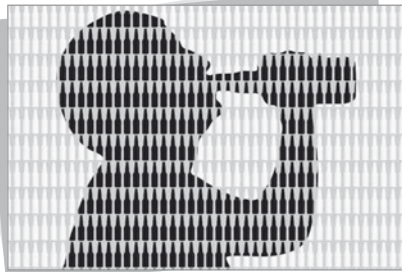
In der Suchthilfe existieren neben dem professionellen Hilfesystem vielfältige Selbsthilfegruppen. Ihre Angebote haben sich sowohl bei legalen Suchtmitteln, wie Alkohol und Tabletten, als auch bei illegalen Drogen, wie Heroin, Kokain oder Cannabis, bewährt. Es ist bewiesen, dass Entwöhnungsbehandlungen mit nachsorgenden Angeboten, zu denen unter anderem die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe zählt, weitaus erfolgreicher und nachhaltiger sind als ohne diese Maßnahmen.

Ein relativ neues Kapitel der Suchterkrankungen bilden die sogenannten nichtstoffgebundenen Süchte, wie Spielsucht, Esssucht, Internetsucht, etc. Diesen Themen werden wir in der nächsten TIPP-Ausgabe größere Aufmerksamkeit schenken.

Dagegen hat die Alkoholsuchtselbsthilfe in Deutschland eine lange Tradition. So geht beispielsweise die Gründung der Kreuzbundes auf das Jahr 1896 und die der Guttempler sogar auf das Jahr 1889 zurück. Ihnen und den anderen Verbänden und Selbsthilfegruppen kommt ein wichtiger Part innerhalb des Hilfesystems zu. Sie fordern Betroffene dazu auf, eigenverantwortlich mit der Erkrankung umzugehen und aktiv an einem positiven Krankheitsverlauf mitzuwirken. Durch ihre Gemeinschaft und Solidarität helfen sie sich und anderen betroffenen Menschen zurück zu einem selbstbestimmten, würdevollen und zufriedenen Leben.

Wir freuen uns, Ihnen einen Einblick in das Engagement der zahlreichen Selbsthilfegruppen und -institutionen, Netzwerke und Projekte im Bereich stofflicher Süchte geben zu können und wünschen Ihnen eine interessante Lektüre!

Ihr Redaktionsteam



**Schwerpunktthema:**  
Sucht und Selbsthilfe

*Beratung für Suchtkranke im Odenwald Suchtberatungsstelle des DRK informiert* ..... 5

*Programm Kontrolliertes Trinken Schritt für Schritt zu einem vernünftigen Umgang mit Alkohol* ..... 8

*In der Sucht: Verleugnung und Heimlichkeit überwinden Interview mit H. Slangen • Suchtberatungsstelle Caritas Darmstadt* ..... 10

*Connection – Selbsthilfegruppe für Drogensüchtige in Fulda im Interview* .... 14

*Die AG-Sucht in Stadt und Kreis Offenbach Breit aufgestelltes Netzwerk zum Thema Sucht* ..... 18

*„Ich glaubte, ich wäre schuld an der Sucht meiner Eltern.“ Projekt STARK unterstützt Kinder aus Suchtfamilien* ..... 20

*Die Guttempler – 324 Jahre Erfahrung mit der Alkoholsucht in Offenbach Flächendeckende Suchtselbsthilfe* ..... 24



**Regional:**  
Wissenswertes aus den Regionen

*Neue Selbsthilfegruppen und Selbsthilfegruppen in Gründung* ..... 26

*Sozialer Odenwald – Messe für Senioren und Menschen mit Behinderung und Selbsthilfetag Odenwald – Veranstaltungsrückblick* ..... 29

*Fit in Erster Hilfe – Schulungsangebot für Selbsthilfegruppen im Odenwaldkreis* .... 30

*Krank durch Schadstoffe: Erkennen – Vermeiden – Rückblick auf das Jubiläum der SHG Chemikaliengeschädigte im Rhein-Main-Gebiet* ..... 32

*„Alkohol? Weniger ist besser“ Rückblick auf die Aktionswoche Alkohol in Stadt und Kreis Offenbach* ..... 34

*Veranstaltungsankündigung Selbsthilfetag Fulda • 24.08.2013* ..... 36

*Veranstaltungsankündigung Darmstädter Freiwilligentag • 21.09.2013* ..... 37

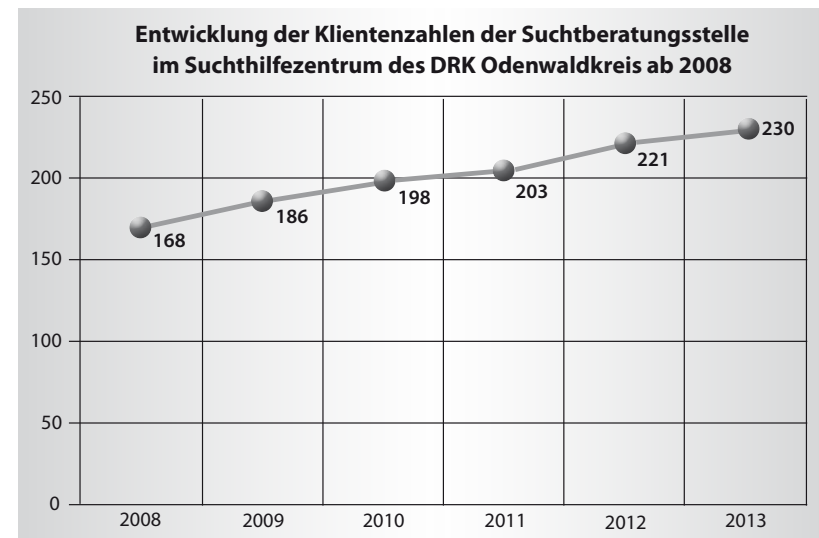
*Impressum* ..... 38

**Beratung für Suchtkranke im Odenwald**  
Suchtberatungsstelle des Deutschen Roten Kreuzes Odenwaldkreis informiert

*Jürgen Brilmayer, Suchtberater in der Suchtberatungsstelle DRK Odenwald*

■ **Anzahl der Klienten seit 2008 um 30% gestiegen**

Mittlerweile nehmen pro Jahr über zweihundert Menschen aus dem Odenwaldkreis das Beratungsangebot der Suchtberatungsstelle des DRK Odenwaldkreis e.V. in Anspruch. Man muss allerdings nicht süchtig sein, um die Suchtberatungsstelle aufzusuchen. Die Türen der Beratungsstelle stehen offen für Information, Problemlösung und Aufklärung von direkt oder indirekt betroffenen Bürger/innen des Odenwaldkreises rund um das Thema Sucht.



**Beratungsangebote zu allen Suchtformen**

Die Beratung kann sich sowohl auf legale Suchtmittel wie Alkohol, Nikotin oder Medikamente beziehen als auch auf illegale Suchtmittel wie Cannabis, Heroin, Ecstasy oder Speed. Ebenso geht es um stoffungebundene Süchte wie beispielsweise Essstörungen, Spiel-, Kauf- oder Internetsucht.

Zu den weiteren Aufgaben des Suchtberatungsteams gehören die Krisenintervention, die psychosoziale Betreuung von Substituierten, die Vermittlung in Entgiftung und/oder Übergangseinrichtungen und stationäre Rehabilitation sowie die ambulante Nachsorge und die Rückfallprophylaxe.

Unter dem Dach des Suchthilfezentrums gibt es neben dem Angebot der Suchtberatung die Fachstelle für Suchtprävention, das Betreute Wohnen für Menschen mit Suchtproblematiken und verschiedene Selbsthilfegruppen zum Thema Sucht.

Die Suchtberatungsstelle arbeitet kostenfrei, auf Wunsch anonym und unter Einhaltung der Schweigepflicht.

**i Offene Sprechstunde / Terminvereinbarung**  
**Suchtberatungsstelle DRK Odenwaldkreis**

Offene Sprechstunde ohne Terminvereinbarung:

Montag 10.00-13.00 Uhr, Mittwoch und Donnerstag 14.00-17.00 Uhr

Individuelle Terminvereinbarung unter der Tel.: 06062 / 60 770

**📎 Kontakt**

**Suchtberatungsstelle im Suchthilfezentrum DRK Odenwaldkreis**

Jürgen Brilmayer

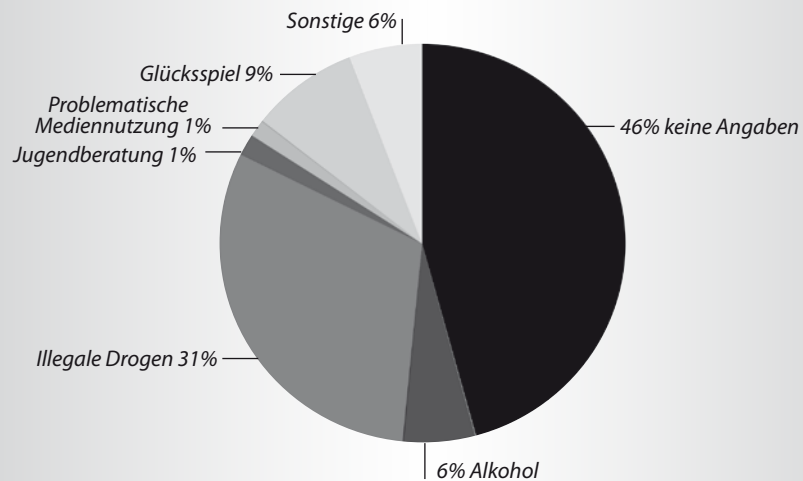
Untere Seewiese 11 • 64711 Erbach im Odenwald

Tel.: 06062 / 60 771 • Fax: 06062 / 60 774

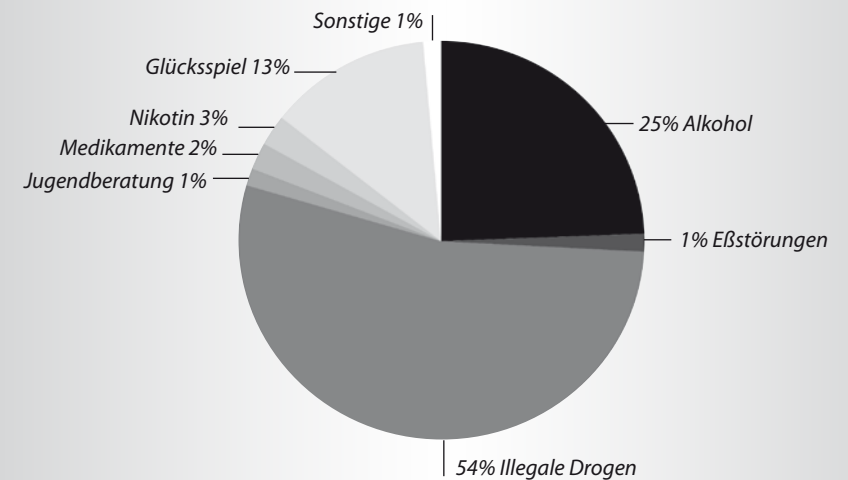
E-Mail: juergen.brilmayer@drk-odenwaldkreis.de

www.drk-odenwaldkreis.de

**Problematik aus der Sicht von Personen im sozialen Umfeld**



**Menschen mit eigener Problematik**



Grafiken: Suchtberatungsstelle DRK Odenwaldkreis

## Programm Kontrolliertes Trinken

### Schritt für Schritt zu einem vernünftigen Umgang mit Alkohol

*Janosch Müller, Trainer Kontrolliertes Trinken DRK Suchthilfezentrum Odenwaldkreis*



■ In Deutschland trinken viele Menschen zu viel Alkohol. Der Drogen- und Suchtbericht 2013 spricht von 9,5 Millionen Menschen in Deutschland, die die empfohlene Trinkmenge überschreiten. Circa 27 % der Bevölkerung praktiziert einen riskanten Konsum, während nur ein Zehntel der Betroffenen Angebote der Suchthilfe in Anspruch nehmen.

Dies kann viele Ursachen haben. Ein wichtiger Aspekt ist dabei sicher das Abstinenzgebot, welches bei vielen Therapeuten und Beratern an oberster Stelle steht. Diese Forderung schreckt viele Menschen ab, sich mit dem eigenen Konsum zu befassen und Hilfeangebote aufzusuchen, da die Folgen für den Alltag oft unverhältnismäßig erscheinen.

Vielmehr ist für viele Menschen eine Reduzierung des eigenen Konsums eine denkbare Alternative, die bei den vorhandenen Hilfsangeboten jedoch meist nicht begleitet wird. Hier ist das Programm „Kontrolliertes Trinken“ eine Behandlungsalternative. Der Interessierte hat die Wahl, welchen Weg er gehen möchte. Er kann sowohl eine Reduzierung des eigenen Konsums als auch eine Abstinenz anstreben.

Der Änderungswunsch und die Behandlungsbereitschaft des Interessierten sind Voraussetzungen für die erfolgreiche Teilnahme an dem Programm. Die Trinkmenge spielt dabei keine Rolle. Das Programm kann jeder machen, der ein Interesse daran hat, sich näher mit seinem Konsum

zu beschäftigen, egal ob es sich um moderaten, problematischen oder abhängigen Konsum handelt. Teilnehmende werden über einen Zeitraum von 10-12 Wochen begleitet. Die Kosten sind von den Teilnehmern selbst zu tragen, können aber bei der Krankenkasse eingereicht werden.

In zehn Einzelsitzungen à 45 Minuten haben Teilnehmende die Möglichkeit, sich intensiv mit ihrem Konsumverhalten auseinander zu setzen. Es werden Handlungsalternativen erarbeitet, die helfen, den Konsum an einem zuvor festgelegten Konsumplan bzw. Konsumregeln auszurichten. Dabei hilft als zentrales Element des Programms das Trinktagebuch.

Hier planen die Teilnehmenden ihren Konsum eine Woche im Voraus, wobei die maximale Trinkmenge am Tag, der Gesamtkonsum der Woche und die Anzahl der abstinenter Tage bestimmt werden kann.

**i** **Weitere Informationen zum Kontrollierten Trinken**  
<http://www.kontrolliertes-trinken.de>

**✏** **Kontakt zum Programm Kontrolliertes Trinken in Erbach**  
Suchthilfezentrum des DRK Odenwaldkreis  
Untere Seewiese 11 • 64711 Erbach

Ansprechpartner: Janosch Müller  
Tel.: 0151 / 62 83 14 44  
E-Mail: [janosch.mueller@drk-odenwaldkreis.de](mailto:janosch.mueller@drk-odenwaldkreis.de)



## In der Sucht: Verleugnung und Heimlichkeit überwinden

### Interview mit Heike Slangen • Suchberatungsstelle Caritas Darmstadt

*Silva Straub, Selbsthilfebüro Darmstadt*

■ In der Bundesrepublik Deutschland leben 1,5 Millionen Alkoholranke. Auf jeden Alkoholabhängigen kommen drei bis vier Mitbetroffene. Das sind 5-6 Millionen Menschen, die von der Sucht betroffen sind.

#### ***Frau Slangen, woran erkenne ich, ob mein Verhalten schon süchtig ist?***

Das ist die schwierigste Frage. Diese Frage kann nur situationsabhängig beantwortet werden. Wichtig ist, dass süchtige Abhängigkeit nicht an der Menge des Suchtmittels festgemacht werden kann. Zu mir kommen oft Menschen zur Beratung, die behaupten, dass sie nicht süchtig sind, weil sie nur wenig trinken. Das stimmt so nicht. Wer wenig trinkt, dafür aber täglich Alkohol konsumiert, kann genauso abhängig sein wie jemand, der größere Mengen konsumiert.

Umgekehrt ist es oft so, dass Betroffene denken: „Jetzt habe ich mehrere Wochen lang nichts getrunken, also kann ich kein süchtiges Alkoholproblem haben.“ Sie vergessen dabei, dass es verschiedene Suchttypen gibt. Die Quartalstrinker können wochenlang nichts trinken, sobald sie aber anfangen, haben sie einen so starken Kontrollverlust, dass sie nicht mehr aufhören können.

#### ***Was sind die Symptome von süchtigem Verhalten?***

Hinweise auf Abhängigkeit können sein:

- Beschönigung
- Bagatellisierung
- Verheimlichungstendenzen



*Heike Slangen,  
Suchttherapeutin*

- Aggression und Gewalt; mehr als ein Viertel aller Gewalttaten entsteht nach polizeilichen Erkenntnissen unter Alkoholeinfluss
- die Tage werden so geplant, dass Alkohol getrunken werden kann
- Interessenverlust
- Stimmungsschwankungen
- Gleichgültigkeit
- Wiederholte, erfolglose Versuche, weniger zu trinken bzw. abstinenz zu bleiben
- Dosissteigerung wegen der Toleranzentwicklung, d.h. der Körper verträgt immer mehr Gift, ohne einen Rausch zu erleben
- Kontrollverlust

#### ***Welche Symptome gehören zu den körperlichen Entzugerscheinungen?***

- Schlafstörungen
- Schweißausbrüche
- morgendliches Zittern
- Brechreiz
- Unruhe und Angst
- depressive Verstimmungen
- Kontrollverlust
- Filmriss

Das gilt jedoch nur für stoffliche Süchte. Bei den nicht stoffgebundenen Süchten, d.h. den Verhaltenssüchten, gelten andere Kriterien. So ist z. B. bei der Geldspielsucht oder bei der Internetsucht eines der hauptsächlichen Entzugssymptome Aggressivität.

#### ***Was kann ich machen, wenn ich selbst merke, dass ich mein Verhalten nicht mehr kontrollieren kann?***

Suchen Sie sich in einer Suchtberatungsstelle Unterstützung. Dies ist der erste Schritt zur Überwindung der Abhängigkeit. Dort kann mit Ihnen gemeinsam entschieden werden, wie es weitergehen kann. Wir unterstehen der Schweigepflicht. Beratungen können auch anonym erfolgen. Und: Besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe.



**Was kann ich machen, wenn ich feststelle, dass ein Freund oder Familienmitglied ein süchtiges Verhalten ausagiert? Wie kann ich dem Süchtigen und mir selbst am besten helfen?**

Mein wichtigster Satz für Angehörige ist: Es gibt KEINE Möglichkeit, den Schalter im Kopf eines Betroffenen umzulegen! Tun Sie etwas Gutes für sich, überlegen Sie, was Ihnen Spaß macht und gut tun könnte. Vielleicht brauchen Sie erst einmal Zeit und Abstand dafür, um überhaupt wieder zu spüren, was Sie selbst brauchen, um sich wohlfühlen. Der erste Schritt ist für Angehörige wie Abhängige im Grunde gleich: Die Heimlichkeit überwinden und Kontakt zu einer Beratungseinrichtung und anderen Menschen in ähnlicher Lage aufnehmen. Besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe für Angehörige.

**Wieso bleibt Sucht oft so lange unbemerkt?**

Eines der Hauptsymptome bei Sucht ist Verleugnung. Dabei geht es darum, dass der Süchtige selbst sein Verhalten verleugnet. An der Verleugnung sind jedoch die Angehörigen genauso mitinteressiert. Auch die Angehörigen verleugnen das Verhalten des Betroffenen.

Das Allerschwierigste ist sich selbst einzugestehen, dass das eigene Selbstbild anders ist als erwartet. Nicht so perfekt, nicht so makellos, wie man gerne erscheinen möchte. Dies in die eigene Persönlichkeit zu integrieren, ist ein großer Schritt auf dem Weg zur Heilung.

**Frau Slangen, vielen Dank für das Interview!**



**Kontakt Suchthilfezentrum Caritas**

Fachambulanz für Suchtkranke (Alkohol, Medikamente, Drogen, Glückspiel)  
Platz der Deutschen Einheit 21 (am Hauptbahnhof)  
64293 Darmstadt  
Tel.: 06151/666 770 oder Tel.: 06151/663 727  
E-Mail: [sucht@caritas-darmstadt.de](mailto:sucht@caritas-darmstadt.de)



**Ansprechpartner/innen im Suchthilfezentrum der Caritas für Alkohol und Medikamente, Drogen und Glücksspiel**

sind aufgeführt unter:  
[www.caritas-darmstadt.de/suchtberatung/suchthilfezentrum-darmstadt.html](http://www.caritas-darmstadt.de/suchtberatung/suchthilfezentrum-darmstadt.html)



**Kontakt Suchtberatungsstelle Diakonisches Werk**

im Beratungszentrum ZeitRaum  
Kiesstr.14 • 64283 Darmstadt  
Tel.: 06151/92 60  
E-Mail: [zeitraum@dw-darmstadt.de](mailto:zeitraum@dw-darmstadt.de)



**Offene Sprechstunde der Suchtberatungsstelle des Diakonischen Werks**

Montag und Donnerstag von 16.00-18.00 Uhr,  
ohne vorherige Anmeldung



## Connection – Selbsthilfegruppe für Drogensüchtige in Fulda

Interview mit Frau May<sup>1</sup>, Gründerin von Connection

*Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen*

■ Seit Anfang 2012 besteht Connection, eine Selbsthilfegruppe für Drogensüchtige in Fulda. Mit Unterstützung des Selbsthilfebüros Osthessen hat Frau May die Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen, weil sie selbst auf der Suche nach einer Anlaufstelle für Ex-User in Fulda war, es aber noch keine entsprechenden Selbsthilfeangebote gab.

Mit der Gründung von Connection in Fulda hat Frau May diese Lücke geschlossen und bietet Betroffenen nun die Möglichkeit, sich offen und im geschützten Rahmen in sog. Connectionmeetings regelmäßig zu treffen, sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

***Frau May, wie kam es zu dem doch etwas ungewöhnlichen Namen „Connection“?***

Zunächst hieß die Gruppe „Little foodstepps“ in dem Sinne, dass Drogenabhängige kleine Schritte machen bzw. sich nicht große Ziele setzen sollen, aber so ganz zufrieden war ich damit nicht. Nach einigem Hin und Her entschieden wir uns – die ersten Gruppenmitglieder der neuen Selbsthilfegruppe – für den Namen CONNECTION. Wir fanden es passender, weil es für jeden Junkie ein Begriff ist.

***Wieso ist Connection für jeden Junkie ein Begriff?***

Bei der Connection bekommt der Junkie seinen Stoff, Connection ist der Dealer. Der Name „Connection, Selbsthilfegruppe für Drogensüchtige“ bedeutet für uns Ex-User nun: Das ist der Ort, wo wir Hilfe, Verständnis, Akzeptanz, Toleranz bekommen, und wir können uns untereinander austauschen. „Connection“ bedeutet auch „Verbindung“, uns verbinden die Sucht und der Wunsch aufzuhören, die Sucht zu leben.

<sup>1</sup> Name von der Redaktion geändert

***Ok, dies ist genauso wie bei Selbsthilfegruppen für Alkohol- und Medikamentenabhängige. Worüber sprechen Sie in der Gruppe, was sind Gesprächsinhalte, Gesprächsthemen?***

Ich glaube, das Wichtigste ist, dass man ehrlich zu den eigenen Fehlern, Rückschlägen und Enttäuschungen stehen und diese erzählen kann, ohne negative Konsequenzen erwarten und Angst haben zu müssen, es mal wieder nicht geschafft zu haben.

Wer kann schon offen bei Ämtern, Bewährungshelfern, Ärzten, Familie, Freunden sein, wenn Rückfälle zur Genesung dazugehören und man trotzdem immer mit irgendwelchen Sanktionen rechnen muss.



***Können Sie konkrete Hauptthemen benennen, die bei Connection immer wieder angesprochen werden?***

Mangelndes Selbstbewusstsein, sich wieder beweisen und rechtfertigen zu müssen für die eigene Vergangenheit, Probleme in der Partnerschaft oder auch in der Familie, mit Kindern, Angehörigen, Job und Jobsuche (ist ganz schön schwer, wegen den Einträgen im Führungszeugnis und den langen Ausfallzeiten). Und dann sprechen wir noch über zu wenig Hilfsprojekte für Betroffene – hier in Fulda. Manchmal werden auch ganz alltägliche Themen besprochen und wir machen gemeinsame Freizeitaktivitäten.

***Wenn Sie der Meinung sind, dass es wichtig ist, über die Gesprächsgruppe hinaus nach weiteren Hilfsprojekten zu suchen; ist die Gruppe schon so gefestigt, dass sie Kooperationspartner – im Sinne von Connection – finden kann?***

Es findet ein reger Austausch mit der AIDS-Hilfe Fulda e.V. statt und es hat schon mehrere Treffen gegeben. Wir arbeiten auch ganz eng mit der Psychosozialen Betreuung der Substitutionsambulanz Fulda zusammen.



**Was ist die „Substitutionsambulanz Fulda“<sup>2</sup>?**

Dort werden „Ersatzdrogen“ (= Medikamente, wie z.B. Methadon) unter ärztlicher Aufsicht mit dem Ziel verabreicht, irgendwann ganz clean, also ohne Drogen leben zu können.

Für viele bedeutet die Substitution aber erst einmal „harm reduction“ (Schadensminderung), wie z.B. die kriminelle Schiene zu verlassen und Zeit zu haben, über das eigene Leben nachzudenken.

Mit der Drogenberatungsstelle der Diakonie Fulda findet Austausch über E-Mail-Kontakt statt, z.B. zum Thema „Präventionsarbeit in den Schulen“. Bei der Aktion „Kribbeln im Bauch“ von der Diakonie mit Schulen im Landkreis Fulda haben Einzelne aus unserer Gruppe mitgemacht und in dem Projekt aus ihrem Leben erzählt. Nach anfänglichen, großen Berührungängsten fanden innerhalb der einwöchigen Aktion immer mehr echte Begegnungen statt und dadurch wurde es zu einem guten Erfolg!

In Zukunft könnte noch eine Zusammenarbeit mit der Suchtstation des Klinikums Fulda stattfinden.

**Im Zusammenhang mit Suchterkrankungen taucht immer wieder das Kürzel „MPU“ auf. Können Sie mir hierzu näheres sagen?**

MPU heißt: „Medizinische, Psychologische Untersuchung“. Dieses Gutachten wird von der Führerscheinstelle verlangt, um den Führerschein – unter bestimmten Bedingungen – wieder bekommen zu können.

**Soweit ich weiß, haben Sie inzwischen Ihren Führerschein wieder. Wie hat Ihnen dabei die Gruppe geholfen?**

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe, mindestens ein Jahr lang, ist eine der Bedingungen der Führerscheinstelle beim Entzug des Führerscheins wegen Drogenmissbrauch.

**Ist dann in der Gruppe „MPU“ das Hauptthema?**

Anfangs war es eines der Hauptthemen, weil 3 Gruppenmitglieder damals aktuell damit zu tun hatten. Aufgrund des Austausches in der Gruppe, inzwischen gesammeltem Infomaterial und eigenen gemachten Erfahrungen sind wir gut informiert und dadurch kann man sich eine kostenintensive Beratung bei anderen Stellen sparen.

<sup>2</sup> <http://www.suchthilfe-fulda.de>

Inzwischen haben 2 Gruppenmitglieder ihren Führerschein wieder, wobei das nicht heißt, dass sie nun deshalb nicht mehr zur Gruppe kommen!

**Können Sie mir noch etwas Genaueres dazu sagen, wie bzw. wodurch die Hemmschwelle drogenabhängigen Menschen gegenüber verringert und abgebaut werden kann?**

Dadurch, dass die Leute durch unsere Gesprächsbereitschaft sehen oder erleben können, dass Drogensucht eine Krankheit ist und dahinter oft kreative, feinfühligere, sensible Menschen stehen, bei denen es sich lohnt, sie näher kennen zu lernen.

Die Ex-User, die den Weg in die SHG gefunden haben, haben inzwischen andere Prioritäten und möchten den Weg zurück in die Gesellschaft finden, ohne gegenseitiges Misstrauen und Angst voneinander haben zu müssen.

**Können Sie mir zum Abschluss noch sagen, wann und wo sich die SHG Connection trifft, gibt es ein Kontakttelefon?**

Selbstverständlich gerne! Interessierte können sich an das Selbsthilfebüro Osthessen, in dessen Räumen wir uns wöchentlich treffen, aber auch an uns direkt wenden. Wir freuen uns über Alle, die zu uns finden!

**Frau May, herzlichen Dank für das Gespräch!**** Connectionmeetings**

wöchentlich jeweils freitags 17.00-18.30 Uhr  
im Gruppenraum des Selbsthilfebüros Osthessen  
Petersberger Str. 21 • 3. Zwischengeschoss  
36037 Fulda

** Kontakt über das Selbsthilfebüro Osthessen**

Christine Kircher • Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda  
Tel.: 0661 / 90 19 846  
E-Mail: [selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org)

** Kontakt Selbsthilfegruppe Connection**

Mobil-Tel.: 01578 / 4599230  
E-Mail: [shg-connection@gmx.de](mailto:shg-connection@gmx.de)

## Die AG-Sucht in Stadt und Kreis Offenbach Breit aufgestelltes Netzwerk zum Thema Sucht

*Rainer Ummenhofer, Fachstelle für Suchtprävention im Suchthilfezentrum Wildhof*

■ Mit der AG-Sucht hat sich in Stadt und Kreis Offenbach ein großes und offenes Netzwerk unterschiedlichster Akteure und Organisationen aus dem Bereich Sucht etabliert.

Zweimal im Jahr finden sich Profis, Haupt- und Ehrenamtliche zusammen, um an gemeinsamen Themen zu arbeiten. Eingeladen sind alle Akteure, die in der Suchthilfe tätig sind. Viele Suchtselbsthilfegruppen sind dabei, die Suchtberatungsstellen verschiedener Träger, Kliniken aus Stadt und Kreis, Einrichtungen für Betreutes Wohnen, Betriebliche Suchtberater/innen, Ärzte und Psychotherapeut/innen, die mit Suchtkranken arbeiten. Bereits 86 Personen sind im Netzwerk organisiert, 30-40 davon finden sich regelmäßig zu den Treffen zusammen.

### Die AG-Sucht hat drei Ziele

**1. Vernetzung und Austausch:** Die AG-Sucht findet abwechselnd in den Räumen der unterschiedlichen Einrichtungen statt. Neue Projekte und Hilfsangebote werden vorgestellt. Über Veränderungen, Probleme und Bedarfe in der Suchthilfe kann gesprochen und über Lösungen nachgedacht werden.

**2. Fachliche Informationen** zu speziellen Themen der Suchthilfe: „Sucht und Medikamente“, „Sucht im Alter“ und „Verhaltenssüchte“ waren Themen von Kurzvorträgen seit Anfang 2012. Auf unserer Themenliste stehen noch „Sucht im Alltag“, „Doppeldiagnosen“ und „Kinder in Suchtfamilien“. Ein wichtiges Thema in den letzten Jahren ist die Überalterung vieler Selbsthilfegruppen.



**3. Gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit** zum Thema Sucht: Seit 2007 findet alle zwei Jahre die „Aktionswoche Alkohol“ statt, an der sich die Teilnehmerorganisationen der AG-Sucht nach ihren Möglichkeiten beteiligen. Hier kann der Öffentlichkeit das breite Spektrum der Suchthilfe in Stadt und Kreis vorgestellt und über die Krankheit Sucht kann ohne Scheu und Heimlichkeit informiert und gesprochen werden.

Es ist bei vielen Aufgaben hilfreich, sich persönlich zu kennen. Das führt zum Abbau von Vorurteilen und Konkurrenz und erleichtert es, Hilfesuchende auf passende Angebote und Gruppen hin zu weisen. Durch ihre Zusammenarbeit in der AG-Sucht können Selbsthilfegruppen und professionelle Suchthilfe mehr bewegen, als es jeder einzelnen Organisation für sich alleine möglich wäre. Nicht ausgeschlossen, dass dabei auch Neues entsteht.

**i** **Das nächste Treffen der AG-Sucht findet am 10. Oktober 2013 statt.** Interessent/innen können sich an Rainer Ummenhofer (Suchthilfezentrum Wildhof) wenden.

 **Suchthilfezentrum Wildhof**  
Offenthaler Str. 75 • 63128 Dietzenbach  
Rainer Ummenhofer  
Tel.: 06074 / 69 49 616  
E-Mail: rainer.ummenhofer@shz-wildhof.de

**SUCHTPRÄVENTION**  
Suchthilfezentrum Wildhof



## „Ich glaubte, ich wäre schuld an der Sucht meiner Eltern.“ Projekt STARK unterstützt Kinder aus Suchtfamilien

Anja Lindner, Projekt STARK in der Aktionsgemeinschaft für Soziale Arbeit e.V. Dietzenbach

■ Kinder aus Suchtfamilien tragen eine Bürde aus Schuld und Scham. Das Projekt STARK möchte genau diese Kinder unterstützen.

„Sie haben sich gestritten, Sachen sind durch die Gegend geflogen, es war laut. Das ging meist bis spät in die Nacht hinein, so dass ich kaum schlafen konnte.“ Marina spricht ruhig, fast ausdruckslos, wenn sie über ihre Kindheit erzählt. Ihre Eltern sind alkoholkrank – beide. Die Sechzehnjährige versucht, jegliche Emotion hinter einer Maske von Coolness zu verstecken. Doch als sie weiter spricht, hört man die Trauer in ihrer Stimme. „Manchmal haben sie mich für irgendwas zurechtgewiesen, für was ich gar nicht verantwortlich war. Mit der Zeit habe ich mich in mir selber verkrochen und war immer sehr ruhig. Und immer hatte ich das Gefühl, dass ich daran schuld bin, dass meine Eltern trinken.“

### Die Kinder dürfen nicht verlernen, Kind zu sein

Erzählungen wie die von Marina sind typisch für Kinder suchtkranker Eltern. Sie wachsen in einer spannungsgeladenen Atmosphäre auf und leben in ständiger Unsicherheit, was ihre betrunkenen Eltern im nächsten Moment tun werden. Auf 2,6 Millionen wird die Zahl der Kinder aus Suchtfamilien von Experten geschätzt. Ca. jedes sechste Kind in Deutschland würde somit im Schatten der Sucht aufwachsen, die meisten davon mit Alkoholikern. Sehr früh übernehmen diese Kinder Verantwortung für die Eltern und springen in die Bresche, wenn die Erwachsenen suchtbedingt ausfallen. Nicht selten erledigen die Kinder den Haushalt und versorgen die kleineren Geschwister. Und oftmals kümmern sie sich so sehr um die Bedürfnisse ihrer Eltern, dass sie darüber verlernen, Kind zu sein. Auch Marina entwickelte feine Antennen und lernte, aus Stimmungen, Gesten, Nuancen abzulesen, was ihre Eltern brauchten. Vor allem spürte Marina aber eines: Wann ihre Eltern Nachschub brauchten. „Wenn man alkoholranke Eltern hat, achtet man immer darauf, dass sie genügend

Alkohol haben, damit der Pegel stabil ist, damit die sich nicht auf einmal anders benehmen.“ Wenn es hart auf hart kam, ging Marina auch schon mal nachts zur Tankstelle, um Hochprozentiges für die Eltern zu besorgen.

### Zwischen Scham und eigener Suchtgefahr

Kinder von Suchtkranken schämen sich für ihre Eltern und versuchen zugleich alles, um sie zu schützen. Niemand außerhalb der Familie soll erfahren, dass Vater oder Mutter ein Suchtproblem haben. So dürfen die Kinder oft keine Freunde mit nach Hause bringen und erzählen notfalls Lügengeschichten, um den Schein der Normalität zu wahren. Innerlich quält sie das Gefühl, anders zu sein als andere Kinder, nicht normal und nicht liebenswert zu sein.

Eine solche Kindheit hinterlässt Spuren in den Seelen der Kinder. Etwa ein Drittel von ihnen entwickelt in der Jugend oder im Erwachsenenalter eine eigene stoffliche Sucht. Ein weiteres Drittel zeigt psychische oder soziale Störungen. Viele Kinder, die mit süchtigen Eltern aufwachsen, suchen sich wieder einen Süchtigen als Lebenspartner und leben damit das Programm weiter, das sie bereits als Kinder verinnerlicht haben.

Doch es gibt Hoffnung für Kinder aus Suchtfamilien. So haben sie gute Chancen, sich trotz widriger Kindheitsumstände relativ gesund zu entwickeln, wenn es in ihrer Umgebung erwachsene Vertrauenspersonen gibt, die sich ihnen zuwenden, ihnen zuhören und ihnen das Gefühl vermitteln, angenommen und wertvoll zu sein. Solche sicheren Bezugspersonen können Großeltern oder andere Verwandte sein, aber auch LehrerInnen, ErzieherInnen, Eltern von Spielfreunden oder Bezugspersonen aus Selbsthilfegruppen.

### Wie verhalte ich mich, wenn sich Kinder oder Jugendliche suchtkranker Eltern mir gegenüber öffnen?

Wichtig ist vor allem, dass ihnen geglaubt wird und dass sie Informationen über Sucht erhalten. Sie müssen erfahren, dass Sucht eine Krankheit ist, an der sie keine Schuld haben. Sie brauchen den Zuspruch, dass ihre Eltern keine schlechten Menschen sind. Sie müssen verstehen, dass sie als Kin-



**STARK**  
Angebot für Kinder und Jugendliche  
in suchtblasteten Familien

der den Eltern nicht helfen können und dass es nicht ihre Aufgabe ist, die Sucht zu heilen. Schließlich müssen sie ermutigt werden, dass sie trotz der Suchtkrankheit im Elternhaus das Recht haben, Kind zu sein, zu spielen, die Welt zu entdecken, Freundschaften zu entwickeln und die eigenen Fähigkeiten zu erproben. Diese Informationen entlasten Kinder, helfen ihnen, Schuld- und Schamgefühle zu überwinden und stärken ihr Selbstwertgefühl. Wenn ihnen erklärt wird, was Sucht ist, hilft dies, Angst abzubauen, weil sie das Verhalten der Eltern damit besser einordnen können.

### **Projekt STARK ist ein Anwalt für die Kinder und Jugendlichen**

Für genau diese Bedürfnisse der Kinder wurde das Projekt STARK der Aktionsgemeinschaft Soziale Arbeit e.V. in Dietzenbach entwickelt. STARK ist ein Unterstützungs- und Beratungsprogramm für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren, die einen Elternteil haben, der suchtkrank ist oder war. Bei STARK haben die Kinder und Jugendlichen feste Bezugspersonen, die in Einzel- oder Gruppenangeboten altersentsprechend über Abhängigkeitserkrankungen aufklären, Gesprächsimpulse geben und die Kinder und Jugendlichen als MentorIn für alle Lebensbereiche unterstützen. Bei STARK ist stark sein und stark werden Programm, denn die Kinder und Jugendlichen, die sich hier Unterstützung suchen, haben bereits Ressourcen. Wir versuchen, sie darin zu bestärken und andere Stärken zu fördern, die noch unentdeckt sind.

In den Einzelgesprächen wird dabei die individuelle Situation des Kindes oder des Jugendlichen in den Blick genommen. Durch Rollenspiele sowie Methoden der Gesprächsführung aus der systemischen Beratung und Spieltherapie werden soziale Kompetenzen trainiert, aber auch die Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen sowie das Erkennen und Nutzen von Schutzfaktoren thematisiert. Dabei kommen sehr viele Themen zum Vorschein, die auf den ersten Blick gar nicht so auffällig schienen.

In den Gruppenangeboten lernen die Kinder, über ihre Sorgen zu sprechen und erfahren, dass sie in ihrer Situation nicht alleine sind. In gemeinsamen Aktionen entdecken sie Stärken und Bedürfnisse und lernen, wie der Kind zu sein. Gemeinsame Freizeitaktionen an den Wochenenden, auch zusammen mit den Eltern, stärken die Beziehungen untereinander,

ermöglichen es, am normalen Freizeitleben teilzunehmen und befähigen zum offeneren Umgang mit der Erkrankung. Außerdem werden alle sechs bis acht Wochen die Entwicklungen des Kindes oder Jugendlichen in einem Elterngespräch reflektiert und an dem Verständnis für die Situation der Kinder und Jugendlichen gearbeitet. Sollte jedoch von dem Kind oder Jugendlichen keine Weitergabe von Informationen erwünscht sein, weil die Eltern beispielsweise gar nicht von STARK wissen, respektieren wir diesen Wunsch und arbeiten nur mit dem Kind oder Jugendlichen. Oft merken die Kinder und Jugendlichen selbst gar nicht, wie sie sich im Laufe der Zeit verändern und selbstbewusster werden.

Die Kinder und Jugendlichen erfahren von STARK oft über andere Kontaktpersonen. Das kann die SchulsozialarbeiterIn sein oder ein Bekannter der Familie, das Gesundheitsamt oder eine Person aus der Selbsthilfegruppe. Nach einem Erstgespräch mit den Jugendlichen oder Kindern, welches auch zusammen mit den Eltern stattfinden kann, wird dann geklärt, was wir konkret tun können und welche Unterstützung möglich ist. STARK ist ein Anwalt für die Kinder und Jugendlichen und beachtet ihre Bedürfnisse und Wünsche.

Lange Zeit erhielten Kinder aus Suchtfamilien in Deutschland wenig Aufmerksamkeit und fielen allzu oft durch die Maschen bestehender Hilfesysteme hindurch. Dies beginnt sich langsam zu ändern. Für die von familiären Suchtproblemen betroffenen Kinder ist es wichtig, dass Menschen in ihrer Umgebung über die Auswirkungen von Sucht Bescheid wissen und in der Lage sind, für die Kinder emotional da zu sein. Dadurch können sie eine immens wichtige Unterstützung sein und dazu beitragen, dass aus den Kindern von heute nicht die Süchtigen von morgen werden.

### **Kontakt zum Projekt STARK für Kinder suchtkranker Eltern**

*Ansprechpartnerin: Anja Lindner  
Offenthaler Str. 75 • 63128 Dietzenbach  
Tel.: 06074 / 69 64 059  
E-Mail: a.lindner@ags-ev.com*

### **Weitere Informationen**

*www.ags-ev.com • www.nacoa.de*



## Die Guttempler – 324 Jahre Erfahrung mit der Alkoholsucht in Offenbach

### Flächendeckende Suchtselbsthilfe

*Edgar Emrich, Kreisbeauftragter der Guttempler Stadt und Land Offenbach*

■ 324 Jahre gebündelte Erfahrung mit Alkoholsucht und Beratung bringen die insgesamt 12 lokalen Guttempler-Gemeinschaften in Stadt und Kreis Offenbach zusammen. Die Gemeinschaft „Tempelsee“ in Offenbach führt die Liste mit 43 Jahren an, gefolgt von der Gemeinschaft „Lauterborn“, die am 06.05.2013 ihr 40-jähriges Bestehen feiern konnte.

#### Abstinenz als Lebensstil und Überzeugung

Die Guttempler sind weltweit und in ganz Deutschland organisiert. Sie alle verbindet die Überzeugung, dass Alkohol und andere Drogen eine ernste Bedrohung für die Würde und Freiheit vieler Menschen bedeuten und leiten daraus die bewusste Konsumententscheidung ab, frei von diesen Substanzen zu leben. In diesem Sinne fördern sie sowohl auf internationaler wie nationaler Ebene die alkoholfreie Begegnung, Programme zu Suchtvorbeugung und Weiterbildungen.

#### Flächendeckende Suchtselbsthilfe mit vielen Beratungs- und Freizeitangeboten für Betroffene und Angehörige

Mit ihren zahlreichen lokalen Gemeinschaften und Gesprächsgruppen verfügen die Guttempler über ein flächendeckendes Netz gut organisierter und funktionierender Suchtselbsthilfe. Hier können nicht nur Menschen Hilfe finden, deren Alkoholkonsum oder andere Suchtprobleme ihnen Sorge bereitet. Die Guttempler-Gemeinschaften stehen auch Partnern, Eltern, Kindern, Freunden und Kollegen von Alkohol- und Drogenabhängigen offen und bieten Gelegenheit, sich mit Menschen in ähnlichen Situationen auszutauschen, ob als süchtige oder angehörige Person.

Neben dem Austausch mit anderen Betroffenen bieten die Guttempler vielfältige Beratungs-, Betreuungs- und Nachsorgeangebote, Einzel- und Gruppengespräche, leisten umfassende Aufklärung und Information für Menschen mit alkohol- und medikamentenbedingten Suchtproblemen und unterstützen vorbereitend auf dem Weg zu Therapien. Darüber hin-

aus werden alkoholfreie Freizeitaktivitäten für alle Altersgruppen organisiert und spezielle Frauen-, Kinder- und Jugendgruppen angeboten. So kann man bei den Guttemplern nicht nur kompetente Beratung, sondern auch soziale Kontakte und Freundschaften finden.

#### 40 Jahre Guttempler in Lauterborn

In dieser Guttempler-Tradition haben sich 40 Jahre gemeinschaftliches, soziales Wirken der Gemeinschaft in Lauterborn gestaltet: als Dienst am Mitmenschen mit rund 2000 Treffen der Gemeinschaft, rund 3000 Gesprächen mit und in den Gesprächsgruppen, Besuchen und Vorstellungen in Kliniken sowie jährlicher Teilnahme an Selbsthilfegruppentagen, Gesundheits- oder Suchtweeks, zahlreichen Freizeitausflügen und gemeinsamen kulturellen Veranstaltungen und vielem mehr. Einer Vielzahl der Menschen konnte so Hilfen angeboten werden.

Dass bei der Jubiläumsfeier in Lauterborn mit Edith und Willibald Sahm auch noch Gründungsmitglieder der Gemeinschaft mitfeierten beweist, wie eng die Verbindungen in Guttempler-Gemeinschaften werden können. Als Vorsitzender der Gründerzeit konnte Willibald Sahm auch sein persönliches Jubiläum feiern, denn in dieser Funktion als sog. Hochtempler, die er bis heute bekleidet, ist er Deutschlands dienstältester!

**i** **Eine Liste der lokalen Guttempler-Gemeinschaften finden Sie unter:**  
[www.guttemplerhessen.de/](http://www.guttemplerhessen.de/) unter „Gemeinschaften“

**Kontakt Guttempler Offenbach (Stadt und Land)**

Kreisbeauftragter Edgar Emrich  
Maingastr. 34 • 63179 Obertshausen  
Tel.: 06104 / 71529

E-Mail: [KBA-Offenbach-Stadt-und-Land@GuttemplerHessen.de](mailto:KBA-Offenbach-Stadt-und-Land@GuttemplerHessen.de)



**GUTTEMPLER**  
... SELBSTHILFE UND MEHR  
Stadt und Kreis Offenbach



## Neue Selbsthilfegruppen und Selbsthilfegruppen in Gründung

---

### IN DARMSTADT UND UMGEBUNG

---

#### **Kleptomanie Selbsthilfegruppe**

Für Betroffene, die unter Kleptomanie leiden

#### **Schatten & Licht – Postpartale Depression**

Für betroffene Mütter, die an Krisen rund um die Geburt leiden  
Kontakt über Tanja • Tel.: 06151/15 94 303

#### **Burnout Selbsthilfegruppe Weiterstadt**

Für Betroffene von Burnout

#### **Selbsthilfegruppe Cochlear Implantat bei Kindern**


Selbsthilfegruppe für Eltern von ertauben oder schwerhörigen Kindern

#### **Selbsthilfegruppe Psychiatrierfahrene in Groß-Gerau**

Für psychisch kranke und psychiatrieerfahrene Menschen

#### **Autismus Selbsthilfegruppe**

Für Betroffene von Autismus und Angehörige

 *Sofern (noch) keine weitere Kontaktmöglichkeit angegeben ist, wenden Sie sich zur Kontaktaufnahme bitte an das:  
**Selbsthilfebüro Darmstadt** • Tel.: 06151 / 850 65 80  
E-Mail: [selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org)*

### IN OFFENBACH UND UMGEBUNG

---

#### **Spina Bifida und Hydrocephalus**


Für Betroffene von Hydrocephalus und Spina Bifida (Störung des Hirnwasserkreislaufs, inkompletter Querschnitt) und deren Angehörige

#### **IDEA „Isolation Durchbrechen Erfahrungen Austauschen“**

Für Betroffene, die unter Depressionen, Antriebsstörungen, emotionaler Instabilität und Labilität leiden, Schwierigkeiten bei der Alltagsstrukturierung, Schlafstörungen, etc. haben

#### **Selbsthilfegruppe Schwindel**

Für Menschen, im Zusammenhang mit psychosomatischen Erkrankungen an Schwindel leiden

 *Sofern (noch) keine weitere Kontaktmöglichkeit angegeben ist, wenden Sie sich zur Kontaktaufnahme bitte an das:  
**Selbsthilfebüro Offenbach** • 069 / 82 41 62  
E-Mail: [selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org)*

### IN OSTHESSEN – FULDA UND UMGEBUNG

---

#### **Blasenkrebs Selbsthilfegruppe**

Für von Blasenkrebs Betroffene und deren Angehörige  
Kontakt über Edith Meyer • Tel.: 0179 / 48 96 328 oder  
Winfried Sowa • Tel.: 0170 / 90 24 253

#### **Lupus Selbsthilfegruppe**

Für Betroffene der Autoimmunerkrankung Lupus und deren Angehörige  
Kontakt über Jennifer Schade • Tel.: 06672 / 86 98 07  
E-Mail: [jennifer\\_schade@web.de](mailto:jennifer_schade@web.de)

#### **Diabetes II Fulda**

Für Betroffene des Diabetes-Typs 2 (Diabetes mellitus) und deren Angehörige  
Kontakt über Ludwig Zacher • Tel.: 0172 / 66 11 561

**Frauensebsthilfe nach Krebs Hünfeld**

Für betroffene Frauen

Kontakt über Dorothea Müller • Tel.: 0176 / 75 80 33 27

**Das besondere Kind**

Gesprächsgruppe für Eltern und Angehörige von Kindern mit erhöhtem (medizinischen / pflegerischen / sozialen) Betreuungsbedarf

Kontakt über Janina Künemund • Tel.: 01525 / 42 98 625

**Migräne Selbsthilfegruppe**

Für Menschen mit Migräne, Dauerkopfschmerz u.ä.

**Osteoporose Selbsthilfegruppe Fulda und Osthessen**

Für Betroffene und deren Angehörige

**Eltern, deren Kinder in der Psychiatrie waren oder sind**

Gesprächsgruppe für betroffene Eltern

**CoDA – Co-Abhängige**


Für Menschen, die in einer Co-Abhängigkeit zu einer suchterkrankten Person sind

**Borderline Selbsthilfegruppe**

Für Borderline-Betroffene

**ISA – Inzest Survivor Anonymos**

Für Menschen, die sexuelle Gewalt erlitten haben

 Sofern (noch) keine weitere Kontaktmöglichkeit angegeben ist, wenden Sie sich zur Kontaktaufnahme bitte an das:  
**Selbsthilfebüro Osthessen** • 0661 / 90 19 846  
 E-Mail: [selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org)

## Sozialer Odenwald – Messe für Senioren und Menschen mit Behinderung und Selbsthilfetag Odenwald – Veranstaltungsrückblick –

---


*Katarzyna Bock, Selbsthilfebüro Odenwald*


---

■ Am 26. April veranstaltete erstmalig die Behindertenbeauftragte Kirsten Kowitz in Kooperation mit der Sozial- und Altenhilfeplanerin Anette Bergholz und dem Selbsthilfebüro Odenwald eine Messe für Menschen mit Behinderungen oder Pflegebedarf, für Senioren und Menschen mit chronischen Krankheiten. An diesem Tag rückten Menschen mit Hilfebedarf in den Fokus. Die Messe richtete sich vor allem an Personen mit Handicap, die ein selbstbestimmtes Leben führen möchten. Auch Fachkräfte sowie Interessierte waren eingeladen.

Im Rahmen der Messe fand auch der diesjährige Selbsthilfetag Odenwald statt, so dass die Selbsthilfegruppen – neben den vielen anderen Ausstellern wie soziale Einrichtungen, Hilfsvereine oder Sanitätshäuser – ihre Angebote präsentieren, Interessierte beraten und neue wertvolle Kontakte knüpfen konnten.

Die Messe „Sozialer Odenwald“ hat in dieser Form zum ersten Mal stattgefunden. Sie lockte die rund 400 Besucherinnen und Besucher zu den vielen Informationsständen, dem bunten Bühnenprogramm, sowie zu vielen interessanten Vorträgen. Eine Wiederholung der erfolgreichen Veranstaltung ist für das Jahr 2015, voraussichtlich in Reichelsheim im Gersprenzthal, geplant.

 **Kontakt Selbsthilfebüro Odenwald**  
 Katarzyna Bock  
 Michelstädter Str. 12 • 64711 Erbach  
 Tel.: 06062 / 70338 • Mobil-Tel.: 0163 / 975 30 04  
 E-Mail: [selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org)

## Fit in Erster Hilfe

### Schulungsangebot für Selbsthilfegruppen im Odenwald

*Deutsches Rotes Kreuz (DRK), Kreisverband Odenwaldkreis e.V.*

■ Anlässlich von 150 Jahren Rotes Kreuz haben sich ADAC und Rotes Kreuz zusammengetan, um stichprobenartig die Erste-Hilfe-Kenntnisse von Kraftfahrern in Deutschland und in dreizehn benachbarten europäischen Ländern zu erheben. Diese Studie kommt zu dem Ergebnis, dass 67 % der befragten deutschen Autofahrer/innen nicht über die wichtigsten Maßnahmen am Unfallort informiert sind. Dem ADAC als größtem Mobilitätsdienstleister Deutschlands und dem Deutschen Roten Kreuz als größtem Anbieter von Erste-Hilfe-Ausbildungen liegen das zielgerichtete Vorgehen nach einem Verkehrsunfall besonders am Herzen. ADAC und DRK wollen deshalb gemeinsam durch ein neues Kursangebot mehr Sicherheit vermitteln und die Hilfsbereitschaft in Deutschland fördern.

#### **Fühlen auch Sie sich unsicher, in einem Notfall zu helfen?**

Dann besuchen Sie doch mit Verwandten, Freunden und Bekannten eines oder alle drei Module „Fit in Erster Hilfe“.

Die Ausbilder des DRK vermitteln in ca. 2,5 Std. kompakt und praxisorientiert Erste Hilfe mit folgenden Bausteinen:

- Absichern der Unfallstelle
- Notruf
- Retten aus dem Gefahrenbereich
- Auffinden einer Person
- Notruf absetzen (im Mobilfunknetz europaweit 112)
- Atemkontrolle
- Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit
- Stabile Seitenlage
- Anzeichen eines Herzinfarktes und/oder Schlaganfall

**Interessierte sind herzlich willkommen! Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.**



#### **DRK-Kompaktkurs Erste Hilfe für Selbsthilfegruppen im Odenwaldkreis**

**Freitag, 06.09.2013 • 17.00 bis ca. 20.00 Uhr**

DRK-Ausbildungszentrum • Erlenbacherstr. 6 • 64711 Erbach

**Unkostenbeitrag:** 5,00 Euro

Getränke und ein kleiner Imbiss werden gestellt.

Bitte überweisen Sie den Unkostenbeitrag auf folgendes Konto:

Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt, BLZ 508 501 50

Konto: 100 110 43

**Anmeldung bis zum 26. August 2013**

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

per Tel.: 06151 / 89 92 62 • Ansprechpartnerin: Monika Mendel



*150 Jahre Aus Liebe zum Menschen.*



## Krank durch Schadstoffe: Erkennen – Vermeiden

### Rückblick auf das Jubiläum der SHG Chemikaliengeschädigte im Rhein-Main-Gebiet

*Cornelia van Rinsum, Leiterin der Selbsthilfegruppe für Chemikaliengeschädigte im Rhein-Main-Gebiet*

■ Anlässlich des 15-jährigen Bestehens der „Selbsthilfegruppe für Chemikaliengeschädigte im Rhein-Main-Gebiet“ fand am 22. Juni 2013 eine Jubiläumsveranstaltung in Frankfurt am Main statt, verbunden mit dem 15. Frankfurter Kolloquium zum Gedenken an den Umweltaktivisten Johann J. Fonfara, der am 21. Mai 2012 nach kurzer und schwerer Krankheit verstarb.

Seit der Gründung im Mai 1998 ist die Selbsthilfegruppe für viele chemikalienbedingt Erkrankte beratend tätig. Sie wirkt über Printmedien und Fernsehberichte zu Themen rund um Schadstoffe und deren gesundheitliche Auswirkungen in die Öffentlichkeit hinein. Fachliche Vernetzungen bestehen dabei mit der „Interdisziplinären Gesellschaft für Umweltmedizin“ (IGUMEND e.V.) und dem „Verband arbeits- und berufsbedingt Erkrankter“ (abeKra e.V.).

Nach der Begrüßung und der Festansprache durch Michael Ebel, der die Leistungen der Selbsthilfegruppe Chemikaliengeschädigter würdigte und den Teilnehmer/innen einen Eindruck von den zahlreichen Aktivitäten der Selbsthilfegruppe vermittelte, erwartete die zahlreichen Gäste ein abwechslungsreiches Fachprogramm.

Das beeindruckend breite Vortragsspektrum zeigte, wie vielfältig die Risiken von Schadstoffschädigungen, z.B. verursacht durch unterschiedlichste Umweltgifte, Baustoffe oder Luftverschmutzung, sind.

### Expert/innen aus unterschiedlichsten Bereichen sprachen zu folgenden Themen:

- Die Auswirkung elektromagnetischer Felder durch Mobilfunk auf das kardio-vaskuläre System und auf das Nervensystem (Dr. med. Margareta Griesz-Brisson, Neurologin)
- Elektrosmog im häuslichen Umfeld (Paul Layher, Baubiologe und Bausachverständiger)
- Hormonell wirksame Substanzen in der Frauenheilkunde (Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard, Gynäkologin)
- Umweltgifte als Auslöser von Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen – empirische Studienlage (Dr. phil. Ulf Sauerbrey, Universität Jena)
- Innenraumschadstoffe in Schulen (Dagmar von Lojewski-Paschke, der AG Innenraumschadstoffe / Bereich Schulen im BBU e.V.)
- Uran und perfluorierte Tensiden (PFT) im Trinkwasser (Jürgen Jäger, Schadstoffbeauftragter der GEW in Hessen)
- Oxidativer Stress – Genetik (Dr. rer. nat. Eckart Schnakenberg)

**i** Die Vorträge stehen als PDF auf [www.igumed.de](http://www.igumed.de) kostenlos zur Verfügung

**📎** Selbsthilfegruppe Chemikaliengeschädigte im Rhein-Main-Gebiet

Cornelia van Rinsum

Berliner Str. 2 • 63150 Heusenstamm

Tel.: 06104 / 65231 • Fax: 06104 / 101195

E-Mail: [cornelia.van.rinsum@t-online.de](mailto:cornelia.van.rinsum@t-online.de)



## „Alkohol? Weniger ist besser“

### Rückblick auf die Aktionswoche Alkohol in Stadt und Kreis Offenbach

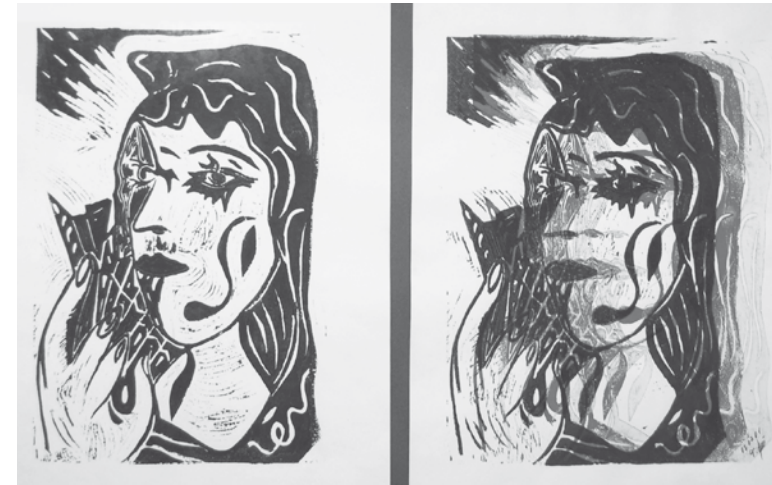
Rainer Ummenhofer, Fachstelle für Suchtprävention im Suchthilfezentrum Wildhof



Seit dem Jahr 2007 findet alle zwei Jahre Ende Mai die Aktionswoche Alkohol statt. Diese bundesweite Präventionskampagne wird von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) organisiert. Mit dem Motto 2013 „Weniger ist besser“ warb die Aktionswoche Alkohol zwischen dem 25. Mai und dem 2. Juni für einen reduzierten Alkoholkonsum mit geringem Gesundheitsrisiko. Das diesjährige Motto „Alkohol? Weniger ist besser“ formulierte das Ziel der Aktionswoche: Es geht nicht um eine generelle Abstinenz, sondern um eine kritische Einstellung zu Alkohol und um eine Verringerung des Alkoholkonsums insgesamt. „Weniger ist besser“ bedeutet: Alkohol bewusster zu konsumieren unter dem Aspekt des Genießens – ohne die gesundheitlichen Risiken zu ignorieren. Immerhin nimmt Deutschland beim Alkoholkonsum im weltweiten Vergleich einen Spitzenplatz ein mit jährlich 9,6 l reinen Alkohol pro Einwohner und 74.000 alkoholbedingten Todesfällen.

Gemeinsam organisiert von Selbsthilfegruppen, professionellen Suchthilfeorganisationen, dem Netzwerk AG-Sucht und in diesem Jahr auch vom Präventionsprojekt „HaLT“ (Alkoholprävention bei Kindern und Jugendlichen) fanden in Stadt und Kreis Offenbach an drei Tagen verschiedenste Aktionen zur Aktionswoche statt.

Mit Informationsständen und Öffentlichkeitsaktionen wurde die Bevölkerung auf die Risiken des Alkoholkonsums aufmerksam gemacht. Über spielerische „Mitmachaktionen“ gelang es, die Bevölkerung anzusprechen: So gab es den Rauschbrillen-Reaktionsstand der Polizei und einen Rauschbrillenparcours mit Basketballkorb und Bobbycar. Die Passanten konnten ihren ganz persönlichen Alkoholkonsum überprüfen und bei einem Gewinnspiel Bücher und Klettergutscheine gewinnen. Am Stand der Holzwerkstatt Bauhof (Suchthilfezentrum Wildhof) konnte man versuchen,



Die Wanderausstellung „Sucht und Sehnsucht“ wurde während der Aktionswoche präsentiert.

ein Holzpuzzle zusammen zu setzen. Beim Projekt „STARK“ für Kinder aus suchtbelasteten Familien konnte gemalt werden. Die Selbsthilfevertreter/innen des Kreuzbundes haben alkoholfreie Cocktails angeboten und die Guttempler zeigten an ihrem Stand Lebensmittel, in denen Alkohol enthalten ist. Die Suchtberater/innen von Wildhof, Caritas und Gesundheitsamt standen zusammen mit Vertreter/innen des Betreuten Wohnens von Calla, Internationalem Bund und von der soziotherapeutischen Einrichtung Haus Noah für Gespräche bereit und verteilten Informationsmaterial.

In diesem Jahr hatte die Aktionswoche in Offenbach mit der Wanderausstellung „Sucht und Sehnsucht“ auch eine künstlerische Komponente zu bieten. Suchtkranke Menschen haben während ihrer Therapie in der Rehaklinik Birkenbuck (Freiburg) ihre Erfahrungen, Gefühle und Wünsche in Bildern und Skulpturen zum Ausdruck gebracht und verarbeitet. Aus diesen Werken ist die Ausstellung „Sucht und Sehnsucht“ zusammengestellt, die aus 40 beeindruckenden Exponaten besteht.

#### **i** Die nächste Aktionswoche Alkohol findet im Mai 2015 statt!

**Kontakt Suchthilfezentrum Wildhof**  
Offenthaler Str. 75 • 63128 Dietzenbach  
Rainer Ummenhofer • Tel.: 06074 / 69 49 616  
E-Mail: rainer.ummenhofer@shz-wildhof.de

**SUCHTPRÄVENTION**  
Suchthilfezentrum Wildhof



## Veranstigungsankündigung Selbsthilfetag Fulda • 24. August 2013 • 10.00-16.00 Uhr • Universitätsplatz Fulda

*Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen*

■ Der diesjährige Selbsthilfetag Fulda findet am 24. August wieder im Herzen der Stadt, auf dem Universitätsplatz Fulda unter der Schirmherrschaft des Bürgermeisters Dr. Wolfgang Dippel und des Ersten Kreisbeigeordneten Dr. Heiko Wingenfeld, statt.

### Selbsthilfegruppen stellen sich vor

An den Ständen der Selbsthilfegruppen können sich Besucher/innen informieren und mit den bereits engagierten „Experten in eigener Sache“ ins Gespräch kommen. 27 Gruppen und Verbände haben sich angemeldet, die sich auf den Besuch vieler Interessierter freuen.


### Podiumsgespräch „Experten in eigener Sache – Selbsthilfegruppen“

Zum Thema „Experten in eigener Sache – Selbsthilfegruppen“ wird um 13.00 Uhr ein Podiumsgespräch mit Vertreter/innen aus Politik, Wohlfahrtsverbänden und dem Selbsthilfebüro Osthessen in der Aula der angrenzenden Adolf-von-Dalberg-Schule stattfinden.

### Zusätzlich werden drei Fachvorträge von Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen angeboten:

- 12.00 „Leben mit unheilbarem Krebs“ • SHG Leben – Trotzdem
- 14.00 „Mobilfunk und viele elektrische Geräte als Mitursache für zahlreiche Krankheiten und Behinderungen“ • Rhöner SHG für mobilfunkgeschädigte und elektrosensible Menschen
- 15.00 „Leben mit Diabetes II“ • SHG Diabetes II Tann und Fulda

Durch das Programm führt „Theofine“ vom Fuldata, bekannt in Stadt und Land für ihre liebevolle Art, ihr Einfühlungsvermögen und ihren brillanten Witz. Musikalisch wird der Selbsthilfetag von der Kapelle des Antoniusheims, einer Fuldaer Einrichtung für Menschen mit Behinderungen, begleitet.

 **Kontakt Selbsthilfebüro Osthessen** • Christine Kircher  
Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda • Tel.: 0661 / 90 19 846  
E-Mail: [selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org)

## Freiwillig mitmachen in Darmstadt Freiwilligentag Darmstadt • 21. Sept. 2013 • 10.00-16.00 Uhr

*Thomas Schüler, Freiwilligenbüro im Freiwilligenzentrum Darmstadt*

■ Schnuppern in Freiwilliges Engagement in sozialen Einrichtungen ermöglicht der Darmstädter Freiwilligentag, der am Samstag, den 21.09.13 von 10.00-16.00 Uhr in verschiedenen Organisationen in Darmstadt stattfindet. Der Freiwilligentag steht unter der Schirmherrschaft des Oberbürgermeisters Jochen Partsch.

### In kleinen Mitmachprojekten für einen Tag sozial engagieren

An diesem Tag können durch „Mitmachprojekte“, bei denen sich Bürgerinnen und Bürger beteiligen, kleine Projekte verwirklicht werden, die den sozialen Einrichtungen und ihren Bewohner/innen zu Gute kommen.

Die Palette ist bunt gestreut und reicht vom Schaufensterdekoriieren beim Oxfam-Shop über die Sortierung von Kleiderspenden bei einer Kirchengemeinde, die Neugestaltung der Terrasse einer Behinderteneinrichtung, Mithilfe auf einem Lehrbauernhof, bis hin zum Ausflug in den Biergarten mit Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Unter dem Titel „Strandleben“ werden Freiwillige gesucht, die ihre zeichnerischen Kompetenzen bei der Verzierung einer Terrassenwand in einem Altenheim zur Verfügung stellen. Musisch Begabte können mit ihren Fähigkeiten das Weinfest eines Altenheims akustisch begleiten, Hilfe bei der Bewirtung wird ebenfalls gesucht.

### „After-Work-Lounge“ zum Ausklang

Im Anschluss an die Arbeit in den verschiedenen Projekten findet ab 18.00 Uhr eine „After-Work-Lounge“ in der Rheinstraße 67 in Darmstadt statt, bei der alle Freiwilligen und ihre professionellen Begleiter/innen aus den Projekten herzlich eingeladen sind!



Im Vorfeld des Freiwilligentages findet am Freitag, den 20.09.13 ein Workshop mit dem Titel „Engagement GRENZENlos“ unter Beteiligung von Vertreter/innen der Darmstädter Partnerstädte aus Lettland und Italien statt.

**i** **Genauere Informationen zu den Projekten und die Möglichkeit, sich als Freiwillige/r Helfer/in für ein Projekt anzumelden, finden Sie unter:**  
[www.freiwilligenzentrum-darmstadt.org](http://www.freiwilligenzentrum-darmstadt.org) • Button „Freiwilligentag“

### Freiwilligenzentrum Darmstadt



g/ll Om

Freiwilligenbüro & Selbsthilfebüro

 **Kontakt Freiwilligenzentrum Darmstadt**  
 Thomas Schüler  
 Rheinstr. 67 • 64295 Darmstadt  
 Tel.: 06151 / 850 65 70 oder 06151 / 850 65 90  
 E-Mail: [info@freiwilligenzentrum-darmstadt.org](mailto:info@freiwilligenzentrum-darmstadt.org)

### IMPRESSUM

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

Anschrift Herausgeber und Redaktion: Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH,  
 Auf der Körnerwiese 5 • 60322 Frankfurt a. M. • Tel.: 069/9552620

Redaktion: Lea Rosenberg • Margit Balß

Verbreitungsgebiet: Regionen Darmstadt, Offenbach, Odenwald, Osthessen

Auflage: 4.300 ISSN: 1611-2180

Layout, Satz: Petra Baumgardt • Fotos: [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com), [pixelio.de](http://pixelio.de), weitere: Selbsthilfegruppen  
 Druck: Druckwerkstatt Kollektiv GmbH, Darmstadt

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

<http://www.paritaet-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



# 5. Selbsthilfetag Fulda

## 24. August 2013 • 10.00 - 16.00 Uhr

Schirmherren: Dr. Dippel, Bürgermeister der Stadt Fulda und Dr. Wingefeld,  
 Erster Kreisbeigeordneter des Landkreises Fulda



**Universitätsplatz Fulda • Theofine heißt Sie herzlich willkommen!**  
**Podiumsgespräch: Experten in eigener Sache - Selbsthilfegruppen**  
**Vorträge verschiedener Selbsthilfegruppen**

Eine Liste der ausstellenden Gruppen finden Sie auf der Homepage des Selbsthilfebüros: [www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org)  
 Selbsthilfebüro Osthessen, [selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org)

#### **Selbsthilfebüro Darmstadt**

Ansprechpartnerin: Silvia Straub

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)

Sprechzeiten: Mo. bis Do. 9.00 - 12.00 Uhr

#### **Selbsthilfebüro Odenwald**

Ansprechpartnerin: Katarzyna Bock

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

Sprechzeiten (im Landratsamt):

Dienstags: Tel.: 0 60 62 / 703 38, 9.00 - 12.00 Uhr

Freitags: Tel.: 0163 / 975 30 04, 14.00 - 17.00 Uhr

#### **Selbsthilfebüro Offenbach**

Ansprechpartner: 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)

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

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

Sprechzeiten: Mo. und Di. 14.00 - 17.00 Uhr, Do. 9.00 - 12.00 Uhr

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

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

ISSN 1611-2180

## Veranstungskalender August bis Dezember 2013

### WANN

### WAS

<b>Sa. 24. Aug.</b> 10.00-16.00 Uhr	<b>Selbsthilfetag Fulda</b> ORT: Universitätsplatz Fulda • INFO: Selbsthilfebüro Osthessen • Christine Kircher • 0661 / 90 19 846 • selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org
<b>Mi. 28. Aug.</b> 18.00 Uhr	<b>Prostatakrebs: Diagnosemöglichkeiten „Histoscanning, Chancen und Erfahrungen“</b> Infos zur „Kernspinspektroskopie“ im Urologischen Praxis-Zentrum (UPZ) Darmstadt REFERENT: Dr. Hartmann Mayer, Urologe im UPZ ORT: Gemeindesaal St. Josef • Gabelsbergerstr. 17 • 64297 Darmstadt INFO: Selbsthilfegruppe Prostatakrebs • Manfred Seifert • 06151 / 60 15 20
<b>Sa. 31. Aug.</b> 10.00-15.00 Uhr	<b>Selbsthilfegruppentag Offenbach</b> ORT: Fußgängerzone Offenbach • Frankfurter Str. ab Herrnstraße INFO: Selbsthilfebüro Offenbach • Thomas Schüler • 069 / 82 41 62 • selbsthife.offenbach@paritaet-projekte.org
<b>Sa. 14. Sept.</b> 11.00-14.00 Uhr	<b>Tag der Selbsthilfegruppen Darmstadt</b> ERÖFFNUNG: Stadträtin Barbara Akdeniz ORT: Neubau der Medizinischen Kliniken Darmstadt • Gebäude 6 • Grafenstr. 9 • 64283 Darmstadt INFO: Selbsthilfebüro Darmstadt • Silvia Straub • 06151 / 850 65 80 • selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org
<b>Di 17. Sept.</b> 19.30 Uhr	<b>Eine gerechte Lösung für beide. Eheverträge, Trennungs-Scheidungsvereinbarungen</b> REFERENTIN: RA Stefanie Gröner, Fachanwältin für Familienrecht ORT: Gaststätte Felsenkeller • Leipziger Str. 12 • 36037 Fulda INFO: Klaus Bednorz • 0661 / 566 81 • 0178 / 20 80 898 • fulda@isuv.de
<b>Fr. 20. Sept.</b> 10.00-17.00 Uhr	<b>6. Offenbacher Präventionstag Alkohol und Suchtprävention</b> ORT: Ringcenter Offenbach • Odenwaldring 70 • 63069 Offenbach INFO: Geschäftsstelle Kommunale Prävention • Frank Weber • 069 / 80 65 23 28 • frank.weber@offenbach.de
<b>Sa. 21. Sept.</b> 10.00-16.00 Uhr ab 18.00 Uhr	<b>Freiwilligentag Darmstadt</b> Freiwilliges Engagement in sozialen Einrichtungen INFO & ANMELDUNG: www.freiwilligenzentrum-darmstadt.org • Button „Freiwilligentag“ „After-Work-Lounge“ ORT: Freiwilligenzentrum Darmstadt • Rheinstr. 67 • 64295 Darmstadt
<b>Mi. 25. Sept.</b> 18.00 Uhr	<b>Palliativ- und Hospizbegleitung in Darmstadt</b> REFERENTEN: Dr. Andreas Rost, Klinikum Darmstadt • Regina Kober, Leiterin Malteser Hospizdienst Darmstadt ORT: Gemeindesaal St. Josef • Gabelsbergerstr. 17 • 64297 Darmstadt INFO: Selbsthilfegruppe Prostatakrebs • Manfred Seifert • 06151 / 60 15 20
<b>Di. 08. Okt.</b> 19.30 Uhr	<b>Trennung und Scheidung mit Kindern.</b> Wie erleben Kinder und Jugendliche die Trennung ihrer Eltern REFERENTEN: Dipl.-Sozialpäd. Reinhard Baumann • RA Jörg Thomas Reinhard, Fachanwalt für Familienrecht ORT: Gaststätte Felsenkeller • Leipziger Str. 12 • 36037 Fulda INFO: Klaus Bednorz • 0661 / 566 81 • 0178 / 20 80 898 • fulda@isuv.de
<b>Mi. 30. Okt.</b> 18.00 Uhr	<b>Protonen-Strahlentherapie bei Prostatakrebs</b> REFERENT: Dr. Christian Zechmann, Leiter Diagnostik am Protonen Therapie-Zentrum München ORT: Gemeindesaal St. Josef • Gabelsbergerstr. 17 • 64297 Darmstadt INFO: Selbsthilfegruppe Prostatakrebs • Manfred Seifert • 06151 / 60 15 20
<b>Mi. 30. Okt.</b> 18.00 Uhr	<b>Datenschutz in Selbsthilfegruppen und Vereinen</b> REFERENT: RA Malte Jörg Uffeln, Gründau-Lieblös ORT: Selbsthilfebüro Offenbach • Frankfurter Str. 48 INFO: Selbsthilfebüro Offenbach • Thomas Schüler • 069 / 82 41 62 • selbsthife.offenbach@paritaet-projekte.org
<b>DO. 31. Okt.</b> 18.00-20.30 Uhr	<b>Depression oder doch Burnout? Odenwälder Dialog 2013</b> REFERENTEN: Dr. Hannibal Heid, Psychiater und Psychotherapeut • Dr. Antje Sieble, Ärztin im Gesundheitsamt ORT: Landratsamt des Odenwaldkreises • Michelstädter Str. 12 • 64711 Erbach, Raum Falkirk/Raum Odenwald INFO: Die Teilnahme ist kostenlos • Anmeldung ist nicht erforderlich.
<b>Sa. 02. Nov.</b> 11.00-16.00 Uhr	<b>Interkulturelle Öffnung – was bedeutet das für die Selbsthilfe</b> REFERENT: Rüdiger Hausmanns, Paritätisches Bildungswerk Bundesverband e.V. ORT: Selbsthilfebüro Offenbach • Frankfurter Str. 48 • 63065 Offenbach INFO: Selbsthilfebüro Offenbach • Thomas Schüler • 069 / 82 41 62 • selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org
<b>Do. 07. Nov.</b> 19.00 Uhr	<b>Organspende. Vortrag und Diskussion</b> REFERENT: Wolfgang Langer, Stiftung Organspende Frankfurt ORT: Gemeindesaal St. Josef • Gabelsbergerstr. 17 • 64297 Darmstadt INFO: Selbsthilfegruppe Prostatakrebs • Manfred Seifert • 06151 / 60 15 20
<b>Do. 07. Nov.</b> 18.00-20.30 Uhr	<b>Depression oder doch Burnout? Odenwälder Dialog 2013</b> REFERENTEN: Dr. Hannibal Heid, Psychiater und Psychotherapeut • Dr. Antje Sieble, Ärztin im Gesundheitsamt ORT: Landratsamt des Odenwaldkreises • Michelstädter Str. 12 • 64711 Erbach • Raum Falkirk/Raum Odenwald INFO: Die Teilnahme ist kostenlos • Anmeldung ist nicht erforderlich.
<b>Di. 12. Nov.</b> 14.15 Uhr	<b>Demenz bei Parkinson</b> REFERENT: Dr. Sven Thonke, Oberarzt Neurologie Klinikum Hanau / Parkinson-Station ORT: Emil-Renk-Heim • Gesprenzweg 24 • 63071 Offenbach INFO: Parkinson-Regionalgruppe Offenbach • 069 / 27 29 98 95
<b>Do. 14. Nov.</b> 18.00-20.30 Uhr	<b>Depression oder doch Burnout? Odenwälder Dialog 2013</b> REFERENTEN: Dr. Hannibal Heid, Psychiater und Psychotherapeut • Dr. Antje Sieble, Ärztin im Gesundheitsamt ORT: Landratsamt des Odenwaldkreises • Michelstädter Str. 12 • 64711 Erbach • Raum Falkirk/Raum Odenwald INFO: Die Teilnahme ist kostenlos • Anmeldung ist nicht erforderlich.
<b>Di. 19. Nov.</b> 19.30 Uhr	<b>Trennung, Scheidung. Wichtiges beim Erben und Steuerzahlen</b> REFERENTIN: RA Katharina Glawe-Schakowski, Fachanwältin für Familienrecht ORT: Gaststätte Felsenkeller • Leipziger Str. 12 • 36037 Fulda INFO: Klaus Bednorz • 0661 / 566 81 • 0178 / 20 80 898 • fulda@isuv.de
<b>Mi. 27. Nov.</b> 18.00 Uhr	<b>Sexualität nach radikaler Prostataektomie</b> REFERENT: Dr. Dr. Stefan Buntrock, Chefarzt der Kurpark-Rehaklinik Bad Wildungen ORT: Gemeindesaal St. Josef • Gabelsbergerstr. 17 • 64297 Darmstadt INFO: Selbsthilfegruppe Prostatakrebs • Manfred Seifert • 06151 / 60 15 20
<b>Di. 03. Dez.</b> 19.30 Uhr	<b>Trennung, Scheidung – Rente weg? Versorgungsausgleich und was dabei zu beachten ist</b> REFERENTIN: RA Eva-Maria Trabert, Fachanwältin für Familienrecht ORT: Gaststätte Felsenkeller • Leipziger Str. 12 • 36037 Fulda INFO: Klaus Bednorz, 0661 / 566 81 • 0178 / 20 80 898, fulda@isuv.de

Interessierte sind jederzeit willkommen. Änderungen entnehmen Sie bitte den Tageszeitungen.

Weitere Veranstaltungen und Termine finden Sie unter [www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org)