

TIPP 40

Selbsthilfe-Magazin

II/2015 ISSN 1611-2180

Zeitschrift der Selbsthilfebüros

Darmstadt, Offenbach, Odenwald und Osthessen

PARITÄTISCHE PROJEKTE gemeinnützige GmbH

Elternselbsthilfe



Wir begrüßen Annemarie Duscha als neue Ansprechpartnerin im Selbsthilfebüro Darmstadt!

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion



Seit Anfang Mai dieses Jahres hat das Paritätische Selbsthilfebüro Darmstadt mit Annemarie Duscha eine neue Mitarbeiterin.

Während ihres Studiums der Sozialpädagogik an der Universität Mainz arbeitete Frau Duscha mehrere Jahre in einer Wohnstätte für körperlich und geistig mehrfach behinderte Menschen in Rüsselsheim und absolvierte gleichzeitig eine Ausbildung in personenzentrierter Gesprächsführung, die sie 2007 abschloss. Sie engagierte sich am Wiesbadener Kinder- und Jugendtelefon, der „Nummer gegen Kummer“, und begleitete junge Menschen im Freiwilligen Sozialen Jahr. Im Jahr 2008 führte sie ihr Weg zunächst zurück an die Universität Mainz, wo sie am Institut für Erziehungswissenschaft forschte, unterrichtete und Studierende in Praxisphasen begleitete.

Seit dem 1. Mai 2015 ist Annemarie Duscha die neue Ansprechpartnerin für Selbsthilfegruppen sowie kooperierende Institutionen und Organisationen in Darmstadt und dem Landkreis Darmstadt-Dieburg.

„Ich freue mich, dass ich nun mittendrin bin in der Selbsthilfe. In den vergangenen Jahren habe ich mich intensiv mit den Selbsthilfeaktivitäten einer Migrantinnenorganisation beschäftigt, über die ich meine Doktorarbeit geschrieben habe. Ich habe dabei gesehen, wie wichtig die gegenseitige Unterstützung und der persönliche Kontakt in Selbsthilfegruppen sind, wenn Menschen sich mit Erkrankungen und Lebenskrisen allein gelassen fühlen. Seit ich im Mai meine Arbeit im Selbsthilfebüro begonnen habe, bin ich bereits vielen Menschen begegnet, die mich durch ihre Initiative und ihr Engagement tief beeindruckt haben. Ich freue mich, in Zukunft als Ansprechpartnerin für die Darmstädter Selbsthilfegruppen da zu sein und mit ihnen gemeinsam die Selbsthilfe in Darmstadt und der Region zu gestalten!“



Öffnungs- und Sprechzeiten des Selbsthilfebüros Darmstadt

Annemarie Duscha

Rheinstraße 67 • 64295 Darmstadt

Öffnungszeiten: Mo. und Mi. 8.30 - 14.30 • Do. 8.30 - 13.00 und 14.00 - 17.30 Uhr

Sprechzeiten: Mo. 9.00 - 12 Uhr • Do. 14.00 - 17.30 Uhr und nach Vereinbarung

Tel.: 06151 / 850 65 80

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

www.paritaet-selbsthilfe.org



DER PARITÄTISCHE

PARITÄTISCHE PROJEKTE

gemeinnützige Gesellschaft mbH

Selbsthilfebüro Darmstadt

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser TIPP-Ausgabe widmen wir uns der Elternselbsthilfe. Eltern, deren Kinder von einer Krankheit oder Behinderung betroffen sind, schließen sich zu Selbsthilfegruppen zusammen, um die individuellen und gesellschaftlichen Herausforderungen, die eine Behinderung oder eine chronische Erkrankung eines Kindes mit sich bringen, gemeinsam zu meistern.

Im Mittelpunkt stehen dabei in aller Regel die Kinder, um deren Wohlergehen sich Eltern naturgemäß sorgen. Die ständige Sorge um die Kinder nimmt im Alltag so viel Raum ein, dass eigene Bedürfnisse vernachlässigt und hintenan gestellt werden. Eltern geraten dadurch leicht in einen Belastungskreislauf, der sie auf Dauer auslaugt und erschöpft. Womit unter dem Strich niemandem gedient ist – auch den Kindern nicht.

Um diese Mechanismen zu durchschauen und zu durchbrechen, kommt Selbsthilfegruppen eine wichtige Rolle zu. Im gemeinsamen Austausch und in Gesprächen kann es gelingen, sich von quälenden Schuldgefühlen zu befreien und Auswege aus der inneren Zerrissenheit zu finden. Eltern profitieren dabei von den Erfahrungen anderer Mütter und Väter und geben ihr eigenes Wissen weiter.

Selbsthilfegruppen bieten Raum für Begegnungen, Solidarität, gegenseitige Unterstützung, Halt, Trost, Rat und Hilfe. Insbesondere in schweren Lebensphasen, verursacht durch Scheidung und Trennung oder durch den frühen Tod eines geliebten Kindes. Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie es gelingt, Herausforderungen gemeinsam durchzustehen und zu bewältigen.

Lesen Sie auch, wie es Eltern geht, deren Kind Mobbingattacken unter Gleichaltrigen ausgesetzt ist, wie eine Familie mit einem Kind mit Downsyndrom souverän das Leben meistert, wie Eltern den Dialog untereinander, mit Lehrer/innen und Institutionen befördern, um auf die Belange ihrer hörbehinderten Kinder aufmerksam zu machen, wie die Selbsthilfe junge Eltern begleitet, deren Kind mit einer Lippen-Gaumen-Fehlbildung zur Welt kommt, und Vieles andere mehr.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

Ihr TIPP-Redaktionsteam

Inhaltsverzeichnis

Editorial 3

Schwerpunktthema: Elternselbsthilfe

Sucht kann in jeder Familie vorkommen.
Eltern helfen Eltern..... 5

Kein Rosenkrieg nach Trennung und
Scheidung –
Geschiedene helfen Geschiedenen..... 8

Kinder mit Rett-Syndrom..... 11

ANGST – Kinder und Familien
im Ausnahmezustand..... 15

Downsyndrom – Na und?
Elternselbsthilfe aus der Not heraus..... 16

Lippen-Kiefer-Gaumenspalte bei Kindern.
Ein Blick auf die Situation der Eltern..... 19

Selbsthilfegruppe in Gründung:
Refluxkinder in Darmstadt..... 23

Hörnix e. V. setzt sich für Inklusion höre-
geschädigter Kinder und Jugendlicher ein.. 24

19. + 20. September 2015:
Elterntagung „Familien stärken und
Schule gestalten“ in Wiesbaden..... 27

Barachiel e. V. hilft bei Mobbing
des Kindes..... 28

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche
und Eltern des Odenwaldkreises..... 31

Wenn das eigene Kind stirbt –
Trauernde Eltern..... 33

Türkischsprachige Elternselbsthilfe in
Offenbach..... 36

Die Lebenshilfe – Über 50 Jahre
(Eltern-)Selbsthilfe für geistig behinderte
Menschen..... 37

Alleinerziehende Eltern..... 39

Zum Nachschlagen:

Vereinbarkeit? Vom Leben berufstätiger
Mütter und Väter..... 42

Regional:

Wissenswertes aus den Regionen

5. Selbsthilfetag im Odenwald –
ein Rückblick..... 43

Ehrenamtliche/r Koordinator/in für
Selbsthilfegruppe Diabetes in Darmstadt
gesucht..... 45

Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen.... 46

Neue Selbsthilfegruppe für Adipositas
Chirurgie und Metabolische Chirurgie
am Sana Klinikum Offenbach..... 47

Einladung zum Auftakt einer neuen
Borderline-Selbsthilfegruppe
in Darmstadt..... 49

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe /
Atemstörung Rhein-Main hat
neue Sprecher/in..... 51

Ausbildungsseminar zur ehrenamtlichen
Hospizbegleitung ab Sept. 2015..... 52

8. September 2015: 3-faches Selbsthilfe-
Jubiläum in Offenbach..... 53

Impressum 54

Sucht kann in jeder Familie vorkommen. Eltern helfen Eltern

Sabine Schrimpf, Elternkreis suchtgefährdeter und suchtkranker Jugendlicher und Erwachsener Darmstadt

Wenn Angehörige Suchtkranker endlich selbst Hilfe in Anspruch nehmen, dann haben sie oft schon eine jahrelange Odyssee mit der suchtkranken Person hinter sich. Nicht selten bricht dabei die gesamte Familie auseinander. Sie haben ihren Freundeskreis vernachlässigt, keinerlei Freude mehr am Leben oder können einfach nicht mehr. Sie sind über die Krankheit des Kindes (oder des Partners) psychisch und physisch angegriffen, wenn nicht gar selbst ernsthaft erkrankt.

Der oder ich – Du musst Dich entscheiden!

Tatsächlich suchen viele Angehörige erst dann eine Selbsthilfegruppe auf, wenn ein bestimmtes Leidenslimit erreicht ist. Bei manchen ist es eine körperliche Auseinandersetzung mit dem Suchtkranken samt zertrümmertem Mobiliar, beim Anderen vielleicht der ebenfalls unter der Situation leidende Lebenspartner, dem die Hutschnur reißt und der eine Entscheidung einfordert („Der oder ich! Du musst Dich entscheiden!“). Beim Nächsten ist es der Tag, an dem die Polizei wegen einer Hausdurchsuchung vor der Tür steht.

Scham und Schuldgefühle – bis zur Verzweiflung

Oft waren die Angehörigen jahrelang mit ihren Ängsten und Sorgen allein, haben versucht, die Sucht und ihre Folgen vor Nachbarn, Arbeitsplatz, Freunden und oft auch der Familie geheim zu halten. Es ist peinlich, dass das eigene Kind Drogen nimmt oder gestohlenes Geld in Glücksspielautomaten versenkt. Eltern plagen sich mit Selbstvorwürfen über vermeintliche Fehler in der Erziehung, über die Trennung vom anderen Elternteil, die es vielleicht erst in die Sucht getrieben hat usw.

Die potenziellen Gründe, sich zu schämen und schuldig zu fühlen, sind zahlreich und oft haut die eigene Familie noch in dieselbe Kerbe. Gar nicht selten wissen die Suchtkranken ganz genau, welcher Knopf gedrückt werden muss, um den nächsten Verwandten ein Schuldgefühl zu verpassen. Die Sucht wird so zur vermeintlich logischen Konsequenz aus fehler-

haftem Verhalten der Angehörigen, nicht des Süchtigen. Folglich haben auch die Angehörigen die negativen Konsequenzen zu tragen, nicht der „arme“ Süchtige. Und so wird weiterhin verheimlicht, gerettet und beim Arbeitgeber gelogen, ohne dass sich am Suchtverhalten etwas ändert. Das Elend aller Parteien kann sich so endlos hinziehen, bis alle Hoffnung in komplette Verzweiflung umgeschlagen ist.

Unter Tränen und Wut – Hilfe im Elternkreis finden

Gar nicht selten beschreiben Angehörige beim ersten Besuch des Elternkreises suchtgefährdeter und suchtkranker Jugendlicher und Erwachsener Darmstadt das oben beschriebene Szenario. Manche erzählen unter Tränen ihre Geschichte, andere mit einer gehörigen Wut im Bauch. Allen gemeinsam ist: Sie haben endlich den Schritt aus der Isolation gewagt, finden hier Menschen, die genau wissen, wie sie sich fühlen, weil sie Ähnliches erlebt haben. Sie lernen im Elternkreis Menschen aus allen Schichten und verschiedenen Kulturkreisen kennen. Sie begegnen Menschen, die offen über die Sucht ihres Kindes oder Partners reden und die ihnen zuhören. Sie werden Menschen finden, die ihnen Mut zusprechen und ihnen den Rücken stärken, damit sie lernen, der heimischen Herausforderung anders zu begegnen. Sie können dort erfahren, dass sie sich nur selbst ändern können und nicht die süchtige Person und dass Loslassen nicht Fallenlassen bedeutet. Und sie werden Hoffnung und ein Stück Lebensfreude zurück erhalten, vielleicht sogar neue Freundschaften schließen, wenn sie sich darauf einlassen können.

Gemeinsam im Elternkreis wieder Lebensfreude finden

Im Elternkreis Darmstadt besuchen wir gemeinsam Seminare, veranstalten neben den 14-tägigen Gruppentreffen auch mal einen Grillabend, ein Multikulti-Essen oder machen eine Adventsfeier. Alles natürlich freiwillig. Uns ist es wichtig, dass wir neben allen sorgenvollen Gedanken verlorene Lebensfreude wiedergewinnen. Nur wenn wir uns selbst bei Kräften halten, sind wir in der Lage, „unseren“ Süchtigen zur Seite zu stehen, sobald sie bereit sind, echte Hilfe anzunehmen.

Wir haben das große Glück, vertrauensvoll mit den Suchtprofis der Stadt Darmstadt zusammenarbeiten zu können. Wir sind keine Konkurrenz zu professionellen Beratungsstellen, sondern sind seit nunmehr 25 Jahren ein zusätzliches Hilfsangebot. Die Profis verweisen verzweifelte Angehöri-

ge gerne an uns und wir geben unsere eigenen Erfahrungen an betroffene Angehörige weiter. Wir lernen dabei von- und miteinander und freuen uns über jede Person, die sich bei uns gut aufgehoben fühlt, wiederkommt und sich gerne an den Treffen beteiligt.


elternkreis

suchtgefährdeter und suchtkranker jugendlicher und erwachsener

darmstadt

i **Treffen des Elternkreises suchtgefährdeter und suchtkranker Jugendlicher und Erwachsener Darmstadt, gemeinnütziger Verein**
Jeden 2. Donnerstag im Monat • 19.15 Uhr
Treffpunkt: Caritas Suchthilfezentrum • Platz der Deutschen Einheit 21
64293 Darmstadt

 **Kontakt zum Elternkreis suchtgefährdeter und suchtkranker Jugendlicher und Erwachsener Darmstadt**
Heinz Hild • Tel.: 06151 / 311 804
E-Mail: info@elternkreis-darmstadt.de

 **Unter www.elternkreis-darmstadt.de sind zahlreiche Informationen über den Elternkreis, hilfreiche Internetlinks und Termine veröffentlicht.**



Kein Rosenkrieg nach Trennung und Scheidung – Geschiedene helfen Geschiedenen

Josef Linser, Interessverband Unterhalt und Familienrecht (ISUV e. V.)



*Klaus Bednorz,
ISUV e.V., Hessen*

„Geschiedene helfen Geschiedenen“, „Trennung und Scheidung – Chance zum Neuanfang“, „Gemeinsam Eltern bleiben trotz Trennung und Scheidung“, „Ehen mögen zerbrechen – Elternschaft nie“; so lauten einige zentrale Botschaften des gemeinnützigen Interessenverbandes Unterhalt und Familienrecht (ISUV e.V.). Der Verband ist als Selbsthilfeorganisation seiner Mitglieder weltanschaulich und politisch unabhängig. Dem ISUV geht es um integrative familiäre Lösungen für alle Kinder. Der Verband setzt sich für die Anerkennung und Gleichbehandlung aller Familienformen ein.

„Familie ist überall dort, wo man familiär miteinander umgeht.“, stellt der Landesbeauftragte für Hessen und Thüringen Klaus Bednorz fest. Natürlich versucht der Verband auch auf die Gesetzgebung einzuwirken, Lobbyarbeit für

Kinder und Kindeswohl, für Geschiedene, für Familien und Zweitfamilien zu leisten.

Kein Rosenkrieg – kein Kampf ums Kind

Mehr als jede dritte Ehe wird geschieden. Zu entscheiden ist jeweils über elterliche Sorge, Unterhalt für Kinder, vielfach auch über Unterhalt für den betreuenden Elternteil und Rentenansprüche. Auch das Vermögen oder die Schulden müssen geteilt werden. Bei jeder Trennung stellen sich für beide ehemalige Partner einschneidende existentielle Fragen. „Ein ISUV-Ziel ist es, Betroffenen zu helfen, den viel zitierten 'Kampf um Kind, Geld und Gut' zu vermeiden und eine 'sanfte Scheidung', eine eigenverantwortliche Scheidung im Interesse der Kinder zu erreichen“, betont Klaus Bednorz. Schließlich geht es darum, die gemeinsame Elternschaft für die Kinder trotz Scheidung zu erhalten. Der ISUV engagiert sich dafür, dass möglichst viele Eltern nach der Trennung im Interesse der Kinder ein Wechselmodell praktizieren. So leben die Kinder weiterhin

regelmäßig mit jedem Elternteil zusammen, beide Elternteile teilen den Alltag mit den Kindern, beide können bzw. müssen sich für das Kindeswohl engagieren.

Erfahrungsaustausch – Hilfe zur Selbsthilfe und Empathie lernen

„Jede Scheidung ist eine existenzielle Krise für jeden Menschen. Die Krise wird, dies wissen wir aufgrund 40-jähriger Erfahrung, nur überwunden, wenn sich für jeden Betroffenen danach eine lebenswerte Perspektive auftut. Wir helfen Menschen diese Perspektive zu finden. Wir helfen Menschen, die wegen Trennung oder Scheidung Probleme haben, familienrechtlichen Rat suchen, offen sind für einen Meinungsaustausch, sich aussprechen wollen“, fasst Klaus Bednorz zusammen.

Die Aktiven vor Ort können aufgrund eigener Erfahrungen und ständiger Schulungen durch den Verband „Erste Hilfe“ leisten: Kontakte vermitteln, auf Informationen hinweisen, praktische Tipps für bestimmte Situationen geben, zuhören, Solidarität zeigen, affekthemmend einwirken, um irrationale Entscheidungen und Handlungen zu verhindern – um den Kindern beide Eltern zu erhalten.

Die Ehrenamtlichen vor Ort leisten somit Hilfe zur Selbsthilfe, um die familialen Beziehungen zu retten. Dabei erweist sich das Gespräch zwischen Betroffenen als affekthemmend, was insbesondere für Getrenntlebende und Geschiedene sehr wichtig ist, die ihre Kinder nicht sehen dürfen, die kein regelmäßiges Besuchsrecht haben, die aufgrund der Trennung gerade einen massiven sozialen Abstieg erleben, die keinen Unterhalt für die Kinder erhalten, denen am Ende des Monats nicht mehr bleibt als der Selbstbehalt. „Es ist uns wichtig, bei Betroffenen Empathie für die Situation des anderen zu wecken. Nur dann ist eine einvernehmliche Scheidung möglich“, erklärt Klaus Bednorz.

Kostenfreie Veranstaltungen mit Fachleuten

Bei monatlichen Veranstaltungen (siehe u. a. TIPP-Veranstaltungskalender) mit Anwälten, Psychologen, Familienrichtern und Steuerberatern



ISUV-Mitglieder bei gemeinsamer Freizeit

werden bewährte Tipps gegeben. Denn die objektive uneigennützig Information von Fachleuten ist Voraussetzung und Grundlage für jede selbstbestimmte einvernehmliche Scheidung. Die öffentlichen Veranstaltungen bieten auch ein Forum für den Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen. Bei den öffentlichen Veranstaltungen ist der Eintritt frei.

Dienstleistungen für Mitglieder

Rechtsberatung im engen Sinne darf der Verband nur für Mitglieder leisten. Für einen jährlichen Beitrag von 69 € erhalten Verbandsmitglieder: Coaching durch Aktive, eine schriftliche Rechtsberatung durch ISUV-Kontaktanwälte, die vierteljährlich erscheinende Verbandszeitschrift „ISUV-Report“, die über juristisch relevante aktuelle Urteile informiert und Tipps in Rechts- und Steuerfragen gibt sowie familienrechtliche und familienpolitische Fragen aufgreift. Darüber hinaus hat der Verband Merkblätter zu allen relevanten Facetten des Scheidungsrechts erstellt, die Mitglieder zum halben Preis erhalten. Zudem können Mitglieder jederzeit einen Rechtsgutschein für 30 € erwerben, um sich von einem ISUV-Kontaktanwalt beraten zu lassen. Monatlich findet auch für Mitglieder ein von Fachanwälten moderierter Fachchat statt.



Kontaktmöglichkeiten zum ISUV – Interessenverband Unterhalt und Familienrecht

- **ISUV-Bundesgeschäftsstelle – Verbandssitz, Vorstandsbüro und Verwaltung**

Postfach 21 01 07 • 90119 Nürnberg • Tel.: 0911 / 955 04 78

E-Mail: info@isuv.de

- **ISUV-Bundesvorsitzender Josef Linser**

Tel.: 0931 / 66 38 • E-Mail: j.linser@isuv.de

- **ISUV-Mentor und Landesbeauftragter für Hessen und Thüringen Klaus Bednorz**

Tel.: 06651 / 566 81 • Mobil: 0178 / 20 80 898 • E-Mail: fulda@isuv.de

i **Sie suchen eine ISUV-Kontaktstelle in Ihrer Nähe?**

Auf der Homepage www.isuv-online.de unter dem Menüpunkt „Vor Ort“ sind alle Kontaktstellen aufgelistet. In Hessen ist ISUV in Bad Nauheim, Darmstadt, Frankfurt, Fulda, Kassel, Schlüchtern (Main-Kinzig), Cölbe (Marburg/Gießen) und Wiesbaden vertreten.

 **www.isuv-online.de**

Auf der ISUV-Homepage sind zahlreiche Fachinformationen, Termine und Fachveranstaltungen bereit gestellt. Der Downloadbereich ist Mitgliedern vorbehalten.



Kinder mit Rett-Syndrom

Dagmar Coutandin, Regionalgruppe Rhein-Main der Elternhilfe für Kinder mit Rett-Syndrom e. V. Ebersburg

Das Rett-Syndrom ist eine genetisch verursachte Erkrankung mit der Folge einer schweren geistigen und körperlichen Behinderung, welche fast ausschließlich Mädchen betrifft. Es handelt sich um eine sehr seltene Erkrankung, mit der in Deutschland pro Jahr nur ca. 50 Kinder geboren werden. Nicht nur die Schwere der Behinderungen und die Begleiterscheinungen sind für die betroffenen Eltern sehr belastend, sondern auch die Tatsache, dass das Rett-Syndrom bislang nicht heilbar ist.

Symptome und Behandlung des Rett-Syndroms

Alle betroffenen Kinder zeigen eine Übereinstimmung in ihrer klinischen Symptomatik. Nach normaler Schwangerschaft sind zunächst keine besonderen Auffälligkeiten zu erkennen. Erst gegen Ende des ersten Lebensjahres treten die ersten Symptome auf: der Verlust bereits erworbener Fähigkeiten, besonders des Sprechens. Später werden eine innere Zurückgezogenheit, ein vermindertes Kopfwachstum und unterentwickelte soziale Kontaktfähigkeiten sowie eine erhebliche Störung der Sprachentwicklung offenbar. Viele der Kinder erlernen das Laufen nicht oder nur ein-

geschränkt. Typische Begleiterscheinungen sind z. B. Handstereotypien (rhythmische Bewegungen, z. B. kneten, reiben oder wringen der Hände vor dem Körper), Skoliose (dreidimensionale Verbiegung bzw. Verdrehung der Wirbelsäule), Epilepsie und Atmungsauffälligkeiten, Zähneknirschen, Verdauungsprobleme und Schlafstörungen sowie Spastiken. Eine Heilung des Rett-Syndroms gibt es noch nicht, allerdings lassen sich manche Symptome und Begleiterscheinungen behandeln. Dies muss allerdings sehr individuell auf das einzelne Kind abgestimmt werden.

Große Herausforderung für Eltern und Familie

Da das Rett-Syndrom während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensmonaten, teils bis zum zweiten Lebensjahr keine Auffälligkeit zeigt und die Kinder sich zunächst normal zu entwickeln scheinen, ist der Moment der Diagnose für die betroffenen Eltern natürlich eine besondere Ausnahmesituation, dachten sie doch bis zu diesem Zeitpunkt, ein gesundes Kind zu haben. Ist mit einer Krankheitsdiagnose dann auch noch die Botschaft verbunden, dass es keine Heilung gibt und das Kind ein Leben lang schwer beeinträchtigt und auf Hilfe angewiesen sein wird, ist der Schock für die Eltern umso größer. Schließlich bedeutet und fordert die Diagnose Rett-Syndrom ein komplettes Umdenken in der familiären Lebensplanung und eine enorme Herausforderung.

Elternhilfe Rhein-Main bietet Austausch und fachlichen Rat

Die Regionalgruppe Rhein-Main besteht seit Juni 1996. In diesen Jahren haben regelmäßige Tagestreffen im Sommer und im Herbst stattgefunden.

Schwerpunkte dieser Zusammenkünfte sind die Möglichkeiten des Erfahrungsaustausches der Eltern untereinander und aktuelle Informationen aus der Regionalgruppe und der Bundeselternhilfe. Zusätzlich wird jeweils ein Fachvortrag angeboten. Bisherige Themen waren z. B. Orthopädietechnik, Epilepsie, Unterstützte Kommunikation, Erbrecht/Testament und Vorstellung des Konzeptes der Therapie von Rodolfo Castillo Morales. Die große Mehrzahl der Familien schätzt den Stellenwert dieser Veranstaltungen hoch ein, was durch die regelmäßige Teilnahme eines „Stammpublicums“ unterstrichen wird.



Für neue Mitglieder (Informationen über die Mitgliedschaft sind der Homepage www.rett.de zu entnehmen) sind diese Treffen die beste Gelegenheit, sich spontan in die Gruppe zu integrieren. Auch die Rett-Mädchen freuen sich auf den Kontakt untereinander, bestehende Freundschaften können vertieft, neue geknüpft werden. Zudem ist es für die Eltern interessant und spannend, die anderen Rett-Mädchen verschiedenen Alters kennenzulernen und in Abständen wieder zu treffen.



Herbsttreffen der Rett-Gruppe Rhein-Main mit Eltern, Rett-Mädchen und Geschwistern

Gemeinsame Familienwochenenden – Spaß, Entspannung und Tipps

Jeweils im Frühjahr organisiert die Regionalgruppe Rhein-Main ein Familienwochenende. Diese dienen dem intensiven Kontakt und einer gewissen Entspannung, die durch kompetente Betreuung der Rett-Mädchen ermöglicht wird. Auch die Geschwisterkinder können sich dabei näher kennenlernen. Geschwisterkinder und Rett-Mädchen werden gemeinsam betreut und es wird gebastelt, Musik gemacht, gemalt und vieles mehr angeboten. Neben dem familiären Miteinander wird auch hier ein Fachvortrag angeboten. Für alle anschaulich und leicht verständlich sprechen sachkundige Fachleute z. B. über die Wirkung von Hippo- oder Musiktherapie auf Rett-Mädchen. Die unterstützte Kommunikation findet in den letzten Jahren immer mehr Beachtung. Hier sind es oft die betroffenen Familien, die Tipps, Informationen und konkrete Herangehensweisen weitergeben können. Aber auch zur Entspannung haben wir seit einigen Jahren immer eine Yogalehrerin mit ihrer Tochter dabei. Sie bieten für die Geschwisterkinder und auch für die Erwachsenen Yoga an und für die Rett-Mädchen eine Massage.

Wir hatten bisher immer viel Spaß und konnten an diesen Tagen viel Neues an Informationen und Eindrücken mit nach Hause nehmen.

Telefonische Begleitung im Alltag

Erwähnt werden sollte natürlich auch der telefonische Kontakt, der im Alltag oder besonders in den Anfangszeiten der Diagnosestellung von großer Wichtigkeit ist.

Ein offenes Ohr, eine wichtige Information zu konkreten Fragen: Das ist Selbsthilfe! Hier beweist sich immer wieder, über welches große Wissen die betroffenen Familien verfügen und mit welchem Selbstverständnis es geteilt wird! Oft berichten die Eltern, dass sie sich in der Regionalgruppe einer großen Familie angehörig fühlen. Und das ist ein richtiger Schatz!!

i **Herbsttreffen der Regionalgruppe Rhein-Main der Elternhilfe Rett-Syndrom**

Samstag, 10.10.2015 • 10.00 Uhr

*Treffpunkt: Schule am Goldberg • Heusenstamm (Kreis Offenbach)
Frankfurter Str. 1 • 63150 Heusenstamm*

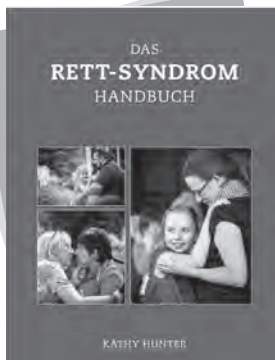
✎ **Kontakt zur Regionalgruppe Rhein-Main der Elternhilfe Rett-Syndrom**

Dagmar Coutandin • Tel.: 06167 / 14 49

E-Mail: coutandin134@gmail.com

📖 **www.rett.de**

Auf der Homepage der „Elternhilfe für Kinder mit Rett-Syndrom in Deutschland e. V.“ sind zahlreiche Informationen rund um Diagnose und Therapien sowie Hinweise zu Terminen und Veranstaltungen hinterlegt. Darüber hinaus kann man sich hier auch unter dem Button „Verein“ über eine ordentliche Mitgliedschaft oder eine Fördermitgliedschaft informieren.



📖 **Das Rett-Syndrom-Handbuch**

von Kathy Hunter erhalten Mitglieder der Regionalgruppe kostenlos. Nicht-Mitglieder können das Buch für 25,- € plus Versandkosten bei der Geschäftsstelle der Elternhilfe für Kinder mit Rett-Syndrom bestellen (www.rett.de)

ANGST – Kinder und Familien im Ausnahmezustand

Sandra, Selbsthilfegruppe Zurück ins Leben Kids – Hilfe für Kinder mit Angst/Panik/Zwängen/Depression

Das Gefühl der Angst ist völlig normal und wichtig. Jeder hat vor irgend etwas Angst.

Nicht mehr normal bzw. bedrohlich wird es, wenn die Angst im Alltag die Überhand gewinnt und die Kontrolle über das gesamte Leben übernimmt. Immer häufiger tritt dies bei Kindern auf. Eltern sollten hellhörig werden, wenn ärztlicherseits keine Diagnose für die Beschwerden gestellt werden kann, denn dann lautet die Diagnose in vielen Fällen irgendwann „Angststörung“.

Teufelskreis von Symptomen und Folgen kindlicher Angstzustände

Da Kinder ihr Problem oft nicht benennen können, äußern sich Angstzustände in körperlichen Symptomen, wie z. B. Schwindel, Übelkeit, Kopf- und Bauchschmerzen oder sogar Herzrasen und ständigem Harndrang. Hinzu kommen Verlustängste, Versagensängste oder Zwangsverhalten. Viele Kinder sind irgendwann nicht mehr in der Lage, die Schule zu besuchen. Das führt dazu, dass es sich massiv zurückzieht, sich selbst aufgibt und irgendwann alles verweigert. Ein Teufelskreis entsteht, in dem man sich über kurz oder lang in die soziale Isolation begibt. Die gesamte Familie ist ohnmächtig, hilflos und steht an einem Abgrund ohne eine positive Aussicht, wie es weitergehen soll.

Selbsthilfegruppe „Zurück ins Leben Kids“ für betroffene Eltern

Eltern, die all dies bereits erlebt haben oder gerade noch erleben, haben sich nun in Darmstadt zusammengefunden und die Selbsthilfegruppe "Zurück ins Leben Kids – Hilfe für Kinder mit Angst/Panik/Zwängen/Depression" gegründet. Die Teilnehmer/innen der Gruppe haben schon Einiges erlebt und kennen die Problematik wie mühselig es ist, Hilfe zu finden. Auch ist es oft schwierig, Verständnis im schulischen wie im persönlichen Umfeld zu finden. Somit ist es für Eltern besonders wichtig, sich mit direkt oder auch indirekt Betroffenen direkt austauschen zu können.

Du bist nicht allein und wir wissen, wovon Du redest!

Wir möchten unsere Erfahrungen gerne weitergeben und auch unseren Kindern zeigen: Du bist nicht allein und wir wissen, wovon Du redest! Denn unsere Kinder sind unsere Zukunft und es gibt durchaus Hilfe und die Möglichkeit, wieder „Zurück ins Leben“ zu finden. Wenn auch Sie nun das Gefühl haben, dass einige der geschilderten Symptome genau zu Ihrem Kind passen oder Ihnen dies bereits sehr bekannt vorkommt, dann kontaktieren Sie uns!



Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Zurück ins Leben Kids – Hilfe für Kinder mit Angst/Panik/Zwängen/Depression

Sandra • Tel.: 06147 / 919 653

E-Mail: shg-kids-darmstadt@web.de



Auskünfte zu den Treffen werden auf Anfrage gegeben



Downsyndrom – Na und? Elternselbsthilfe aus der Not heraus

Klaus Lambart, Selbsthilfegruppe Downsyndrom Darmstadt

Als unsere Tochter mit Downsyndrom geboren wurde, brach auch für uns die Welt zusammen. Nach dem ersten Schock und verzweifelten Versuchen, Informationen zum Downsyndrom noch in der Klinik zu erhalten, wurde der Suchradius schnell größer. Doch auch beratende Institutionen zeigten sich nicht gerade „hilfreich“. Sätze wie: „Werden Sie erst einmal Familie und kommen in sechs Wochen wieder“ brachten uns der erhofften Unterstützung und Beratung nicht näher. Selbst ein bestehender Gesprächskreis wurde uns am Anfang verweigert, die Begründung lautete: „Die Kinder sind schon älter, das passt nicht, das ist eine geschlossene Gruppe“. Aber gerade das wollten wir haben: Unterstützung, Erfahrungsaustausch und einen Wissenstransfer von Menschen, die in derselben Situation sind oder waren.

Austausch von Eltern zu Eltern – Sorgen und Erfahrungen teilen

Wie wichtig der Kontakt mit anderen betroffenen Eltern ist, hat sich in den letzten sechzehn Jahren immer wieder gezeigt. Egal ob es um Behandlungsmethoden, Therapien, Kindergartenplätze oder Alltags-sorgen ging: Dieser Austausch von Eltern zu Eltern auf regionaler und überregionaler Ebene ist und war meistens fruchtbar. Länder- und grenzübergreifend, ja selbst Sprachbarrieren wurden so überwunden. Wir durften so in der Elternselbsthilfe viele tolle Kinder und Eltern kennenlernen und konnten diese teils bis heute ein Stück auf dem doch oftmals beschwerlichen Weg begleiten. Was uns immer wichtig war und bis heute ist: Wir sind Eltern und keine „Systemischen Berater“. Wir sprechen über Sorgen und Ängste, wie wir diese selbst erlebt und bekämpft haben. Wir teilen unsere Erfahrungen und die anderer Eltern klar unter dem Vorbehalt, dass diese nicht für alle gelten können oder zutreffen müssen. Dafür sind die Ansprüche, die persönlichen Neigungen und Gefühle zu verschieden. Wir überlassen den Eltern die Entscheidung, was diese aus dem vermittelten Wissen machen, wie sie die Empfehlungen umsetzen oder wie sie einen Arzt oder Therapeuten selbst einschätzen. Wir drängen niemanden zu diesem oder jenem Handeln. Frei und ohne Verpflichtung.



Selbsthilfegruppe Downsyndrom Darmstadt – vielfältige Angebote

Um die Freiheit der Eltern zu unterstreichen, haben wir uns gegen eine Vereinsgründung entschieden. Dank der gesetzlichen Rahmenbedingungen zur Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen können wir uns Infomaterial leisten und Eltern aus einer inzwischen gut sortierten Bibliothek Bücher rund ums Thema Downsyndrom zur Verfügung stellen. Selbsthilfe ist Ehrenamt. Dazu gehört auch die Vernetzung. Rund 40 Familien aus der Stadt und dem Landkreis sind bei uns in einer Adressliste eingetragen und erhalten so Informationen zu Veranstaltungen oder Neuigkeiten. Über dieses Netz werden aber auch neue Eltern aufgefangen. Es wird versucht, pas-

sende „Patinnen und Paten“ zu finden, welche dann die ersten Gespräche, ob noch im Krankenhaus, Zuhause oder am Telefon führen.

Vielfältige Vernetzung

Die Vernetzung geht aber auch über die Selbsthilfegruppe hinaus. Der PARITÄTISCHE mit seinem Selbsthilfebüro in Darmstadt und das „Bündnis für Menschen mit Behinderungen in der Stadt Darmstadt und im Landkreis Darmstadt-Dieburg“ sind Informationsquellen, Sammelstellen und Verteilstationen für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige über das Downsyndrom hinaus. Ehrenamtlich ist auch unser Engagement in Rahmen der Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention für ein selbstbestimmtes und gerechtes Leben für alle Menschen.

i *Treffen der Selbsthilfegruppe Downsyndrom Darmstadt nach Absprache*

 *Kontakt zur Selbsthilfegruppe Downsyndrom Darmstadt*
Klaus Lambart • Tel.: 06151 / 373 685
E-Mail: Klaus_Lambart@hotmail.com
www.down-syndrom-darmstadt.de

Downsyndrom?

Na und.



**Selbsthilfegruppe
Downsyndrom
Darmstadt**



Lippen-Kiefer-Gaumenspalte bei Kindern. Ein Blick auf die Situation der Eltern

*Stephen Tepperis, Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen e. V. –
Wolfgang Rosenthal Gesellschaft*

Etwa jedes 500ste Kind wird in Deutschland mit einer Lippen-Kiefer-Gaumenspalte (LKG5) geboren. Damit gehören Spalten neben angeborenen Herzfehlern zu den zweithäufigsten Fehlbildungen bei Neugeborenen. Die Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen hat sich die gesellschaftliche Aufklärung und Unterstützung betroffener Eltern und ihrer Kinder, auch in regionalen Bezügen, zu ihren zentralen Aufgaben gemacht.

Entstehung, Formen und mögliche Ursachen

LKG-Spalten entstehen in den ersten Wochen der Schwangerschaft, wenn die Vereinigung der an der Gesichtsbildung beteiligten Nasen- und Oberkieferwülste teilweise oder ganz ausbleibt. Alle Spalten können einseitig (rechts oder links von der Nase) oder beidseitig auftreten. Das Ausmaß kann von einer leichten Lippenkerbe bis zur durchgehenden Spalte in der Lippe, im Kiefer, im harten Gaumen und im Gaumensegel bis zum Zäpfchen (Uvula) reichen. Die Ursachen für die Spalten sind bis heute nicht endgültig erforscht. Man geht von genetischen Einflüssen, Umweltfaktoren und weiteren Störfaktoren aus.

Verbesserung durch moderne medizinische Versorgung

Die in der Öffentlichkeit manifestierte Diskriminierung durch Unwissenheit über das Behinderungsbild ließ früher Eltern und Betroffene als Randgruppe stehen. Kinder wurden vorschnell auf Sonderschulen abgeschoben. Hänseleien und Ausgrenzungen verhinderten eine unbeschwertere Kindheit und beeinträchtigten die Kinder ein Leben lang. Das braucht heute nicht mehr zu sein, da die moderne medizinische Versorgung ein weitestgehend unbeschwertes Leben verspricht. Bis zum Erwachsenenalter sind nur wenige Operationen nötig. Paukenröhrchen, Zahnspangen und logopädische Unterstützung, die nötig werden können, sind heute nichts Ungewöhnliches mehr.



(Foto: © WRG)

Schocksituation für Eltern

Was passiert aber bei der Geburt eines Kindes, wenn Eltern generell die Möglichkeit einer Behinderung nicht in ihre Vorstellungen einbezogen haben? Bei der Pränatal-Diagnostik (Ultraschall) ist eine äußere Spalte ggf. sichtbar, sie wird aber dennoch nicht immer entdeckt. In den meisten Fällen bedeutet dann die Geburt eines Kindes mit einer Lippen-Gaumen-Fehlbildung für Eltern eine Schocksituation. Das in der Schwangerschaft gehegte Bild von einem gesunden, vollkommenen Baby fällt auseinander und damit im ersten Moment Wünsche und Zukunftsvorstellungen, die mit den Träumen

von einem perfekten Kind verbunden waren. Wird die Diagnose schon per Ultraschall gestellt, belastet dies meist die Schwangerschaft, auch wenn sich die Eltern dann besser vorbereiten können.

Schon das Schreiben der inzwischen typischen SMS aus der Klinik heraus mit der fröhlichen Bekanntgabe der Geburt an Freunde und Verwandtschaft, Bilder auf der Krankenhauswebseite oder auch bei Facebook usw. fallen schwer oder bleiben ganz aus. Auch die Großeltern sind meist nicht in der Lage, Ratschläge zu geben, da die eigene Erfahrung fehlt. Die junge Familie muss erstmal selbst klarkommen und braucht dort Unterstützung, wo es offensichtlich ist oder gewünscht wird.

Die Annahme des Kindes ist der wichtigste Vorgang nach der Geburt

Dieser Prozess kann durch Schuldgefühle, Versagensängste, eine ambivalente Haltung und Ablehnung grundlegend gestört sein. Hier gewinnt die Hilfe des Fachpersonals eine große Bedeutung. Neben den Ärzten werden von vielen Eltern die Krankenschwestern und Hebammen als Hauptansprechpartnerinnen genannt. Die Art der Mitteilung, der Umgang mit der Diagnose und die psychische Unterstützung – d. h. Eingehen auf ihre Ängste und Sorgen – wirken sich entscheidend für die zukünftige Annahme des Kindes durch die Eltern aus!

Probleme und Lösungen bei der Ernährung nach der Geburt

Wenn Mütter von der ersten Zeit nach der Geburt ihres Kindes erzählen, berichten sie über die verschiedensten Erfahrungen und Schwierigkeiten mit der Ernährung ihres Kindes. Das grundlegende Problem für die Ernährung des Neugeborenen mit einer Spaltfehlbildung liegt im offenen Nasen-Rachen-Raum und der Schwierigkeit beim Saugen. Stillen funktioniert nicht immer; die Ernährung mit Muttermilch ist aber grundsätzlich möglich und wünschenswert. Vorteile des Stillens von Kindern mit einer LKG-Spalte sind: Kräftigung der Mundmuskulatur, Stressbewältigung durch körperliche Nähe und (gerade im Hinblick auf die Operationen der wahrscheinlich wichtigste Punkt) Immunschutz. Ist Stillen nicht möglich, können spezielle Sauger bei der Flaschenernährung helfen. Mit viel Geduld und Durchhaltewillen sowie Unterstützung der betreuenden Hebamme oder einer Stillberaterin und verschiedenen Hilfsmitteln kann die Mutter in der Ernährungsfrage den besten Weg für sich und ihr Kind finden.

Unterstützungsmöglichkeiten

Außerdem gibt es in Darmstadt auch die „Frühen Hilfen“, die in Darmstadt allerdings „Kinder schützen, Familien fördern“ heißen. Dies ist ein Angebot der Stadt für alle Neugeborenen. Im Fall der LKG-Spalte wäre ggf. zur Unterstützung auch die Bereitstellung einer Kinderkrankenschwester möglich, die zuhause alle die Fragen beantwortet, die andere bislang nicht beantworten konnten und bei der Pflege des Kindes entsprechende Ratschläge und Unterweisungen bietet.

Angebote der Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen

Die bundesweite Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen e.V. – Wolfgang Rosenthal Gesellschaft (WRG) – unterstützt betroffene Familien u. a. mit ihren zahlreichen regionalen Kontaktadressen. Mitglieder der Selbsthilfevereinigung sind nicht nur Eltern mit betroffenen Kindern, sondern seit über 20 Jahren auch erwachsene Betroffene und Eltern mit Kindern mit einer Pierre-Robin-Sequenz.




(Foto: © WRG)

Die Angebote der Selbsthilfevereinigung reichen von telefonischer Beratung und Information, über Seminare und Fortbildungsveranstaltungen bis hin zu Veröffentlichung themenbezogener Informationsbroschüren sowie Hilfe zur Selbsthilfe.

Das Gespräch und der Erfahrungsaustausch von Betroffenen zu Betroffenen stellen den Kern unserer Arbeit dar.

Zentrale Anlaufstelle ist die Beratungs- und Geschäftsstelle in Hüttenberg (bei Gießen). Aber auch in anderen Regionen bestehen Kontaktmöglichkeiten. Auf ehrenamtlicher Ebene werden auch Gruppen gebildet und Treffen veranstaltet.



 **Kontaktmöglichkeiten zur Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen e. V. – Wolfgang Rosenthal Gesellschaft**

- **Zentrale Beratungs- und Geschäftsstelle Hüttenberg**
Hauptstr. 184 • 35625 Hüttenberg
Tel.: 06403 / 55 75 • E-Mail: wrg-huettenberg@t-online.de
www.lkg-selbsthilfe.de
- **Kontakt Darmstadt**
Stephen Tepperis • Tel.: 06151 / 42 91 852
E-Mail: s-tepperis@lkg-selbsthilfe.de
www.lkgs-darmstadt.de



Selbsthilfegruppe in Gründung: Refluxkinder in Darmstadt

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Darmstadt

Während im Säuglingsalter etwa 30-40 % aller gesunden Kinder nur zeitweise einen sog. gastroösophagealen Reflux zeigen, bei dem Nahrung aus dem Magen in die Speiseröhre zurückfließt, entwickelt sich bei manchen Kindern ein chronisches Leiden, die Refluxkrankheit.

Im Säuglingsalter zeigen die Kinder den mit ihrer Erkrankung einhergehenden Schmerz durch Unruhe, häufiges Schreien und Überstrecken. Gelangt Mageninhalt in die Atemwege, können z. B. chronische Bronchitis, Krupp, wiederkehrende Lungenentzündung und Kehlkopfentzündungen die Folge sein. Bis ein Reflux bei Kindern erkannt wird, haben die Familien oft eine aufreibende Zeit voller Sorgen, Ängsten und Anstrengungen hinter sich. Und auch die Diagnose bedeutet nicht immer Orientierung und Hilfe, denn nicht alle Kinderärztinnen und -ärzte sind ausreichend über die chronische Krankheit informiert und können die Eltern gut beraten.

Eine neue Selbsthilfegruppe in Darmstadt soll Familien von Refluxkindern nun Unterstützung bieten. In der Gruppe sollen Informationen über das Krankheitsbild sowie Diagnose- und Behandlungsmethoden ausgetauscht werden. Auch soll die Selbsthilfegruppe ein Ort sein, an dem die Familien mit Ihrer Situation nicht länger alleine sind, sich aussprechen können und Hilfe und Rat finden.

Interessierte können sich an das Selbsthilfebüro Darmstadt wenden!



Kontakt Selbsthilfebüro Darmstadt

Annemarie Duscha • Tel.: 06151 / 850 65 80

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

www.paritaet-selbsthilfe.org



www.refluxkinder.de

Hörnix e. V. setzt sich für Inklusion hörgeschädigter Kinder und Jugendlicher ein

Ulrike Schneider, Hörnix-Elterntelefon, im Interview mit Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Darmstadt

Seit 2009 setzt sich der Verein Hörnix e. V. für Inklusion, die gleichberechtigte Teilhabe hörgeschädigter Kinder und Jugendlicher in Schule und Gesellschaft ein. Der Verein bietet den Kindern und Jugendlichen, die eine Regelschule besuchen, einen Rahmen, um ihre Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam ihre Freizeit zu verbringen. Aber auch Eltern finden hier Raum für ihre Sorgen, Fragen und Ideen.



Ulrike Schneider

Frau Schneider, Sie sprechen nicht einfach über Kinder und Jugendliche mit Hörschädigungen, sondern Sie sprechen sie direkt an, u. a. über die Homepage des Vereins, und laden dazu ein, die Arbeit des Vereins durch ihre Ideen mitzugestalten. Das ist doch gelebte Inklusion!

Ja, es ist ein wichtiger Grundsatz unserer Arbeit.

Hörnix macht Angebote für Kinder und Jugendliche und viele Ideen für gemeinsame Veranstaltungen kommen direkt von ihnen. Sie haben natürlich die gleichen Interessen und Neigungen wie ihre Altersgenossen. Um sie für eine gemeinsame Aktion zu begeistern, bieten wir viele Freizeitaktivitäten. Im Netzwerk von Betroffenen bieten sich viele Möglichkeiten, mit Spaß einen lockeren Rahmen zu schaffen, um wichtige Erfahrungen des Alltags auszutauschen. Betreut werden die Aktionen dabei überwiegend von selbstbetroffenen Betreuerinnen und Betreuern.

Wie ist Hörnix e. V. eigentlich entstanden? Sind die dort Engagierten selbst Hörgeschädigte bzw. deren Eltern?

Gegründet wurde Hörnix durch Petra Blochius, unsere Vorsitzende.

Als selbstbetroffene ehemalige Regelschülerin ist sie seit vielen Jahren mit vielen Organisationen im engen Austausch und kennt die für Außenstehenden nicht hörbaren „Hör-Barrieren“. Sie ist sehr vertraut mit den typischen Strategien und Problemen von Betroffenen im Schul- und Berufsalltag.

Gegründet wurde der Verein in Darmstadt, aber durch unser einmaliges Angebot haben wir mittlerweile überregionalen Zulauf.

Hörnix adressiert nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern hat auch ein eigenes Elterntelefon. Was sind die Anliegen Ihrer Anruferinnen und Anrufer? Und wie helfen Sie ihnen weiter?

Manchmal rufen Eltern an, die gerade eben eine Diagnose erhalten haben. Da gibt es dann viele Fragen, was das für die Zukunft ihrer Kinder bedeutet. Hier können wir durch unseren Erfahrungsschatz viele Ängste nehmen, aber auch Hinweise geben, welche weitere Unterstützung die Kinder in den nächsten Jahren erhalten können.

Für einen großen Teil der Kinder ist der Schulalltag ermüdend und Lehrerinnen und Lehrer sind oft nicht ausreichend informiert. Oft rufen Eltern an, wenn die Probleme schon sehr groß sind. Wir erklären dann, wo die häufigsten Hör-Barrieren liegen und geben Beispiele, wie andere Eltern und Kinder geschickt ihre Umwelt aufgeklärt haben, denn ein informiertes Umfeld ist ein wichtiger Schlüssel für Inklusion.

Einige Eltern haben Fragen zum Nachteilsausgleich oder technischen Möglichkeiten. Je früher sich Eltern informieren und ihre Kinder bei der Aufklärung aktiv unterstützen, desto besser sind die Chancen für eine gute Schullaufbahn auch in der allgemeinen Schule.

Aber es gibt natürlich auch Eltern, die einfach mal ihre Erfahrungen austauschen möchten und andere Familien in ihrer Region kennen lernen möchten. So wächst unser Netzwerk ständig.

Gibt es bei Hörnix weitere Aktivitäten von bzw. mit Eltern?

Hörnix ist ein sehr aktiver Verein. Zunächst hatten wir nur Angebote in Darmstadt. Aber nachdem wir schon im zweiten Jahr viele Teilnehmende hatten, die teilweise 1-2 Stunden Fahrzeiten in Kauf genommen haben, um an den Veranstaltungen teilzunehmen, haben wir erfolgreich Angebote in anderen Regionen gefördert.

Alle interessierten Eltern, Jugendlichen und Kinder können eine Aktion in ihrer Region vorschlagen, die wir vom Netzwerk gerne unterstützen. Da ist alles möglich: eine gemeinsame Freizeitveranstaltung bis hin zum Technikworkshop und Empowerment-Kursen mit Themen wie: „Was und wie sag ich es dem Lehrer oder Mitschülern?“. Hörnix ist überall dort, wo aktive und interessierte Eltern und Jugendliche sind.

Derzeit haben wir ein paar Anfragen aus dem Raum Frankfurt und freuen uns, dass hier die Frankfurter Stiftung die Vernetzung der Betroffenen in Frankfurt fördern wird und ein Angebot für Kinder, Jugendliche und Eltern wiederbelebt wird.

Welche Rolle spielt die Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige?

Vereine haben oft das Problem des Generationenwechsels. Wenn die Gründergruppe der Betroffenen sich zurückzieht, stirbt oft auch der Verein. Wichtige Erfahrungsschätze gehen verloren und aufgebaute Netzwerke schlafen ein.

Hier sind Hauptamtliche gefordert, die Nachhaltigkeit zu sichern, langjährige Netzwerke zu nutzen sowie bei einem Generationenwechsel und alltäglichen Vereinsproblemen zu unterstützen.


Der Frankfurter Stiftung ist es wichtig, eine Vernetzung aller Beteiligten, Betroffenen, Vereine und Institutionen zu fördern, denn auch für die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention brauchen wir ein starkes Netzwerk, denn wir müssen feststellen: Die Mühlen im Bereich der Umsetzung mahlen zu langsam. Eltern, die heute für die Bildung ihrer Kinder kämpfen, brauchen auch heute eine Lösung.

Am 19. und 20. September 2015 findet in Wiesbaden die Elterntagung „Familie stärken – Schule gestalten“ statt, die Hörnix u. a. mit der „Elternvereinigung hörgeschädigter Kinder in Hessen e. V.“ initiiert hat. Dabei wird es auch um die „Herausforderung Inklusion“ gehen. Was sind aus Sicht der Eltern hier zentrale Themen?

Eltern beklagen zu Recht fehlende Unterstützung durch Gesetze und fehlende Ressourcen. Aber sehr entscheidend ist auch, dass wir und unser Umfeld gut informiert sind über die nicht sichtbaren Barrieren.

Mit Informationen, wo für hörgeschädigte Menschen Hürden sind und wie man sie umgehen kann, können wir Bedenken, Ängste und viele Barrieren abbauen.


Wir als Betroffene oder Eltern betroffener Kinder müssen aufklären und uns vernetzen. Dazu müssen wir uns und unsere Kinder stärken.

 **Kontakt Hörnix e. V. – Elterntelefon**
Ulrike Schneider • 06127 / 706 42 01
E-Mail: info@hoernix.de



 **www.hoernix-netzwerk.de bietet zahlreiche Informationen rund um die regionalen Angebote von Hörnix**

 **19. / 20. September 2015:**
Elterntagung „Familie stärken – Schule gestalten“ in Wiesbaden
Nähere Informationen zu dieser Veranstaltung entnehmen Sie bitte dem folgenden TIPP-Artikel.

 **Kontakt Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige**
Ulrike Schneider • Tel.: 069 / 945 930 0
E-Mail: uschneider@gebaerdennetz.de
www.gebaerdennetz.de

19. + 20. September 2015: Elterntagung „Familien stärken und Schule gestalten“ in Wiesbaden

Elternvereinigung hörgeschädigter Kinder in Hessen e. V. und Hörnix e. V.

Unter dem Motto „Familien stärken und Schule gestalten“ findet am 19. + 20. September 2015 in der Jugendherberge Wiesbaden eine Elterntagung statt. Im Fokus der Tagung steht, wie Schule für hörgeschädigte Kinder gestaltet sein muss, damit sie erfolgreich und zufrieden die Schule besuchen können. Das umfangreiche Programm wartet am ersten Tag mit einem Symposium und Fachvorträgen zum Thema Schule auf. Am zweiten Tag wird es einen Fachvortrag und ein OpenSpace zu Herausforderungen im familiären Alltag geben.

Herausforderung Inklusion

Wie muss Schule entsprechend den Bedürfnissen hörgeschädigter Kinder und Jugendlicher gestaltet sein? Und wie können Familien gestärkt

werden, um (kommunikative) Herausforderungen im Alltag zu meistern? Das sind die Leitfragen der zweitägigen Veranstaltung, in deren Rahmen dazu ein Austausch mit Vertreter/innen aus Politik, Schultägerschaft, Schulleitungen und Betroffenen stattfinden wird. Einen Blick auf die wissenschaftliche Perspektive wird Prof. Dr. Manfred Hintermair von der Pädagogischen Hochschule Heidelberg in seinem Vortrag bieten.



i **Programm und Anmeldung sowie Informationen zu den Teilnahmegebühren und Kinderbetreuung**

finden Sie auf der Homepage der Elternvereinigung hörgeschädigter Kinder in Hessen e. V. unter:

www.hoergeschaedigte-kinder-hessen.de



Barachiel e. V. hilft bei Mobbing des Kindes

Diana Forchert, Mobbing Barachiel e. V.

Der Verein Barachiel (Barachiel ist der Engel der Kinder und Heranwachsenden) wurde von Eltern gegründet, deren Kinder durch Mobbing keine sozialen Kontakte haben, sich sogar nicht mehr trauen, auf die Straße zu gehen. Und er wurde für Eltern ins Leben gerufen, die sich schämen, wütend oder ratlos sind. Solche Eltern sind wir bzw. waren wir, drei lange Jahre, drei Geburtstage, die unsere Kinder allein verbrachten, ohne Freunde. Diese drei Jahre fühlten sich an wie eine Ewigkeit.

Mobbing-Folgen für die Kinder

Seelisch behinderte Kinder oder von seelischer Behinderung bedrohte Kinder, psychisch kranke Kinder: Es werden jeden Tag mehr! Die Folgen von Mobbing im Kindesalter sind auch noch im Erwachsenenalter spürbar und stellen oft ein großes Hindernis im weiteren Lebensweg dar, ob im Arbeitsleben oder im Zwischenmenschlichen.

Mobbing der Kinder zehrt an Eltern

Als betroffene Eltern mussten wir feststellen, dass Mobbing jedes Kind treffen kann und gerade sie an der demütigenden Ausgrenzungssituation schnell zerbrechen. Wir fühlten uns ratlos und allein gelassen, selbst nach Gesprächen mit Schulen oder Psychologen. Einsame Kindergeburtstage, die Erkenntnis, dass das eigene Kind anderen Kindern Geld dafür zahlt, um mitspielen zu dürfen, blaue Flecken und Schürfwunden bis hin zur Selbstmordgedanken des Kindes machten uns zunächst völlig hilflos. Denn niemand schien uns ernst zu nehmen oder uns bzw. unseren Kindern helfen zu wollen oder zu können. In dieser Situation entstand Barachiel.



Foto: Odenwald Fotografie

Durch regelmäßige Treffen betroffener Eltern und Kinder wirken wir dem Gefühl, unerwünscht zu sein, aktiv entgegen. Gemeinsame Unternehmungen, z. B. Zoobesuche oder gemeinsame Wanderungen, sprechen Kinder und Erwachsene gleichermaßen an. Wichtig ist dabei der Aspekt, dass die Kinder raus kommen aus dem sie krankmachenden Umfeld, dass sie sich wieder auf etwas freuen und Freundschaften schließen können. Die mitbetroffenen Eltern erhalten dabei Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch untereinander. Wir in Barachiel engagierte Eltern möchten Begleitung und Ratgeber sein in allen Krisensituationen. Dabei profitieren wir aus den unterschiedlichsten Erfahrungen, die wir im Bereich Mobbing machen mussten, sowohl als Eltern wie auch als ehemalige direkt betroffene Mobbing-Opfer.

Der Ausgrenzung gemeinsam entgegenwirken

Durch regelmäßige Treffen betroffener Eltern und Kinder wirken wir dem Gefühl, unerwünscht zu sein, aktiv entgegen. Gemeinsame Unternehmungen, z. B. Zoobesuche oder gemeinsame Wanderungen, sprechen Kinder und Erwachsene gleichermaßen an. Wichtig ist dabei der Aspekt, dass die Kinder raus kommen aus dem sie krankmachenden Umfeld, dass sie sich wieder auf etwas freuen und Freundschaften schließen können. Die mitbetroffenen Eltern erhalten dabei Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch untereinander. Wir in Barachiel engagierte Eltern möchten Begleitung und Ratgeber sein in allen Krisensituationen. Dabei profitieren wir aus den unterschiedlichsten Erfahrungen, die wir im Bereich Mobbing machen mussten, sowohl als Eltern wie auch als ehemalige direkt betroffene Mobbing-Opfer.

Noch ist Barachiel klein, aber wir wachsen jeden Tag

Da die Gespräche untereinander für Eltern immens wichtig sind und sich hier bislang unerkannte Möglichkeiten durch gegenseitige Hilfestellungen oder auch Freundschaften ergeben, möchten wir bald einmal im Monat einen festen Gesprächsabend anbieten können.



Diana Forchert

Unser Wunsch ist, dass wir mit Barachiel irgendwann in jedem Bundesland mit regionalen Vertretungen präsent sind. Noch sind wir relativ klein, aber wachsen jeden Tag ein bisschen mehr!

Im Verein Barachiel sind nicht nur Eltern und Kinder herzlich willkommen

Bei uns sind nicht nur Eltern und ihre Kinder herzlich willkommen, auch wenn diese natürlich unsere erste Zielgruppe sind. Auch Erzieher/innen und Lehrer/innen und alle, die das Thema für wichtig erachten und unsere Arbeit unterstützen möchten, begrüßen wir gerne!

i Treffen bei Mobbing Barachiel e. V.

Vereinstreffen • 17.10.2015 • 13.00 Uhr • Wiesbaden

Monatliche Elterntreffen sind in Bad Schwalbach im Jugendzentrum geplant.

Weitere Informationen zu den Treffen nach vorheriger Anmeldung.

✎ Kontakt zu Mobbing Barachiel e. V.

Diana Forchert und Marion Busch

E-Mail: mobbing-barachiel@web.de oder diana.focherte@web.de



www.barachiel.de

Auf der Vereinshomepage finden Sie viele hilfreiche Informationen rund um das Thema Mobbing und zum Verein selbst.

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern des Odenwaldkreises

Sandra Veigl, Abteilungsleitung der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern sowie der Kinder- und Jugendförderung im Jugendamt Odenwaldkreis

„Wir sehen jetzt vieles anders. Eigentlich ist es leichter geworden, wir haben nur unseren Blick verändert.“ (Elternzitat nach einer Beratung)

Das Kind besser verstehen und unterstützen können

Jährlich suchen etwa 500 Familien Kontakt zur Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern in Michelstadt. Ihre Anliegen sind sehr vielfältig und neben Konflikten in der Partnerschaft oder in der Familie geht es darum,

- das Verhalten des Kindes besser zu verstehen,
- das Kind in seiner Entwicklung besser unterstützen zu können,
- einen guten Kontakt zum Kind herzustellen,
- einen hilfreichen Umgang mit der besonderen Situation in der Familie zu finden.

Beratungsstelle wartet mit unterschiedlichen Angeboten und Methoden auf

Die Mitarbeiter/innen unterstützen Familien, Kinder und Jugendliche bei Erziehungsfragen, im Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten, familiären Konflikten, Scheidungen, Ärger in der Schule oder mit Freunden.

Um jungen Menschen die Kontaktaufnahme ohne das Wissen der Eltern zu ermöglichen, bietet die Beratungsstelle auch eine Onlineberatung an, über eine E-Mail an das Beratungsteam. Neben diesem Angebot gibt es in der Beratungsstelle außerdem noch Therapiesgespräche für Familien, Paare und Einzelpersonen sowie die Möglichkeit einer Kindertherapie. Außerdem werden Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche zu speziellen Themen angeboten.

Seit 2011 bietet die Beratungsstelle die videogestützte, ressourcenorientierte und entwicklungsunterstützende Beratungsmethode Marte Meo an.

Marte Meo – eine neue Methode, sein Kind neu zu betrachten

Bei dieser Methode werden Alltagssituationen mit der Videokamera aufgenommen. Die Aufnahmen werden anschließend analysiert und die entwicklungsunterstützenden Sequenzen herausgearbeitet. Eltern erhalten so die Möglichkeit, ihr Kind neu zu betrachten: Auf den ersten, kurzen Filmaufnahmen aus dem Familienalltag zeigen wir ganz konkret, was ein Kind schon entwickelt hat und worin es noch Unterstützung braucht. Es geht nie darum, das „Problemverhalten“ zu filmen. Vielmehr suchen wir Filmausschnitte, auf denen der Hintergrund des Problems sichtbar wird: die Entwicklungsschritte, die ein Kind noch nicht oder nicht vollständig genug vollzogen hat, um das „Problemverhalten“ einstellen zu können.

Wir erarbeiten Schritt für Schritt anhand weiterer kurzer Filmsequenzen mit den Eltern, wie sie ihr Kind im alltäglichen Umgang bei der Entwicklung neuer, innerer Arbeitsmodelle so begleiten können, dass es sich (sichtbar) positiv entwickelt. Positiv heißt: An die Stelle des Problems treten altersgemäße, dem inneren Potenzial des Kindes entsprechende Fähigkeiten der Selbststeuerung, Kommunikation und Beziehungsgestaltung.

Ziel ist, dass das Kind sein soziales, emotionales und kognitives Potenzial entfalten kann. Dieses Potenzial ist bei jedem Kind verschieden. Die Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Kindes genau zu kennen, kann ebenfalls ein wichtiges Ergebnis der Beratung sein.


Ablauf der Marte Meo-Beratung

Die Beratung beginnt mit einem Erstgespräch, in dem wir elterliche Anliegen und Fragen sowie den Ablauf der weiteren Beratung klären.

Auf jeden Filmtermin folgt ein Beratungstermin, in dem wir entwicklungsrelevante Informationen auf dem erstellten Film zeigen. Bis zum nächsten Filmtermin haben Eltern dann eine konkrete Aufgabe, die es ermöglicht, genau zu wissen, wie sie ihr Kind im Alltag unterstützen können.

Die Dichte und Dauer der Beratung ist individuell verschieden. Öfter bedarf es zu Beginn einer dichteren Terminabfolge (zwei Beratungstermine pro Monat), um erste Erfolge zu erreichen. Spätestens im Laufe der Beratung wird die Häufigkeit der Termine geringer (eine Beratung alle 4 - 12 Wochen). Die eigentliche Arbeit findet zwischen den Terminen statt, wenn im Alltag zuhause umgesetzt werden muss, was im Film erkannt wurde.

i *Die Inanspruchnahme der Beratungsstelle ist für die Bürger/innen des Odenwaldkreises gebührenfrei. Die Mitarbeiter/innen unterliegen der Schweigepflicht.*

 **Kontakt Beratungsstelle für Informationen und telefonische Terminvereinbarung**

Relystr. 20 • 64720 Michelstadt

Tel.: 06061 / 71 792

E-Mail: eb.odw@odenwaldkreis.de

www.odenwaldkreis.de



Wenn das eigene Kind stirbt – Trauernde Eltern

Simone, Selbsthilfegruppe Trauernde Eltern Fulda

Ob plötzlich oder unvorbereitet, vor oder nach der Geburt: Stirbt das eigene Kind, ist das eine Tragödie für die Eltern. Dabei ist es unerheblich, ob sie ihr Kind von einem Moment auf den anderen, z. B. durch einen Verkehrsunfall oder nach langem Hoffen und Bangen durch eine tödliche Krankheit verlieren. Eine besondere Fassungslosigkeit ergreift jene Eltern, deren Kind durch Suizid aus dem Leben ging. Ihnen allen gemeinsam ist heftigster seelischer Schmerz und tiefste Verzweiflung.

Auf dem schweren Weg durch die Trauer in ein Leben ohne das geliebte Kind finden Betroffene Begleitung und Unterstützung durch Mütter und Väter, die das Gleiche oder Ähnliches erlebt haben, die ihr Schicksal teilen.

Selbsthilfegruppe „Trauernde Eltern“ in Fulda

In Fulda haben sich im Jahre 2004 einige betroffene Eltern in der Selbsthilfegruppe „Trauernde Eltern“ zusammengefunden und im April 2006 gründeten sie dann den Verein „Trauernde Eltern Fulda e. V.“ Der Verein bietet seit nunmehr über neun Jahren verwaisten Müttern und Vätern

aus dem Landkreis Fulda und dem Vogelsberg einen geschützten Raum für Gespräche mit Menschen, die wissen, was es bedeutet, ein Kind verloren zu haben. Einmal im Monat kommen Betroffene hier in einer offenen Trauergruppe zusammen, um sich gegenseitig zu stützen, zuzuhören und sich gegenseitig zu ermutigen.

Offene Gruppe, auch für Geschwister

Die Selbsthilfegruppe ist nicht geschlossen, jederzeit können betroffene Mütter oder Väter dazukommen. Auch erwachsene Geschwister, die um den Bruder oder die Schwester trauern, sind willkommen. Grundsätzlich empfehlenswert und hilfreich ist es, wenn zuvor ein Einzelgespräch mit einem bzw. einer der Gruppenbegleiter/innen geführt wird. So können die Wünsche und Bedürfnisse der Betroffenen erfragt und der Ablauf des Gruppenabends vorab erklärt werden. Die Gruppenmitglieder können darauf vorbereitet werden, dass jemand neu in die Gruppe kommen wird.

Der Gruppenabend beginnt in der Regel mit einem Ritual, der „Blitzlicht-Runde“. Nacheinander entzünden die Eltern eine Kerze für ihr Kind und sprechen über das, was sie bewegt, ihre Erlebnisse, Gedanken und Gefühle in der Zeit seit dem letzten Gruppenabend. Danach wird häufig ein themenbezogener Text vorgelesen, der als Grundlage für weitere Gespräche dienen kann.

Dem Leben wieder einen neuen Sinn abringen

Die Eltern erzählen von ihrem Trauerweg und von ihren Kindern, sprechen inmitten der Sprachlosigkeit einer hilflosen, oft schweigenden Umwelt, die die trauernden Eltern nur allzu gut kennen. Viele Menschen wissen nicht, wie sie auf trauernde Eltern oder Geschwister zugehen sollen: wie Trost spenden in einer trostlosen Situation?

In der Gruppe treffen Trauernde auf Menschen, die „einfach da sind“ und ihren Schmerz und den der Mitbetroffenen aushalten und (er-)tragen können. Manche Eltern leben schon seit vielen Jahren mit ihrem verstorbenen Kind im Herzen, haben gelernt, den Verlust in ihr Leben zu integrieren und zu leben. Andere, ganz am Anfang ihres Trauerweges, können sich noch gar nicht vorstellen, jemals wieder so etwas wie Lebensfreude zu empfinden. In der Trauergruppe sehen und erfahren sie, dass sie nicht alleine sind mit ihrem Schicksal, dass es möglich ist, auch nach dem

größten Schmerz dem Leben wieder einen neuen Sinn abzurufen und dass es trotz allem gut ist, weiterzuleben und wieder Freude am Leben anzustreben.

Es dürfen Tränen fließen und es darf auch gemeinsam gelacht werden, alles ist wichtig und richtig. Jede/r wird im individuellen Trauerweg angenommen.

Absolute Vertraulichkeit

Gegenseitige Achtung und Respekt sowie absolute Vertraulichkeit sind selbstverständlich. Wir akzeptieren uns gegenseitig mit unserer persönlichen Trauer- und Lebensgeschichte. Was in der Gruppe besprochen wird, unterliegt der Schweigepflicht und wird nicht nach außen getragen.

Einige der länger betroffenen Mitglieder haben eine Ausbildung zur Begleitung von trauernden Eltern absolviert und bringen dies bereichernd in die Gruppe mit ein.

Auch tiefe Wunden heilen, aber sie heilen sehr langsam.

Für nähere Informationen nehmen Sie bitte Kontakt mit unserer Selbsthilfegruppe auf. Wir stehen gerne für ihre Fragen zur Verfügung!

Treffen der Selbsthilfegruppe Trauernde Eltern

Jeden 1. Dienstag im Monat • 19.00 Uhr

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Josefs Garten

Von-Schildeck-Str. 15a • 36037 Fulda

Um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten!

Kontakt Selbsthilfegruppe Trauernde Eltern / Trauernde Eltern Fulda e. V.

*Tel.: 0661 / 29 28 72 48 • per E-Mail über das Kontaktformular auf der
Internetseite www.trauernde-eltern-fulda.de*



Türkischsprachige Elternselbsthilfe in Offenbach

Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach



Ayse Yilmaz

Im Rahmen des Projektes „Modellregion Integration“ 2011 initiiert, hat sich ein Offenbacher Gesprächskreis etabliert, in dem sich regelmäßig Angehörige behinderte Kinder mit türkischem Migrationshintergrund austauschen.

In der eigenen Sprache geht es besser

Anfänglich gab es noch Bedenken seitens der Eltern, beispielsweise gegenüber Behindertenwohnheimen („Kaserne“). Diese konnten jedoch durch intensive Gespräche und Besuchen bei Einrichtungen der Behindertenhilfe zerstreut werden. Themen wie „Gesetzliche Betreuung“, „Kostenübernahme bei Heimunterbringung“, aber auch Erziehungsfragen usw. wurden bei den Treffen besprochen. Es zeigte sich, dass Empfindungen wie Trauer, Sorgen, Liebe, Angst und Unsicherheit in der eigenen Muttersprache einfacher auszudrücken sind – die Gruppe wird ein türkischsprachiger Zusammenschluss von Eltern von Kindern mit Behinderung bleiben.

Interessierte herzlich eingeladen!

Die Gruppe trifft sich im Selbsthilfebüro Offenbach der Paritätischen Projekte gGmbH. Hier wird sie unterstützt von der Mitarbeiterin des Migrationsprojektes Ayse Yilmaz. Die Gruppe ist offen für weitere Interessent/innen mit türkischem Migrationshintergrund.

Derzeit gibt es in der Stadt Offenbach noch eine weitere türkische Angehörigengruppe und eine rumänische Selbsthilfegruppe.

***i* Treffen der türkischsprachigen Elternselbsthilfegruppe**

In 2015: 02.09. • 07.10. • 04.11. • 02.12. • jeweils 10.00 Uhr

Treffpunkt: Selbsthilfebüro Offenbach

Frankfurter Str. 48 • 63065 Offenbach

***✎* Kontakt und weitere Informationen**

Ayse Yilmaz • Migrationsprojekt im Selbsthilfebüro Offenbach

Tel.: 0163 / 975 30 01 • E-Mail: migration@paritaet-projekte.org

Die Lebenshilfe – Über 50 Jahre (Eltern-)Selbsthilfe für geistig behinderte Menschen

Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Seit ihrer Gründung im Jahr 1958 in Marburg durch Eltern und Fachleute ist die Lebenshilfe mittlerweile als „Vereinigung für Menschen mit geistiger Behinderung, ihre Familien, Fachleute und Freunde“ zu einer bundesweit tätigen und regional flächendeckenden Organisation gewachsen. Im Bundesverband der Lebenshilfe als Verein sind die 16 Landesverbände und 527 Orts- und Kreisvereinigungen sowie weitere 113 kooperative Organisationen Mitglied. Mehr als 130.000 Menschen sind in dieser Struktur in der Lebenshilfe engagiert.



Interessenvertretung und soziale Angebote für Menschen mit Behinderung

Aus ihrer Geschichte heraus, auch in Erinnerung an den Mord von über 200.000 Menschen mit geistiger Behinderung unter der nationalsozialistischen Schreckensherrschaft, ist die Lebenshilfe auch heute noch dem Selbsthilfedanken verpflichtet. Sie ist die größte sozialpolitische Interessenvertretung für die Belange geistig behinderter Menschen und ihrer Angehöriger und wartet mit 3.200 sozialen Diensten und Einrichtungen auch mit konkreten Angeboten zur Unterstützung in allen Lebensbereichen auf. Bei all ihren verschiedenen Aktivitäten geht es der Lebenshilfe um das Wohl von Menschen mit geistiger Behinderung und ihrer Familien, dass behinderte Menschen so normal und selbständig wie möglich leben können und dabei die Hilfe erhalten, die dazu notwendig ist.

Lebenshilfe Offenbach:

„Man müsste dies, man müsste das, tu selber was!“

Dieses Motto der Lebenshilfe Stadt und Kreis Offenbach rückt den Gedanken der Selbsthilfe in den Mittelpunkt. Vor über 50 Jahren wurde die „Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung – Vereinigung Stadt und Kreis Offenbach e. V.“ gegründet.

Auch Barbara Grimm steht für dieses Motto. Sie ist seit 1978 Mitglied der Lebenshilfe und suchte dort Hilfestellung und Unterstützung Gleichbetroffener. Ihr heute 41-jähriger Sohn, der in einem Wohnheim der Behindertenhilfe in Dietzenbach lebt und in einer Tagesförderstelle der AWO im Offenbacher Hainbachtal arbeitet, ist geistig behindert aufgrund einer Sauerstoffunterversorgung bei der Geburt. Seit 1990 ist Frau Grimm Schriftführerin der Lebenshilfe und wurde für ihr Engagement im letzten Jahr ausgezeichnet.

Unterstützung behinderter Menschen und ihrer Familien in Offenbach

Heute hat die Lebenshilfe für Stadt und Kreis Offenbach 270 Mitglieder. Die Mitgliedschaft besteht aus natürlichen, aber auch juristischen Personen (beispielsweise sozialen Organisationen). Sie hält für die Unterstützung von Menschen mit geistiger Behinderung und ihrer Angehörigen eine breite Palette an Angeboten vor, z. B.:

- Freizeitgruppen • Rhytmikgruppen • Lebenspraktische Förderung • Turngruppen • Reiten • Kreativwerkstatt • Trommel-Workshop • Spielgruppe • Töpfergruppe usw.

Über Veränderungen im Behindertenrecht, aber auch über Veranstaltungen im Rahmen der Lebenshilfe informiert die Mitgliederzeitschrift „info“.

Neue Mitglieder, die Verantwortung übernehmen, sind willkommen

Wie bei vielen Selbsthilfeorganisationen mangelt es auch der Lebenshilfe in Stadt und Kreis Offenbach an engagierten Mitgliedern, Mitstreiter/innen, die perspektivisch Verantwortung übernehmen, beispielsweise durch Mithilfe bei der Gestaltung von Festivitäten oder aber auch durch die Übernahme einer Aufgabe im Vorstand. Es wäre gut, die Verbandsarbeit auf mehrere, auch jüngere Schultern verteilen zu können.

***i* Sie suchen eine Lebenshilfe in Ihrer Nähe?**

Auf der Homepage der Bundesvereinigung der Lebenshilfe unter www.lebenshilfe.de unter dem Punkt „Die Lebenshilfe in Ihrer Nähe“ finden Sie eine detaillierte Auflistung mit Suchfunktion über regionale Angebote in jedem Bundesland.



Kontakt zur Lebenshilfe Stadt und Kreis Offenbach

Barbara Grimm • Odenwaldring 74 • 63110 Rodgau
Tel.: 06106 / 57 48 • E-Mail: info@lebenshilfe-offenbach.de
www.lebenshilfe-offenbach.de



Mit der Internetpräsenz www.50-jahre.lebenshilfe.de

hat die Lebenshilfe eine umfangreiche Chronik ihrer Geschichte zum 50-jährigen Jubiläum bereitgestellt.



Alleinerziehende Eltern

Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen, und Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion

Alleinerziehende Mütter und Väter machten 2013 ca. 20 % der Familien mit Kindern unter 18 Jahren aus. Zwar ist das klassische Familienmodell eines verheirateten Paares mit 70 % Anteil noch das mit Abstand dominierende (die restlichen 10 % entfallen auf nichteheliche oder gleichgeschlechtliche Lebensgemeinschaften mit Kindern), aber die Tendenz zeigt, dass es rückläufig ist.

Besondere Herausforderungen

Alleinerziehender

Ein oder mehrere Kinder ohne Partner/in großzuziehen, bringt vielfältige spezifische Herausforderungen und Problemlagen mit sich. Bereits in einer Paarbeziehung, ob verheiratet oder nicht, ist die Verantwortung und die Sorge für ein Kind lebensverändernd. Die komplette Lebensgestaltung fokussiert sich auf die kindlichen Bedürfnisse in den unterschiedlichen, auch herausfordernden Entwicklungsphasen des Nachwuchses und verlangt den Eltern einiges an Zeitmanagement und Organisationsfähigkeiten ab. Nicht selten entsteht auch eine Konkurrenz zu beruflichen Anforderungen oder der Aufrechterhaltung privater sozialer Kontakte, ob als Paar oder Individuum. Diese Schwierigkeiten potenzieren sich, sobald man



diese Herausforderungen ganz alleine bewältigen muss, was zu 90 % Frauen betrifft.

Wirtschaftliche Risiken und emotionale Belastungen Alleinerziehender

Alleinerziehende sind mit besonderen Problemen und Risiken konfrontiert. Berufliche Vollzeittätigkeiten sind selbst mit Kinderbetreuung und Familienunterstützung gar nicht oder nur schwer zu realisieren. Der hohe Anteil von Frauen in Teilzeitbeschäftigungen ist ein deutliches Zeichen für dieses Problem. Sowohl die Teilzeitarbeit mit niedrigen Einkünften aus der Erwerbsarbeit als auch die Folgen mit zwangsläufig niedrigen Renten für alleinerziehende Personen birgt ein immens erhöhtes Armutsrisiko bzw. bedeutet faktisch Armut für die Erwachsenen und ihre Kinder. Und so sind Alleinerziehende überproportional oft auf Hartz IV angewiesen. Die Folgen sind sowohl für die Mütter oder Väter als auch die Kinder schwerwiegend. So ist z. B. die Teilnahme an kostenpflichtigen sozialen, kulturellen oder schulischen Angeboten nur mit erheblichen Anstrengungen oder gar nicht zu gewährleisten. Ausgrenzung und soziale Isolation der Kinder und Scham- und Schuldgefühle der Eltern belasten das familiäre Gefüge und bedeuten eine große emotionale Last.

Plötzlich allein

In eine akute Krisensituation geraten Menschen, die ganz plötzlich und unvermittelt alleinerziehend werden. So der Fall von Herr Schulz*, der verzweifelt im Selbsthilfebüro Osthessen anrief und fragte, ob es eine Selbsthilfegruppe für trauernde Alleinerziehende gäbe.

Er hatte seine Frau vor einem halben Jahr durch einen plötzlichen Tod verloren. Er hatte kaum Raum für seine Trauer um die verstorbene Partnerin, denn er war gleichzeitig von heute auf morgen, völlig unvorbereitet, alleinerziehender und berufstätiger Vater geworden.

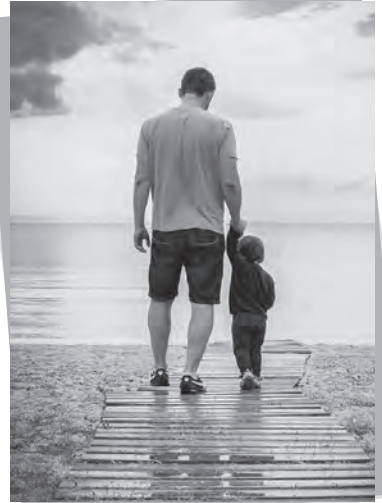
Mit vier Kindern wusste er nicht, wie es weitergehen sollte. Zwar hatte er eine Haushaltshilfe und seine beiden Großen waren bereits recht selbstständig mit ihrem Studium in anderen Städten. Doch er fühlte sich überfordert und suchte Hilfe und Menschen, mit denen er sich über seine schwierige Lage als Alleinerziehender austauschen konnte. Schließlich war sein ganzes Leben aus den Fugen geraten; es galt, den Verlust eines geliebten Menschen und Mutter zu verkraften, für die Kin-

* Name von der Redaktion geändert.

der da zu sein, die heimische Familienarbeit neu zu organisieren. Zwar gibt es in Osthessen derzeit keine reine Selbsthilfegruppe, aber einen Gesprächskreis für Alleinerziehende.

Gesprächskreis für Alleinerziehende in Fulda

Im Gesprächskreis für Alleinerziehende der Katholischen Familienbildungsstätte Fulda, der durch eine Sozialpädagogin angeleitet wird, können sich Mütter und Väter austauschen. Während des Treffens können die Kinder betreut werden und untereinander Kontakte aufbauen. Diese Erfahrung kann sehr hilfreich sein, denn so erfahren die Kinder, dass nicht nur ihre Eltern getrennt sind. Auch Herr Schulz fand dort die Hilfe und Unterstützung, die er suchte und berichtete, wie gut ihm die Gruppe und die Gespräche getan haben und dass seine jüngste Tochter dort sogar neue Freundschaften geknüpft habe.



i Treffen des Gesprächskreises für Alleinerziehende in Fulda

Jeden 2. Samstag im Monat • 15.00-18.00 Uhr

Treffpunkt: Katholische Familienbildungsstätte Helene Weber
Neuenberger Str. 3-5 • 36041 Fulda



Kontakt zum Gesprächskreises für Alleinerziehende in Fulda

Carolin Steinmann • Tel.: 0661 / 928 430

www.fbs-fulda.de • www-alleinerziehende-fulda.de



Quellen

- Familien 2013: Ehepaare noch dominierend, aber rückläufig, download unter:
https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2014/10/PD14_367_122pdf.pdf?__blob=publicationFile
- Alleinerziehende in Deutschland. Ergebnisse des Mikrozensus 2009, hg. v. Statistischen Bundesamt, download unter:
https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressekonferenzen/2010/Alleinerziehende/pressebroschuere_Alleinerziehende2009pdf?__blob=publicationFile

Vereinbarkeit? Vom Leben berufstätiger Mütter und Väter

Bundeszentrale für politische Bildung

Die Bundeszentrale für politische Bildung hat eine neue Veröffentlichung zur Frage der Vereinbarkeit von Familie und Beruf herausgegeben.

Darin konstatieren die Autorinnen, dass Deutschland zwar einiges tut für die vielbeschworene Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Aber was soll denn genau darunter verstanden werden? Wer muss was leisten, damit alle zufrieden sind? Welche Interessen haben die Beteiligten, und wie kann man ihnen gerecht werden? Und vor allem: Welche Akteure bestimmen die Debatte?

Ein Dilemma, in dem sich Frauen und Männer, die Eltern werden möchten oder sind, befinden ist: Sie sehen sich zerrieben zwischen fremden Erwartungen, ökonomischen und gesellschaftlichen Gegebenheiten sowie eigenen Werten und Zielen. Die öffentliche Diskussion, so das Credo der Autorinnen, diskriminiere dabei Männer wie Frauen bei der arbeitslohnfreien Fürsorge für andere Menschen, für Kinder, Alte, und Kranke. Die Debatte kreise um Betreuungsplätze, Ressourcen, Rentenansprüche, Wettbewerbsfähigkeit – und zwingt Mütter und Väter dazu, sich und erst recht ihre Kinder dem Takt der Erwerbsarbeit unterzuordnen. Eine wirklich nachhaltige Politik aber müsse Eltern auf deren Wunsch hin Zeit und Freiräume für Zuwendung innerhalb der Familie einräumen und dürfe solchen Modellen nicht länger die materielle, rechtliche und gesellschaftliche Anerkennung vorenthalten.



Vereinbarkeit? Vom Leben berufstätiger Mütter und Väter

Das Buch ist bestellbar für 4,50 € zzgl. Versandkosten über die Homepage der Bundeszentrale für politische Bildung:

www.bpb.de/shop/buecher/schriftenreihe/207854/vereinbarkeit



5. Selbsthilfetag im Odenwald – ein Rückblick

Lena Raubach. Selbsthilfebüro Odenwald

Am 25.04.15 hat zum 5. Mal der Odenwälder Selbsthilfetag stattgefunden; dieses Mal unter dem Motto „Sozialer Odenwald“ im Rahmen der „Sozialmesse – Messe für Selbsthilfe, Senioren und Menschen mit Handicap“ in Reichelsheim.

Ungefähr 1.000 Besucher/innen konnten die Vielfalt der Selbsthilfe im Odenwald kennenlernen, sich informieren oder auch einfach das Begleitprogramm verschiedener Vorträge und Workshops, wie z. B. zu „Sturzprävention“ oder „Beckenboden aktivieren“, genießen. Auch die musikalische Untermalung durch RettungsbOOT, die Roßdörfer Spätlese und viele andere war sehr abwechslungsreich und kam gut beim Publikum an.



*Organisationsteam der Messe (v.l.n.r.):
Regina Hofmann (Beauftragte für
Menschen mit Behinderungen),
Anette Kalbalah (Sozial- und Altenhilfe-
planerin), Lena Raubach (Selbsthilfebüro
Odenwald und Birgit Nennstiehl (Vor-
sitzende des Beirats für Menschen
mit Behinderung)*

In diesem Jahr haben sich neben verschiedenen sozialen Institutionen folgende Selbsthilfegruppen vorgestellt: SHE-Bipolare Selbsthilfe, die Selbsthilfegruppen des DRK, SHG Epilepsie Odenwald, SHG Angst-Panik-Depressionen Reichelsheim, Fibromyalgie-Gruppe Odenwald, MS-Gruppe Gersprenztal, SHG Prostatakrebs, AGIL-SHG für Amputierte, Barachiel-Eltern von gemobbten Kindern, Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V. – Arbeitskreis Bad König sowie verschiedene Hospizgruppen.

 **Kontakt zu Selbsthilfegruppen im Odenwald**

Das Selbsthilfebüro Odenwald steht Ihnen mit Informationen rund um die ca. 70 Selbsthilfegruppen im Odenwaldkreis gerne zur Verfügung!

Selbsthilfebüro Odenwald • Lena Raubach

Michelstädter Str. 12 • 64711 Erbach • im Landratsamt

Tel.: 0163 / 975 3004 • E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritytaet-projekte.org

 **Wegweiser zu Selbsthilfegruppen im Odenwaldkreis**

Der aktuelle Wegweiser mit Hinweisen und Kontaktdaten zu vielen verschiedenen Selbsthilfegruppen der Region steht zum Download bereit unter:

www.paritytaet-selbsthilfe.org/Materialien

Eine Bestellung der Printfassung ist über das Selbsthilfebüro Odenwald möglich.



Ehrenamtliche/r Koordinator/in für Selbsthilfegruppe Diabetes in Darmstadt gesucht

Ute Meißner-Ohl und Karl-Heinz Dreher, Selbsthilfegruppe Diabetes Darmstadt

Wir sind eine Gruppe von ca. 20 Menschen mit Diabetes (Typ 1 / Typ 2), die sich einmal im Monat in Darmstadt zu Fortbildungsvorträgen und einem gemeinsamen Austausch treffen. Unsere Gruppe besteht seit Mitte der 1950er Jahre. Die Gruppentreffen sind kostenfrei und neue Mitglieder und Gäste sind immer herzlich willkommen.

Unsere Gruppe wird seit vielen Jahren von zwei Gruppenmitgliedern organisiert, die sich nun aus Alters- und Gesundheitsgründen aus dieser Rolle zurückziehen müssen. Daher wird derzeit eine Nachfolge gesucht. Um unsere Arbeit aufrechtzuerhalten, suchen wir eine/n oder zwei ehrenamtliche Koordinator/innen, die uns bei folgenden Aufgaben unterstützen:

- Vorbereiten von Gruppentreffen (Einladung von Referent/innen, Raumbuchung)
- Verfassen eines Förderantrags für die Krankenversicherung
- Erstellen eines Jahresprogramms zum Ende des Vorjahres
- Pressearbeit und Betreuung der Website
- Teilnahme an der Gesundheitsmesse im Darmstadtium an 2 Tagen im Oktober (Standanmeldung, Koordination der Gruppenmitglieder, Organisation kleiner Aktionen)

Sie werden bei der Einarbeitung mit allem vorhandenen Wissen und den Vereinsunterlagen unterstützt. Neue Ideen und konstruktive Veränderungen der Abläufe sind sehr willkommen. Auch wenn Sie sich vorstellen können, nur Teile der Organisation zu übernehmen, freuen wir uns über Ihre Unterstützung!



Kontakt Selbsthilfegruppe Diabetes

*Ute Meißner-Ohl • Fiedlerweg 14 • 64287 Darmstadt
Tel. 06151 / 421334 • E-Mail: meissner-ohl@t-online.de*


*Karl-Heinz Dreher • Heidenreichstr. 28 • 64287 Darmstadt
Tel. 06151 / 44577 • E-Mail: karl-heinz.dreher@gmx.de*


www.diabetiker-da.de

Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen


Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen


In Fulda gibt es eine neue Selbsthilfegruppe, speziell für Kinder und erwachsene Kinder aus Suchtfamilien unter dem Dach des Kreuzbundes Diözesanverband Fulda.

 **Kontakt zur Selbsthilfegruppe für Kinder und erwachsene Kinder aus Suchtfamilien**
Anja Stolz • Tel.: 01608 / 474 161 • E-Mail: anja.stolz73@web.de


 **Treffen der Selbsthilfegruppe für Kinder und erwachsene Kinder aus Suchtfamilien**
Jeden 1. Mittwoch im Monat • 19.30 Uhr
Treffpunkt: Kreuzbund Diözesanverband Fulda e. V. • Vincentstr. 46
36041 Fulda


Im Landkreis Fulda/Osthessen gibt es nun auch eine Selbsthilfegruppe für Multiple Sklerose-Betroffene.

 **Kontakt zur Selbsthilfegruppe MS-Zusammenhalt Osthessen**
Jürgen Stehling • Tel.: 006681 / 1336 • E-Mail: juergen.stehling@t-online.de

 **Treffen der Selbsthilfegruppe MS-Zusammenhalt Osthessen**
Jeden 1. Mittwoch im Monat • 19.30 Uhr
Treffpunkt: Hotel Berghof • Almendorfer Str. 1 • 36100 Petersberg
(Ortsteil Almendorf)

Seit März 2015 trifft sich die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Stoma (künstlicher Darmausgang oder künstliche Harnableitung), ein Stoma bekommen sollen, eine Rückverlegung hatten oder haben werden, einmal monatlich in Fulda. Auch Angehörige sind herzlich eingeladen.

 **Kontakt zur Selbsthilfegruppe Stoma-Treff Fulda**
Stephanie Heil • Tel.: 0170 / 406 67 89 • E-Mail: shg-fulda@stoma-welt.de

 **Treffen der Selbsthilfegruppe Stoma-Treff Fulda**
Jeden 1. Freitag im Monat • 17.00-19.00 Uhr
Treffpunkt: Herz-Jesu-Krankenhaus Fulda • UG im Besprechungsraum
Buttlarstr. 74 • 36039 Fulda

Neue Selbsthilfegruppe für Adipositas Chirurgie und Metabolische Chirurgie am Sana Klinikum Offenbach

Christine Erlih und Melanie Bahlke, Selbsthilfegruppe für Adipositas Chirurgie und Metabolische Chirurgie Offenbach

Unter Adipositas, umgangssprachlich auch Fettsucht oder Fettleibigkeit, versteht man eine Ernährungs- und Stoffwechselkrankheit, die sich durch starkes Übergewicht besonderen Ausmaßes mit krankhaften Auswirkungen kennzeichnet. Wird mehr Energie über die Ernährung zugeführt als verbraucht bzw. benötigt wird, was unterschiedliche Gründe haben kann, führt dies zu Übergewicht und in der Folge ggf. auch zu Adipositas. In Offenbach hat sich am Sana Klinikum eine neue Selbsthilfegruppe gegründet, um Betroffenen eine Anlaufstelle zu geben.

Mögliche Ursachen für Adipositas

Die Ursachen für Adipositas können vielfältig sein und reichen von falscher Ernährung und zu wenig Bewegung über genetische Faktoren, Schilddrüsenunterfunktion oder Diabetes bis hin zu seelischem Stress oder auch hormonellen Veränderungen sowie Medikamenteneinnahme.

Gewichtskategorien nach Körpermassindex

Gemäß der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) liegt Adipositas ab einem Körpermassindex (engl. Body Mass Index = BMI) von 30 kg/m² bei einem Erwachsenen vor. Es werden drei Schweregrade unterschieden.

Kategorie	BMI	Risiko für Begleiterkrankungen des Übergewichts
Untergewicht	< 18,5	niedrig
Normalgewicht	18,5 – 24,0	durchschnittlich
Übergewicht	25 – 29,9	gering erhöht
Adipositas Grad I	30 – 34,9	erhöht
Adipositas Grad II	35 – 39,9	hoch
Adipositas Grad III	≥ 34,9	sehr hoch

Der BMI lässt sich nach folgender Formel selbst berechnen:

$$\frac{\text{Gewicht in Kilogramm}}{\text{Größe}^2 \text{ (Größe in Meter mal Größe in Meter)}}$$

Man kann den BMI auch online berechnen lassen, z. B. unter www.bmi-rechner.net.

In unserer Gruppe findet ihr die passende Anlaufstelle, wenn ihr:

- mit eurem Übergewicht unzufrieden seid,
- auf konventionellem Weg alles ausprobiert habt,
- glaubt, dass ein bariatrischer Eingriff der Adipositas Chirurgie (Magenverkleinerung) die letzte Möglichkeit auf ein gesünderes Leben für euch ist.

Wir unterstützen euch mit Informationen zu folgenden Themen:

- MMK – Multimodales Konzept (Kombination aus Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie)
- Antragsstellung für einen bariatrischen Eingriff
- Nachsorge
- und bei eurem Weg zurück in ein „normaleres“ Leben

 Treffen der Selbsthilfegruppe Adipositas-Chirurgie und Metabolische Chirurgie Offenbach

Jeden Montag • 18.00-20.30 Uhr

Treffpunkt: Wartebereich der Klinik für Adipositas Chirurgie und Metabolische Chirurgie am Sana Klinikum Offenbach • Starkenburgring 66 63069 Offenbach

 Kontakt Selbsthilfegruppe Adipositas Chirurgie und Metabolische Chirurgie Offenbach

Melanie Bahlke • Tel.: 0157 / 78 31 72 06

E-Mail: melanie.bahlke@eclipso.de

Christine Erlih • Tel.: 0162 / 9 63 12 84

E-Mail: christine.erlih@hotmail.de

 **Quellen und Literatur-TIPPs:**

- Apotheken-Umschau: Adipositas und Esssucht, 07.02.2014, www.apotheken-umschau.de/adipositas-fettsucht
- WHO (Hg.): Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation, in: WHO Technical Report Series. 894, 2000
- WHO (Hg.): Die Herausforderung Adipositas und Strategien für ihre Bekämpfung in der Europäischen Union. Zusammenfassung, 2007, www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/98247/E89858G.pdf?ua=1
- Deutsche Adipositas Gesellschaft u. a.: Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S 3 zur Prävention und Therapie der Adipositas, www.adipositas-gesellschaft.de Für Fachleute Leitlinien



Einladung zum Auftakt einer neuen Borderline-Selbsthilfegruppe in Darmstadt

*Bubulina**, Borderline-Selbsthilfegruppe Darmstadt

Borderline (engl. für „Grenzlinie“) bezeichnet eine Persönlichkeitsstörung, die sich sehr unterschiedlich auswirken kann. Charakteristische Symptome können starke Stimmungsschwankungen, hohe Instabilität der Emotionen, sehr impulsives Verhalten und anhaltende Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen sein. Oft haben Betroffene eine gestörte Selbst- und Körperwahrnehmung und leiden unter großen Ängsten.

Irgendwann das Leben genießen

Das Leben mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung scheint oft nicht lebenswert und das Licht am Ende des Tunnels will einfach nicht auftauchen, egal wie lange man danach sucht. Aus diesem Grund startet in Darmstadt Anfang August dieses Jahres unsere neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Borderline-Erkrankung. Wir versuchen gemeinsam den Schleier zu entfernen und mehr Licht in unsere Leben hinein

*Pseudonym

zu lassen, um vielleicht irgendwann das Leben nicht nur zu akzeptieren, sondern es sogar zu genießen.

Sich in der Gruppe Mut und Kraft geben

Angelehnt an die Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT), mit Hilfe von Skills und einem offenen Ohr, können wir es gemeinsam schaffen!

Egal, ob es darum geht, eine Therapiepause zu überbrücken oder einfach einen zusätzlichen Termin in der Woche zu haben, der einem Mut und Kraft gibt: Du bist als Betroffene/r herzlich eingeladen, mit uns die Zügel des Lebens in die Hand zu nehmen. Der Begriff DBT sagt dir nichts? Kein Problem! Hier geht es nicht darum, unter Profis Dinge zu besprechen, sondern es geht darum, uns gegenseitig an unseren Erfahrungen teilhaben zu lassen und so alternative Wege zu entdecken, die einem nicht schaden, aber helfen, die Emotionen in den Griff zu bekommen.

Interessiert? Dann melde dich!

Das Selbsthilfebüro Darmstadt begleitet unsere Gruppengründung und vermittelt den Kontakt zu uns, damit Du dabei sein kannst!



Treffen der Borderline-Selbsthilfegruppe

Da die Gruppe gerade gegründet wird, stehen Ort und Zeitpunkt der Treffen noch nicht fest. Geplant sind Treffen im 1-2wöchigen Abstand in Darmstadt. Informationen zum ersten Treffen erhalten Sie im Selbsthilfebüro Darmstadt.



Kontakt zur Borderline-Selbsthilfegruppe Darmstadt

Selbsthilfebüro Darmstadt • Annemarie Duscha

Rheinstraße 67 • 64295 Darmstadt

Tel.: 06151/850 65 80

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



Sprechzeiten des Selbsthilfebüros Darmstadt

Montag: 09.00-12.00 Uhr • Donnerstag: 14.00-17.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe / Atemstörung Rhein-Main hat neue Sprecher/in

Rainer Marx, Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich (AG-SHGIG) in Stadt und Kreis Offenbach

Mit Helga und Gerhard Schmutde hat die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe / Atemstörung Rhein-Main ein neues Sprecher/in-Tandem.

Die Selbsthilfegruppe bietet allen betroffenen Patientinnen und Patienten mit der Diagnose Schlafapnoe (Atemstillstände beim Schlafen) Hilfe und Unterstützung im Umgang mit Therapie und zu Schlaflaboren.

Die Selbsthilfegruppe wird am 12.09.2015 zum 29. Offenbacher Selbsthilfepentag mit einem Info-Stand vertreten sein!

Nächste Treffen der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe / Atemstörung Rhein-Main

01.09. und 10.11.2015 • 18.00 Uhr

Treffpunkt: VDK-Bezirksgeschäftsstelle • Ostparkstr. 37 • 63085 Frankfurt (Nähe Eissporthalle)

www.schlafapnoe-frankfurt.de

Kontakt zur Selbsthilfegruppe Schlafapnoe / Atemstörung Rhein-Main

Helga und Gerhard Schmutde • Tel.: 06109 / 712 88 55

E-Mail: helga.schmutde@arcor.de

Ansprechpartner für den Kreis Offenbach

Horst Schlett • Tel. 06182 / 36 48

E-Mail: h.m.schlett@freenet.de



Ausbildungsseminar zur ehrenamtlichen Hospizbegleitung ab September 2015

Cornelia Sengling, Hospizgruppe Darmstadt e. V.

Das nächste Ausbildungsseminar zur Qualifizierung Ehrenamtlicher als Hospizbegleiter/innen beginnt am 26./27. September 2015 in den Räumlichkeiten der Hospizgruppe Darmstadt. Bis Dezember 2015 können Interessierte sich an insgesamt 5 Wochenenden und 4 Abenden entsprechen fortbilden lassen. Für Fragen und weitere Informationen (Anmeldung, Termine) freuen wir uns auf die Kontaktaufnahme!



Kontakt Hospizgruppe Darmstadt und Anmeldung

Cornelia Sengling • Schwarzer Weg 18c • 64287 Darmstadt

Tel.: 06151 / 663 009

E-Mail: info@hospizgruppe-darmstadt.de

www.hospizgruppe-darmstadt.de/ausbildung.html



Die Kursgebühr beträgt 200 €



8. September 2015: 3-faches Selbsthilfe-Jubiläum in Offenbach

Veranstaltungsankündigung

Gleich drei Akteure der regionalen Selbsthilfe Offenbach feiern ihr Jubiläum gemeinsam am 8. September 2015!

25 Jahre unterstützt das Selbsthilfebüro Offenbach die Selbsthilfe und an Selbsthilfe Interessierte in Stadt und Kreis Offenbach.

30 Jahre besteht die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich in Stadt und Kreis Offenbach e. V. (AG-SHGIG).

30 Jahre engagiert sich die Selbsthilfegruppe Offenbach/M. der Deutschen Rheuma-Liga Hessen für rheumakranke Menschen und deren Angehörige.

Grund genug, einmal innezuhalten, zurück, aber auch nach vorne zu schauen, sich zu treffen, zu vernetzen und zu feiern.

Zu diesem besonderen Anlass werden Stefan Grüttner, der hessische Minister für Soziales und Integration, Oliver Quilling, Landrat des Kreises Offenbach, Dr. Felix Schwenke, Stadtrat der Stadt Offenbach, sowie Vertreter/innen der Jubilare sprechen.

 **Um Anmeldung bis zum 15.08.2015 wird gebeten!**

Sie können sich per E-Mail bei Thomas Schüler vom Selbsthilfebüro Offenbach anmelden: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org

Jubiläumsfeier am 8. September 2015 ab 18.00 Uhr

Ort: Ostpol-Gründercampus • Hermann-Steinhäuser-Str. 43-47
63065 Offenbach



IMPRESSUM

Herausgeber:

Selbsthilfebüros Darmstadt, Offenbach, Odenwald und Osthessen

in Trägerschaft von:

Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH

Auf der Körnerwiese 5

60322 Frankfurt a. M.

Tel.: 069 / 955 262 0

Redaktion:

Lea Rosenberg • Margit Balß

redaktion.tipp@paritaet-projekte.org

Verbreitungsgebiet:

Regionen Darmstadt, Offenbach, Odenwald, Osthessen

Auflage: 4.450 ISSN: 1611-2180

Layout, Satz: Petra Baumgardt

Fotos: www.fotolia.com, weitere Fotos: Autor/innen und Organisationen

Druck: LWERK gemeinnützige Integrationsgesellschaft mbH, Offenbach

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



12. September 2015

Tag der Selbsthilfegruppen

Fulda

10.30 – 15.00 Uhr • Universitätsplatz Fulda

INFO: Selbsthilfebüro Osthessen • Christine Kircher • Tel.: 0661 / 9 01 98 46
selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org

Offenbach

10.00 – 15.00 Uhr • Fußgängerzone Offenbach

INFO: Selbsthilfebüro Offenbach • Thomas Schüler • Tel.: 069 / 82 41 62
selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Darmstadt

Ansprechpartnerin: Annemarie Duscha

Tel.: 0 61 51 / 850 65 80 • Fax: 0 61 51 / 850 65 99

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

Öffnungszeiten: Mo. und Mi. 08.30 - 14.30 Uhr • Do. 08.30 - 13.00 und 14.00 - 17.30 Uhr

Sprechzeiten: Mo. 09.00 - 12.00 Uhr • Do. 14.00 - 17.30 Uhr und nach Vereinbarung

Selbsthilfebüro Odenwald

Ansprechpartnerin: Lena Raubach

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

Sprechzeiten: Di. 09.00 - 12.00 Uhr • Tel.: 0 60 62 / 703 38

Fr. 14.00 - 17.00 Uhr und jeden 2. Montag im Monat 09.30 - 11.30 Uhr

Tel.: 0163 / 975 30 04

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

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

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

www.paritaet-selbsthilfe.org

www.paritaet-projekte.org

ISSN 1611-2180