

# TIPP 41

Selbsthilfe-Magazin

III/2015 ISSN 1611-2180

Zeitschrift der Selbsthilfebüros

Darmstadt, Offenbach, Odenwald und Osthessen

PARITÄTISCHE PROJEKTE gemeinnützige GmbH

## Frauen in der Selbsthilfe



# Das Selbsthilfe-Team



*Annemarie Duscha  
Selbsthilfebüro Darmstadt*



*Christine Kircher  
Selbsthilfebüro Osthessen*



*Lena Raubach  
Selbsthilfebüro Odenwald*



*Thomas Schüler  
Selbsthilfebüro Offenbach*



*Ayse Yilmaz  
Projekt „Migration und  
Gesundheitsselbsthilfe“  
Selbsthilfebüro Offenbach*



*Lea Rosenberg  
TIPP-Redaktion*

## **Liebe Leserinnen und Leser,**

in dieser TIPP-Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Schwerpunktthema „Frauen in der Selbsthilfe“.

Unsere Gesellschaft ist trotz Emanzipation und Gleichberechtigung immer noch geprägt von der Teilung in die zwei Geschlechter. An Frauen und Männer bestehen auch heute noch unterschiedliche Erwartungen und Ansprüche, sei es im Beruf oder im Privaten. Und so entwickeln sich u. a. aufgrund geschlechterspezifischer Rollenbilder unterschiedliche Lebensläufe von Frauen und Männern. Dies betrifft auch den Umgang mit herausfordernden Situationen und Problemen, Erkrankungen und Krisen, sodass die Geschlechter-Frage auch für den Bereich der Selbsthilfe eine wichtige Bedeutung erhält.

Obwohl es keine kontinuierlichen Erhebungen und Daten zum Anteil von Frauen im Selbsthilfebereich gibt, lässt sich feststellen, dass Frauen insgesamt häufiger an Selbsthilfegruppen teilnehmen als Männer. Vereinzelt Auswertungen von Selbsthilfeorganisationen bestätigen dies, nach denen die überwiegende Mehrheit der Kontaktforderungen von Frauen ausgeht. Auch bei Selbsthilfetagen sind meist weitaus mehr Frauen sowohl an den Informationsständen aktiv als auch als Besucherinnen vor Ort. Frauen legen auch eine höhere Bereitschaft an den Tag, gesundheitliche Vorsorgeangebote und andere Angebote des Gesundheitswesens in Anspruch zu nehmen. Die Selbsthilfe ist also bislang überwiegend „weiblich“.

Davon abgesehen gibt es bei einigen Themen gute und aus Sicht betroffener Frauen manchmal sogar zwingende Gründe, frauenspezifische Selbsthilfeangebote zu unterbreiten. Dies betrifft sowohl bestimmte Erkrankungen, von denen ausschließlich oder überwiegend Frauen betroffen sind, oder besondere Lebens- oder Problemlagen. Ob es sich nun um Schwangerschaft und Familie, Krebs, Gewalterfahrungen und Missbrauch, Sucht, das Leben mit einer Behinderung oder mit einem Migrationshintergrund handelt: Oft suchen Frauen gezielt den Kontakt und den Austausch mit anderen Frauen, möchten unter sich bleiben, da sie das Gefühl haben, dann offener und ohne Scham über ihre Gedanken und Probleme sprechen zu können. Es braucht also Selbsthilfeangebote ausschließlich für Frauen.

Das vorliegende Heft beleuchtet die Selbsthilfe und die Selbstorganisation von und für Frauen aus verschiedenen Blickwinkeln und zu unterschiedlichen Themenfeldern. Es kommen sowohl Betroffene als auch Selbsthilfegruppen sowie Vertreterinnen professioneller Frauenberatungsangebote zu Wort.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

Ihr TIPP-Redaktionsteam

---

## Inhaltsverzeichnis

---

Editorial ..... 3

### Schwerpunktthema:

#### Frauen in der Selbsthilfe

---

*Frauen.Sucht.Hilfe. –  
Selbsthilfegruppe für Frauen mit  
Suchtproblemen..... 5*

*Frauengesundheitsportal online..... 7*

*Beratung für Frauen mit Behinderung..... 8*

*Frauen helfen sich –  
Selbsthilfegruppe für Frauen mit Ängsten,  
Depressionen und Panikattacken  
in Fulda..... 11*

*Nicht nur Stahl, Strahl und Chemo.  
Ein Blick auf die Geschichte der  
Frauensebsthilfe nach Krebs e. V. .... 14*

*Seit 34 Jahren Frauensebsthilfe  
nach Krebs in Offenbach..... 17*

*Schwanger – und jetzt?..... 18*

*Frauencafé Michelstadt lädt ein –  
Kraft schöpfen für Leib und Seele..... 21*

*Migrantinnen – Interkulturelle Barrieren  
auf dem Weg zur Selbsthilfe..... 23*

*Starke Frauen – Treff für Frauen mit  
Migrationshintergrund..... 26*

*Café International im ZenJA  
(Zentrum für Jung und Alt), Langen..... 27*

*Begleitete Selbsthilfegruppe für Frauen mit  
gynäkologischer Krebserkrankung..... 28*

### Zum Nachschlagen:

---

*Geschenkte Zeit. Freiwillige Arbeit –  
Engagement für mich und andere..... 30*

*Frauen in Deutschland..... 31*

*Aliyahs Flucht oder Die gefährliche Reise  
in ein neues Leben..... 32*

### Regional:

#### Wissenswertes aus den Regionen

---

*Neue Selbsthilfegruppe in Offenbach:  
NEU ANGEKOMMEN!  
Migrant\_innen helfen Flüchtlingen..... 33*

*Neue Selbsthilfegruppe für in der  
Kindheit missbrauchte Menschen  
in Darmstadt..... 34*

*Schutzambulanz in Fulda ist seit 5 Jahren  
Anlaufstelle für Gewaltopfer..... 37*

*Neuer Muskelgesprächskreis im  
Odenwald..... 38*

*Edith Schüratzi für Selbsthilfe-Engagement  
ausgezeichnet..... 39*

*Neue Selbsthilfegruppe in Osthessen..... 39*

*3-faches Selbsthilfe-Jubiläum in  
Offenbach - Rückblick..... 40*

*Der PARITÄTISCHE vergibt  
Inklusionspreis..... 41*

*Impressum ..... 42*

## Frauen.Sucht.Hilfe. – Selbsthilfegruppe für Frauen mit Suchtproblemen

*Friedel Weyrauch, Selbsthilfekontaktbüro des Deutschen Roten Kreuzes,  
Kreisverband Odenwaldkreis*

Sucht betrifft Frauen in allen Altersgruppen, sozialen Schichten und Berufen. Die Gründe für dieses Verhalten sind sehr unterschiedlich, doch das Suchtverhalten von Frauen unterscheidet sich grundsätzlich sowohl in seinen Ursachen als auch im Verlauf teils deutlich vom männlichen Suchtverhalten. Daher gehen viele professionelle Einrichtungen wie auch Selbsthilfegruppen zunehmend dazu über, den Geschlechteraspekt in ihrer Arbeit zu berücksichtigen. Dabei geht es nicht hauptsächlich um die Frage des rein biologischen Unterschieds zwischen Frau und Mann. Es geht insbesondere um jene Unterschiede, die kulturell und sozial bedingt sind, direkt oder indirekt anerzogen sind, weil an Frauen und Männer immer noch unterschiedliche Erwartungen gestellt werden und daraus geschlechtsspezifische Verhaltensweisen resultieren.

### Gründe für die weibliche Sucht

Frauen haben heutzutage viele Rollen zu erfüllen: die der Mutter, der Hausfrau, der Ehefrau und der Berufstätigen. Diese Rollen alle unter einen Hut zu bekommen und eventuell noch den Anspruch zu haben, alle perfekt ausfüllen zu wollen, führt zu Stress und Überforderung. Greift eine Frau dann zum Weißwein oder Prosecco am Abend, wirkt das wie ein rein gelegentlicher „Absturz“ und ist damit gesellschaftlich auch noch akzeptabel. Es bietet sich als eine Lösung, um mit dem Druck und dem eigenen Verantwortungsanspruch fertig zu werden und weiterhin nach außen perfekt wirken zu können. Wenn man dann nach und nach erkennt, dass der Alkoholkonsum die Oberhand gewinnt, schämen Frauen sich dann häufig nicht mehr nur dafür, ihrem Rollendruck nicht mehr gewachsen zu sein, sondern zusätzlich noch für ihr Suchtverhalten. Dies kann zu einem immer tiefer führenden Kreislauf werden.



Wenn der Mann abends betrunken nach Hause kommt, ist der Haushalt erledigt und die Familie versorgt. Wenn die Frau trinkt, sind der Tagesablauf und die ganze Familie gefährdet. Der Druck, dieses von Frauen empfundene Versagen einzugestehen und den Schein nach außen nicht mehr wahren zu können, ist häufig extrem hoch, bis eine Frau sich traut, sich Hilfe zu holen und somit „aus ihrer Rolle zu fallen“.

### **Themen der geschlechtergetrennten Gruppenarbeit**

Der Hauptaspekt einer reinen Frauengruppe ist natürlich der, andere betroffene Frauen zu treffen und erkennen zu können, dass man nicht alleine ist.

Frauen erleben die Gruppenarbeit in einer geschlechtergetrennten Gruppe oft als offener, da sie vor anwesenden Männern ihre „spezifischen Frauenprobleme“, wie zum Beispiel Aussehen, Alterungsprozess, Beziehungsprobleme, Sexualität, Frauenkrankheiten, Gewalterfahrungen, Kinder und Familie und auch Rückfälle, aus Scham nicht ansprechen würden.

Die Frauen, die sich für eine reine Frauengruppe entscheiden, haben oft das Gefühl, dass in gemischten Gruppen die Problematiken der Männer auch aus rein zahlenmäßigen Gründen im Vordergrund stehen. Frauen haben andere Stärken und andere Schwächen als Männer. Wo Männer z. B. Fürsorge und Behutsamkeit lernen wollen, können Frauen eher lernen, ihre persönlichen Interessen wahrzunehmen und durchzusetzen. In einer reinen Frauengruppe entstehen für sie hier mehr Zusammenhalt und freundschaftliche Verbindungen.

Ziele der Gruppenarbeit sind hier, sich untereinander neue Denk- und Verhaltensweisen aufzuzeigen, um den Suchtkreislauf effizient zu unterbrechen und ein neues Gleichgewicht in das eigene Leben bringen zu können.

### **Gruppengründung**

Aus den oben genannten gemachten Erfahrungen haben sich 2013 einige Frauen zur Gründung einer reinen Selbsthilfegruppe „Frauen.Sucht.Hilfe.“ in Erbach zusammengeschlossen. Bei ihrer Gruppengründung wurden sie durch das Selbsthilfekontaktbüro des DRK unterstützt, was die Suche nach einem geeigneten Raum, Öffentlichkeitsarbeit und Einführung in die



Gruppenarbeit betroffen hat. Seit diesem Zeitpunkt besteht die Gruppe konstant und mit hoher Zufriedenheit.

 **Treffen der Selbsthilfegruppe Frauen.Sucht.Hilfe. für Frauen mit Suchtproblemen**

Jeden Donnerstag • 20.00-21.30 Uhr

Treffpunkt: DRK-Selbsthilfezentrum • Am Treppenweg 8 • 64711 Erbach

 **Treffen der Selbsthilfegruppe Frauen.Sucht.Hilfe. für Frauen mit Suchtproblemen**

Manuela • Tel.: 0151 / 127 091 16 oder 0162 / 257 81 12

E-Mail [selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de](mailto:selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de)

[www.drk-selbsthilfegruppen.de/pages/die-gruppen/frauen.sucht.hilfe.php](http://www.drk-selbsthilfegruppen.de/pages/die-gruppen/frauen.sucht.hilfe.php)

 **DHS Grundsatzpapier: Gender Mainstreaming in der Suchtarbeit: Chancen und Notwendigkeiten:**

[www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/dhs\\_stellungnahmen/gender.pdf](http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/dhs_stellungnahmen/gender.pdf)



---

## Frauengesundheitsportal online

Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

---

Der von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eingerichtete Internetauftritt „Frauengesundheitsportal“ informiert unter der Rubrik „Selbsthilfe (und Beratung)“ über spezielle Selbsthilfegruppen für Frauen, bietet eine Datenbank zu Krankheitsbildern und besonderen Lebenssituationen sowie zu Themen wie Gewalt, Migration und Elternselbsthilfe.

 **[www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de)**

Direkt zur Selbsthilfeseite: [www.frauengesundheitsportal.de/organisationen/selbsthilfe-und-beratung](http://www.frauengesundheitsportal.de/organisationen/selbsthilfe-und-beratung)



## Beratung für Frauen mit Behinderung

*Rita Schroll, Leiterin des Hessischen Koordinationsbüros für Frauen mit Behinderung, im Interview mit Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion*

Frauen mit Behinderung haben in Hessen eine eigene, speziell auf ihre Belange und Interessen ausgerichtete Anlaufstelle: das Hessische Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung (HKFB). Hier setzt sich Rita Schroll (Dipl. Sozialarbeiterin, Peer Counselorin (ISL), Fachberaterin für Psychotraumatologie und Fachberaterin für persönliche Zukunftsberatung) bereits seit über 12 Jahren für die Verbesserung der Lebensbedingungen von Frauen mit Behinderung ein.



*Rita Schroll,  
Leiterin des HKFB*

### ***Frau Schroll, sie leiten bereits seit über 12 Jahren das Hessische Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung. Was sind hier ihre Hauptaufgaben?***

Eine meiner Hauptaufgaben ist die Schulung von Fachkräften, z. B. zu Themen wie „gesundheitliche Versorgung von Frauen mit Behinderung“ oder zur „Gewaltprävention in Institutionen“. Hier gibt es noch viel Bedarf an Wissensvermittlung sowie Aufklärungsbedarf, damit Fachkräfte besser auf die besondere Situation von behinderten Frauen eingehen und entsprechend handeln

können. Dazu zählt auch die Bereitstellung von Fachinformationen. Gesellschaftliche und politische Sensibilisierung sowie Öffentlichkeitsarbeit, aber auch die Mitarbeit in unterschiedlichen fachlichen und sozialpolitischen Gremien gehören ebenso zu meinen Aufgaben. Hier habe ich die Gelegenheit, mich unmittelbar für die Interessen von Frauen mit Behinderung einzusetzen und auf die Problematiken hinzuweisen, mit denen sie in ihrem alltäglichen Leben konfrontiert sind.

### ***Warum braucht es eine eigene Institution wie das Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung in Hessen?***

Angesichts ihrer geschlechter- und behinderungsbedingten Mehrfachdiskriminierung in nahezu allen Lebensbereichen brauchen Frauen mit Behinderung eine eigene Interessenvertretung für ihre Belange und Problemlagen. Denn sie haben es schwerer, ihr Leben selbstbestimmt





denn die eigenen Ressourcen bilden die Grundlage für ein stabiles Selbstwertgefühl und die Befähigung für ein aktives Handeln im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe.

***Was müsste sich Ihrer Meinung nach in unserer Gesellschaft und in der Politik noch verändern, damit sich die Lebenssituation von Frauen mit Behinderung verbessern ließe?***

Grundsätzlich sind Frauen im Allgemeinen immer noch zahlreichen Benachteiligungen ausgesetzt, zunächst unabhängig davon, ob es sich um Frauen mit oder ohne Behinderung handelt. Von daher gelten frauenpolitische Forderungen nach Gleichberechtigung und Antidiskriminierung in allen Lebensbereichen selbstverständlich auch im selben Maße für Frauen mit Behinderung.

Letztlich geht es um eine grundsätzliche Änderung einer gesamtgesellschaftlichen Haltung: Behinderung nicht als Besonderheit, sondern auf allen Ebenen als normal und selbstverständlich anzusehen. Dies würde z. B. ganz praktisch beinhalten, dass die Zugänglichkeit zu Informationen, Verkehrsmitteln und Gebäuden von vornherein barrierefrei gestaltet wird. Denn nur so kann der Ausschluss von Menschen mit Behinderung an gesellschaftlicher Teilhabe verhindert werden.

***Liebe Frau Schroll, herzlichen Dank für das Interview!***



***Kontakt zum Hessischen Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung – Rita Schroll***

*Auf der Körnerwiese 5 • 60322 Frankfurt/Main*

*Tel.: 069 / 955 262 36 • montags 12.30-16.30 Uhr sowie AB*

*E-Mail: [hkfb@paritaet-hessen.org](mailto:hkfb@paritaet-hessen.org)*

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



***Das Hessische Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung ist auch bei Facebook***



## **Frauen helfen sich – Selbsthilfegruppe für Frauen mit Ängsten, Depressionen und Panikattacken in Fulda**

*Lisa Mistretta, Selbsthilfegruppe „Frauen helfen sich“ in Fulda, im Interview mit Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen*

Es gibt eine Reihe von Frauen, die Schwierigkeiten haben, in einer gemischt-geschlechtlichen Selbsthilfegruppe Vertrauen aufzubauen, sich zu öffnen und ehrlich von sich zu erzählen. Die Ursachen hierfür können sehr unterschiedlich sein. Meist spielen aber Erfahrungen mit Gewalt in der Kindheit eine Rolle – Gewalt, die oft von Männern ausgeübt wurde und dadurch das Kind und / oder die Mutter zum Opfer machten.



***Frau Mistretta danke, dass Sie sich bereiterklärt haben, etwas von sich und ihrer Lebensgeschichte zu erzählen!***

Ich bin 1970 in Deutschland geboren, mein Vater ist Italiener, meine Mutter kommt aus dem damaligen Jugoslawien, dem Teil, der heute Mazedonien ist. Beide Eltern waren sog. Gastarbeiter, die 1967/68 nach Deutschland gekommen sind. Sie hatten sich in der Firma, in der sie beide gearbeitet haben, kennen- und lieben gelernt. Mein 3 Jahre jüngerer Bruder und ich sind hier aufgewachsen, aber die Erziehungsregeln waren die aus Sizilien und Mazedonien, wo Schläge selbstverständlich dazu gehörten.

Mit 16 habe ich meinen Mann – wir waren nicht verheiratet – kennengelernt und mit 18 Jahren bin ich mit ihm zusammengezogen. Er war 8 Jahre älter als ich.

***Wieso sind Sie schon mit 18 Jahren aus- und mit Ihrem Freund zusammengezogen?***

Ich wollte so schnell wie möglich zu Hause ausziehen, weil mein Vater jähzornig und mir gegenüber immer wieder aggressiv war. Meine Mut-

ter konnte mich nicht schützen. Im Gegenteil habe ich sie schon als Kind meistens vor meinem Vater beschützt, mehr als sie mich.

***Verlief die Beziehung mit Ihrem Freund positiver?***

Er hat mich nicht geschlagen und die ersten zwei Jahre waren auch ok. Ich wurde schwanger, kurz nachdem wir zusammengezogen waren. Mein Sohn wurde 1989 geboren und ich musste alles im Haushalt alleine machen, mich um den Säugling kümmern, auch als ich nach einem halben Jahr wieder voll berufstätig war. Für meinen Mann war es völlig normal, dass die Frau das alles zu tun hat, obwohl er nur teilzeitbeschäftigt war. Auch in der Erziehung unseres Sohnes habe ich von ihm keine Unterstützung bekommen. Ab 1991 ging dann der Psychoterror los, von dem ich aber nichts Näheres erzählen möchte.

Nachdem ich dies 20 Jahre ausgehalten habe, bin ich sehr krank geworden, woraufhin er mich verlassen hat. Ich rutschte die nächsten Jahre immer tiefer in die Depression, hatte massive Panikattacken und wurde arbeitsunfähig.

***Wie sind Sie da wieder rausgekommen?***

Aufgrund meiner Arbeitsunfähigkeit wegen meiner psychischen Probleme wurde ich vom Amt für Arbeit und Soziales zum Gesundheitsamt und von dort zu einer Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle geschickt, wo ich Beratungsgespräche erhielt, damit ich überhaupt wieder am Leben teilhaben konnte. Ich hing vorher so tief in der Depression, dass ich niemandem die Tür aufgemacht und keine Post geöffnet habe, weil ich Angst davor hatte. Ich war auch nicht mehr in der Lage, alleine einkaufen zu gehen. Meine Freundinnen und mein Sohn haben die Einkäufe für mich erledigt und haben nach mir geschaut. Den Haushalt habe ich mit Ach und Krach für meinen Sohn und mich noch hinbekommen. Der Kontakt zur Beratungsstelle war für mich ein erster Schritt dahin, mein Leben wieder in die Hand nehmen zu können.

***Im Frühjahr 2013 kamen Sie auf mich zu und fragten, ob es eine Gruppe nur für Frauen mit Depression, Ängsten und Panikattacken hier in Fulda gäbe. Ich musste verneinen, aber Sie wollten in keine gemischte Gruppe gehen.***

Mir ist es unmöglich, wenn Männer mit am Tisch sitzen, ehrlich von mir zu erzählen und meine Ängste loszulassen. Eher besteht dann Gefahr, dass

ich erneut Panikattacken bekomme. Deshalb wollte ich unbedingt eine Gruppe nur für Frauen mit Ängsten, Depressionen und Panikattacken gründen, denn ich bin doch davon nicht alleine betroffen!

Im Herbst haben wir beide dann ja gemeinsam die neue Selbsthilfegruppe „Frauen helfen sich“ mit einem Infoabend in Fulda begonnen. Seitdem läuft die Gruppe gut. Wir treffen uns ca. zweimal im Monat und mir hilft die Gruppe, auch dass ich sie leite. Mir geht es besser!

### ***Wie sieht Ihr Leben jetzt aus?***

Ich bin inzwischen glückliche Oma, mein Enkel ist 2 Jahre alt, ich habe mein Leben wieder gut im Griff, die Beziehung zu meinem Sohn und meiner Schwiegertochter ist gut und ich habe mir wieder einen Hund angeschafft. So bin ich gezwungen, jeden Tag rauszugehen, was mir auch gut tut, egal bei welchem Wetter!

Ich habe gelernt, mit meiner Krankheit zu leben und so gut wie möglich damit umzugehen.

### ***Frau Mistretta, herzlichen Dank für das interessante Gespräch!***

#### ***📍 Treffen der Selbsthilfegruppe „Frauen helfen sich“ für Frauen mit Depression, Ängsten und Panikattacken***

*Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat • 19.00- 20.30 Uhr*

*Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Aschenberg*

*Am Aschenbergplatz 16-18 • 36039 Fulda*

#### ***✉️ Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Frauen helfen sich“***

*Lisa Mistretta • Tel.: 0170 / 156 1227 und*

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

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

#### ***📖 Literaturhinweis***

*Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugendliche,*

*Neue Broschüre: „Mehr Schutz bei häuslicher Gewalt“, 2015*

*Download unter: [www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publikationen/publikationsliste,did=164876.html](http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publikationen/publikationsliste,did=164876.html)*

## **Nicht nur Stahl, Strahl und Chemo. Ein Blick auf die Geschichte der Frauen- selbsthilfe nach Krebs e. V.**

*Jutta Franz und Sabine Knoop, Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V., Darmstadt*



In Darmstadt bietet die „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ eine offene Anlauf- und Kontaktstelle für Menschen mit einer Krebserkrankung oder -erfahrung. Hier hat man Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen, Neuigkeiten aus dem Gesundheitssystem zu erfahren und onkologische Vorträge zu hören. Aber auch gemeinsame Aktivitäten, wie regelmäßige Spaziergänge, kann man hier genießen. Denn in der Gruppe geht es auch darum, der Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben.

### **Sieh her, das Leben hat uns wieder, wir lassen uns nicht unterkriegen!**

Im August wurde eine unserer Gruppenteilnehmerinnen 90 Jahre alt. Natürlich war das ein Grund zum Feiern. Es wurde im Vorfeld gesammelt und kleine Geschenke wurden überreicht. Diese alte Dame, nennen wir sie Ilse, ist seit Jahren der gute Geist der Gruppe. Sie kocht uns Kaffee, kümmert sich um die Sauberkeit in unserem Gruppenraum und schafft Dank ihrer Persönlichkeit eine Verbindung von alteingesessenen Gruppenteilnehmerinnen zu den jüngeren Frauen. Nachdem Ilse sich herzlich für die Geschenke bedankt hatte, erzählte sie uns aus ihrem Leben. Es war nicht immer leicht für sie. Als Flüchtling aus Schlesien kommend wurde sie mit ihren kleinen Kindern erstmal in einer Baracke untergebracht. Wenig zu essen, kaum Geld, dazu musste sie Ausgrenzung und Ablehnung erdulden. Ihr Mann verstarb früh, sodass sie schon mit Mitte 50 Witwe wurde. Mit 60 Jahren wurde dann bei ihr Brustkrebs festgestellt. Nun muss man wissen, dass sich vor 30 Jahren die Therapie noch wesentlich radikaler gestaltete als heute. Die Brust wurde amputiert und es erfolgte eine Chemotherapie. Während dieser schweren Zeit schloss sie sich einer vor kurzem neu gegründeten Selbsthilfegruppe an, der Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. Dort bekam sie einerseits Informa-

tionen, die ihr größtenteils die Angst vor der Zukunft nehmen konnten. Ebenso wichtig aber war die Zuwendung von anderen, ebenfalls an Krebs erkrankten Frauen, die ihr zeigten: „Sieh her, das Leben hat uns wieder, wir lassen uns nicht unterkriegen!“ Als Ilse mit 79 Jahren das zweite Mal an Brustkrebs erkrankte, konnte sie dank ihrer reichen Erfahrung und ihres Wissens schon wesentlich gelassener mit der schlimmen Diagnose umgehen. Souverän diskutierte sie mit den Ärzten den Verlauf der Behandlung, wobei sie nicht als stumme Empfängerin, sondern als mündige Partnerin der Ärzte auftrat.

### **Das Thema Krebs aus der Tabuzone holen**

Engagierte Frauen wie Ilse waren es, die 1976 zunächst eine Interessengemeinschaft an Krebs erkrankter Frauen und wenig später einen Verein gründeten: die Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. Die Betroffenen fühlten sich mit der Diagnose Krebs allein gelassen. Sie wussten, dass die Therapie mit „Stahl, Strahl und Chemo“ nicht ausreichen würde, um die Krankheit zu bewältigen. Sie wollten das Thema Krebs aus der Tabuzone holen, ein Umdenken in der Ärzteschaft anstoßen und letztlich den neuerkrankten Frauen sowie später auch Männern Mut und Hoffnung geben.

### **Auffangen – Informieren – Begleiten**


Mittlerweile ist die Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. eine der größten und ältesten Selbsthilfeorganisationen in Deutschland. Ein dichtes Netz von regionalen Gruppen ist über 12 Landesverbände zu einem





Bundesverband zusammengeschlossen, sodass ca. 35.000 an Krebs erkrankte Menschen Rat und Hilfe finden. Nach wie vor bilden die Gruppentreffen das Fundament des Verbandes, denn nichts kann den persönlichen Kontakt und die Begegnung mit Gleichbetroffenen ersetzen. Die Gruppen organisieren eine Vielzahl von Veranstaltungen, wie Vorträge von Experten zu onkologischen oder anderen relevanten Themen. An erster Stelle stehen aber das Gespräch und die sachkundige Beratung, getreu dem Motto, welches vor langer Zeit unsere „Gründungsmütter“ formulierten: AUFFANGEN – INFORMIEREN – BEGLEITEN.

***Die Teilnahme an den Gruppentreffen ist unverbindliche und kostenfrei. Kommen Sie einfach vorbei oder rufen Sie uns an.***

- i*** ***Treffen der Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V., Gruppe Darmstadt***  
*Jeden 3. Mittwoch im Monat • 15.00 Uhr*  
*Treffpunkt: Frauenzentrum Darmstadt • Raum 1 • Emilstr. 10*  
*64289 Darmstadt*
- i*** ***Gesprächskreis für Neubetroffene und alle, die Fragen zum Thema Krebs haben***  
*Jeden 3. Mittwoch im Monat • 17.00 Uhr*  
*Treffpunkt: Frauenzentrum Darmstadt • Raum 1 • Emilstr. 10*
- i*** ***Regelmäßiger gemeinsamer Spaziergang***  
*Jeden Mittwoch, an dem kein Gruppentreffen stattfindet • 14.00 Uhr*  
*Treffpunkt: Luisenplatz vor dem Luisencenter in Darmstadt*
-  ***Kontakt zur Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V., Gruppe Darmstadt***  
*Jutta Franz • Tel.: 06150 / 141 16*  
*Sabine Knoop • Tel.: 06151 / 37 32 43*  
*E-Mail: uwfranz@gmx.de*  
*www.frauenselbsthilfe.de*





## Seit 34 Jahren Frauenselbsthilfe nach Krebs in Offenbach

*Maria Bienmüller-Marschall, Selbsthilfegruppe Frauenselbsthilfe nach Krebs in Offenbach*

Seit nunmehr 34 Jahren hilft die Offenbacher Selbsthilfegruppe „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ auf ehrenamtlicher Basis von betroffenen Frauen vor Ort. Ein wichtiger Aspekt ist der Austausch mit anderen Betroffenen bei unseren monatlichen Treffen. Hier steht der Erfahrungsaustausch im Vordergrund. Die Frauen können offen über ihr Leben mit und nach einer Krebserkrankung sprechen. Alle unsere Angebote dienen dazu, gesellschaftliche Kontakte zu knüpfen, das Selbstbewusstsein der Erkrankten zu fördern und den Umgang mit der Erkrankung zu lernen. Die Selbsthilfegruppe ist auch offen für Angehörige und Freunde betroffener Frauen. Damit ist die Selbsthilfegruppe ein wichtiger Bestandteil unserer sozialen Gemeinschaft.

### **Aktion Lucia: öffentlicher Aktionsmonat gegen Brustkrebs**

Außerdem ist die Gruppe seit 10 Jahren an der „Aktion Lucia“ in Offenbach beteiligt, die auf eine Initiative der Biologin und Politikerin Regine Hildebrand zurückgeht.

Im jährlichen Aktionsmonat Oktober wird auf die Situation von an Brustkrebs leidenden Frauen aufmerksam gemacht. Mit „Lichtern gegen Brustkrebs“ wird für jede an Brustkrebs gestorbene Frau an einem Abend eine Kerze entzündet und so der Verstorbenen gedacht. Dieses Kerzenmeer steht aber auch für Hoffnung, denn mit dieser bundesweiten Aktion setzen sich Fraueninitiativen und professionelle sozial-gesundheitliche Einrichtungen und Dienste an vielen Orten in Deutschland für eine Verbesserung der flächendeckenden, medizinischen Früherkennung ein.



### **Willkommen in der Frauenselbsthilfe nach Krebs in Offenbach**

Die Teilnahme an unseren Gruppentreffen ist unverbindlich und ohne Mitgliedsbeitrag. Kommen Sie einfach mal bei uns vorbei oder rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie!



#### **Kontakt zur Frauenselbsthilfe nach Krebs Offenbach**

Maria Bienmüller-Marschall • Tel.: 069 / 81 42 23

E-Mail: [mariabienm.marschall@yahoo.de](mailto:mariabienm.marschall@yahoo.de)

[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)



---

## **Schwanger – und jetzt?**

*Cornelia Fingerloos und Anja Scheibel, Beratungsstelle für Schwangerschaft, Familie und Sexualität des Diakonischen Werkes Odenwald*

---



Wer kennt das nicht: Durch eine Schwangerschaft verändert sich das eigene Leben. Die Partnerschaft wird auf die Probe gestellt, die Lebensplanung muss neu ausgerichtet werden. Vielleicht sorgt man sich um die finanzielle Sicherheit, den Job oder die Wohnsituation, vielleicht gibt es sogar eine existenzielle Notlage. Seelische Belastungen oder Erkrankungen, Trennung, Streit oder Krisen belasten die Schwangerschaft. Ist es überhaupt der richtige Zeitpunkt, haben wir die notwendigen Ressourcen für ein Kind?

### **Nach der Geburt – sich als Paar neu finden**

Auch nach der Geburt müssen sich viele Paare wieder neu als Paar finden. Erschöpfung, fehlende gemeinsame Zeit zu zweit und die veränderten Anforderungen in der Rolle als Mutter und Vater führen oft dazu, dass sich Frauen und Männer unzufrieden und unverstanden fühlen. Frühzeitige Beratung kann hier dazu beitragen, Paaren aus einer Krise zu helfen und die Partnerschaft zu stärken.

## **Postpartale Krise als Risiko für Frauen**

Für junge Mütter kann sich nach der Geburt ein besonderes Risiko ergeben: das der postpartalen, also nachgeburtlichen Krise. Gesellschaftlich ist das Thema durchaus noch tabuisiert, denn dagegen steht das starke Idealbild einer frischgebackenen Mutter, zwar erschöpft nach der Geburt, aber übergücklich. Alle Schmerzen der Geburt sind vergessen und die Familie genießt die neue Zeit mit Baby in vollen Zügen. Schön, wer das so erleben kann. Die Realität kann jedoch oft anders aussehen. Die viel beschriebenen Glücksgefühle wollen sich nicht so recht einstellen. Die Brust spannt, das Stillen klappt nicht richtig, das Baby schreit mehr als gedacht, die Hormone spielen verrückt, die vielen Gratulationsbesuche strengen an, ein Rhythmus will sich nicht einstellen, die Kräfte sind erschöpft – und die Anderen sagen: „Stell dich doch nicht so an, es ist doch alles, wie wir es uns gewünscht haben“.

50 - 80% aller Mütter sind innerhalb der ersten 14 Tage nach der Geburt vom sog. „Babyblues“ betroffen. Bei jeder 10. bis 20. Mutter hält dieses Stimmungstief länger als nur einige Tage an und bedeutet für die Mutter und das Baby eine echte Krise, auf die Angehörige oft nicht mit Verständnis und Empathie reagieren können.


Mütter, die aufgrund einer postpartalen Krise nicht in der Lage sind, angemessen auf ihr Kind zu reagieren, weil ihnen die Kraft dazu fehlt, brauchen dringend Unterstützung: aus ihrem persönlichen Umfeld und durch professionelle Beraterinnen.

## **Vielfältiges Beratungsangebot für Schwangere und Angehörige**

Über dieses spezielle Angebot der Beratung bei postpartalen Krisen hinaus bietet das Diakonische Werk Beratung für alle Schwangeren und ihre Angehörigen zu Fragen rund um die Schwangerschaft. Wichtiger Bestandteil des Angebots ist die Vermittlung von finanziellen Hilfen zur Geburt aus der „Bundesstiftung für Mutter und Kind“ für Familien mit geringem Einkommen. Frauen, die mit der Schwangerschaft hadern, ungewollt oder in schwierigen persönlichen Umständen schwanger sind, finden in der Schwangerenberatung ebenso Unterstützung und ein offenes Ohr wie Frauen, die sich in ihrer aktuellen Lebenssituation nicht vorstellen können, die Schwangerschaft auszutragen. Sie erhalten nach der Beratung die für einen Schwangerschaftsabbruch erforderliche Beratungsbescheinigung. Auch Schwangere, die sich Sorgen um die Gesundheit ihres Ungeborenen

machen, können sich z. B. vor der Entscheidung für eine Fruchtwasser- oder ähnliche Untersuchung oder auch danach fachkundig beraten lassen und gemeinsam mit der Beraterin überlegen, was sich im Falle einer pränatalen Diagnose verändern würde, welche Auswirkungen eine Entscheidung und welche Reaktions- und Lösungsmöglichkeiten es im Fall einer zu erwartenden Behinderung des Kindes geben könnte.

Das Angebot der Schwangerenberatung umfasst außerdem Unterstützung bei Antragstellungen, z. B. auf Elterngeld und im Umgang mit Behörden. Wir beraten auch zur Beantragung und Durchführung von Mütter- und Mutter-Kind-Kuren.

 **Kontakt zur Beratungsstelle Schwangerschaft, Familie und Sexualität  
des Diakonischen Werkes Odenwald**


*Bahnhofstr. 38 • 64720 Michelstadt*

*Cornelia Fingerloos • E-Mail: [cornelia.fingerloos@dw-odw.de](mailto:cornelia.fingerloos@dw-odw.de)*

*Anja Scheibel • E-Mail: [anja.scheibel@dw-odw.de](mailto:anja.scheibel@dw-odw.de)*

*Tel: 06061/96 50-0 oder -115/-117*

*[www.diakonie-odenwald.de](http://www.diakonie-odenwald.de)*

 **geschützte Anfrage unter:**  
**[www.evangelische-beratung.info/beratung-odw](http://www.evangelische-beratung.info/beratung-odw)**



## **Frauencafé Michelstadt lädt ein – Kraft schöpfen für Leib und Seele**

---

*Cornelia Fingerloos, Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle des Diakonischen Werkes Odenwald*

---

Wer in der Gemeinschaft mit anderen Frauen eine gestärkte Lebenshaltung zu wichtigen Lebensthemen entwickeln möchte und nebenbei noch genussvoll frühstücken und sein Energiedepot auftanken will, findet im Frauencafé des Diakonischen Werkes Michelstadt einen passenden Ort.

### **Frauen verbinden gemeinsame Themen und Probleme**

Es gibt zahlreiche ähnliche Themen, die die Frauen im Laufe Ihres Lebens beschäftigen. Aus den Erfahrungen in der Beratungsstelle zeigte sich, dass viele Frauen, die dort Hilfe in Krisen suchen, zu wenig Selbstbewusstsein haben. Es fällt ihnen schwer, sich zu Hause und im Beruf von anderen abzugrenzen und auch mal „Nein“ zu sagen. Frauen fühlen sich oft für die Probleme der anderen zuständig, haben große Antennen für anfallende Arbeiten oder ungelöste Schwierigkeiten.

### **Im Frauencafé an sich arbeiten**

Aus dieser Erkenntnis heraus wurde 2011 das Frauencafé im Diakonischen Werk ins Leben gerufen. Hier kann man sowohl einmalig, aber auch dauerhaft teilnehmen. Ohne Zeitdruck werden Themen beim gemeinsamen Frühstück erarbeitet und diskutiert, wie z. B. selbstsicheres Auftreten, Grenzen ziehen, Resilienz und innere Stärke, Konflikte austragen, Wut und Ärger. Auch im neuen Programm für das Jahr 2016 gibt es wieder interessante Programmpunkte, Schwerpunkt ist das Thema „Einsamkeit“.

### **Gemeinsam über Einsamkeit sprechen**

Einsamkeit ist in unserer Gesellschaft ein Tabuthema, es wird nicht darüber geredet. Dabei gibt es sehr viele Menschen, die sich einsam fühlen. Es gibt viele Gründe, warum ein Mensch einsam sein kann. Weil man sich gerade von seinem Partner getrennt hat. Weil man umgezogen ist und noch kein neues soziales Umfeld hat. Weil man einfach gerade in einer bestimmten Lebensphase steckt. Weil man jüngst einen lieben Menschen verloren hat. Weil man nicht offen ist. Aber auch, weil man manchmal Andere ab-

schreckt. Oder man ist einsam, obwohl man eine Menge Freunde hat oder auch einen Partner. Phasen der Einsamkeit gehören zum Menschsein dazu. Dieses Gefühl, das keiner will, ist ein nicht zu unterschätzender Katalysator. Denn erst in einem solchen Zustand des Unbehagens und auf-sich-geworfen-Seins entfalten sich häufig Motivationen und Kräfte, das eigene Leben zu gestalten. Es ist kein einfacher Weg. Man kann die Einsamkeit besiegen, wenn man sich so einigen Ängsten stellt und seine Komfortzone verlässt.

### **Selbstvertrauen und Durchsetzungskraft gewinnen**

Neben den gestalteten Thementreffen gibt es offene Frühstücksrunden, die die Teilnehmerinnen selbst thematisch ausgestalten können. Auch Ausflüge werden im Rahmen des Frauencafés angeboten.

Ziel des Angebotes ist es, in der Gemeinschaft mit anderen Frauen zu erarbeiten, wie frau mit mehr Selbstvertrauen, Durchsetzungskraft und Gelassenheit mit anderen umgehen kann. Neue Impulse für das eigene Leben können gewonnen werden und es entwickelt sich Mut, um Neues auszuprobieren. Gleichzeitig bekommen die Teilnehmerinnen den Raum dafür, einfach mal „die Seele baumeln zu lassen“.

#### ***i* Treffen im Frauencafé Michelstadt**

*Nächster Termin: 27.01.2016*

*Jeden letzten Mittwoch des Monats • 10.00-12.00 Uhr*

*Bahnhofstr. 38 • 64720 Michelstadt*

***Um Anmeldung und eine kleine Spende für das Frühstück wird gebeten.***

#### ***p* Kontakt zum Frauencafé Michelstadt**

*Cornelia Fingerloos • Tel.: 06061 / 96 50 115*

*E-Mail: [cornelia.fingerloos@dw-odw.de](mailto:cornelia.fingerloos@dw-odw.de)*

*[www.diakonie-odenwald.de](http://www.diakonie-odenwald.de)*



## Migrantinnen – Interkulturelle Barrieren auf dem Weg zur Selbsthilfe

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

Die themenspezifische Selbsthilfe ist bei Migrantinnen und Migranten nicht weit verbreitet, meist im wahrsten Sinne des Wortes ein „Fremdwort“. Bei mehr als 100 Selbsthilfegruppen, die z. B. im Selbsthilfegruppen-Wegweiser des Selbsthilfebüros Offenbach eingetragen sind, gibt es nur zwei aktive Selbsthilfegruppen für Erkrankte mit Migrationshintergrund und deren Angehörige. Diese Tatsache ist sehr problematisch, wenn man bedenkt, dass 2014 die Zahl der Personen mit Migrationshintergrund in Deutschland laut Mikrozensus 16,4 Mio. betrug. Das sind immerhin 20,3 % der Bevölkerung. In Hessen leben derzeit knapp 340.000 Frauen mit Migrationshintergrund.

### **Fremdwort Selbsthilfe**

Insbesondere sprachliche Barrieren sowie Unkenntnis hinsichtlich der Angebote der Selbsthilfe und des Gesundheitswesens sind die Haupthindernisse bei Migrantinnen, aktiv im Bereich Selbsthilfe zu sein. Genauso wenig sind die positive Wirkungsweise von Selbsthilfe und die Art und Weise, wie in Selbsthilfegruppen gearbeitet wird, bekannt. Die professionelle Selbsthilfeunterstützung und ihre deutschlandweiten, über 330 Selbsthilfekontaktstellen sind überwiegend auf den deutschen Sprach- und Kulturkreis ausgerichtet. Einzelne Projekte versuchen zwar mittlerweile gezielt, die Hürden für Menschen mit Migrationshintergrund abzubauen. Aber immer noch sind die meisten Selbsthilfegruppen und -organisationen in ihren Angeboten (Flyer, Informationsblätter, Treffpunkte) an den Anliegen der Mehrheitsgesellschaft ausgerichtet.



### **Gegenseitige Öffnung erforderlich**

Die Angebote der „deutschen“ Selbsthilfe bilden also oft nicht die kulturelle Vielfalt der Gesellschaft ab. Migrantinnen (und Migranten) haben ihre eigenen sozialen Kontexte und etablierten Gemeinschaftsstrukturen. Sie treffen sich in Moscheen oder anderen spezifischen Kirchengemeinden, eigenen Vereinen und Frauentreffs. In diesen ethnisch-kulturell und sprachlich homogenen Gruppen können sie sich sprachlich problemlos

austauschen und bewahren sich den Kontakt zum „eigenen“ (herkunftsbedingten) Umfeld. Traditionelle, regelmäßige Besuche der Verwandtschaft verleiten zu dem Gedanken, eine „Hilfe von Fremden“ oder von „außen“ nicht zu benötigen.

Ein gegenseitiges Aufeinander-Zugehen und die Überwindung sprachlicher und kultureller Barrieren sind sowohl seitens der Selbsthilfe als auch seitens der Menschen mit Migrationshintergrund also eine noch immer zu leistende Herausforderung.



### **Tabu-Themen und frauenspezifische Probleme in anderen Kulturen**

Oft werden bei Familientreffen Probleme nur oberflächlich angesprochen und bei bestimmten Themen fühlen sich Betroffene auch nicht immer verstanden. Denn in anderen Religionen und Kulturen sind manche Krankheiten oder Probleme, wie z. B. Sucht, sexueller Missbrauch, HIV, Homosexualität, oft noch schambesetzt oder dürfen gar nicht erst angesprochen werden. Insbesondere Frauen, die aus sehr männerdominierten Gesellschaften und Familien kommen und die versuchen, in Deutschland ein selbstbestimmtes Leben auf der Grundlage der Gleichberechtigung zu führen, geraten in einen schwerwiegenden Konflikt zwischen ihren eigenen Wünschen und jenen ihrer Familie. Die Spannung für diese Frauen wird dann oft unerträglich und kann zu einer für sie ausweglosen und teils bedrohlichen Situation führen, wenn die Familie den Wunsch nach Freiheit in der eigenen Lebensführung nicht nur einschränkt, sondern komplett auszuhebeln versucht. An dem Beispiel einer jungen Frau, deren Familie sie zwangsverheiratet wollte, führte Marc Ziegenbein



(Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie in Hannover) in der „Welt“ aus: „Junge Frauen mit Migrationshintergrund sind die am meisten durch Suizid gefährdete Bevölkerungsgruppe.“

### **Sie möchten sich für Frauen mit Migrationshintergrund öffnen?**

Für viele Frauen (und Männer), die in der eigenen „community“ bestimmte Themen nicht ansprechen können, weil sie mit Scham behaftet und tabuisiert sind, können Selbsthilfegruppen der richtige, vielleicht sogar einzige Ort sein, um sich frei und vorbehaltlos austauschen zu können. Selbsthilfekontaktstellen und -gruppen möchte ich dazu ermuntern, gezielt Migrantinnen und Migrantenorganisationen in ihrer Nähe anzusprechen. Der Kontakt und die Einbeziehung von Menschen mit Migrationshintergrund ist ein wesentlicher Schritt zu einer gelungenen Partizipation und einem guten Zusammenleben.

***Gerne stehe ich als Ansprechpartnerin zur Verfügung und unterstütze bei interkulturellen Initiativen und Planungen!***



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

*Ayse Yilmaz • Tel.: 0163 / 975 3001*

*Frankfurter Str. 48 • 63065 Offenbach*

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

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



***Welt-Artikel (15.10.2010): Der Kulturwandel kann Migranten krank machen***

*abrufbar unter: [www.welt.de/gesundheit/article10948569/](http://www.welt.de/gesundheit/article10948569/)*

*[Der-Kulturwandel-kann-Migranten-krank-machen.html](http://www.welt.de/gesundheit/article10948569/Der-Kulturwandel-kann-Migranten-krank-machen.html)*



## **Starke Frauen – Treff für Frauen mit Migrationshintergrund**

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

---

Mit unserem neuen Offenbacher Informations- und Austauschtreff für Frauen mit Migrationshintergrund in Offenbach wollen wir Frauen anderer Herkunft, die es schwieriger haben als andere, für den Alltag stärken.

### **Offen für vielfältige Lebens- und Problemlagen**

In dem neuen Treff können sich Frauen austauschen, die an unterschiedlichen Krankheiten leiden (z. B. Krebs, Diabetes, Rheuma, psychisch Erkrankungen, Essstörungen usw.). Aber auch trauernde Frauen und Angehörige von behinderten Kindern gewinnen hier Selbstbewusstsein und werden selbstständiger. Barrieren sollen überwunden und das Wissen erweitert werden.

### **Deutsche Sprache lernen und gemeinsam aktiv sein**

Gerade die deutsche Sprache ist für viele eine große Herausforderung. Deswegen bieten wir einen niederschweligen Deutschkurs an, in dem wir auch auf gesundheitliche Themen eingehen. Die Treffen beginnen mit diesem Deutschkurs, der verpflichtend ist. Ergänzend werden Gastreferentinnen und -referenten periodisch fachspezifische Vorträge anbieten. Exkursionen und andere gemeinsame Aktivitäten sind mit der Gruppe genauso möglich.

### **Treffen des Offenbacher Treffs „Starke Frauen“**

*Jeden 1. Dienstag im Monat (außer in den Schulferien) • 9.30 - 12.00 Uhr  
Termine: 01.12.2015, 12.01., 02.02., 01.03., 12.04., 03.05., 07.06.2016  
Eine regelmäßige Teilnahme ist erwünscht.*

### **Kontakt zum Offenbacher Treff „Starke Frauen“**

*Ayse Yilmaz • Selbsthilfebüro Offenbach  
Frankfurter Str. 48 • 63065 Offenbach  
Tel.: 0163 / 975 3001  
E-Mail: migration@paritaet-selbsthilfe.org  
www.paritaet-selbsthilfe.org*

## **Café International im ZenJA (Zentrum für Jung und Alt), Langen**

*Ayşe Yılmaz, Projekt „Migration und Gesundheitsselfthilfe“  
im Selbsthilfebüro Offenbach*

Seit September 2014 hat sich das Café International im Mehrgenerationenhaus ZenJA (Zentrum für Jung und Alt) in Langen zu einem festen Treffpunkt für Frauen aus aller Welt etabliert. Träger des ZenJA ist das Mütterzentrum, das seit fast 30 Jahren Familien und Frauen auf vielfältige Art unterstützt und berät. Gemeinsam im Dialog stehen und dabei aktiv sein, das ist das Motto dieses Treffs, in dem eine Kultur des Miteinanders gefördert und erlebbar gemacht wird.

### **Gelebte Vielfalt – Frauen aus aller Welt kommen zusammen**

Im Café International sind Frauen, Mütter und Kinder aus aller Welt herzlich willkommen. Immer montags von 10 bis 12 Uhr treffen sich im ZenJA-Familiencafé in- und ausländische Frauen, mit und ohne Migrationshintergrund, die in binationalen Partnerschaften leben, die ihre Kinder mehrsprachig erziehen, die schon lange in Deutschland leben oder die ganz neu in unser Land gekommen sind. Frauen, die grenzenlos neugierig aufeinander sind und mehr voneinander erfahren wollen. Begleitet wird das Café International von Gastgeberinnen, die gemeinsam mit der Gruppe das Programm gestalten.

### **Praktische Dinge besprechen und gemeinsam Freizeit verbringen**

Bei einem gemeinsamen Frühstück werden praktische Dinge angesprochen und geklärt sowie Hilfen für die kleinen und großen Alltags Herausforderungen rund um die Familie angeboten. Weiterhin gibt es kreative und kommunikative, spielerische und sportliche Angebote, wie z. B. das gemeinsame Frauen-Schwimmen, Fachvorträge und Präsentationen zu aktuellen Themen. Für die Kleinkinder gibt es eine Spielecke. Anhand



von Kinderreimen und Fingerspielen wird spielerisch u. a. das Deutschlernen unterstützt und ausgebaut. Das Café International soll besonders den Flüchtlingsfrauen als Anlaufstelle dienen, wo sie auf eine nachhaltige Willkommenskultur treffen und gegenseitige Verständigung in der deutschen Sprache erlernen können.

**i** *Das Familiencafé findet jeden Montag von 10.00 - 12.00 Uhr statt  
Zimmerstr. 3 • 63225 Langen*

 **Kontakt zum Café International im ZenJA Langen**  
Layla EL Messaoudi • Tel.: 0176 / 217 885 79  
E-Mail: [elmess@hotmail.de](mailto:elmess@hotmail.de)

  
ZenJA  
Zentrum für Jung & Alt  
Mütterzentrum Elternservice Seniorenhilfe



## **Begleitete Selbsthilfegruppe für Frauen mit gynäkologischer Krebserkrankung**

*Cornelia Hinrichsen, Weiterleben e. V., Darmstadt*

Die Selbsthilfegruppe „Frauen mit gynäkologischer Krebserkrankung“ gibt es seit Mai 2014 unter dem Dach von „Weiterleben – Verein für psychosoziale Krebsberatung“ in Darmstadt.

Im Durchschnitt treffen sich monatlich 6 - 8 Frauen. Die Gruppe wird von einer Sozialpädagogin begleitet. Häufig nimmt eine Ärztin/Psychonkologin teil. Die Begleitung ist aufgrund des schwierigen und sensiblen Themas wichtig und notwendig. Durch die Anwesenheit von Fachkräften besteht die Möglichkeit, Fragen kompetent zu klären und Fachinformationen weiterzugeben.

### **Diagnose: Brustkrebs, Eierstockkrebs oder Gebärmutterhalskrebs**

Die Frauen in der Gruppe sind alle in relativ jungem Alter von der Diagnose Brustkrebs, Eierstockkrebs oder Gebärmutterhalskrebs überrollt worden, sodass die Themen sehr alltagsrelevant sind und die Lebenssituation der Frauen mit ihrer Erkrankung betreffen. Die meisten von ihnen haben Kinder, viele sind nach der Erkrankung wieder in den Beruf eingestiegen oder wollen wieder in den Beruf zurückkehren. Es werden

häufig vorkommende Fragen zu Nebenwirkungen der Chemo- oder Hormontherapie, ergänzenden Therapien, Hilfen, Sportangeboten und das Umgehen mit der Krankheit von den Gruppenteilnehmerinnen gestellt. Die Teilnehmerinnen erzählen von ihren Erfahrungen. Fachvorträge, z. B. zu den Themen wie Leistungen der Krankenkassen, Atemtherapie, Sport und Krebs oder komplementäre Medizin, finden 3-4mal pro Jahr statt.

### **Motivation für die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe**

Bei der Frage an die Frauen, welche Motivation dahinter steht, jeden Monat die Gruppe zu besuchen, warum es für sie sinnvoll ist, an den Gruppensitzungen teilzunehmen, was sie von diesen Treffen mitnehmen, gab es ganz unterschiedliche Antworten, wie z. B.:

- Austausch und Kontakt mit anderen betroffenen Frauen
- Lernen, mit der Krankheit umzugehen und erfahren, wie andere Frauen damit umgehen
- Informationen erhalten (medizinische, sozialrechtliche, etc.) und immer auf dem neuesten Stand sein; Teilnahme an Aktivitäten
- Erkennen, dass man nicht alleine ist mit Fragen und Problemen zur Krebserkrankung und Ansprechpartnerinnen finden
- Sich angenommen und verstanden fühlen mit Ängsten, Fragen und unterschiedlichen Lebenssituationen; vor allem weil das Umfeld und die Gesellschaft oft nicht damit umzugehen wissen und nicht angemessen mit Betroffenen umgehen
- Gemeinsam lachen und sich selbst etwas Gutes tun

### **Treffen der Selbsthilfegruppe für Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen Darmstadt**

*Jeden 3. Dienstag im Monat • 10.00 Uhr*

*Treffpunkt: Diakonisches Werk Darmstadt-Dieburg*

*Kiesstr. 14 • 64283 Darmstadt*

### **Kontakt zur Selbsthilfegruppe für Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen Darmstadt**

*Weiterleben e. V. • Kiesstr. 14 • 64283 Darmstadt*

*Tel.: 06151 / 96 140*

*E-Mail: office@weiterleben.org*

*www.weiterleben.org*

## Geschenkte Zeit. Freiwillige Arbeit – Engagement für mich und andere

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion




Bereits vor der überwältigenden und unschätzbaren Welle zivilgesellschaftlicher Solidarität und Hilfsbereitschaft für die nach Deutschland kommenden Flüchtlinge aus zahlreichen Krisenregionen dieser Welt war man sich der immensen Bedeutung und dem hohen Wert ehrenamtlicher Arbeit für den gesellschaftlichen Zusammenhalt bewusst. Mit „Geschenkte Zeit“ ist jüngst eine eindrucksvolle Darstellung ehrenamtlichen bzw. freiwilligen zivilgesellschaftlichen Engagements erschienen.

### **Vielfalt ehrenamtlicher und freiwilliger Arbeit**

Gesammelt wurden Porträts engagierter Menschen, die auf sehr persönliche Weise von ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit berichten, sowie Berichte von Personen, die mit der Ausbildung und Organisation ehrenamtlicher Arbeit beschäftigt sind. Leser/innen erhalten Einsichten in die eindrucksvolle Vielfalt ehrenamtlicher und freiwilliger Arbeit. Das Spektrum reicht von Lesepatenschaften in Kita und Grundschule, Engagement in Bahnhofsmision und Seniorenclub, Begleitung sterbender Menschen über Training im Sportverein und Alphabetisierungskursen von Flüchtlingen bis hin zu politischer Arbeit in Parteien und Kommunalparlamenten und Vielem mehr.

### **Win-Win-Situation freiwilligen Engagements**

Der Herausgebergemeinschaft, Alexander Kaestner und Stephanie Ludwig, ging es bei diesem Buchprojekt darum, die Arbeit, die Menschen dem Gemeinwohl „schenken“, näher zu beleuchten, sowohl das Positive als auch kritische Momente aufzuzeigen. Deutlich wird bei den einzelnen Beiträgen auch, dass ehrenamtliches Engagement nicht nur anderen zugutekommt, sondern den Ehrenamtlichen selbst: Es entsteht eine Win-Win-Situation, die die Engagierten aus ihren Erfahrungen heraus bestätigen können: Man gäbe nicht nur, man bekomme auch viel zurück.

 **Geschenkte Zeit. Freiwillige Arbeit – Engagement für mich und andere**  
Hg. v. Alexander Kaestner und Stephanie Ludwig, im Buchhandel 12,90 €

# Frauen in Deutschland

*Bundeszentrale für politische Bildung*

In der Reihe „Zeitenbilder“ ist bei der Bundeszentrale für politische Bildung eine neue Veröffentlichung erschienen, in der ein Blick auf „Frauen in Deutschland“ in Form einer „Geschichte in Bildern, Quellen und Kommentaren“ geworfen wird.

## **Emanzipation bedeutet für Frauen immer noch mehr als nur gleiche Rechte**

Von den frühen Vorkämpferinnen bis zu den Selbstbewussten von heute, von den ganz normalen Frauen bis zu den Ikonen: Das Buch stellt in historischer Perspektive Frauen und ihren Umgang mit den Herausforderungen des Lebens vor. Es hinterfragt Rollenbilder in West und Ost und wirft spannende Schlaglichter auf Frauenleben in Deutschland seit 1945.

## **Schlaglichter auf Frauenleben**

Diese facettenreiche und umfangreich illustrierte Darstellung wirft Schlaglichter auf Frauenleben in Deutschland. Sie nimmt prominente Aktivistinnen ebenso in den Blick wie die Lebenswege ganz normaler Frauen. Dabei hinterfragt das Buch Rollenbilder in Ost und West und gleicht sie mit der konkreten Lebenswirklichkeit ab.



**Gabriele Muschter / Rüdiger Thomas:**

***Frauen in Deutschland***

Bestellbar für 4,50 € zzgl. Versand unter:

[www.bpb.de/shop/buecher/zeitbilder/](http://www.bpb.de/shop/buecher/zeitbilder/209812/frauen-in-deutschland)

[209812/frauen-in-deutschland](http://www.bpb.de/shop/buecher/zeitbilder/209812/frauen-in-deutschland)



## Aliyahs Flucht oder Die gefährliche Reise in ein neues Leben

*Bundeszentrale für politische Bildung*

Frei und selbstbestimmt leben: Was den meisten eine Selbstverständlichkeit scheint, bleibt vielen muslimischen Frauen und Mädchen hierzulande verwehrt. Familienmitglieder wachen im Namen der "Ehre" über jeden Schritt in der Öffentlichkeit. Das Buch porträtiert stellvertretend eine junge Frau, die sich dem nicht beugen will.

### **Aliyah wollte sich nicht beugen**

Deutschland ist eine freiheitliche Demokratie. Gleichwohl unterliegt eine große Zahl muslimischer Mädchen und Frauen hierzulande rigiden, den vom Grundgesetz garantierten Grundrechten zuwiderlaufenden Vorschriften, über deren Einhaltung die männlichen Familienmitglieder wachen: Unter Bezug auf die „Ehre“ und vermeintlich religiöse Vorgaben diktieren sie das Verhalten in der Freizeit, die Wahl des Aufenthaltsorts, den Beruf oder den Bildungsgang, die zwischenmenschlichen Kontakte und die Partnerwahl. Aliyah wollte sich dieser Beschneidung ihrer Selbstbestimmung nicht beugen und bezahlte ihre Entscheidung mit Einschüchterungen, Verfolgung und Übergriffen bis hin zur Morddrohung, auch ihrem Freund gegenüber. Seit Jahren ist sie, teils unter falscher Identität, an wechselnden Orten im In- und Ausland auf der Flucht, um sich dem Zugriff ihrer Familie zu entziehen. Güner Yasemin Balcis Buch gibt Frauen wie Aliyah eine Stimme, die zwischen familiären Normen und demokratischen Freiheiten um ein selbstbestimmtes Leben ringen.

Seit Jahren ist sie, teils unter falscher Identität, an wechselnden Orten im In- und Ausland auf der Flucht, um sich dem Zugriff ihrer Familie zu entziehen. Güner Yasemin Balcis Buch gibt Frauen wie Aliyah eine Stimme, die zwischen familiären Normen und demokratischen Freiheiten um ein selbstbestimmtes Leben ringen.



**Güner Yasemin Balcis: Aliyahs Flucht**

Bestellbar für 4,50 € zzgl. Versand unter:

[www.bpb.de/shop/buecher/](http://www.bpb.de/shop/buecher/)

[schriftenreihe/211534/aliyahs-flucht-oder-die-gefaehrliche-reise-in-ein-neues-leben](http://www.bpb.de/shop/buecher/schriftenreihe/211534/aliyahs-flucht-oder-die-gefaehrliche-reise-in-ein-neues-leben)



## Neue Selbsthilfegruppe in Offenbach: **NEU ANGEKOMMEN!** **Migrant\_innen helfen Flüchtlingen**

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

Die Selbsthilfegruppe „NEU ANGEKOMMEN! Migrant\_innen helfen Flüchtlingen“ bietet einen Austausch zwischen erfahrenen Migrant\_innen und traumatisierten Neuankömmlingen, die unter psychischen Belastungen leiden. Muttersprachliche Zuhörerinnen und Zuhörer sowie Helferinnen und Helfer sind eine wichtige Unterstützung bei der Lebensbewältigung in der fremden Umgebung.


### **Ein vertrauensvoller Gesprächskreis ist kräftigend**

Reden hilft, die gemachte Erfahrung in eine Form der Erinnerung zu bringen, mit der wir besser umgehen können. Auch gemeinsame Aktivitäten wirken entlastend. Der Körper stellt in einer traumatischen Situation Unmengen an Energie (für Kampf oder Flucht) zur Verfügung, die oft nicht verbraucht werden kann. Bewegung ganz allgemein trägt dazu bei, dass diese Energie wieder abgebaut wird.

### **Angebote für Flüchtlinge**

In Kooperation mit dem Freiwilligenzentrum Offenbach wird das Selbsthilfebüro Offenbach folgende unterstützenden Angebote unterbreiten:

- Menschen aus der Notaufnahme zu Untersuchungen zu Ärztinnen und Ärzten oder ins Krankenhaus begleiten
- Orientierung im Gesundheitssystem
- Bewegung gegen die körperliche Stressreaktion (Spaziergänge, sportliche Aktivitäten, etc.)
- Regelmäßiger Gesprächskreis
- Sprachunterstützung in der täglichen Kommunikation

 **Kontakt zum Projekt „Zugängen schaffen – Migration und Gesundheitsselfthilfe“ im Selbsthilfebüro Offenbach**

Ayse Yilmaz • Tel.: 0163 / 975 3001

Frankfurter Str. 48 • 63065 Offenbach

E-Mail: [migration@paritaet-projekte.org](mailto:migration@paritaet-projekte.org) • [www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org)

## Neue Selbsthilfegruppe für in der Kindheit missbrauchte Menschen in Darmstadt

*Sabine, Selbsthilfegruppe (in Gründung) Missbrauchsthemen Darmstadt*



Sexueller Missbrauch und Gewalt sind keine Einzelfälle, von denen nur wenige Menschen betroffen sind. Die Dunkelziffer bei Missbrauch und Gewalt ist aus unterschiedlichen Gründen sehr hoch. Schließlich ist es für die Betroffenen sehr schwer, ihre Scham zu überwinden und sich zu äußern. Kinder stehen oft in einem Abhängigkeitsverhältnis zu den Täter/innen und können die ihnen angetane Gewalt selbst dann noch nicht artikulieren, wenn sie aus der Gewaltbeziehung in Sicherheit gebracht werden können.

### **Folgen eines Missbrauchs**

Missbrauch ist ein Generalangriff auf das Grundvertrauen und das gesunde Aufwachsen eines Kindes. Die Folgen einer derartigen Traumatisierung reichen bis in das Erwachsenenalter, begleiten die Betroffenen ein Leben lang und können sehr unterschiedliche, schwerwiegende Ausformungen annehmen, z. B.:

- posttraumatische Belastungsstörungen
- psychosomatische Schmerzen
- Ängste, Verzweiflung, Ohnmacht, Hilflosigkeit und Panikattacken
- unberechenbare Starre in Stresssituationen
- Suchtverhalten
- gestörtes Selbstwertgefühl, sich leicht ausnutzen lassen, harmonie-süchtig sein, Angst vor Konfrontationen
- Angst vor Nähe, kein Vertrauen zu anderen, Zurückgezogenheit
- Selbstaggression wie Selbstverletzungen (z. B. Borderline-Störung)

Die Liste lässt sich weiter fortführen. Die Erkenntnis über den Zusammenhang zwischen solchen Verhaltensmustern, psychischen und körperlichen

Problemen und Beeinträchtigungen und dem erlittenen Gewalterfahrungen hat man oft erst in der Lebensmitte. Die Folgen von sexuellem Missbrauch erledigen sich jedoch nicht von selbst.

### **Verantwortungsbewusst an sich arbeiten**

Ein Erkennen, Aufmachen oder Zulassen kommt irgendwann irgendwie hoch. Langsam und verdeckt oder plötzlich und direkt. Jahrelang Verdrängtes lässt sich nicht mehr stoppen. Therapeuten mit der Spezialisierung der Traumaverarbeitung sind rar, oft überbelegt und es gibt sehr lange Wartezeiten. Außerdem: Therapien reichen bei Weitem nicht aus. Wir Betroffene müssen verantwortungsbewusst an uns selbst weiterarbeiten. Es ist ein innerer Vorgang. Und dieser lässt sich leichter anstoßen und vorantreiben, wenn man sich offen und ohne Scheu mit Menschen austauschen kann, die das Gleiche erlitten und überlebt haben, die mit vergleichbaren Auswirkungen auf ihr Leben kämpfen müssen und die daher verstehend zuhören können.

### **Auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe zum Thema Missbrauch**

Nachdem ich 2008 nach einem 10-jährigen Auslandsaufenthalt wieder in Deutschland war, suchte ich mir einen Therapeuten. Das war sehr viel schwieriger als erwartet. Dann hatte ich die Hoffnung, die richtige Selbsthilfegruppe zu finden. Auch das kam anders als ich dachte. Die Selbsthilfegruppen, für die ich mich interessierte, waren zu dieser Zeit nicht zugänglich, weil die betroffenen Frauen in der Einrichtung sich gerade neu zusammengefunden hatten und unter sich bleiben wollten. Das konnte ich zwar verstehen, aber es hat mir natürlich nicht weiter geholfen. Ich brauchte dringend Menschen, mit denen ich über mein heikles Thema sprechen konnte. Nach langer mühevoller Suche bin ich letztendlich bei einer Selbsthilfegruppe in Offenbach gelandet, bei der auch betroffene Männer waren. Das hat mich Überwindung gekostet – Männer sind ja schließlich mein Thema. Aber ich bin trotzdem hingegangen. Heute bin ich sehr froh darüber. Doppelt froh, weil in dieser Gruppe offen über das Thema gesprochen wird. Mit diesem offenen Umgang habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht. Ich habe durch Gespräche alte, mich behindernde Strategien und Blockaden erkannt und auflösen können.

**Dort wo's zwickt und wehtut müssen wir hinschauen**

In der Offenbacher Selbsthilfegruppe gilt das Motto: Dort wo es zwickt und wehtut, müssen wir hinschauen. Und: wir schaffen es auch selbst. Für manche Therapeuten ist das nicht die richtige Haltung; mein Therapeut hat es allerdings unterstützt!

Zum Verstehen und Wachsen ist eine innere Bereitschaft und Hinsehen unabdingbar. Unsere Wunden machen uns empfänglich für Bewusstheit und Änderung; dann kann unsere ursprüngliche Schwäche zur Stärke werden.

**Gruppengründung in Darmstadt**

Aufgrund meiner guten Erfahrungen in Offenbach möchte ich ab Dezember 2015 in Darmstadt eine Selbsthilfegruppe für in der Kindheit sexuell missbrauchte Erwachsene eröffnen. Sie ist für Mutige, die über ihren Schatten springen wollen und sich wieder im Leben fühlen wollen, denn: Geteiltes Leid ist halbes Leid.

***Wer sich angesprochen fühlt, kann sich gern mit mir in Verbindung setzen!***

***i*** **Treffen der Selbsthilfegruppe Missbrauchsthemen (in Gründung)**

*1. Treffen: Montag, 14.12.2015 • 18.00 Uhr • Folgetreffen werden mit den Interessierten noch vereinbart.*

*Treffpunkt: Der PARITÄTISCHE Darmstadt • Poststr. 9 • 64293 Darmstadt  
Um vorherige Anmeldung wird gebeten!*

***✎*** **Kontakt zur Selbsthilfegruppe Missbrauchsthemen**

*Sabine • Tel.: 0160 / 96 480 492*

*E-Mail: Sabine-Cruiser@gmx.de*



## **Schutzambulanz in Fulda ist seit 5 Jahren Anlaufstelle für Gewaltopfer**

*Dorit Heydenreich, Pressestelle des Landkreises Fulda*

Seit Januar 2010 gibt es in Fulda die Schutzambulanz. Sie ist eine Anlaufstelle für Menschen, die Gewalt erfahren haben. Das Angebot der Schutzambulanz reicht von entlastenden Gesprächen über die Vermittlung zu weiterführenden Beratungs- und Unterstützungsstellen bis hin zur gerichtsverwertbaren Dokumentation sichtbarer Verletzungsfolgen.



### **Dokumentation stärkt die Position des Opfers**

Diese kostenfreie Dokumentation ist ein besonderes Angebot und stärkt die Position des Opfers. Denn im Rahmen der Dokumentation werden die sichtbaren Spuren einer Gewalttat fotografisch erfasst und gesichert. Beweisstücke und Spuren können in der Schutzambulanz asserviert werden. So hat das Gewaltopfer die Möglichkeit, rechtliche Schritte einzuleiten. Ob und wann diese rechtlichen Schritte erfolgen, entscheidet die betroffene Person selbst.

### **Gewalt hat viele Gesichter**

Grundsätzlich ist das Thema Gewalt sehr komplex, denn Gewalt kann viele Gesichter haben. Es gibt körperliche, seelische oder sexualisierte Gewalt sowie Vernachlässigung. Die Schutzambulanz Fulda bietet allen von Gewalt Betroffenen – das können Frauen und Männer, Kinder und Jugendliche, Senioren, Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderungen sein – Hilfe an.

Seit Bestehen der Ambulanz haben mehr als 700 hilfe- und ratsuchende Menschen Kontakt zur Schutzambulanz aufgenommen. Davon war der überwiegende Teil der Personen weiblich. Zumeist wurde der Erstkontakt auf telefonischem Weg hergestellt. Die älteste Person war zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme 92 Jahre, das jüngste Kind 2 Jahre alt. Bei Kindern erfolgt die Kontaktaufnahme in der Regel durch die Eltern oder die Sorgeberechtigten, die Verwandten oder das Jugendamt. Etwa ein Drittel der von Gewalt betroffenen Klienten ließ die Verletzungen dokumentieren.

**Kostenfrei und zur Verschwiegenheit verpflichtet**

Das Angebot der Schutzambulanz ist kostenfrei. Darüber hinaus sind die Mitarbeiter/innen zur Verschwiegenheit verpflichtet. Nichts geschieht ohne das Einverständnis der hilfeschenden Person. Daher können Sie sich vertrauensvoll an die Schutzambulanz wenden, wenn Sie Opfer von Gewalt geworden sind.

**Kontakt zur Schutzambulanz Fulda**

Zentrum Vital • Gerloser Weg 23 • 36039 Fulda

Tel.: 0661 / 6006 1200

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

**Neuer Muskelgesprächskreis im Odenwald**

*Dirk Kaffenberger, Leitung Gesprächskreis*

Im November hat sich der „Odenwälder Muskelgesprächskreis“ in der Asklepios Schlossberg Klinik in Bad König gegründet. Der Gesprächskreis ist offen für Menschen mit Muskelerkrankungen sowie für deren Angehörige und Freunde. Die Teilnahme ist kostenfrei; eine Mitgliedschaft in der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke ist nicht erforderlich.

**Interessierte sind herzlich eingeladen!**

**Geplante Treffen des Odenwälder Muskelgesprächskreises 2016**

26.02., 22.04., 01.07., 02.09., 25.11.2016 • jeweils 15.00 Uhr

Treffpunkt: Asklepios Schlossberg Klinik • 1 OG, Multimediaraum

Frankfurter Str. 33 • 64732 Bad König

Parkplätze befinden sich auf dem Klinikgelände: Bitte an der Schranke melden oder am Eingang Parkstraße

**Kontakt zum Odenwälder Muskelgesprächskreis**

Dirk Kaffenberger • Leitung des Gesprächskreises

Tel.: 06061 / 135 26

E-Mail: [dirk.kaffenberger@dgm.de](mailto:dirk.kaffenberger@dgm.de)

[www-dgm.org](http://www-dgm.org)



## Edith Schüratzki für Selbsthilfe-Engagement ausgezeichnet

*Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

---

Edith Schüratzki ist im nächsten Jahr 30 Jahre Mitglied der Guttempler-Gemeinschaft in Offenbach am Main. Viele Jahre nahm sie Aufgaben als 1. Vorsitzende wahr. Als Leiterin „Sachgebiet Bildung“ fungierte sie für die Gemeinschaft als Bindeglied zum Guttempler-Bildungswerk.

Darüber hinaus hatte Edith Schüratzki 7 Jahre das Amt der 1. Vorsitzenden der „Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich Stadt und Kreis Offenbach“ (AG-SHGIG) inne.

Für dieses langjährige Engagement wurde sie in der letzten Sitzung der AG-SHGIG zum Ehrenmitglied ernannt.

Wir danken Edith Schüratzki für ihren aktiven Einsatz im Selbsthilfebereich in Offenbach und gratulieren herzlich!



---

## Neue Selbsthilfegruppe Diabetes II in Osthessen

*Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen*

---

### **Selbsthilfegruppe Diabetes II Fulda**

*Nachdem die alte Gruppe sich aufgelöst hat, hier nun die neuen Kontaktdaten und Treffen.*

#### **Treffen der Selbsthilfegruppe Diabetes II Fulda**

*Jeden 2. Dienstag im Monat • 19.00 Uhr*

*Treffpunkt: Stadtpfarrei Fulda • Friedrichstr. 22 • 36037 Fulda*

#### **Kontakt: Karl-Otto Auth**

*Tel.: 0151 / 193 032 85 • E-Mail: koa.auth@gmx.de*

## **3-faches Selbsthilfe-Jubiläum in Offenbach – Rückblick**

*Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

Der Raum des Gründerzentrums Ostpol in Offenbach war mit über 80 Gästen gut besetzt. Viele Aktive aus der regionalen Selbsthilfe Offenbachs, aber auch Vertreter/innen aus der Sozial- und Kommunalpolitik nahmen an der 3-fachen Jubiläumsfeier am 8. September 2015 teil.

Das Selbsthilfebüro Offenbach der Paritätischen Projekte gGmbH feierte sein 25-jähriges Bestehen, die regionale AG der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich Stadt und Kreis Offenbach (AG-SHGIG) und die Rheumaliga – Selbsthilfe Offenbach sind seit 30 Jahren aktiv. Gründe genug, dies im Rahmen einer Feierlichkeit zu begehen.

Nach Grußworten von Landrat Oliver Quilling, Geschäftsführer der Paritätischen Projekte Marek Körner und Rheuma-Liga Geschäftsführer Reinhard Wirsing betonte Stefan Grüttner, Hessischer Minister für Soziales und Integration, die Bedeutung dieser speziellen Form bürgerschaftlichen Engagements im Rahmen der Prävention und Alltagsbewältigung für Patientinnen und Patienten, aber auch für deren Angehörige.

Für die musikalische Umrahmung sorgte Benjamin Jürgens mit Liedern zur Gitarre von der regionalen Selbsthilfegruppe „Hessentischer“, einer Gruppe von Tourette-Betroffenen.



*Landrat Oliver Quilling*



*Marek Körner, Geschäftsführer  
der PARITÄTISCHEN Projekte  
gemeinnützigen GmbH*



*Stefan Grüttner,  
Hessischer Sozialminister*



# Der PARITÄTISCHE Hessen vergibt Inklusionspreis – Verleihung am 23.02.2016 in Frankfurt

*Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hessen*

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hessen hat einen Inklusionspreis ausgeschrieben. Damit sollen vorbildhafte inklusive Projekte oder Aktivitäten paritätischer Mitgliedsorganisationen ausgezeichnet werden, die bereits einen wesentlichen Beitrag zur gleichberechtigten Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderung geleistet haben.

## Vision Inklusion

Angesprochen fühlen sollen sich Mitglieder des PARITÄTISCHEN Hessen, die in ihren Inklusions-Projekten die „Vision Inklusion“ bereits ein Stückweit realisiert haben, im Kleinen oder im Großen – egal in welchem Lebensbereich, ob in Bildung, Arbeit oder Freizeit.

## Bewerbungsbedingungen und Preis

Bewerben kann man sich für den Inklusionspreis bis zum 04.01.2016. Auf der Homepage des PARITÄTISCHEN Hessen ist für die Bewerbung ein spezielles Formular zum Ausfüllen hinterlegt.

## Preisverleihung

Unter allen Teilnehmenden des Wettbewerbs um den Inklusionspreis werden drei richtungsweisende Beispiele für gelungene Inklusion ausgewählt, die sich am 23.02.2016 zur Veranstaltung „Inklusion – Mode oder Menschenrecht?“ in Frankfurt vorstellen werden. Das Publikum wird an diesem Tag über die Platzierung abstimmen. Der 1. Platz ist mit 1.500 € dotiert, der 2. Platz mit 1.000 €, der 3. Platz mit 500 €.



## **i** Kontakt Inklusionspreis des PARITÄTISCHEN Hessen

Manuel Schulz Tel.: 069 / 955 262 65

Auf der Körnerwiese 5 60322 Frankfurt

E-Mail: [inklusion@paritaet-hessen.org](mailto:inklusion@paritaet-hessen.org)

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

---

## IMPRESSUM

---

Herausgeber:

Selbsthelfebüros 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](http://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



**Frohe Feiertage und  
ein gutes neues Jahr 2015**



**wünscht Ihnen das Team der  
Selbsthilfekontaktstellen**

**Selbsthilfebüro Darmstadt** – Annemarie Duscha

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

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

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** – Lena Raubach

Tel.: 0 60 62 / 703 38 • Mobil: 0163 / 975 30 04

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

Sprechzeiten: Di. 09.00 - 12.00 Uhr (Landratsamt Erbach, Michelstädter Str. 2)

Fr. 14.00 - 17.00 Uhr telefonisch unter Mobilfunk-Nr.

Jeden 2. Mo. im Monat 09.30 - 11.30 Uhr (Ev. Gemeindehaus Reichelsheim, Rathausplatz 3)

**Selbsthilfebüro Offenbach** – Thomas Schüler

Tel.: 0 69 / 82 41 62 • Fax: 0 69 / 82 36 94 79

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

Sprechzeiten: Mo. bis Fr. 9.00 - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

**Selbsthilfebüro Osthessen** – Christine Kircher

Tel.: 0 661 / 901 98 46 • Fax: 0 661 / 901 98 45

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

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

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

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

ISSN 1611-2180