

TIPP 42

I/2016 ISSN 1611-2180

Zeitschrift der Selbsthilfebüros

Darmstadt, Offenbach, Odenwald und Osthessen

PARITÄTISCHE PROJEKTE gemeinnützige GmbH

Selbsthilfe-Magazin

Männer in der Selbsthilfe



Wir begrüßen Susanne Peter als Projektkoordinatorin „Gesund altern im Quartier“ im Selbsthilfebüro Darmstadt!

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion



Seit November 2015 ist Susanne Peter im Selbsthilfebüro Darmstadt verantwortlich für das neue Projekt „Gesund altern im Quartier – Selbsthilfe und Prävention“, das sich an Seniorinnen und Senioren in Darmstadt richtet. Im Rahmen ihres Studiums der Pflege- und Gesundheitswissenschaften an der Hochschule Darmstadt hat Frau Peter durch Hospitationen, Praktika und wissenschaftlichen Arbeiten grundlegende theoretische Erkenntnisse und praktische Erfahrungen im Bereich der Seniorenarbeit und Gesundheit erlangen können. Diese konnte sie im Anschluss an ihr Studium in Pflege- und Betreuungsdiensten vertiefen.

„Von besonderer Bedeutung für die Gesundheitssituation und Lebensqualität von älteren Menschen sind Fragen der Körperfunktionalität, Mobilität und Ernährung sowie das Wissen um Beratungsmöglichkeiten, um die persönliche Situation verbessern zu können“, beschreibt Frau Peter ihren inhaltlichen Fokus. „Ein wesentliches Ziel bei der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren ist stets, Hürden im Alltag abbauen zu können und eine selbständige Lebensführung zu erhalten oder wiederherzustellen.“

Auch durch ihre Tätigkeit als gesetzliche Betreuerin konnte Frau Peter direkte Eindrücke von den Erfordernissen und Notwendigkeiten bei konkreten Einzelfällen sammeln und in Zusammenarbeit mit den Betreuten praxisstaugliche Wege zur Überwindung von Barrieren im Alltag finden.

Sowohl in der theoretischen als auch in der praktischen Arbeit im Bereich Seniorinnen und Senioren kristallisieren sich immer wieder solche Fragestellungen rund um Mobilität und Beweglichkeit heraus, die in Darmstadt nun im Rahmen des Projekts „Gesund altern im Quartier“, orientiert an den konkreten, individuellen Unterstützungsbedarfen der älteren Menschen und unter ihrer Beteiligung bearbeitet werden können.

Wir begrüßen Susanne Peter herzlich im Team der Paritätischen Selbsthilfekontaktstellen!



Kontakt zum Projekt „Gesund altern im Quartier – Selbsthilfe und Prävention“

Susanne Peter • Selbsthilfebüro Darmstadt

Rheinstr. 67 • 64295 Darmstadt

Tel.: 0163 / 975 30 93 • E-Mail: gesund.altern@paritaet-projekte.org

Sprechzeiten: Dienstag und Mittwoch 08.30 – 13.30 Uhr



Weitere Informationen zum Projekt

Projektvorstellung im vorliegenden TIPP auf S. 43 oder unter

www.parityaet-sebsthilfe.org → Kontaktstellen → Projekt Gesund altern im Quartier

Liebe Leserinnen und Leser,

nachdem wir uns in der letzten Ausgabe auf die „Frauen in der Selbsthilfe“ fokussiert hatten, beschäftigen wir uns im vorliegenden TIPP mit dem Schwerpunktthema „Männer in der Selbsthilfe“.

Männer engagieren sich wesentlich weniger als Frauen in der Selbsthilfe, sowohl als Betroffene als auch in sog. „Führungspositionen“, z. B. als Sprecher von Selbsthilfegruppen. Untersuchungen belegen, dass mit Ausnahme für den Bereich der Suchtselbsthilfe der Anteil der Männer in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe viel geringer ist als der von Frauen. Sie machen lediglich ca. 30 % aus, obwohl Männer ein größeres Gesundheitsrisiko tragen. Wie die Männer-Gesundheitsberichterstattung, über die wir im vorliegenden Heft auch informieren, belegt, leben Männer im Vergleich zu Frauen ungesünder und gehen unachtsamer mit sich selbst um. Dies betrifft ihre Ernährung, erstreckt sich über ihren höheren Suchtmittelkonsum, v. a. Alkohol und Nikotin, und drückt sich z. B. auch in risikoreicherem Verhalten im Straßenverkehr aus. Auch deswegen ist die Lebenserwartung von Männern geringer als die von Frauen.

Daher verwundert es umso mehr, dass nicht mehr Männer die Angebote von Selbsthilfeorganisationen in Anspruch nehmen. Ein Grund liegt sicher darin, dass das gesellschaftlich immer noch sehr prägnante Bild das eines (vermeintlich) „starken“, beruflich erfolgreichen Mannes und Partners ist. Obwohl sich die Rollenvorstellungen von Frauen und Männern sehr gewandelt haben, scheinen sich viele Männer noch gebunden zu fühlen an derartige Erwartungen, ob sie nun tatsächlich von außen an sie gestellt werden oder ob es sich hauptsächlich um Selbsterwartungen handelt. Und zu einem solchen Selbstbild passt es schlicht nicht, sich auch als Mann „Schwächen“, körperliche, seelische oder psychische Probleme einzugestehen. Geschweige denn, offen darüber zu sprechen – nicht im engeren Umfeld und schon gar nicht mit zunächst „Fremden“ in Selbsthilfegruppen.

Umso wichtiger ist es, auf bereits bestehende Aktivitäten von Männern in der Selbsthilfe aufmerksam zu machen, mänderspezifische Gruppenangebote vorzustellen und Geschichten von Männern für Männer erzählen zu lassen. Mit den Beiträgen im vorliegenden TIPP möchten wir Männer dazu ermuntern, den vielfältigen Angeboten der Selbsthilfe aufgeschlossen zu begegnen. Wer das Gespräch mit anderen, gleichermaßen betroffenen Männern (und auch Frauen) in der Selbsthilfe nicht als Manko, sondern als Quelle neuer Kraft durch gegenseitige Unterstützung zu erkennen vermag, erfährt bald, dass man(n) mit seinen Problemen nicht allein ist bzw. bleiben muss. Darüber hinaus berichten wir über neue regionale Selbsthilfegruppen und aktuelle Aktivitäten in unseren Selbsthilfebüros und Projekten.

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

Inhaltsverzeichnis

Editorial 3

Schwerpunktthema: Männer in der Selbsthilfe

Männer in der Suchtselbsthilfe..... 5

Starke Männer zeigen ihre Emotionen..... 8

Auch Jungen sind Opfer sexueller
Missbrauchs..... 11

15 Jahre Selbsthilfegruppe Prostatakrebs
Darmstadt und Umgebung..... 14

Männerrunden – Gegenseitige Unter-
stützung ohne gemeinsame
Betroffenheit 18

Männer und Nierenkrebs..... 20

Neue Selbsthilfegruppe für Männer mit
Depressionen in Obertshausen..... 24

Warum Männer zu einer Selbsthilfegruppe
gehen sollten – ein Aufruf!..... 25

Männer mit Migrationshintergrund in
der Beratung und Selbsthilfe in
Offenbach..... 29

Regionale Männerarbeit im Kreuzbund
in Darmstadt und Umgebung..... 32

Eine andere Männergeschichte –
ein Selbsterfahrungsbericht..... 34

Zum Nachschlagen:

Das Männergesundheitsportal..... 37

Männergesundheitsberichterstattung
in Deutschland..... 38

Regional: Wissenswertes aus den Regionen

Neuigkeiten aus dem Selbsthilfebüro
Darmstadt..... 41

Neues Projekt in Darmstadt:
Gesund altern im Quartier –
Selbsthilfe und Prävention..... 43

Geplante Selbsthilfegruppe „Eltern für
Eltern“ in Darmstadt für Eltern mit
High-Need-Kindern und Schreibabys..... 46

Neuaufgabe des Selbsthilfgruppenweg-
weisers für Stadt und Kreis Offenbach..... 48

Wir gratulieren Pro Retina Offenbach
zum 30-jährigen Jubiläum! 49

Neue Selbsthilfgruppen
in Osthessen 50

Gruppengründung Selbsthilfegruppe
Polyneuropathie Pfungstadt..... 52

Neuaufgabe des Selbsthilfgruppenweg-
weisers für den Odenwaldkreis..... 54

Ankündigung: Freiwilligentag Stadt
Darmstadt und Landkreis Darmstadt-
Dieburg am 09.07.2016..... 55

Einladung zu Ihrem Beitrag im nächsten
TIPP 43 „Junge Selbsthilfe“ 56

Impressum 58

Judith Zipf, neue Mitarbeiterin im
Freiwilligenzentrum Darmstadt 59

Männer in der Suchtselbsthilfe – Ein Erfahrungsbericht

Herbert Everts, Ehrenvorsitzender der ASS – Alkohol- und Suchtselbsthilfe e. V., Mitglied im Vorstand der ELAS – Evangelische Landesarbeitsgemeinschaft für Suchthilfe

Warum kommen Männer in Selbsthilfegruppen? Was treibt sie an, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen? Was sind ihre Erwartungen an die Gruppe oder in der Gruppe? Warum kommen gerade in der Suchtselbsthilfe mehr Männer als Frauen in die Gruppe? Alle diese Fragen können nicht so einfach mit einem Satz beantwortet werden. Fest steht, dass das Verhältnis von Männern zu Frauen in vielen Gruppen der Alkohol- und Suchtselbsthilfe 4:1 ist. Warum ist das so?

Das Suchtverhalten von Männern

Männer werden durch ihr Trinkverhalten viel schneller auffällig als Frauen. Sie trinken mehr in der Öffentlichkeit als Frauen. Auch haben Männer oftmals eine viel längere Suchtphase hinter sich als Frauen, bevor sie Hilfe in Anspruch nehmen. Frauen trinken sehr oft heimlich in ihren vier Wänden und fallen daher nicht so auf. Auch ist die Trinkphase bei vielen Frauen kürzer als bei Männern, aber in der Endphase mindestens, wenn nicht sogar heftiger als bei Männern.

Männer werden oft im Berufsleben auffällig und von ihren Arbeitgebern ermahnt, etwas zu unternehmen, z. B. sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. So sind auch die Erwartungen der Männer unterschiedlich, wenn sie eine Gruppe besuchen. Viele Männer, dies gilt aber auch für Frauen, kommen in die Gruppe, weil sie merken: So kann es nicht weiter gehen. Sie spüren, wenn sie so weiter trinken, dann landen sie in der Gosse. Oftmals machen sich neben den finanziellen Problemen auch körperliche Probleme sehr bemerkbar. Sie merken, es geht nicht mehr, es muss eine Änderung geben.



Diese Männer kommen oftmals mit einer großen Erwartung und versprechen sich von der Gruppe Hilfe, damit sie ihr Alkoholproblem in den Griff bekommen. Die Männer hingegen, die von ihren Arbeitgebern oder auch von anderen Menschen die Auflage bekommen haben, sich einer Gruppe anzuschließen, sehen die Notwendigkeit gar nicht ein, warum sie an den Gruppengesprächen teilnehmen sollen. Oftmals kommt aber schon nach ein paar Gruppenbesuchen die Einsicht, dass sie wohl doch ein Alkohol- bzw. ein Suchtproblem haben.

Keine Patentlösungen, aber Aha-Erlebnisse

In den Gruppengesprächen wird den Betroffenen sehr schnell klar, dass es für das Alkohol- bzw. Suchtproblem keine Patentlösung gibt. So individuell das Suchtproblem bei dem Einzelnen ist, so ist auch keine Generallösung vorhanden. Aber gerade das ist doch die Stärke der Selbsthilfe. Hier sitzen die Experten, heißt doch Selbsthilfe „Hilfe zur Selbsthilfe“. Wenn ich mich darauf einlasse, mir die Erfahrungen der anderen Gruppenteilnehmer zu eigen mache, versuche, diese nachzuvollziehen, dadurch Änderungen bei mir zulasse, bereit bin, meinem Leben einen neuen Sinn zu geben, dann habe ich eine große Chance, mein Suchtproblem in den Griff zu bekommen. Bei diesem Prozess spielt das Geschlecht in der Gruppe keine Rolle.

Für viele Männer ist es ein Aha-Erlebnis, dass Frauen die gleichen Probleme mit Suchtmitteln haben wie sie. Sicher gibt es bei Männern wie auch bei Frauen Themen, über die sie nicht gerne in der Gruppe, vor allen Menschen reden. Hier bietet sich dann die Möglichkeit, in Einzelgesprächen mit einer Person ihres Vertrauens darüber zu reden, oder – bei Frauen –

eine reine Frauengruppe zu besuchen. Eines gilt sowohl für Männer wie für Frauen: Wenn der oder die Betroffene bereit ist, mit der Gruppe das Suchtproblem aufzuarbeiten, dann wird er oder sie alle Entscheidungen ernster nehmen, bewusster auch mit



Kleinigkeiten umgehen, sind es doch oftmals nicht die großen Probleme, die dazu geführt haben, dass er bzw. sie ein Suchtproblem hat, sondern viele Kleinigkeiten, die man einfach hat schleifen lassen.

Gruppen-Erfahrungen, die Kraft geben – Selbstzweifel mindern – Selbstvertrauen stärken

Der Betroffene wird die Erfahrung machen, dass mit der Gruppe die Wahrscheinlichkeit viel höher ist, über Jahre ein trockenes, nüchternes und zufriedenes Leben zu führen als ohne Gruppe. Bei den Gesprächen mit anderen Gruppenmitgliedern findet er häufig gute Zuhörer/innen und merkt, dass auch er Einfluss ausüben kann und für andere wichtig ist. Er erkennt, dass er gar nicht so schwach ist, wie er immer geglaubt hat. Solche Erfolgserlebnisse machen Mut und Zuversicht und stärken das Selbstvertrauen des Betroffenen.

In der Gruppe wird er feststellen, dass er es sich leisten kann, einmal schwach zu sein und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das nimmt ihm den Druck, immer sein Bestes geben zu müssen und nie Fehler machen zu dürfen. Er erlebt in der Gruppe, dass er auch trotz seiner Schwächen angenommen und akzeptiert, ja vielleicht sogar gemocht wird.

Er bemerkt, dass er andere um Rat fragen und ihre Hilfe in Anspruch nehmen kann, um seine Schwierigkeiten zu meistern oder ein selbst gestecktes Ziel zu erreichen. Er erlebt dabei, dass die meisten in der Gruppe gerne auf seine Fragen eingehen, sofern sie diese beantworten können. Für fast jede Frage gibt es in der Gruppe Experten und Expertinnen. Die Gruppe zeigt ihm, dass er es den anderen wert ist, dass er sympathisch wirkt und seine Meinung bedeutsam ist. Das mildert seine eigenen Selbstzweifel und trägt zu seinem Selbstbewusstsein und zu seiner Lebensfreude bei.

Er kann auch zuhören und mitempfinden, wie andere in das Problem Sucht hineingekommen sind und vor allem, wie sie es geschafft haben, wieder herauszukommen. Das schafft ihm Erleichterung und stärkt seine Zuversicht und Hoffnung, dass er es selber aus eigener Kraft schaffen kann. Eine große Hilfe ist ihm die Konfrontation mit anderen in der Gruppe. So kann er erfahren, dass eine Auseinandersetzung in gegenseitiger Offenheit und mit dem Ziel, sich selber und die eigene Situation realistischer zu sehen, für ihn selbst und die anderen nützlich ist. Er lernt, dass die Gruppe ihm die Stütze gibt, die er zur Überwindung des Suchtproblems braucht.

Die Gruppe gibt ihm das Gefühl, nicht allein mit seinen Problemen und Kümernissen zu sein. Er findet dort ein Stück Heimat und die Kraft, nüchtern und trocken dem Leben entgegen zu treten.

i *Sie suchen eine Suchtselbsthilfegruppe in Ihrer Nähe?*

Dann wenden Sie sich gerne an eine der Paritätischen Selbsthilfekontaktstellen in Hessen. Die Kontakte zu unseren Selbsthilfekontaktstellen in Offenbach, Darmstadt, Fulda und im Odenwald finden Sie unter www.paritaet-selbsthilfe.org unter „Kontaktstellen“.



Starke Männer zeigen ihre Emotionen

Jens Brehl, Burnout Selbsthilfegruppe Fulda

Herbert Grönemeyer war nicht der Erste und wird auch nicht der Letzte sein, der fragt, wann ein Mann ein Mann ist. Schalten wir einmal das Klischee an: Männer sind Macher, immer stark, zeigen keine Schwächen und kannten schon als Kinder keinen Schmerz – zumindest haben viele Eltern behauptet, dass letzteres bei Indianern so sei und damit wohl auch automatisch für den Sohnmann gelte.

Tatsächlich ist es vielen Männern (erschreckend) fremd, sich bei Problemen an das persönliche Umfeld zu wenden. Ängste, Sorgen und erst recht Depressionen werden oft versteckt, die gesellschaftliche Maske zurechtgerückt. Bevor ich mich im Pauschalisieren verliere, fasse ich mich lieber an die eigene Nase.

Arbeiten bis zum großen Knall

Ich arbeite als freier Journalist, wobei 2008 mein beruflich „erfolgreichstes“ Jahr war. Allerdings nur, weil ich weit über meine Grenzen ging. Mein Gesundheitszustand verschlechterte sich zusehends: unruhiger Schlaf, Konzentrationsstörungen, ständige Bauchschmerzen. Um den Leistungsabfall zu kompensieren, arbeitete ich noch mehr – schließlich galt es nach außen hin Stärke zu zeigen, auch um meine Kunden zu hal-

ten. Nach drei „kleineren“ Zusammenbrüchen in Form von Sinnkrisen, depressiven Phasen und körperlicher Erschöpfung folgte im Alter von 28 Jahren im Dezember 2008 der große Knall. Nichts ging mehr, Suizidgedanken kamen auf, es folgten Gespräche beim Hausarzt, Neurologen und schließlich ein siebenwöchiger Aufenthalt in einer Psychosomatischen Klinik.

Neue Stärken durch offenen Umgang mit Schwächen

In der Klinik erkannte ich meine jahrelange starke Arbeitssucht; als Alkoholiker wäre ich jeden Tag sturzbetrunken gewesen. Als ich jedoch völlig erschöpft nicht mehr arbeiten konnte, fehlten die regelmäßigen „Kicks“ und ich fühlte mich als nutzloser Esser. Daher fiel ich in eine schwere depressive Phase. Entscheidend war zu erkennen, dass ich mich überall nur mit einer Maske gezeitigt und den wahren, sensiblen Kern versteckt gehalten hatte. Die Arbeitsmaschine war mir wohl vertraut, der Mensch Jens Brehl jedoch erschreckend fremd. Schwächen kaschierte ich mit flotten Sprüchen, Probleme behielt ich für mich.

Erst in der Klinik erkannte ich nach anfänglichem Zögern, wie wertvoll es sein kann, sich zu öffnen und auch Schwächen zu zeigen. Heute weiß ich, dass genau dies eine Stärke ist, auch wenn es zunächst paradox klingen mag.

Der Weg in die Fuldaer Selbsthilfegruppe Burnout

Durch mein Buch „Mein Weg aus dem Burnout – Der Stress-Falle entkommen, Lebenskunst entwickeln“ fand ich zur Fuldaer Burnout Selbsthilfegruppe von Reinhard Burkardt, einem zertifizierten Personal Coach, der im Jahr 2000 selbst einem Burnout nahe war. Er überraschte mich mit seinem lösungsorientierten Vorgehen, und auch die Atmosphäre war trotz teilweise schwerer Themen entspannt. In der Gruppe treffen sich Menschen, die sich mit wenigen Worten verstehen und auch Neuankömmlinge können sich recht schnell öffnen. Auch ich profitiere vom regen Erfahrungsaustausch, obwohl mein Kranksein schon Jahre zurück liegt, ich wieder genesen bin und Vollzeit in meinem Beruf arbeite.



*Jens Brehl
(Foto: Svetlana Fitz)*



*Jens Brehl auf dem
Selbsthilfetag 2015*

Auch Männer sprechen offen über ihre Gefühle

Bei einem Selbsthilfegruppen-Treffen sagte eine Teilnehmerin erstaunt, dass sie nie zuvor Männer getroffen hätte, die wie selbstverständlich offen über ihre Gefühle sprechen. So ist es für uns auch vollkommen normal, dass zwei Männer die Selbsthilfegruppe leiten, die auch gut von Frauen besucht wird. Heute darf ich die Mittwochstreffen der von Reinhard Burkardt ins Leben gerufenen

Fuldaer Burnout Selbsthilfegruppe leiten, wobei er die Dienstagsrunden übernimmt – somit gibt es im Wechsel wöchentliche Termine.

Das offene Kommunizieren kann ein Schlüssel für neue Leitmotive unserer Gesellschaft sein. Weg vom Höher-schneller-weiter und hin zum echten Fortschritt und sinnstiftenden Tätigsein. So sind sie eben, die Männer von heute.

i Treffen der Burnout Selbsthilfegruppe Fulda

In ungeraden Kalenderwochen am Dienstag • 19.00 – 21.00 Uhr

Glenn-Miller-Straße 9 • 36041 Fulda

In geraden Kalenderwochen am Mittwoch • 19.00 – 21.00 Uhr

Selbsthilfebüro Osthessen • Petersberger Straße 21 • 36037 Fulda

Alle Termine sind auch auf der Internetseite zu finden.



Kontakt zur Burnout Selbsthilfegruppe Fulda

Reinhard Burkhardt • Tel.: 0661 / 2490437 • E-Mail: rb@111coaching.de

www.selbsthilfe-burnout-fulda.de



Jens Brehl: Mein Weg aus dem Burnout

Pomaska-Brand Verlag 2013, 14,80 €



Auch Jungen sind Opfer sexuellen Missbrauchs

Udo Gann, Missbrauchsthemen e. V. Offenbach

Im Jahr 2001 wollte ich als Betroffener im Großraum Frankfurt in eine Selbsthilfegruppe für Männer gehen, die in ihrer Kindheit sexuell missbraucht worden waren. So etwas gab es allerdings nicht. Darum verfasste ich einen Gründungsaufruf.

Männergruppe „Als Junge missbraucht“

Mein damaliger Aufruf führte zu einer Gruppe von drei Teilnehmern. In der Gründungssitzung begann der Erste ganz vorsichtig mit: „Meine Geschichte ist eine ganz besonders ungewöhnliche Geschichte, ich wurde von meiner Mutter missbraucht“. Tja, wir waren alle drei genau richtig, in der richtigen Gruppe, denn alle drei waren wir von unseren Müttern sexuell missbraucht worden. Es gab auch weitere Täter: Väter, Großeltern, Fremde. Diese Selbsthilfegruppe besteht bis heute. Sie trifft sich wöchentlich in Offenbach in den Räumen des Vereins Missbrauchsthemen e. V. (früher Männerthemen e. V.).

Männer sind öfter Opfer als gedacht

Opfer wurden wir nicht nur in der Kirche oder in der Eliteschule. Viel häufiger geschah und geschieht dies in der Familie oder im Umfeld der Familie. Und auch Männer sind gar nicht so selten zum Opfer geworden. Ebenso wie Frauen als Täter keine Seltenheit sind. Und es gibt in nennenswertem Umfang so etwas wie „Missbrauchsfamilien“; Großeltern, Eltern, weitere Verwandte. Viele wurden und werden Opfer und viele sind Täter geworden.

Das Trauma gemeinsam bewältigen

Die Auflösung oder, wenn man so will, die Heilung traumatischer Folgeprobleme ist möglich, auch vollständig. Ich stelle diese Behauptung auf, weil ich weiß, dass es so sein kann, weil ich es an mir selbst erlebt habe.





Ich habe in Bezug auf Ängste, Hilflosigkeit, Wut, Ekel, Scham heute keine Traumafolgebelastrungen mehr, gar keine. Vermutlich gibt es nicht nur meinen Weg bzw. den Weg der Gruppenmitglieder von „Als Junge missbraucht“ zum Ziel der Traumabewältigung. Unser Weg war und ist: im Körper, im Denken, in den Emotionen alles aufspüren, was mit dem Missbrauch zu tun hatte. Eine Erinnerung oder Körperempfindung beobachtend wiedererleben und das Wiedererlebte neu einordnen als das, was es ist: eine Erinnerung und keinesfalls Gegenwart.

Wenn ich mich an eine traumatische Geschichte ausreichend wieder erinnere, dann wandelt sie sich in eine „normale“ Erinnerung: Sie wirkt nicht mehr wie „jetzt“. Bei unserer Herangehensweise geht es konkret darum, den eigenen Körper zu spüren und wahrzunehmen, auf ihn zu fokussieren. Wir betreiben das alleine, in Gruppen oder auch zu zweit, wobei einer fokussiert und der andere ihn begleitet. Diese Methode kann auch in Psychotherapien angewandt werden, allerdings ist dies eigentlich eine typische Selbsthilfemethode.

Das Trauma in eigener Verantwortung bearbeiten

Für mich war immer wichtig, dass ich die Auflösung der Traumafolgen selbst betreibe. Selber machen, also in eigener Verantwortung, ist mir ein ganz wichtiges Element meines Tuns. Das galt auch dann, als ich mit einem Therapeuten an meinen Themen arbeitete. Ich hole mir Hilfe, ich selbst bin aber für den Prozess verantwortlich. Und für mich gilt: Wenn ich dort, wo's in mir schmerzt, hinschaue, dann werde ich die Traumafolgen auflösen! Alle!

Selbsthilfegruppen in Frankfurt, Offenbach und Darmstadt für Männer und Frauen

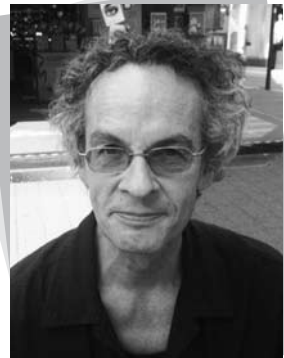
In unserer Gruppe erlebe ich bis heute, bei mir wie auch bei anderen, ständig kleinere und größere Auflösungen, sozusagen Aha-Effekte körperlicher Art oder auch als zutiefst wirkende Erkenntnis. Seit 2011 kann ich mit meinem eigenen Namen in der Öffentlichkeit auftreten, weil die alten Ängste zum Redeverbot nicht mehr existieren.

Inzwischen organisiere ich mehrere Selbsthilfegruppen, auch gemischte Gruppe aus Männern und Frauen. Und ich bin nicht mehr allein als Organisator von Selbsthilfegruppen. Es gibt sie inzwischen in Frankfurt, Offenbach und in Darmstadt. Ich kann dabei feststellen: Die schwersten und intensivsten Problemthemen aus unseren Kindheitstraumata sind nicht wirklich geschlechterspezifisch. Sexueller Missbrauch ist weder auf der Täterseite noch auf der Opferseite ein geschlechterspezifisches Ereignis.

Der von mir vor mehr als 10 Jahren als Männerthemen e. V. mitgegründete Verein, der inzwischen Missbrauchsthemen e. V. heißt, bietet inzwischen Selbsthilfegruppen, einen Lotsendienst und Workshops für Menschen, die in ihrer Kindheit traumatisiert wurden.

i **Treffen der Selbsthilfegruppen von Missbrauchsthemen e. V.**
Frauen und Männer, die sich für eine Selbsthilfegruppe zum Thema Kindheitstrauma oder Sexueller Missbrauch interessieren, wenden sich bitte per E-Mail oder telefonisch an Udo Gann.

✎ **Kontakt Missbrauchsthemen e. V.**
*Udo Gann • Tel. 0174 / 455 5862
E-Mail: missbrauch@maennerthemen.net
www.maennerthemen.net*



Udo Gann

Von der Selbsterfahrung über die Selbsthilfe zur Selbstbestimmung. 15 Jahre Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt und Umgebung

Manfred Seifert, Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt und Umgebung

„Um Krebs-Patienten einen Zugang zur Selbsthilfe zu ermöglichen, müssen Vorurteile und Blockaden abgebaut und bei allen Berufsgruppen, die mit Betroffenen Kontakt haben, Akzeptanz für den Nutzen von Selbsthilfe geschaffen werden. Nur dann kann sie fester Bestandteil der Versorgung werden.“

Prof. Dr. Dagmar Schipanski, Präsidentin der Deutschen Krebshilfe

Mit Aufklärung gegen den ersten Schock

Mit ca. 26% ist Prostatakrebs die häufigste Krebserkrankung von Männern in Deutschland. Jährlich werden etwa 63.400 Neuerkrankungen diagnostiziert.

Am Anfang steht der Schock. Mit der Angst und Unsicherheit, die das Wort „Krebs“, hervorruft, muss man(n) erst einmal fertig werden. Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, haben nach der Diagnose hunderte Fragen, die sich stellen, weil man nicht weiß, wie sich diese Krankheit entwickeln bzw. welchen Verlauf eine Therapie nehmen kann. Da dies auch ein Arzt nicht mit 100%iger Sicherheit vorhersagen kann, bleiben viele offene Fragen, die auch schon oft aus Zeitgründen nicht gestellt und erst recht nicht beantwortet werden können.

Das Verhältnis Arzt-Patient ist geprägt von dem Wissen des Arztes über die Krankheit, die Therapie und über den evtl. Verlauf auf der einen Seite und dem subjektiven Empfinden des Patienten auf der anderen Seite. Der Gedankenaustausch und die Informationen von anderen betroffenen Patienten und deren Erfahrungen in einer Selbsthilfegruppe sind eine große Hilfe für den Patienten, die es ihm ermöglicht, seine Situation besser zu beurteilen und somit auch besser zu verstehen. Diese Selbsterfahrung dann auch einzuordnen im Vergleich mit anderen ist eine weitere wichtige Erkenntnis, die dem Betroffenen hilft. Die Aufklärung stärkt die Selbstsicherheit, die dann eine gute Voraussetzung zur Selbsthilfe bietet. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass der aufgeklärte Patient selbstbestimmter und besser seine Entscheidungen in das Gespräch mit dem Arzt einbringen kann.

Gründung und Arbeit der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt und Umgebung

Eigentlich begann bereits 1998 die Selbsthilfearbeit von an Prostatakrebs Erkrankten in Darmstadt, nachdem ich 1997 an Prostatakrebs erkrankt war und weit und breit keine kompetenten Ansprechpartner auf meine vielen offenen Fragen gefunden hatte. Über eine Frauen-Selbsthilfegruppe erfuhr ich von einer kurz zuvor gegründeten Prostata-Selbsthilfegruppe in Wiesbaden, die erste überhaupt in Hessen, mit der ich schnell Kontakt aufnahm und von der ich die ersten, für mich wichtigen Informationen erhielt.

Nach über zwei Jahren Mitarbeit in dieser Gruppe, wo sich bereits 12 Herren aus Darmstadt regelmäßig um mich scharten und zu den Wiesbadener Gruppenabenden fuhren, gründete ich mit 18 Männern zusammen im September 2000 die „Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt und Umgebung“.

Leider waren in den ersten Monaten nur sehr wenige Ärzte bereit, die Selbsthilfearbeit in Darmstadt zu unterstützen. Ebenso gab es auch anfänglich keinerlei finanzielle Unterstützung, was den Start nicht gerade erleichterte. Deshalb war unsere Selbsthilfegruppe sehr froh, als uns der Chefarzt der Urologie des Stadtkrankenhauses Rüsselsheim Dr. Vasilius Vradelis anbot, dass seine Oberärztin Dr. Fischer die Gruppe begleiten könnte. Drei Jahre dauerte die erfolgreiche Begleitung durch Dr. Fischer. Heute ist der Seeheimer Urologe Dr. Nobert Oppermann der begleitende Arzt unserer Selbsthilfegruppe.

Der Zustrom zu unserer Gruppe wurde immer größer und so hatten wir nach zwei Jahren bereits über 100 aktive Mitglieder. Mittlerweile stößt die Gruppe mit ihren über 300 Mitgliedern an Grenzen. Im September 2015 fand die Feierstunde zum 15-jährigen Jubiläum mit vielen Gästen auf der Burg Frankenstein statt.

Zur Organisation der Selbsthilfearbeit

Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt und Umgebung ist seit 14 Jahren Mitglied im BPS-Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V. und seit 2009 Mitglied im neugegründeten Landesverband Prostatakrebs Selbsthilfe Hessen.

Die Gruppe in Darmstadt wird nach wie vor von mir geleitet. In den letzten drei Jahren konnte ich drei weitere Herren zum engeren Lei-

tungsteam dazugewinnen, die mir und den anderen Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wir vier haben an überregionalen Schulungen teilgenommen und bilden uns beim BPS und der Deutschen Krebshilfe immer weiter.

Bei Gesundheitstagen, Selbsthilfetagen oder anderen größeren Veranstaltungen ist die Selbsthilfegruppe stets präsent, um Informationen und die Möglichkeit zu bieten, sich der Selbsthilfegruppe anzuschließen.

Gruppenleben und Selbstverantwortung

Die wichtigste Arbeit der Selbsthilfegruppe ist die persönliche und telefonische Beratung, die Beratung in der Gruppe inkl. Organisation von Vorträgen von Fachärzten und Therapeuten. Fachliteratur und mediale Fortbildungsträger stehen ebenso zur Verfügung wie Hilfestellung bei Erkundungen im Internet.

In der Selbsthilfegruppe, speziell im sog. „Prostatakrebs Stammtisch“, zu dem sich etwa 20 akut erkrankte Personen treffen können, findet ein vertrauensvoller Austausch zwischen krebserkrankten Menschen statt. Die Gespräche haben eine hohe Glaubwürdigkeit und Intensität, wie sie nur unter Gleichbetroffenen möglich sind. Kein anderer kann so verständlich und authentisch zum Leben mit der Erkrankung und ihren Beeinträchtigungen informieren wie Betroffene selbst. Wir als Selbsthilfegruppe sehen unsere Aufgabe darin, unsere Gruppenmitglieder weitestgehend mit solchen Informationen zu versorgen, die sie in ihren Bemühen bestärken, selbst Verantwortung zu übernehmen.

Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt und Umgebung möchte mit allen Ärzten, Kliniken und anderen Institutionen vertrauensvoll zum Wohle der Krebspatienten zusammenarbeiten. Vielleicht gelingt mit dieser Veröffentlichung ein weiterer wichtiger Schritt nach 15-jährigem Bestehen zur Verständigung mit noch ablehnenden oder zögerlichen Personen.



*Jubiläumsfeier zum 15-jährigen Bestehen der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs.
Axel Schneider, Vorsitzender des Landesverband Prostatakrebs Selbsthilfe Hessen;
Dr. Hartmut Härtner, Stellv. Vorsitzender der SHG Prostatakrebs Darmstadt;
Manfred Seifert, Vorsitzender der SHG Prostatakrebs Darmstadt;
Peter Schmidt, Stadtrat im Magistrat Darmstadt;
Prof. Dr. Detlef Rohde, Direktor und Chefarzt am Malteser Klinikum Köln.*

i **Treffen der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt
und Umgebung**

(außer im Juli und August)

Zum Stammtisch jeden 2. Mittwoch im Monat (20 Personen) • 17.00 Uhr

Zu einem Fachvortrag jeden 4. Mittwoch im Monat • 18.00 Uhr

Treffpunkt: Gemeindesaal der Kath. Kirche St. Josef

Gabelsbergerstr. 17 • 64297 Darmstadt-Eberstadt

*Das aktuelle Veranstaltungsprogramm ist auch auf der Homepage der
Selbsthilfegruppe abrufbar: www.prostatakrebs-darmstadt.de*

**📎 Kontakt zur Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt
und Umgebung**

Manfred Seifert • Tel. 06151 / 601520

E-Mail: shgprost.da@t-online.de



Männerrunden – Gegenseitige Unterstützung ohne gemeinsame Betroffenheit

Ulrich Jell, Student der Sozialen Arbeit an der Hochschule Fulda



Redestock

Thomas sitzt auf dem Sofa und erzählt über ein Problem, das er mit seinem Chef hat. Er hält einen mit Bändern umwickelten Stock in der Hand. Die anderen Männer in der Runde hören aufmerksam zu. Keiner unterbricht, keiner stellt Zwischenfragen. Thomas beendet seine Erzählung mit einem kräftigen „Ho!“. Die anderen Männer wiederholen diese Silbe. Anschließend wird der Stock in die Mitte gelegt und einige Männer nehmen nacheinander den Stock, um selbst etwas dazu zu sagen.

Männerrunden sind keine klassischen Selbsthilfegruppen

Ich habe vor kurzem eine solche Männergesprächsgruppe in Fulda initiiert. Hier treffen sich Männer, die sich ernsthaft und tiefgreifend über ihr Leben und ihren Alltag als Mann austauschen wollen. Wir hören einander zu und unterstützen uns gegenseitig in unseren Schwierigkeiten. Aber auch Erfolge und Positives werden miteinander geteilt.

Hierzu treffen wir uns einmal im Monat. Bei jedem Treffen gibt es ein bestimmtes Thema, zu dem sich die Männer im Vorfeld Gedanken machen, sich vorbereiten – meist in der Form, einen Gegenstand mitzubringen, den sie mit diesem Thema verbinden. Persönliche Anliegen und aktuelle Probleme haben aber immer Vorrang.

Eines der wichtigsten Instrumente ist der Redestock

Das ist ein Stock, an den sich alle Mitglieder der Runde „anbinden“ bzw. „einbinden“, indem sie unter Nennung ihres Namens einen Stoffstreifen um den Stock wickeln.

Ansonsten verläuft das Gruppengespräch ähnlich, wie man es aus anderen Settings kennt. Nur wer den Stock hat, der redet, die anderen hören zu. Allerdings entsteht durch das Anbinden/Einbinden eine Ernsthaftigkeit beim Erzählen und Zuhören, wie ich sie sonst noch nirgends erlebt habe. Zwischenrufe kommen so gut wie nie vor.

Diese Art der Männerarbeit entstand vor beinahe 30 Jahren in Österreich. Damals besuchten einige Männer ein Meditationsseminar und kamen mit dem Seminarleiter, einem amerikanischen Zen-Buddhist, der sich schon lange mit den Themen „Männerarbeit/Aktives Zuhören/Lebensthemen anschauen“ auseinandersetzte, ins Gespräch.

An sieben Wochenenden im Jahr Treffen zu wichtigen Lebensthemen

Aus den ursprünglichen Meditationsseminaren entwickelte sich in den nächsten Jahren eine Seminarreihe, in der sich interessierte Männer an sieben Wochenenden mit Themen wie z. B. „Würdevoller Abschluss der eigenen Kindheit“, „Partnerschaft & Sexualität“ und Visionen für das eigene Leben auseinandersetzen. Inhaltliche Grundlage dieser Seminarreihe sind u. a. indianische Weisheiten und die Archetypen C. G. Jungs.

Unsere Männerrunden sind eine Fortführung dieser ursprünglichen Seminarreihe. Wir stützen uns auf diese Grundlagen in dem Wissen, dass andere Männer mit etwas anderen Schwerpunkten am gleichen Ziel arbeiten, nämlich Männer zu ermuntern, eine selbstbewusste und positive Männlichkeit zu leben.

Wir sind einfach nur Männer

Zu den monatlich stattfindenden Treffen ist jeder Mann herzlich eingeladen. Wir sind weder von einer Krankheit noch einem schweren Schicksalsschlag betroffen, wir sind einfach nur Männer! Die einzige Voraussetzung ist, dass der Einzelne sich ernsthaft auf die Männer der Gruppe und deren Themen einlässt. Das kann auch schon mal an die Nieren gehen, wenn beispielsweise einer aus der Gruppe, der schon lange Vater werden will, freudestrahlend erzählt, dass seine Frau schwanger ist. Und der dann im nächsten Monat verzweifelt mitteilt, dass es sich um eine Eileiterschwangerschaft handelt.



Archetypen

Männerrunde in Fulda

Die Männerrunde Fulda ist gerade im Entstehen. Ich lebe noch nicht so lange in Fulda und möchte die Erfahrungen, die ich an meinem vorherigen Wohnort mit der Männergruppe gemacht habe, gerne teilen, weitergeben und vor Ort eine entsprechende Gruppe haben.

Treffen der Männerrunde Fulda

*Jeden letzten Mittwoch im Monat • 19.00 – 21.00 Uhr
(Ankommen ab 18.30 Uhr)*

Kontakt zur Männerrunde Fulda

*Ulrich Jell • Tel.: 0151/57798968 • E-Mail: ulrich.jell@yahoo.de
Bitte vorher anmelden!*

C.G. Jung: Archetypen



Männer und Nierenkrebs

Hans Löffert, Treffpunkt Nierenkrebs-Gruppe Fulda

Jährlich erkranken ca. 17.000 Menschen an Nierenkrebs, das entspricht ca. 2 % aller Tumorerkrankungen. Deshalb wird Nierenkrebs zu den eher seltenen Arten der Tumorerkrankungen gezählt. Das durchschnittliche Alter der Erkrankten liegt zwischen 60 und 70 Jahren. Der Nierenkrebs wird oft nur zufällig entdeckt, bei einer urologischen Untersuchung, bei Nierenuntersuchungen mit MRT, CT oder Ultraschall.

Ca. 66 % der Betroffenen sind Männer. Und Männer sind bekanntermaßen nicht sehr aufgeschlossen, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen oder gar von der eigenen Betroffenheit und den damit verbundenen Ängsten zu sprechen.

Diagnose Nierenkrebs: Und was nun?

In der heutigen Zeit sind Nierentumore gut behandelbar. Seit 2006 gibt es Medikamente, die das Wachstum eindämmen und eine Streuung verhindern sollen. Doch gerade am Anfang, das weiß ich aus eigener Erfahrung, wird eine Lawine von Gedanken in Gang gesetzt und zuerst dominiert der Schock über die Erkrankung. Wieso hat es gerade mich und gerade jetzt getroffen? Es müssen Termine abgesprochen werden, es müssen Entscheidungen mit der Ehepartnerin und der Familie getroffen werden – es muss so viel. Und bei alledem hat man die schockierende Diagnose KREBS im Rücken und hofft, dass „das Ding“ einen nicht einholt und unter sich begräbt! Es ist eine absolute Herausforderung, mit einem Nierentumor zu leben oder nach einer Operation nur noch eine Niere zu haben.

„Es ist alles in Ordnung, der Krebs und die betroffene Niere sind entfernt – Sie sind gesund. Herzlichen Glückwunsch!“

Nach der Operation erklärt einem der Arzt: „Es ist alles in Ordnung, der Krebs und die betroffene Niere sind entfernt – Sie sind gesund. Herzlichen Glückwunsch!“ Aus der Sicht meines Arztes mag das stimmen, er ist ja derzeit nicht selbst betroffen! Aber was ist jetzt mit meinem Körper, welche Gedanken schwirren in meinem Kopf, kann ich das „leben-müssen mit einer Niere“ wirklich als „gesund“ bezeichnen? Was ist mit meinen Gefühlen? Wie soll ich mit der neuen Situation fertig werden?

Es muss ein neuer, zufriedenstellender Weg für die ganze Familie gefunden werden. Denn auf der einen Seite hat man ja noch die Aussage des Arztes im Ohr: „Sie sind gesund“. Na toll, heißt das, jetzt kann ich wieder alles machen? Möglicherweise funktioniert das aber nicht so recht. Man wird schneller müde, das Erinnerungsvermögen ist irgendwie nicht mehr so wie früher und die Kondition ist auch nicht mehr das, was sie mal war. Außerdem muss man ja auch noch auf das Essen und Trinken achten!

Zum Gesund-Sein gehören regelmäßige Arztbesuche, Untersuchungen und Achtsamkeit bei der Ernährung

Es stehen öfter Kontrolluntersuchungen beim Hausarzt, beim Urologen, Nephrologen* oder Onkologen an und zu MRT oder CT soll/muss man

* die Nephrologie ist ein Teilgebiet der Inneren Medizin, die sich schwerpunktmäßig mit Erkrankungen der Niere beschäftigt.

auch noch. Werden Medikamente verordnet, ergibt sich die nächste Herausforderung. Nicht jeder Patient reagiert auf das gleiche Medikament gleich, die körperlichen Symptome können von Patient zu Patient sehr unterschiedlich sein. Und recht bald sollte man sich mit einer nieren-schonenden Ernährung vertraut machen.

Eine große Hilfe ist, die (Ehe-)Partnerin, die einfach da ist, einen stärkt, die einen (auch) in Ruhe lässt und dabei hilft, wieder gesünder zu werden. Diese Situation ist eine große Herausforderung für Beide.

Wissen und Austausch geben Stärke und Orientierungshilfe

Wenn man an Nierenkrebs erkrankt, dann helfen genaue Kenntnisse über Therapie- und Operationsmöglichkeiten und über die jeweiligen Chancen weiter. Ein Austausch über die Erkrankung mit anderen Betroffenen hilft vielen Patienten und ihren Angehörigen und nimmt einen Teil der berechtigten Ängste. Wenn man aufgeklärt und informiert und damit kompetente/r Patient/in oder Angehörige/r ist, nimmt meist auch das Gefühl der eigenen Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins ab.

Was können die Nierenkrebs-Gruppe und Das Lebenshaus tun?

Aus eigener Betroffenheit habe ich mich entschlossen, eine Selbsthilfegruppe mit Unterstützung des Vereins „Das Lebenshaus“ zu gründen. Das Lebenshaus als gemeinnützige Patientenorganisation für Betroffene von soliden Tumoren und deren Begleiter bietet eine gute Einbindung in das Betroffenen- und Experten-Netzwerk.

In der Nierenkrebs-Gruppe sind alle willkommen, ob Patienten oder Angehörige. In dieser geschützten Atmosphäre kann über alles, was die Erkrankung mit sich bringt, gesprochen werden.

Ob es verständliche Antworten auf bestehende Fragen sind, der Erfahrungsaustausch zu Behandlungen, Tipps im Umgang mit Nebenwirkungen oder Fragen erörtert werden sollen, die Sie Ihrem Arzt stellen können – es gibt keine Tabuthemen, denn alle sind ähnlich Betroffene.

Der Kontakt mit und zu anderen Patienten sowie die gemeinsamen Gespräche sollen dem Einzelnen den



Hans Löffert

Rücken stärken, die eigene Kompetenz (wieder-)herstellen und Betroffenen und Angehörigen Mut machen, positiv weiter zu LEBEN.

Auch Männer dürfen vorurteilsfrei erleben, dass das Mitteilen eine Stärke und keine Schwäche ist. Verstehen und verstanden werden ist unser Ziel.



Kontakt zur Nierenkrebs-Gruppe Fulda

Hans Löffert • Tel.: 06664 / 40 26 0 • E-Mail: hgw@sinntal.net

www.daslebenshaus.org/von-patient-zu-patient/patientengruppen/fulda



Treffen der Nierenkrebs-Gruppe Fulda

Jeden 1. Dienstag am Quartalsanfang (oder nach Absprache) sowie

12. Juli (Ausnahme) und 4. Oktober 2016 • 18.00 – 19.30 Uhr

Treffpunkt: Selbsthilfebüro Osthessen • Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda



Das Lebenshaus e. V. – Patientenorganisation online

Auf der Homepage von Lebenshaus e. V., der Patientenorganisation für Menschen mit soliden Tumoren (GIST, Sarkome, Nierenkrebs) und deren Begleiter, finden Sie zahlreiche Informationen, Termine und weitere Kontakt- und Beratungsmöglichkeiten: www.daslebenshaus.org



Neue Selbsthilfegruppe für Männer mit Depressionen in Obertshausen

Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Auf Anregung eines Betroffenen soll eine Selbsthilfegruppe für Männer gegründet werden, die an Depressionen leiden.

Depressionen bei Männern sind häufig weniger leicht zu erkennen als bei Frauen. Sie zeigen auch andere Ausdrucksformen, gehen oft einher mit körperlichen Beschwerden.

Diese Selbsthilfegruppe möchte ein Forum bieten, um sich ohne therapeutische Unterstützung über die verschiedensten Aspekte der Erkrankung auszutauschen, gemeinsam über einen gelingenden Alltag nachzudenken und Dinge anzusprechen, die bewegen.

Interessierte Männer sind herzlich eingeladen!

Treffen der Selbsthilfegruppe für Männer mit Depressionen

Jeden 1. + 3. Montag in Obertshausen-Hausen

Um vorherige Anmeldung beim Selbsthilfebüro Offenbach wird gebeten.

Kontakt Selbsthilfegruppe für Männer mit Depressionen

Thomas Schüler

Selbsthilfebüro Offenbach • Frankfurter Str. 48 • Offenbach

Tel.: 069 / 82 41 62 • E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-hessen.org

www.paritaet-selbsthilfe.org

Warum Männer zu einer Selbsthilfegruppe gehen sollten – ein Aufruf!

Richard, Betroffener in der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Neuhof

Ich bin Prostatakrebs-Betroffener, operiert und nach einem Rezidiv noch bestrahlt worden, doch leider ist der Krebs so hartnäckig, dass er noch immer keine Ruhe gibt – aber na ja. Meine Geschichte soll anderen Männern zeigen, warum Männer in eine Selbsthilfegruppe gehen sollten und sich von Parolen verabschieden sollten wie: „Machen doch nur Weicheier, ist doch total unmännlich“.

Mit der Diagnose wurde mir der Boden unter den Füßen weggezogen

Ich will eigentlich erst mal von den Anfängen bei mir ein bisschen was erzählen, dass man(n) verstehen kann, wie das mir ging. Ich sage immer, ich bin im Grunde gesund zum Arzt, eine ganz normale Vorsorgeuntersuchung, ich hatte keinerlei Schwierigkeiten, keinerlei Probleme und bin dann als todkranker Mensch wieder rausgegangen – so in etwa fühlte es sich an. Das ist schon eine Erfahrung, wie sie sich vorstellen können, die einen trifft. Das war, als ob es mir den Boden unter den Füßen weggezogen hätte und ich erst mal nicht wusste, was jetzt geschieht, wie es weitergehen sollte. Ich kann mich noch erinnern, dass ich damals eigentlich eine neue Brille gebraucht hätte und mir überlegt habe: Lohnt sich das überhaupt noch, wenn du nicht mehr lange lebst? Noch ist in vielen Köpfen: Krebs gleich Todesurteil – für mich war das noch so.

Im Kopf hat es nur rumort

Als der Urologe mir mitteilte, dass ich Krebs habe, saß ich auf dem Stuhl und wusste überhaupt nichts mehr. Im Kopf hat es nur noch rumort. Was ist jetzt, wie soll das weitergehen, kann das sein, wieso ich? Das sind all die Fragen, die einem da durch den Kopf gehen und ich konnte auch gar nicht mehr zuhören. Ich weiß nicht mehr, was der Arzt alles gesagt hat. Ich weiß nur noch, dass er sofort nach dem Telefon gegriffen hat und mit dem Krankenhaus einen Operationstermin vereinbaren wollte – und zum Glück war ich doch noch so geistesgegenwärtig, etwas zu sagen. „Hoppla, das geht mir alles zu schnell.“ Und dann hat er nur gemeint: Mit Krebs ist nicht zu

spaßen, wir sehen uns sowieso bald wieder und dann machen wir das, was ich ihnen vorschlage. Das ist nicht die Form, die ich als hilfreich empfand. Ich habe dann auch den Arzt gewechselt.

Zu viele verwirrende Informationen im Internet

Ich habe mich zunächst an den Computer gesetzt und im Internet recherchiert, was es da an Informationen gibt, an Wissen, an Tipps, an Ratschlägen. Und ich muss sagen, da findet man jede Menge. Man kriegt so viele Ratschläge, die sich dann teils auch immer noch widersprechen und so unterschiedlicher Art sind, dass jeder Überblick verloren geht. Über mir brach ein Übermaß an Ratschlägen von selbsternannten Heilern, Ärztinnen und Ärzten, Beratungsstellen usw. herein, ein riesiger Wust von Informationen, die ich überhaupt nicht sortieren konnte. Es war viel Information, aber nicht wirklich hilfreich, weil einfach jeder seine Idee dazu hochhielt. Für alle Behauptungen gibt's immer viele Erfolgsbeispiele: Ja, wem glaube ich? Wie kann ich mit dieser Menge an Ratschlägen, teils widersprüchlich, zu einer Entscheidung kommen? Was mache ich, was ist für mich geeignet und seriös, wem kann ich vertrauen? Ein medizinischer Laie kann dies nicht sichten, glaube ich. Man braucht Fachleute dazu. Und selbst die Ärzte haben in unserem Gesundheitssystem ja nicht mehr die Zeit, um das ausführlich darzustellen, Vor- und Nachteile und Risiken wirklich intensiv zu beleuchten und für den eigenen Fall verständlich darzustellen.

Im Gefühl der Hilflosigkeit zur Selbsthilfe

Diese gefühlte Hilflosigkeit macht das Ganze eigentlich noch viel schlimmer. Ich wusste dann gar nicht mehr, wo es lang geht. Und dann war da der Gedanke einer Selbsthilfegruppe. Ich hatte dazu etwas in der Zeitung gelesen und bin dann nach Fulda gefahren. Dort war ich dann auch zweimal bei einer Selbsthilfegruppe. Ein großer Saal voller Menschen, die anscheinend alle Betroffene waren, vorne hat einer was erzählt über die neuesten Forschungsergebnisse aus den USA, die aber überhaupt nicht anwendungsreif und für uns hier nicht von Relevanz waren. Ich hab dann schnell beschlossen, dass mir das nichts bringt. In dieser Situation hatte ich richtig Glück: Ich habe von Manfred Letsche und der von ihm gegründeten Selbsthilfegruppe Prostatakrebs in Neuhoof erfahren. Das war sozusagen meine Rettung.

Gemeinschaft von Betroffenen in der Selbsthilfegruppe

Ja, da gibt es eine Gemeinschaft von Betroffenen, die alle eine gleiche oder zumindest ähnliche Erfahrung gemacht haben, die aus eigener Erfahrung mit der Krankheit, aber auch mit verschiedenen Therapieformen, im Umgang mit Ärzten usw. berichten können. Und es gibt Manfred Letsche, der ein ungeheures Wissen hat, der einen auch im Einzelgespräch erklärt, was gerade der Stand der Dinge ist, der auch dieses Fachchinesisch der Ärzte erstmal übersetzt in verständliche Sprache. Denn man muss auch erst lernen zu verstehen, um was es gerade geht. Er nimmt sich die Zeit und er macht das im Notfall auch im Einzelgespräch, aber meist in der Gruppe, deswegen fand ich die so hilfreich. Die Krankheit überhaupt erstmal darzustellen und dann zu besprechen, was seriöse Wege sind und was in welchem Fall anzuraten ist.

Die individuell passende Selbsthilfegruppe finden

In der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs ist es anders als in den Selbsthilfegruppen, die ich vorher besucht und erlebt hatte, wo sie alle nur „gejamert“ haben, wie schlecht es ihnen geht, wie sehr sie unter ihren Nach- und Nebenwirkungen leiden. Ansonsten haben sie ein Bier getrunken und es war wie ein normaler Stammtisch, wo man über Gott und die Welt, nicht aber über die Krankheit im Grunde gesprochen hat, außer ein bisschen zu jammern. Das ist in der Gruppe in Neuhof anders. Hier werden die Themen, die für unsere Krankheit und das Außenherum wichtig sind, wirklich gezielt besprochen. Manfred Letsche bringt dazu wirklich fundierte Referate, da kann man eigene Dinge beitragen, kann sich austauschen, und ich weiß, da werde ich verstanden.

Darüber hinaus werden natürlich zunächst fremde Begriffe geklärt: Was ist PSA, was ist ein Gleason Score, was sind diese ganzen anderen Werte, die dabei wichtig sind, von denen ich vorher auch noch nichts gehört hatte. Beim Arzt hatte es immer nur geheißen, dass meine Werte in Ordnung sind und ich muss gestehen, ich habe da auch nicht nachgefragt. Das kann man erst, wenn man informiert ist und weiß, worauf es ankommt.

In der Selbsthilfegruppe relativiert sich die Angst vor dem Tod

Die Vorsorgeuntersuchung ist in der Selbsthilfegruppe ein großes Thema. Es bestehen über die Gruppe gute Kontakte zu Fachärzten, die auch immer

wieder mal zu den Treffen kommen und zu bestimmten Themen Vorträge halten, sodass wir immer wirklich gut informiert sind. Und wir haben Spaß, das kommt in unserer Gruppe auch nicht zu kurz. Ein für mich damals auch ganz wichtiger Aspekt ist noch nicht erwähnt worden. Meine Angst vor dem Tod durch Krebs hat sich natürlich relativiert. Die Betroffenen-Familie ist ja da und ich bin mit Menschen zusammengekommen, die alle mit dieser Krankheit und der Diagnose Krebs leben und gelernt haben, damit umzugehen. Ich habe gemerkt, dass ich nicht gleich innerhalb von ein paar Monaten sterben muss. Es gibt durchaus Möglichkeiten, mit dieser Krankheit weiterzuleben. Das war auch sehr hilfreich und mit Hilfe der Gruppe habe ich auch gelernt, nicht an dieser Krankheit zu verzweifeln.

Männer geht in die Selbsthilfegruppe!

Das ist doch ein Riesenerfolg und da kann ich sagen: Die Gruppe und der Leiter haben mir viel geholfen und ich kann nur alle ermutigen, auch wenn sie von der Krankheit nicht betroffen sind, sich rechtzeitig zu informieren und teilzunehmen an solchen Selbsthilfe-Angeboten. Wer noch gesund ist, kann prophylaktisch Wissen aufbauen, das im Falle des Falles hilfreich sein kann. Eine Selbsthilfegruppe, eine Betroffenen-Familie zu haben, sollte jeder Mann anstreben.

i **Treffen der Prostata Vorsorge Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Neuhof**
 Jeden 2. Mittwoch im Monat (außer August) • 17.00 Uhr
 Treffpunkt: Seniorenpflegeheim Mutter Teresa • Raum Lichtblick
 Am Opperzer Berg 2 • 36119 Neuhof

i **Treffen der Prostata Selbsthilfegruppe Gersfeld Rhön**
 Jeden 2. Dienstag im Monat • 18.00 Uhr
 Treffpunkt: ACURA-Klinik • Schulungsraum
 Fritz-Stammer-Str. 9 • 36129 Gersfeld

✍ **Kontakt Prostata Vorsorge Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Neuhof g. V.**
 Manfred Letsche • Tel: 06655 – 74550
 Görlitzer Str. 5 • 36119 Neuhof
 E-Mail: prostatahilfe@letsche-neuhof.de
 www.prostata-neuhof.de



Manfred Letsche

Männer mit Migrationshintergrund in der Beratung und Selbsthilfe in Offenbach

Asye Yilmaz, Projekt Migration und Gesundheitsselfhilfe im Selbsthilfebüro Offenbach, im Interview mit Ali Karakale, Migrationsberater für erwachsene Zuwanderer der AWO

Ein Blick in den Selbsthilfegruppen-Wegweiser für Stadt und Kreis Offenbach mit ca. 80 Selbsthilfegruppen lässt nur eine eingetragene Selbsthilfegruppe von bzw. für Migrantinnen und Migranten auffinden. Eine reine Männergruppe mit Migranten gibt es bislang gar nicht.

Ali Karakale, Gründer und Leiter dieser einen Selbsthilfegruppe für Angehörige von Behinderten mit Migrationshintergrund, arbeitet als Migrationsberater der AWO im Offenbacher Stadtteilbüro Mathildensplatz. Die Migrationsberatung in dieser Form gibt es hier seit mehr als 10 Jahren. Ziel ist die Förderung der Integrationsbereitschaft, der sprachlichen und kommunikativen Kompetenzen und der sozialen und beruflichen Integration von Menschen mit Migrationshintergrund.

Herr Karakale, in der Stadt Offenbach gehören Sie zu den wichtigen Akteuren, wenn es um die Themen Integration und Migrationsberatung geht. Wie hoch ist der Anteil an Männern in ihrer Beratungsstelle?

Das kann ich Ihnen genau sagen: 46% Männer, 54 % Frauen. Ich bin ein emanzipierter Mann und bewege die Frauen, ihre Männer mit zur Beratung zu bringen. Genauso habe ich auch oft besorgte Mütter hier, die ich dann auffordere, den Sohn mitzubringen. Männer müssen lernen, sich für ihre Probleme und die Beratung, vor allem für die Familie, Zeit zu nehmen.

Über welche Themen beraten Sie und geben Hilfestellung?

Das Spektrum ist groß. Ich biete Beratung bei Trennungsfällen, Betreuungs- und Pflegefällen, Obdachlosigkeit, Wohnungssuche, Arbeitssuche, Finanz- und Schuldenproblemen, familiären Problemen, Gewalt, Scheidung, Isolierung, sozialer Verarmung, Rückkehrberatung, zu Kulturveranstaltungen und Sprachförderung an. Mit den niedrigschwelligen Angeboten orientiere ich mich an den Bedürfnissen der Klientinnen und Klienten.



Ali Karakale

Gibt es in Ihrer Einrichtung spezielle Angebote nur für Männer?

Angebote nur für Männer gibt es nicht, aber ich biete Einzelgespräche an. Ansonsten gibt es den Betreuungsverein und die Sozialstation der AWO. Eine Selbsthilfegruppe nur aus Männern bestehend gibt es derzeit nicht. Jedoch habe ich in der Selbsthilfegruppe für Kranke und Angehörige von behinderten Kindern bis zu 25 % Männer. Sobald noch ein paar Männer dazukommen, werde ich eine Männergruppe gründen. Momentan finden die Gruppentreffen hier 1-2 mal im Monat statt.

Ist Gesundheit ein Thema bei der Beratung der Männer?


Ja, ein großes Thema, mittelbar und unmittelbar. Ich unterstütze bei Übersetzungen von Arztbefunden, Ausfüllen von Kuranträgen sowie Pflegegeldanträgen auf Schwerbehinderung und anderem Schriftverkehr. Gespräche über männerspezifische Fragen finden regelmäßig mit den Männern statt. Diese drehen sich um Familienplanung, Fragen zu gesundheitlichen Themen wie Prostata, Unfruchtbarkeit, Schlafproblemen und anderen Krankheitsbildern sowie zu Mobilität. Ein hoher Anteil braucht aber auch psychologische Unterstützung.

Vor allem Vereinsamung und Handlungsunfähigkeit nach einem Trennungs- oder Todesfall sind bei Männern mit Migrationshintergrund ein größeres Problem als bei Frauen.

Zumal in den Herkunftsländern die familiären Beziehungen sehr hochgeschätzt wurden und der Mann als Versorger eine sehr wichtige Rolle spielte. Hier, in einem Land mit einer anderen Wertschätzung des Mannes, kann eine abrupte Trennung von der Ehefrau und eventuell auch den Kindern den Betroffenen sehr ins Wanken bringen. Hinzu kommen sprachliche Hindernisse und die fehlende soziale Vernetzung, die diese Männer zur Isolierung treiben.

Herr Karakale, herzlichen Dank für das aufschlussreiche Gespräch!



 **Kontakt Migrationsberatungsstelle für erwachsene Zuwanderer (MBE) des AWO Kreisverbandes Offenbach am Main – Stadt e. V.**

Ali Karakale • Tel.: 069 / 981 940 10

Krafftstrasse 29 • 63065 Offenbach am Main

E-Mail: a.karakale@awo-of-stadt.de

www.awo-of-stadt.info/kreisverband-of/migrationsberatung.html


 **Sprechzeiten der AWO-Migrationsberatungsstelle Offenbach**

Montag und Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr • Dienstag: 14.00 – 17.30 Uhr

Bei Interesse an einer Teilnahme bei den Gruppentreffen, bitte persönlich an Ali Karakale wenden.

 **Download des Flyers der AWO-Migrationsberatungsstelle Offenbach**

www.awo-of-stadt.info/kreisverband-of/migrationsberatung.html#download

 **Kontakt zur Selbsthilfegruppe für Angehörige von Behinderten mit Migrationshintergrund Offenbach**

Ali Karakale • Tel.: 069 / 981 940 10

E-Mail: a.karakale@awo-of-stadt.de



Regionale Männerarbeit im Kreuzbund in Darmstadt und Umgebung

Hans-Peter Schmidt, regionaler Männerbeauftragter im Kreuzbund Diözesanverband Mainz e. V. und Leiter des Männergesprächskreises Darmstadt

Im Jahr 2008 wurde im Kreuzbund der regionale Männerbeauftragte für Darmstadt eingeführt. Gerne wollte ich bei diesem Kreis teilnehmen als regionaler Männerbeauftragter für Darmstadt. Wir bildeten ein Männeraufbauteam, bestehend aus sechs Männern für die Regionen Darmstadt, Dieburg, Bergstraße, Mainz und Mannheim. Dreimal im Jahr finden sog. Männerarbeitskreise statt. Für jede Region wurden Flyer entwickelt und verteilt. Am 24.05.2016 treffen wir uns bereits zum 26. Männerarbeitskreis in Darmstadt. Hier wird alles besprochen, was die Männer beim Kreuzbund-DV-Mainz unternehmen.

Warum Männergruppen?

Immer mehr Männer begeben sich auf die Suche. Unsere Zeit, in der traditionelle Familienformen und Geschlechterrollen im Umbruch sind, bringt für viele von uns eine Verunsicherung im männlichen Selbstverständnis mit sich. Viele Männer spüren zum ersten Mal den tiefen Wunsch, ihr Einzelkämpfertum aufzugeben und sich nach Orten umzusehen, wo sie männliche Solidarität und freundschaftliche Unterstützung finden. Sie möchten sich mit den Wurzeln ihrer Gefühle und ihrer „schöpferischen“ männlichen Kräfte rückverbinden. Ein solcher Ort kann z. B. ein Männergesprächskreis sein.

Männerarbeit und -freizeit im Kreuzbund

Elf Männergesprächskreise fanden schon in Darmstadt statt. Zu diesen monatlichen Treffen sind alle Männer eingeladen, jüngere und ältere, das bleibt jedem selbst überlassen. Wir sind eine Gruppe von Männern, die in Darmstadt und Umgebung eine aktive Männerarbeit betreibt. Damit sich Männer über ihre ureigenen Themen offen und vertrauensvoll austauschen können, bieten wir auch regelmäßige überregionale Treffen, interessante Events, spannende Jahresthemen, Besichtigungen, Tagesausflüge und Seminare. Hier gerne ein paar Beispiele: 2012 waren wir Männer in

Heidelberg, 2013 in Frankfurt, 2014 in Sinsheim, 2015 in Wiesbaden und 2016 in Darmstadt und besuchten unter dem Motto „Kulturpur“ kulturelle Einrichtungen. Das Jahresthema 2014/15 hatte das heikle Kapitel „Männergesundheit“ zum Inhalt. Hierzu steht zurzeit noch ein Vortrag mit dem Titel „Männergesundheit – ein Kapitel für sich!“ von etwa 30 Minuten zur Verfügung, den wir auf Anfrage gerne bei anderen Selbsthilfegruppen und -verbänden präsentieren. Als Event ist beim diesjährigen Männerausflug am 16.10.2016 das Hessische Landesmuseum in Darmstadt gebucht, mit einigen interessanten Überraschungen.

Alle Männer sind herzlich zu den Männergesprächskreisen und Aktivitäten eingeladen!

i Treffen des Kreuzbund-Männergesprächskreises für Darmstadt und Umgebung

Jeden 1. Donnerstag im Monat • 19.00 – 20.00 Uhr

Treffpunkt: Gemeindesaal der Martin-Luther-Gemeinde

Heinheimer Str. 41 • 64289 Darmstadt

📎 Kontakt zum Kreuzbund-Männergesprächskreis für Darmstadt und Umgebung

Hans-Peter Schmidt • Regionaler Männerbeauftragter im Kreuzbund • Diözesanverband Mainz e. V.

Tel. 06151 / 715 159

E-Mail: h.schmidt1956@web.de

www.kreuzbund-dv-mainz.de/Ausschuesse%20und%20Gremien/Gender.html

i 16.10.2016: Männerausflug in das Hessische Landesmuseum Darmstadt

Treffpunkt: Haupteingang des Residenz-Schlusses in Darmstadt



Hans-Peter Schmidt



Eine andere Männergeschichte – ein Selbsterfahrungsbericht

Michael Harth

Seit meiner frühen Kindheit haben mich unterschiedliche Ereignisse aus der Bahn geworfen. Heute bin ich 36 Jahre alt und wohne in Bad Hersfeld. Seit drei Jahren bin ich arbeitsunfähig und beziehe Erwerbsminderungsrente. Doch wie kam es dazu?

Belastete Kindheit

Als ich 10 Jahre alt war, ist meine Großmutter gestorben. Die Konfrontation mit dem Tod hat mich vielleicht schon damals ein Stückweit aus dem Leben gerissen. Einen erwachsenen Menschen zum Reden hatte ich nicht. Ganz im Gegenteil, meine Eltern erwarteten früh von mir, Verantwortung zu übernehmen. Ich erinnere mich noch, ich war ungefähr 12 Jahre alt, da warteten meine Eltern schon am Auto und waren startklar für die Fahrt in den Urlaub, nur ich fehlte noch: Ich war noch damit beschäftigt, die Fenster und Wasserhähne zu kontrollieren.

Mit 14 Jahren erlitt ich ein erstes tiefgreifendes Trauma: Ein Freund hob mich über einen Balkonsims im 3. Stock und ich hing hilflos freischwebend in der Luft für mehrere Sekunden. Im Nachhinein warf ich mir noch vor, selbst durch eigene Unachtsamkeit in diese lebensbedrohliche Situation geraten zu sein. Schuld bei mir zu suchen sollte mich wie nichts anderes bis jetzt prägen. Ein Jahr später verließ mein Vater meine Mutter und mich, als er sich in eine andere Frau verliebte.

Der Weg in die Sucht und wieder heraus

Als ich 17 Jahre alt war, versank ich schließlich im Drogensumpf. Ich hatte wahrscheinlich innerlich aufgegeben und wollte mich einfach nur betäuben, um meine Realität nicht mehr ertragen zu müssen. Meine Sucht – ich konsumierte Haschisch und Marihuana, Speed und Kokain sowie Schore, ein Heroin für die Nase – dauerte fast sechs Jahre. Mit 23 Jahren erlitt ich einen Zusammenbruch: Nach zwei abgebrochenen Ausbildungen war ich am Ende und wollte nur noch sterben, konnte es aber nicht tun. Ich hatte aber auch keine Kraft mehr, Drogen zu nehmen, saß nur noch regungslos an der warmen Heizung. Das ging vier Monate so.

Im Jahr 2003 beging meine Mutter Suizid, indem sie sich von einer Brücke stürzte. Das Unfassbare war, dass mich dieses Ereignis irgendwie raus aus der Dunkelheit katapultierte und ich das Leben wieder fühlte. Das war unbeschreiblich und für mich spirituell. Im Nachhinein kann ich sagen, dass der Tod meiner Mutter mich wieder zum Leben erweckte. Gleichzeitig quälten mich aber auch Schuldgefühle, dass ich so tief gesunken war und mich selbst aufgegeben hatte. Doch ich empfand auch tiefe Dankbarkeit, gerettet zu sein.

Der Versuch, wieder ins Leben zu finden

Mit neuem Schwung fing ich drei Monate später an zu arbeiten, bei einem Nachtlogistikunternehmen. Ich hielt ca. acht Jahre lang durch, verabsagte mich, weil ich u. a. die ersten drei Jahre lang durchschuftete, ohne einen einzigen Fehl- und Urlaubstag. Dazu beging ich noch den Fehler, in die Wohnung meiner Mutter zu ziehen. Wahrscheinlich wollte ich irgendwie Sühne leisten und drohte, mich völlig in einer hoffnungslosen Isolation zu verlieren. Ich versank in Melancholie.

Kontakt zur Selbsthilfe – der Isolation entrinnen

Schließlich suchte ich mir 2009 Hilfe und fand sie in der Diakonie. Zwei Jahre lang halfen mir die Gespräche dort sehr. Zwischenzeitlich erhielt ich auch in der Selbsthilfegruppe Horizont für Menschen mit Depressionen in Bad Hersfeld das Gefühl der Geborgenheit. Ich lernte in der Gruppe meine erste richtige Freundin kennen. Wir sind heute noch zusammen und ich wünsche mir, dass das bis zum Ende meines Lebens so bleibt. Ich erlebte meine ersten sexuellen Erfahrungen mit 32 Jahren. Doch weiterhin plagten mich psychische Extreme der Einsam- und Zweisamkeit: Diese Ungewissheit, vielleicht auf einmal wieder einsam sein zu müssen, ertrug ich nur schwer. Und bis heute leide ich unter andauernden Zwangsgedanken in meinem Kopf. So fasste ich den Entschluss, stehen zu bleiben und mir auch professionell helfen zu lassen.

Rückschläge und trotzdem nicht aufgeben

In dieser Situation wurde ich krankgeschrieben und landete in der psychiatrischen Tagesklinik in Bad Hersfeld. Eine Odyssee begann. Nach acht Wochen Medikamenteneinnahme brach ich zusammen, kam für zwei Monate zunächst in die geschlossene, dann in die offene Psychiatrie. Mit

etwas Glück wurde ich entlassen, da ein Vertretungsarzt meinen Fall anders einschätzte. Nun war ich zwar wieder draußen, aber trotzdem noch in einer Art Höhle in meinem Kopf gefangen, und lebte weiterhin in der Wohnung meiner verstorbenen Mutter. Selbstmordversuche schlugen fehl, da ich keinen Mut dazu hatte – Gott sei Dank! In der anschließenden ambulanten Behandlung bei einem Sozialpfleger rappelte ich mich wieder auf. Dieser Mensch war der Einzige, der mir wirklich half, u. a. mit Hausbesuchen und langen Gesprächen über zwei Jahre lang.



„Rettende Kunst“ – mit Lyrik anderen Menschen Mut geben

Am Ende dieses Martyriums kam ich zu der Erkenntnis, dass nur ich mir selbst helfen kann. Der Schlüssel zur Heilung liegt in meinem Inneren verborgen. Ich begann zu schreiben, es floss einfach so aus mir heraus. Im Sommer 2013 wurde mein erstes Gedicht-Taschenbuch „Rettende Kunst“ veröffentlicht. Ich bin davon überzeugt, dass das Buch auch anderen Menschen Mut geben und sie die Hoffnung spüren, weiter kämpfen werden, für sich selbst auf ihrem Weg!



Rettende Kunst: Lyrik von Michael Hart
erschieden im August von Goethe Literaturverlag
Taschenbuchausgabe: 9,80 €



Das Männergesundheitsportal

Siam Schoofs, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Zur Förderung der Männergesundheit und zur Steigerung der männlichen Lebenserwartung ist ein gesundheitsförderlicher Lebensstil mit körperlicher Bewegung, ausgewogener Ernährung und positiver Stressbewältigung wichtig. Wenn man(n) sich zu Gesundheitsthemen informieren möchte, nutzen viele gerne hierzu das Internet. Deshalb bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit www.maennergesundheitsportal.de relevante männerspezifische Gesundheitsinformationen an.



Informationsangebote von www.maennergesundheitsportal.de

Die Website beinhaltet seriöse und fachlich geprüfte männerspezifische Gesundheitsinformationen u. a. zu folgenden Themen: Sport, Bewegung und Fitness, gesunde Ernährung, Alkohol, Rauchen, Psychische Gesundheit, Psychische Erkrankungen, Früherkennungsuntersuchungen, Darmkrebs, Medikamente und urologische Erkrankungen. Seit 2012 stellt das Internet-Angebot aktuelle und ausgewogene Basiskenntnisse und Verlinkungen zu weiteren vertiefenden Informationen bereit. Ein interdisziplinärer „Arbeitskreis Männergesundheit“, dem Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis angehören, begleitet die Arbeit am Männergesundheitsportal.

Seit Mitte 2015 wird das Onlineangebot www.maennergesundheitsportal.de durch Printbroschüren ergänzt. Die Hefte zu den Themen Bluthochdruck, Burnout, Diabetes mellitus, Herzinfarkt und Übergewicht sind auf die Bedürfnisse von Männern zugeschnitten und ermuntern, sich zu informieren. Darüber hinaus informiert der Newsletter MÄNNERGESUNDHEIT (www.maennergesundheitsportal.de/?id=newsletter) der

BZgA regelmäßig über Aktuelles im Themenfeld, über Daten, Tagungen, neue Projekte und Publikationen.

Das Angebot richtet sich an Männer ab ca. 30 Jahren sowie Multiplikatoren und Multiplikatorinnen aus dem Feld der Männergesundheit.



Männergesundheitsberichterstattung in Deutschland

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion

Bis zum Jahr 2009 weigerten sich die unterschiedlichen Bundesregierungen, die Erarbeitung und Herausgabe eines Männergesundheitsberichts zu veranlassen und zu unterstützen. Daher fanden sich die Stiftung Männergesundheit und die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e. V. zusammen und beschlossen, einen regierungsunabhängigen Männergesundheitsbericht zu erarbeiten. Mittlerweile liegen zwei Männergesundheitsberichte vor, die die gesundheitliche Lage von Männern näher beleuchten.

Gesundheit und Krankheit sind geschlechtsspezifische Themen

Viel spricht dafür, eine geschlechtsspezifische Gesundheitsberichterstattung in den Blick zu nehmen. Nicht zuletzt ist die Lebenserwartung von Männern niedriger als die von Frauen. Dies wird teils auf biologische Faktoren zurückgeführt, teils auf die unterschiedliche Lebensführung. Männer scheinen, so Dr. Matthias Stiehler* vom Dresdener Institut für Erwachsenenbildung und Gesundheitswissenschaft e. V., einen riskanteren Lebensstil zu führen, gehen weniger sorgsam mit ihrem Körper, aber auch ihrer Psyche um, leben insgesamt ungesünder. Schlechte Ernährung, Rauchen und Alkohol, riskanteres Verkehrs-Verhalten sind einige Gründe für vermeidbare Sterbefälle. Entsprechend erleiden Männer wesentlich öfter einen Herzinfarkt oder haben Lebererkrankungen. Auch Krebserkrankungen steigen bei Männern im Vergleich zu Frauen stärker an.

* Statement von Dr. Matthias Stiehler zum Ersten Deutschen Männergesundheitsbericht unter: www.erster-maennergesundheitsbericht.de

Warum leben Männer ungesünder?

Warum ist die gesundheitliche Lage von Männern schlechter als die von Frauen? Einen wesentlichen Faktor erkennt Dr. Stiehler in den – trotz in Veränderung befindlichen – noch vorherrschenden Rollenbildern von dem, was Mann- und Frau-sein ausmache, im (Selbst-)Erwartungsdruck, dem Männer sich sowohl im Beruflichen als auch Privaten ausgesetzt sehen bzw. aussetzen. Männer haben zu funktionieren, stark zu sein.

Dabei komme die andere Seite, auch in Situationen der „Bedürftigkeit“ zu geraten, in der man(n) Hilfe und Unterstützung braucht, chronisch zu kurz. Schwäche und Krankheit wird von vielen Männern immer noch als Versagen empfunden. Da überrascht es nicht, dass Männer auch aufgrund dieser (vermeintlich) von außen, aber auch an sich selbst gestellter Erwartungen von „Männlichkeit“ weniger Vorsorgeangebote annehmen und zu positiver Selbstüberschätzung ihres tatsächlichen Gesundheitszustands neigen.



Auch die männliche Psyche in den Blick nehmen

Bereits im ersten Männergesundheitsbericht wurde festgestellt, dass zwei Drittel bis drei Viertel aller vollendeten Suizide von Männern begangen werden. Als eine der wichtigsten Risikofaktoren gilt die Depression. Zwar liegt der Anteil von Frauen mit diagnostizierter Depression noch wesentlich höher als der von Männern; allerdings geht der Gesundheitsbericht von einer vielfach höheren Dunkelziffer aus, was sich u. a. an der höheren Selbstmordrate vermuten lasse. Entsprechend wirft der zweite Männergesundheitsbericht seinen Fokus auf die psychische Gesundheit.

Mängel in Präventionsangeboten und Diagnostik

Die Verantwortung für die schlechte gesundheitliche Lage von Männern auf sie allein zu schieben, indem man ihnen ungesundes Verhalten vorwirft, damit geben sich die Autorinnen und Autoren der Gesundheitsberichte nicht zufrieden. Sie kritisieren, dass Männer in der Gesundheitsdiskussion und im -system bislang nicht ausreichend in den Blick

genommen worden seien. Auch an mÄnnerspezifischen PrÄventionsangeboten, die sich an den Bedürfnissen von MÄnnern orientieren, um sie erreichen zu können, mangle es. Und schließlich neige das klassische MÄnnerbild auch im Bereich der Diagnostik noch dazu, insbesondere bei psychischen BeeintrÄchtigungen, die auftretenden Symptome bei MÄnnern, die sich von den Symptomen bei Frauen unterscheiden können, z. B. nicht auf eine Depression zurückzuführen. Besonders in diesem Bereich brauche es einen gesellschaftlichen Prozess der Enttabuisierung psychischer Krankheit bei MÄnnern, sodass diese auch ihr mÄnnliches Selbstbild verändern und offen über ihre Probleme sprechen lernen.



Erster Deutscher Männergesundheitsbericht 2010

Eine Kurzfassung ist online abrufbar unter:

www.maennergesundheitsbericht.de/fileadmin/user_upload/maennergesundheitsbericht/kurzfassungsbroschue.pdf

Der vollständige Bericht kann für 29,95 € zzgl. Versand hier bestellt werden:

<http://shop.stiftung-maennergesundheit.de/literatur/unterhaltung/erster-deutscher-maennergesundheitsbericht.html>

Zweiter Deutscher Männergesundheitsbericht 2013.

Im Fokus: Psychische Gesundheit

Der vollständige Bericht kann für 29,95 € zzgl. Versand hier bestellt werden:

<http://shop.stiftung-maennergesundheit.de/literatur/maennergesundheitsbericht-2013-im-fokus-psychische-gesundheit.html>

Neuigkeiten aus dem Selbsthilfebüro Darmstadt

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Darmstadt

Der neue Selbsthilfegruppen Wegweiser für 2016 ist da!

Sicher kennen Sie bereits unseren Selbsthilfegruppen-Wegweiser, mit dem wir Interessierten Informationen über Selbsthilfegruppen in Darmstadt und dem Landkreis Darmstadt-Dieburg bereitstellen. Egal, ob es um Behinderung, Krankheit oder allgemeine Lebensbewältigung geht: Mit der Broschüre sind passende Ansprechpartner/innen und Kontaktdaten schnell zur Hand. Über hundert Einträge zählt der Wegweiser für das Jahr 2016. Erstmals enthalten sind neu gegründete Gruppen, wie die „Borderline-Selbsthilfegruppe“, die Elternselbsthilfegruppe „Refluxkinder e.V.“ und die Gruppe „Missbrauchsthemen“. Wenn Sie auch mit Ihrer Gruppe bei der nächsten Auflage vertreten sein möchten, wenden Sie sich einfach an das Selbsthilfebüro Darmstadt.



i **PDF-Download des Selbsthilfegruppen-Wegweisers
Stadt Darmstadt • Landkreis Darmstadt-Dieburg**
[www.paritaet-selbsthilfe.org/kontaktstellen/
selbsthilfebuero-darmstadt.html](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/kontaktstellen/selbsthilfebuero-darmstadt.html).

📎 **Bestellungen von Printexemplaren des Wegweisers sowie
Bitte um Eintragung richten Sie bitte an das
Selbsthilfebüro Darmstadt.**

Wanderausstellung der Selbsthilfegruppen in Darmstadt: „Mein rechter Platz ist frei! Selbsthilfe ist für Dich DA!“

Pünktlich zum Darmstädter Selbsthilfetag am 11.06.2016 wird sie eröffnet: Die Wanderausstellung „Mein rechter Platz ist frei! Selbsthilfe ist für Dich DA!“ An rund zehn öffentlichen Ausstellungsorten zeigt das Selbsthilfebüro Exponate, die derzeit eigens von Gruppen aus Darmstadt und



der Umgebung angefertigt werden. Nach dem Vorbild anderer Kommunen präsentieren sich die Selbsthilfegruppen über selbst gestaltete Stühle. Als Kreis arrangiert stehen die Stühle symbolisch für den gemeinsamen Austausch in der Selbsthilfe.

i *Die Termine und Ausstellungsorte werden vor Ausstellungsbeginn im Veranstaltungskalender auf unserer Homepage bekannt gegeben unter:*

www.paritaet-selbsthilfe.org/veranstaltungen/liste-der-veranstaltungen.html



Interesse geweckt? Noch ist die Teilnahme für ca. 5 weitere Gruppen möglich! Sprechen Sie uns an!

Fortbildung für Selbsthilfegruppen 2016

Im ersten Halbjahr 2016 bietet das Selbsthilfebüro Darmstadt gemeinsam mit dem Selbsthilfebüro Odenwald wieder eine kostenlose Fortbildungsveranstaltungen für Selbsthilfegruppen an. Am 23.04.2016 gibt Diplom-Sozialpädagogin Carola Ahrens-Lück wertvolle Tipps zur Leitung und Moderation von Gruppen. Für das zweite Halbjahr sind Veranstaltungen zur formalen Organisation von Selbsthilfegruppen (Fundraising, Vereinsstrukturen, Aufgabenverteilung) und zum Einsatz neuer Medien in der Selbsthilfe in Planung. Die Termine werden rechtzeitig auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Kooperationsprojekt „Gesund altern im Quartier – Selbsthilfe und Prävention

Seit November 2015 arbeitet Susanne Peter als Koordinatorin im Projekt „Gesund altern im Quartier – Selbsthilfe und Prävention“, das im Selbsthilfebüro Darmstadt angesiedelt ist. Gemeinsam mit der Abteilung Altenhilfe der Stadt Darmstadt und dem Institut für Sportwissenschaft der

TU Darmstadt soll hier ein Modellprojekt umgesetzt werden, das Seniorinnen und Senioren in höherem Lebensalter zu mehr Mobilität, sozialen Kontakten und Informationen über Hilfsstrukturen verhelfen soll. Mehr hierzu lesen Sie im nächsten Beitrag auf dieser Seite.



Kontakt zum Selbsthilfebüro Darmstadt

Annemarie Duscha

Rheinstraße 67 • 64295 Darmstadt

*Montag 9.00 – 12.00 Uhr • Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung*

Tel.: 06151 / 850 65 80

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

www.paritaet-selbsthilfe.org



Neues Projekt in Darmstadt: Gesund altern im Quartier – Selbsthilfe und Prävention

Susanne Peter, Projektkoordinatorin im Selbsthilfebüro Darmstadt

Das Thema „Gesundheit im Alter“ wird immer bedeutsamer, denn die Lebenserwartung und damit die Zahl älterer Menschen steigt. In den Fokus rückt daher die Sicherstellung der täglichen Versorgung im Alter. Eine wichtige Rolle spielt hierfür der Erhalt der Bewegungsfähigkeit älterer Menschen. Ist die Selbständigkeit und Mobilität beeinträchtigt, steigt oftmals die Abhängigkeit von Pflege- und Betreuungsdiensten, insbesondere wenn keine Angehörigen, Freunde, Nachbarn oder Bekannte Unterstützung leisten können. Die Kompetenzen zur täglichen Aufgabenerledigung, die ein Mensch in seinem Leben gelernt hat und die somit sowohl im Gedächtnis als auch im körperlichen Bewegungsschema eingespeichert sind, werden immer weniger genutzt. Einst gewohnte Abläufe werden so schleichend oder auch plötzlich zu unüberwindbaren Hindernissen. Bewegungen finden dann hauptsächlich bzw. ausschließ-

lich im häuslichen Rahmen statt. Der Kontakt zur Umgebung nimmt damit oft ab. Ängste vor dem Gang nach draußen festigen sich. Ein Gefühl der Einsamkeit stellt sich ein.

Bewegung schafft Kontakte

Es bedarf also der Erinnerung an Bewegungsabläufe, einer verbesserten Körperwahrnehmung und neuem Mut, Herausforderungen im Alltag weiterhin selbständig zu meistern. Menschen brauchen die Erfahrung, nicht nur auf helfende Hände angewiesen zu sein, sondern eigene Kontakte „auf Augenhöhe“ zu haben, aus denen sie Kraft schöpfen können. Auch selbst etwas weitergeben zu können und die eigenen Erfahrungen zu teilen, stärkt das Selbstbewusstsein und die Eigenverantwortlichkeit. Eine gesteigerte Mobilität – außerhalb der eigenen vier Wände – trägt dazu bei, soziale Kontakte zu erhalten und neu zu entdecken. Wie aber können solche Selbststärkungs- und Selbsthilfekräfte angeregt werden, wenn sich der Alltag nur noch im häuslichen Umfeld abspielt?

Ein Projekt, das Mut macht und Lebensqualität schafft

Mit dem Projekt „Gesund altern im Quartier – Selbsthilfe und Prävention“ möchte das Selbsthilfebüro Darmstadt in Kooperation mit der Abteilung Altenhilfe der Wissenschaftsstadt Darmstadt älteren Menschen Mut machen und ihre Lebensqualität verbessern. Durch das Angebot besteht eine Möglichkeit, Seniorinnen und Senioren für den sicheren Gang nach Draußen zu motivieren und ihnen die Tür für eigene Kontakte zu öffnen. Mit Hilfe eines Bewegungsprogramms, das in Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaften der TU Darmstadt entwickelt wird, können die Teilnehmer/innen Schritt für Schritt in ihrer Bewegungsfähigkeit gestärkt werden. Ziel ist es, so die körperlichen und emotionalen Voraussetzungen dafür zu erreichen, den Schritt nach Draußen wieder als selbstverständlichen Lebensbestandteil zu gehen.


Ehrenamtliches Engagement im Projekt

Ehrenamtliche Mitarbeiter/innen werden durch eine Schulung befähigt, mit Senior/innen in deren häuslichem Bereich Übungen durchzuführen und dadurch deren Muskelaufbau, die Körperbalance und die Selbstsicherheit zu verbessern. Auch die Beratung über Unterstützungsangebote in Stadt und Landkreis ist fester Bestandteil der Besuche. Ist die

Trainingsphase beendet, haben die Senior/innen die Möglichkeit, in einem nahegelegenen Treffpunkt mit Gleichgesinnten ihre körperliche Betätigung fortzusetzen und in einer Gesprächsgruppe Erfahrungen auszutauschen. Die Gesprächsgruppe könnte auch ein Ort werden, an dem Selbsthilfegruppen Informationen an die älteren Menschen weitergeben, da für sie Gruppentreffen oft schlecht erreichbar sind.

Die Arbeit an dem Projekt hat im Oktober 2015 begonnen und wird zunächst als Modellprojekt über zwei Jahre im Bezirk „Am Südbahnhof“ in Darmstadt eingesetzt. Mit Hilfe von Flyern, die eine Problem- und Vorgehensbeschreibung beinhalten, werden Seniorinnen und Senioren ab 75 Jahren ermutigt, an diesem Projekt teilzunehmen. Neben dem Engagement der Kooperationspartner erhält das Projekt finanzielle Unterstützung durch die Bürgerstiftung Darmstadt sowie die Max und Käthe Kämpf-Stiftung Darmstadt.



 **Kontakt Projekt „Gesund altern im Quartier – Selbsthilfe und Prävention“**

Projektkoordinatorin: Susanne Peter

Selbsthilfebüro Darmstadt • Rheinstraße 67 • 64295 Darmstadt

Tel.: 0163 / 975 3093

E-Mail: gesund.altern@paritaet-projekte.org

 **Sprechzeiten Projektkoordination**

Dienstag und Mittwoch 08.30 – 13.30 Uhr

 **Projektbeteiligte**

- Susanne Peter, Paritätische Projekte gGmbH, Projektkoordinatorin „Gesund altern im Quartier“
- Annemarie Duscha, Paritätische Projekte gGmbH, Selbsthilfebüro Darmstadt
- Wolfgang Link, Leiter der Abteilung Altenhilfe der Wissenschaftsstadt Darmstadt
- Prof. Dr. rer. medic. Josef Wiemeyer, Institut für Sportwissenschaft, TU Darmstadt
- Katrin Hoffmann, Institut für Sportwissenschaft, TU Darmstadt

Geplante Selbsthilfegruppe „Eltern für Eltern“ in Darmstadt für Eltern mit High-Need-Kindern und Schreibabys

Janina Hilkert, Betroffene und Initiatorin der Selbsthilfegruppe „Eltern für Eltern“, Darmstadt

Wenn nach der Geburt nichts so läuft wie erwartet, fallen viele Eltern in ein Loch. Kaum einer nimmt einen ernst – Babys schreien eben, oder? Und anstatt verständnisvolle Unterstützung hagelt es nutzlose oder gar schädliche Ratschläge oder sogar Kritik. Man bekommt das Gefühl, dass man selbst daran Schuld ist und probiert alles aus, geht von Arzt zu Osteopath, von Hebamme zur Schreiambulanz und steht vor der Entscheidung, schreien lassen oder selbst durchdrehen.

High-Need-Kinder – Kaum Ansprechpersonen für betroffene Eltern

Ähnlich geht es auch Eltern mit älteren Kindern, die nicht so zu funktionieren scheinen wie alle anderen im Umfeld. Als Babys lassen sie sich zum Beispiel nicht ablegen, nicht im Kinderwagen schieben, schlafen nicht allein im Bettchen, lassen sich nicht fremd betreuen, klammern und sind ängstlich. Als Kleinkinder haben sie z. B. viele Ängste, schlafen immer noch schlecht, können sich schwer an Veränderungen gewöhnen, integrieren sich nicht gut in Gruppen. Der Kindermediziner Dr. William Sears spricht in diesem Fall von „High-Need-Kindern“.

Diese Beispiele lassen sich beliebig ergänzen. Was aber alle Eltern und Kinder vereint, ist die Tatsache, dass es kaum Ansprechpersonen gibt, die einen wirklich verstehen. Denn nachvollziehen können das nur andere Eltern mit High-Need-Kindern.

Für Eltern einen sicheren Raum für Austausch und Rückhalt schaffen

Deshalb ist es mir eine Herzensangelegenheit, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem sich Eltern austauschen und untereinander Rückhalt geben können – auf Augenhöhe und mit Empathie und Verständnis.

Die in Darmstadt geplante Selbsthilfegruppe „Eltern für Eltern“ soll Eltern mit High-Need-Kindern und Schreibabys die Möglichkeit geben, sich in geschütztem Rahmen auszutauschen. Ob es sich um Schreibabys han-

delt oder sog. High-Need-Kinder – die Eltern entscheiden selbst, ob sie Bedarf an der Gruppe haben. Eine Liste an Merkmalen, um die eigene Betroffenheit nachzuweisen, muss nicht erfüllt werden.


Eltern und Institutionen vernetzen

Hauptziel der neuen Selbsthilfegruppe ist die Vernetzung von Eltern, die Kinder mit „höheren Bedürfnissen“ haben und die vorrangig den bindungsorientierten Erziehungsstil leben oder leben möchten. Die Vernetzung soll aber nicht nur regional erfolgen, sondern auch interessierten Eltern möglich sein, die weiter weg wohnen. Langfristig soll auch Kontakt zu Institutionen wie Schreieambulanzen, Erziehungsberatungsstellen sowie Kinder- und Jugendpsychiatrien hergestellt werden, um Barrieren abzubauen und potenzielle Hilfen aufzuzeigen.

***i* Treffen der in Gründung befindlichen Selbsthilfegruppe „Eltern für Eltern“ von High-Need-Kindern und Schreibabys Darmstadt**

Die Planung regelmäßiger Treffen erfolgt im Rahmen eines ersten Treffens. Interessierte können sich per E-Mail an die Ansprechpartnerin der Gruppe oder an das Selbsthilfebüro Darmstadt wenden und werden dann über den Termin für ein erstes Treffen informiert.

 **Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Eltern für Eltern“**
Janina Hilker • E-Mail: highneedkinder@gmail.com

 **Kontakt zum Selbsthilfebüro Darmstadt**
*Annemarie Duscha • Tel.: 06151 / 850 65 80
Rheinstraße 67 • 64295 Darmstadt
E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org
Montag 9.00 – 12.00 Uhr • Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung*



Neuaufgabe des Selbsthilfegruppen- Wegweisers für Stadt und Kreis Offenbach

Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach



Das Selbsthilfebüro Offenbach hat in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich Stadt und Kreis Offenbach den Selbsthilfegruppen-Wegweiser neu herausgegeben. Er gibt einen Überblick über ca. 100 in Stadt und Kreis Offenbach aktive Selbsthilfegruppen mit den dazugehörigen Ansprechpartner/innen bzw. Kontaktadressen. Ebenso informiert er über umliegende Fachdienste und Beratungsstellen.

Für Mitbürger/innen mit Migrationshintergrund erleichtern mehrsprachliche Überschriften die Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe. Der Wegweiser kann kostenlos vom Selbsthilfebüro bezogen werden.



Kontakt Selbsthilfebüro Offenbach zur Bestellung / Abholung des Wegweisers

Thomas Schüler • Frankfurter Str. 48 • 63065 Offenbach

Tel.: 069 / 82 41 62 • E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 9.00 – 13.00 Uhr



PDF-Download des Selbsthilfegruppen-Wegweisers Stadt und Kreis Offenbach

www.paritaet-selbsthilfe.org/fileadmin/sh-offenbach/Wegweiser_SH_Offenbach.pdf

Wir gratulieren Pro Retina Offenbach zum 30-jährigen Jubiläum!

Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Pro Retina ist eine Selbsthilfvereinigung für Menschen mit Netzhautdegeneration. Die Regionalgruppe Offenbach ist seit 25 Jahren Mitglied der regionalen Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfgruppen im Gesundheitsbereich (AGSHGiG) und nimmt regelmäßig am Offenbacher Selbsthilfgruppen-Tag teil.

Patientenveranstaltung mit „Pro Retina“ in Offenbach – Rückblick

In diesem Jahr feiert die Pro Retina Regionalgruppe Stadt und Kreis Offenbach ihr 30-jähriges Bestehen. So wurde die im Februar angebotene Veranstaltung in der Reihe „Aktuelles aus den Selbsthilfgruppen“, organisiert von der Volkshochschule Offenbach, der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfgruppen und dem Selbsthilfebüro Offenbach, gleichzeitig dazu genutzt, das Engagement der Regionalgruppe zu würdigen und einen Blick auf das Thema der Augenerkrankungen zu werfen.

Dr. Moritz Lindner von der Uniklinik Bonn referierte über verschiedenste Forschungs- und Behandlungsansätze bei Augenerkrankungen. Dr. med. Michael Müller von der Augenklinik der Universität Frankfurt sprach über Indikationen für operative Medikamenteneingabe in den Glaskörper des Auges (IVOM). Und schließlich erläuterte Dr. von Gizycki, Gründungsmitglied des Pro Retina Bundesverbandes, die historische Entwicklung der Pro Retina hin zu einer bundesweit tätigen Interessenvertretung für Pro Retina-Patientinnen und -Patienten.



v.l.n.r.:

Dr. Reinald von Gizycki,

Dr. Moritz Lindner,

Dr. Michael Müller

Angebote von Pro Retina für Menschen mit Netzhauterkrankungen

Pro Retina bietet Betroffenen und Angehörige Beratung, u. a. zu Hilfsmitteln, Mobilität, Ärzten und Behörden an und veranstaltet auch regelmäßige Stammtische und Freizeitaktivitäten. Die Gruppe trifft sich einmal monatlich in unterschiedlichen Lokalen in Offenbach, Rodgau, Obersthausen und Langen.

Wir gratulieren der Offenbacher Regionalgruppe Pro Retina zu ihrem Jubiläum und danken für ihr Engagement!



Kontakt zur Pro Retina Regionalgruppe Stadt und Kreis Offenbach für Menschen mit Netzhauterkrankungen

Anton Fröhlich • Tel.: 069 / 83 40 78 • E-Mail: j.froehlich@t-online.de
www.pro-retina.de/regionalgruppen/hessen/offenbach



Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen (in Gründung)

Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen

Selbsthilfegruppe „frauen pflegen angehörige“

Die Pflege der Angehörigen ist in unserer Gesellschaft meistens mit Frauen (Mütter und Töchter, Ehefrauen und Partnerinnen) verknüpft. Oft fällt die Pflege der/des Verwandten mit eigenen Umbrüchen (z. B. verbunden mit den Wechseljahren) zusammen. Angespannt sein, die Gefahr der Überforderung und des Sich-selbst-verlierens begleiten häufig diese Phase des Lebens. An pflegende Frauen gerichtet ist das Ziel der Selbsthilfegruppe: Nimm dir eine Auszeit, in der du dich besinnst, neue Kraft tankst, Freude erlebst und deine Mitte spürst. Komm in den Kreis, hol dir die Unterstützung, die du brauchst mit anderen, denen es ähnlich geht!



**Kontaktmöglichkeiten Selbsthilfegruppe
„frauen pflegen angehörige“**

Frau Semmler • Tel.: 06656 / 279 97 00
 E-Mail: frauen-pflegen-angehoerige@t-online.de
 Selbsthilfebüro Osthessen • Tel.: 0661 / 901 98 5
 E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org

Selbsthilfegruppe FAS – Kinder mit fetalem Alkoholsyndrom

Das sog. fetale Alkoholsyndrom bezeichnet die vorgeburtlich entstandene Schädigung eines Kindes durch den Alkoholkonsum der Mutter während der Schwangerschaft. Dies kann zu Entwicklungsverzögerungen sowie körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen führen. Im Fall einer Adoption ist zu Beginn nicht bekannt, wie die Schwangerschaft der biologischen Mutter verlaufen ist. Erst später auftretende Auffälligkeiten bzw. Besonderheiten der Adoptivkinder veranlassen dazu, gezielter nachzuforschen und zu fragen, wieso das eigene Kind so „anders“ und „auffällig“ ist. In Zusammenarbeit mit der Adoptionsvermittlungsstelle der Jugendämter Landkreis Fulda, Stadt Fulda und Landkreis Hersfeld-Rotenburg sowie dem Selbsthilfebüro Osthessen sind betroffene Eltern gerade dabei, eine neue Selbsthilfegruppe zu gründen. Der entstehende Gesprächskreis lädt ein zum Erfahrungsaustausch, zur frühzeitigen Information und gegenseitigen Entlastung.

**Kontaktmöglichkeiten FAS – Kinder mit fetalem Alkoholsyndrom**

Irmgard Plappert • Tel.: 0661 / 6006 93 92

E-Mail: irmgard.plappert@landkreis-fulda.de

Selbsthilfebüro Osthessen • Tel.: 0661 / 901 98 46

E-Mail: selbsthilfebüro.osthessen@paritaet-projekte.org

**Ort und Zeit zu den Treffen der neuen Selbsthilfegruppen können im Selbsthilfebüro Osthessen erfragt werden**

Christine Kircher • Tel.: 0661 / 901 98 46

E-Mail: selbsthilfebüro.osthessen@paritaet-projekte.org



Gruppengründung Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Pfungstadt

Beitrag einer Betroffenen

Die Polyneuropathie ist eine Erkrankung des Nervensystems, bei der die Weiterleitung von körperlichen Reizen gestört ist. Sie macht sich insbesondere an den Gliedmaßen, etwa durch Kribbeln oder Brennen bemerkbar, kann aber auch alle anderen Bereiche außerhalb des zentralen Nervensystems betreffen. Bei fortschreitender Erkrankung verspüren Betroffene Schmerzen ohne erkennbaren Anlass oder stellen Fehlwahrnehmungen oder eine verminderte Wahrnehmung von Sinnesreizen fest.

Die Ursachen von Polyneuropathie sind unterschiedlich. Es wird davon ausgegangen, dass sie oft Anzeichen einer anderen Krankheit ist. Als häufigste Auslöser gelten eine fortgeschrittene Zuckerkrankheit und chronischer Alkoholmissbrauch, in deren Folge die Krankheitssymptome auftreten.

Geteiltes Leid ist halbes Leid!


Ich suche Menschen, die so wie ich an der Nervenerkrankung Polyneuropathie erkrankt sind und ihre Ängste und Sorgen gerne mit anderen teilen würden. Ich versuche trotz der gesundheitlichen Probleme, die diese Krankheit mir bereitet, mein Leben darauf einzustellen und zu gestalten. Zurzeit bewege ich mich mithilfe von Stöcken und eines Rollators vorwärts. Doch trotz dieser medizinischen Hilfsmittel sind die Schmerzen unangenehm und quälend, sodass ich auf Hilfe angewiesen bin und nur noch zu Arztbesuchen und Ähnlichem vor die Tür und unter Menschen komme.

Nach dem Motto „geteiltes Leid ist halbes Leid“ bin ich am Aufbau einer Selbsthilfegruppe, die sich mit dieser Krankheit und ihrer Problematik beschäftigt, interessiert. In der Gruppe können wir uns zu Fragen austauschen, wie:

- Was ist Polyneuropathie/Wie entsteht sie?
- Wo und wie kann ich Hilfe finden?
- Welche Therapien bzw. Behandlungsmethoden gibt es?
- Wie gehe ich mit der Krankheit um?
- Was kann ich gegen die Schmerzen tun?

Aus Erfahrung weiß ich, dass das Teilen von Erfahrungen und die Gemeinschaft von Betroffenen bereits viel verändern können. Wir können einander Trost, Halt und Kraft geben und dabei auch neue Freunde finden.

i **Treffen der Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Pfungstadt**
Die Gruppe trifft sich voraussichtlich in Pfungstadt. Zeit und Ort sind noch nicht festgelegt. Wenn Sie Interesse haben, bei einem ersten Treffen dabei zu sein, nehmen Sie bitte mit der Ansprechpartnerin des Selbsthilfebüros Kontakt auf.

 **Kontakt zur Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Pfungstadt**
*Selbsthilfebüro Darmstadt • Annemarie Duscha
Rheinstraße 67 • 64295 Darmstadt
Montag 9.00 – 12.00 Uhr • Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung
Tel.: 06151 / 850 65 80
E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org*



Neuaufgabe des Selbsthilfegruppen- Wegweisers für den Odenwaldkreis

Lena Raubach, Selbsthilfebüro Odenwald



Das Selbsthilfebüro Odenwald hat seinen Wegweiser neu aufgelegt. Mit rund 70 Gruppen aus den Bereichen allgemeine Lebensbewältigung, körperliche Erkrankungen und Behinderungen, Krebserkrankungen, psychische Probleme und Erkrankungen sowie Sucht und Abhängigkeit haben wir hier ein breites Spektrum zu bieten. Erstmals in dieser Auflage dabei sind die Neugründungen der Selbsthilfegruppen Semikolon, Frauen mit Brustkrebs und der Muskelgesprächskreis. Auch die wichtigsten Institutionen und Ansprechpartner/innen sind neu gelistet und stehen Ihnen ab sofort zur Verfügung.

Der Wegweiser ist kostenlos und kann jederzeit beim Selbsthilfebüro Odenwald angefordert werden!

 **Kontakt Selbsthilfebüro Odenwald zur Bestellung / Abholung des Wegweisers**

Lena Raubach • Michelstädter Str. 12 • 64711 Erbach

Tel.: 0163 / 975 3004

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

 **PDF-Download des Selbsthilfegruppen-Wegweisers Odenwald**
www.paritaet-selbsthilfe.org/fileadmin/sh-odenwald/Wegweiser_SH_Odenwald.pdf

Ankündigung: Freiwilligentag Stadt Darmstadt und Landkreis Darmstadt- Dieburg am 09.07.2016

Thomas Schüler, Freiwilligenzentrum Darmstadt

Am Samstag, den 09.07.2016 veranstaltet das Freiwilligenzentrum Darmstadt zusammen mit der Freiwilligenagentur im Mehrgenerationenhaus Groß-Zimmern einen Freiwilligentag. Von 10.00 – 15.00 Uhr sind Freiwillige eingeladen, sich in dezentralen Projekten in Sozialen Einrichtungen in der Stadt Darmstadt sowie im Landkreis Darmstadt-Dieburg zu engagieren. Geflüchtete Menschen und Einrichtungen der Flüchtlingshilfe sollen als Mitwirkende miteinbezogen werden.

Von 17.00 – 20.00 Uhr findet ein Abschlussfest in den Räumen der Kreisverwaltung Darmstadt-Dieburg in der Jägertorstr. 207, 64289 Darmstadt statt.



Kontakt und weitere Informationen

Stadt Darmstadt:

Thomas Schüler • Freiwilligenzentrum Darmstadt

Tel.: 06151 / 850 65 70

E-Mail: info@freiwilligenzentrum-darmstadt.org

Landkreis Darmstadt-Dieburg:

*Angelika Seidler • Freiwilligenagentur im Mehrgenerationenhaus
Groß-Zimmern*

Tel.: 06071/61 89 99

E-Mail: seidler@dw-darmstadt.de

Darmstädter Freiwilligentag 9. Juli 2016

10.00 – 15.00 Uhr



Freiwillig für einen Tag!

Einladung zu Ihrem Beitrag im nächsten TIPP 43 „Junge Selbsthilfe“

Team der Selbsthilfebüros / TIPP-Redaktion

Die Selbsthilfe in Deutschland hat – so scheint es – ein Nachwuchsproblem: Offenbar gelangen eher selten junge Menschen in bestehende Selbsthilfegruppen. Als Mitarbeiter/innen der Kontaktstellen erreicht uns oft die Nachfrage, wie mehr junge Menschen für die Gruppen gewonnen werden könnten – insbesondere, wenn es darum geht, die Leitung von Gruppen nach langjährigem Engagement abgeben und den „Staffelstab“ im Zuge eines Generationenwechsels erfolgreich gestalten zu können. Aber auch jenseits des hohen Altersdurchschnitts in vielen Gruppen scheinen Selbsthilfegruppen für junge Erwachsene eher die Ausnahme als die Regel zu sein.

Ist die Selbsthilfe in ihrer herkömmlichen Form für junge Menschen unattraktiv?

Haben Internetforen und Onlinegruppen den persönlichen Austausch abgelöst? Oder braucht es schlicht andere, neue Wege, um jüngeren Menschen zu zeigen, wie sie aus dem Miteinander mit anderen Betroffenen Kraft schöpfen können? Welche Themen sprechen junge Menschen an? Welche Gemeinschaftsformen sind geeignet?

IHR BEITRAG:
TIPP 'JUNGE
SELBSTHILFE'

TIPP 43 „Junge Selbsthilfe“ erscheint

Ende August 2016

Wir glauben, dass auch in den hessischen Städten und Landkreisen unserer Kontaktstellen schon viele wertvolle Erfahrungen zu diesen Fragen vorliegen. *Darum möchten wir Sie einladen, diese Erfahrungen mit uns zu teilen, in der nächsten Ausgabe des TIPP mit dem Schwerpunkt „Junge Selbsthilfe“, die Ende August 2016 erscheinen wird.*



Hinweise ZU IHREM TIPP-Beitrag

Begleitendes Bildmaterial, wie Fotos, Logos etc., nehmen wir gerne entgegen. Natürlich können Sie auch wieder Ihre besonderen Veranstaltungen, außerhalb Ihrer regulären Selbsthilfegruppe-Treffen, in unserer Veranstaltungsbeilage ankündigen.

Bitte senden Sie uns Ihre Beiträge und das Begleitmaterial unter Angabe Ihrer Kontaktdaten für eventuelle Rückfragen (Telefon und E-Mail-Adresse) möglichst bis spätestens Mitte Juni 2016 zu!



Kontakt zur TIPP-Redaktion

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

Selbsthilfebüro Darmstadt • Annemarie Duscha • Tel.: 06151 / 850 65 80
E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Odenwald • Lena Raubach • Tel.: 0163 / 975 30 04
E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Osthessen • Christine Kircher • 0661 / 901 98 46
E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org

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



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/Illustrationen: 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



Wir begrüßen Judith Zipf als neue Mitarbeiterin im Freiwilligenzentrum Darmstadt!

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion

Seit November 2015 ist Judith Zipf im Freiwilligenzentrum Darmstadt als Ehrenamtskoordinatorin für die Flüchtlingshilfe tätig. Sie hat Soziale Arbeit in Darmstadt studiert. Während und nach dem Studium konnte sie weitreichende Erfahrungen in der Behindertenhilfe sammeln. Sie arbeitete 2011 in einem Hort für Jugendliche mit geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen in Frankfurt. Danach war sie für drei Jahre im ambulant Betreuten Wohnen für erwachsene Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung in Darmstadt tätig und war als persönliche Assistentin für eine Frau, die Glasknochen hatte, angestellt.



In der Flüchtlingshilfe ist Frau Zipf seit letztem Jahr aktiv: Sie engagierte sich sowohl ehrenamtlich und war auch als hauptamtliche Mitarbeiterin in einer Erstaufnahmeeinrichtung für geflüchtete Menschen tätig.

Als Ehrenamtskoordinatorin im Freiwilligenzentrum Darmstadt gehört es u. a. zu ihren Aufgaben, Ehrenamtliche zu beraten und zu begleiten und diese in verschiedene ehrenamtliche Engagementfelder in der Flüchtlingshilfe zu vermitteln.

Wir begrüßen Judith Zipf als neue Mitarbeiterin im Freiwilligenzentrum Darmstadt!



***Kontakt Ehrenamtskoordination Flüchtlingshilfe im
Freiwilligenzentrum Darmstadt***

Judith Zipf • Rheinstraße 67 • 64295 Darmstadt

Tel.: 06151 / 850 65 90

E-Mail: fluechtlingshilfe@freiwilligenzentrum-darmstadt.org

www.freiwilligenzentrum-darmstadt.org



Offene Sprechstunde der Ehrenamtskoordination Flüchtlingshilfe

Mittwoch 11.00 – 13.00 Uhr • weitere Termine nach Vereinbarung

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

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

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

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

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