

TIPP 43

Selbsthilfe-Magazin

II/2016 ISSN 1611-2180

Zeitschrift der Selbsthilfebüros

Darmstadt, Offenbach, Odenwald und Osthessen

PARITÄTISCHE PROJEKTE gemeinnützige GmbH

Junge Selbsthilfe



Wir begrüßen Katharina Sackenheim als neue Ansprechpartnerin im Selbsthilfebüro Darmstadt!

TIPP-Redaktion



Seit Anfang Juni hat das Selbsthilfebüro in Darmstadt mit Katharina Sackenheim eine neue Mitarbeiterin als Ansprechpartnerin für Selbsthilfegruppen sowie kooperierende Institutionen und Organisationen in Darmstadt und dem Landkreis Darmstadt-Dieburg.

Sie vertritt Annemarie Duscha für die Dauer ihrer Elternzeit.

Bereits während ihres Studiums der Erziehungswissenschaft an der Universität Mainz war es Frau Sackenheim besonders wichtig, in der praktischen Arbeit tätig zu sein. So arbeitete sie als studentische Honorarkraft in der Schulsozialarbeit und in einem Mädchen-treff in Mainz und betreute junge Menschen während ihres Freiwilligen Sozialen Jahres beim Internationalen Bund. Dieser direkte

Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen sowie Klientinnen und Klienten der Sozialen Arbeit bereicherten ihr Studium sehr und so konnte sie theoretisch Erlerntes oftmals direkt in der Praxis erproben. Mitte dieses Jahres hat Frau Sackenheim ihr Masterstudium erfolgreich abgeschlossen.

„Ich freue mich sehr, meine berufliche Laufbahn im Selbsthilfebüro beginnen zu dürfen. Die Arbeit in der Selbsthilfelandchaft stellt für mich ein neues und spannendes Arbeitsfeld dar. Während meines Studiums habe ich mich zwar nur wenig mit der Arbeit von Selbsthilfegruppen beschäftigt, aber ich merkte schnell, wie wichtig die Arbeit in und mit Selbsthilfegruppen ist. Vor allem der direkte Kontakt zu den Gruppen und die Vernetzung und der Austausch zwischen den Gruppen bieten vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Es ist beeindruckend, wie intensiv hier der Wissensaustausch erfolgt, um sich gegenseitig bei Erkrankungen oder Lebenskrisen zu helfen. Ich bewundere dieses große Engagement der Selbsthilfegruppen!“

Wir begrüßen Katharina Sackenheim als neue Mitarbeiterin im Selbsthilfebüro Darmstadt!



Kontakt und Sprechzeiten des Selbsthilfebüros Darmstadt

Katharina Sackenheim

Rheinstraße 67 • 64295 Darmstadt

Montag und Mittwoch 15.00-17.00 Uhr • Donnerstag 10.00-12.00 Uhr

Tel.: 06151 / 850 65 80

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

www.paritaet-selbsthilfe.org

Liebe Leserinnen und Leser,

die vorliegende Ausgabe des TIPP widmet sich der sogenannten „jungen Selbsthilfe“.

Viele Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich berichten, dass sich die Auswirkungen des demografischen Wandels in Deutschland nicht zuletzt auch bei der Beteiligung an der Selbsthilfegruppenarbeit widerspiegeln: Die Gruppenmitglieder werden älter und es wird zunehmend schwieriger, neue und vor allem junge Interessierte von den Vorteilen und dem Nutzen der Selbsthilfe zu überzeugen.

Der bevorstehende Generationenwechsel und die Übertragung von Verantwortung für eine auch in der Zukunft funktionierende Gruppenarbeit stellen Herausforderungen dar, die trotz der eigenen, oftmals erheblichen, gesundheitlichen Probleme gemeistert werden müssen.

Die 43. TIPP-Ausgabe setzt hier an und möchte anhand gelungener Beispiele dazu anregen, junge Menschen gezielt in die Selbsthilfegruppenarbeit einzubeziehen. Gerade in dieser Altersgruppe spielen präventive Ansätze und Strategien eine herausragende Rolle. Insbesondere junge Menschen können von dem solidarischen Miteinander und der partizipativen Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen auf vielfältige Weise profitieren.

Deshalb richten immer mehr Organisationen und Selbsthilfegruppen spezielle Angebote aus, die sich an einen jüngeren Personenkreis wenden. In dieser Ausgabe des TIPP zeigen wir exemplarische Ansätze. Neben interessanten Interviews mit Selbsthilfegruppenmitgliedern werden Projekte vorgestellt, die junge Menschen ansprechen. Wir informieren auch über die Anregungen und Unterstützungsleistungen der NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung der Selbsthilfe – in Berlin. Aber auch kritische Stimmen zu diesem Thema kommen zu Wort.

Darüber hinaus erhalten Sie Informationen und Literaturhinweise zu verwandten Themen, die als Grundlage für die weitere Beschäftigung mit dem Phänomen „Generationenwechsel in der Selbsthilfe“ dienen können. Und im Regionalteil finden Sie wie immer Neuigkeiten über die Selbsthilfegruppenarbeit vor Ort sowie zu den Veranstaltungen und Aktivitäten der Selbsthilfebüros.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und anregende Lektüre!

Ihr TIPP-Redaktionsteam

Inhaltsverzeichnis

<i>Katharina Sackenheim – Neue Mitarbeiterin Selbsthilfebüro Darmstadt.....</i>	<i>2</i>
<i>Editorial</i>	<i>3</i>

Schwerpunktthema:

Junge Selbsthilfe

<i>Junge Menschen für die Selbsthilfe gewinnen – die Angebote der NAKOS</i>	<i>5</i>
<i>Nachwuchs als Selbstverständnis in der Selbsthilfe</i>	<i>8</i>
<i>Selbsthilfe im Wandel: Junge Menschen gewinnen – aber wie?</i>	<i>11</i>
<i>Junge Menschen mit der Sprachstörung Aphasie</i>	<i>16</i>
<i>24.09.2016 Lesung in Offenbach: „Wie mich – 24, schlank, sportlich, Nichtraucherin – der Schlag traf.“</i>	<i>19</i>
<i>Stoma, na und?</i>	<i>20</i>
<i>Jung, alleine – geflüchtet Interview mit jungen Flüchtlingen</i>	<i>23</i>
<i>Studienarbeit zur Lebenssituation junger Parkinson-Erkrankter</i>	<i>26</i>
<i>Der junge Kreuzbund in Darmstadt Interview mit Kevin Gikiewicz.....</i>	<i>27</i>
<i>Immer wieder Ärger wegen Alkohol, Cannabis und Co.? – Neue Selbsthilfe- gruppe für junge Erwachsene im Odenwald</i>	<i>32</i>

Zum Nachschlagen:

<i>Kann man an einem Kater sterben? Dr. Limit beantwortet Fragen zum Thema Alkohol</i>	<i>33</i>
<i>BZgA-Drogenaffinitätsstudie: Rückläufiger Suchtmittelkonsum bei jungen Menschen</i>	<i>35</i>

Regional:

Wissenswertes aus den Regionen

<i>Selbsthilfetag Offenbach 24.09.2016</i>	<i>37</i>
<i>Neue Selbsthilfegruppen in Offenbach in Gründung</i>	<i>38</i>
<i>Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen</i>	<i>39</i>
<i>Mehrsprachige Neuauflage des Selbsthilfe- gruppen-Wegweisers Osthessen</i>	<i>40</i>
<i>Selbsthilfetag Fulda am 09.09.2016</i>	<i>41</i>
<i>Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation e. V. – neue Landesgruppe Hessen</i>	<i>42</i>
<i>Projekt „Alkoholprävention mit Kerb- borschen“ in Dreieichenhain</i>	<i>45</i>
<i>Rückblick: 1. Begegnungstag der Kunst- herzpatienten, Herztransplantierten und deren Angehöriger</i>	<i>47</i>
<i>Rückblick: Seminare „Recht für Selbsthilfegruppen“</i>	<i>49</i>
<i>Impressum</i>	<i>50</i>
<i>Einladung zu Ihrem Beitrag im nächsten TIPP 44: „Krebserkrankungen“</i>	<i>51</i>

Junge Menschen für die Selbsthilfe gewinnen – die Angebote der NAKOS

*Lena Raubach, Selbsthilfebüro Odenwald
Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen*

Vielen jungen Menschen sind die Begriffe „Selbsthilfe“ oder gar „Selbsthilfegruppe“ völlig fremd. Über die Angebote der Selbsthilfegruppen sind sie gar nicht oder zumindest nicht ausreichend informiert. Gleichzeitig betreffen zwar viele Krankheiten oder Probleme, die in Selbsthilfegruppen behandelt werden, natürlich auch jüngere Menschen. Hinzu kommt, dass es Selbsthilfegruppen zunehmend an aktivem Nachwuchs mangelt, der das Gruppenengagement aufrecht erhält und in die Zukunft trägt. Allerdings werden Gruppentreffen und -prozesse, sofern sie denn überhaupt bekannt sind, aus Sicht Jüngerer oft als „angestaubt“ und uninteressant wahrgenommen.

Moderne Kommunikationskanäle

Junge Menschen kommunizieren heutzutage zu einem überwiegenden Teil online. Sie bewegen sich in ihrem Alltag hauptsächlich in Facebook, Twitter, Schülerplattformen und Chatrooms und kommunizieren bevorzugt mit WhatsApp und Skype. Konventionelle Kommunikationsformen, wie Telefonieren oder das direkte Gespräch, verlieren damit auch in der Suche nach Methoden der Erreichbarkeit dieser Zielgruppe für bestimmte Bereiche massiv an Bedeutung. Es reicht bei weitem nicht mehr, einfach nur eine Internetpräsenz einzurichten. Die Online-Angebote und die Darstellung der Inhalte sollten auf die Interessen, Sprache und dem spezifischen Profil junger Nutzer_innen ausgerichtet sein.

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Das Portal für junge Selbsthilfe

Kontakte vermitteln

Zum Mitmachen anregen

Vorurteile abbauen

Beispiele zeigen



Die junge Seite der NAKOS

NAKOS-Internetportal für junge Menschen

Die „NAKOS-Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen“ hat auf diese Erkenntnis mit unterschiedlichen Materialien und Methoden reagiert. Unter www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de ist eine eigene „jungen Seite“ im Internet eingerichtet. Insgesamt 600 Selbsthilfegruppen speziell für junge Menschen sind dort bereits gelistet. Die Suchfunktion ist sehr einfach. Es wird über Aktionen und Termine informiert, aber das Portal hält entsprechend dem weniger textorientierten Nutzungsverhalten Jüngerer auch Videos und ein Quiz zum Mitmachen bereit, um zur Beschäftigung mit Selbsthilfethemen zu animieren. Über eine Online-Pinnwand kann man sich analog zu anderen bekannten Netzwerken miteinander austauschen. Informationen zu Gruppengründungen und über die Vorteile einer Selbsthilfegruppe sind hier verständlich und locker geschildert. In der Rubrik „Gruppe des Monats“ wird jeweils eine aktuelle Gruppe ausführlicher vorgestellt.

Auch wenn sich dieses Portal selbst „junge Seite“ nennt, ist es unserer Meinung nach durchaus auch ansprechend gestaltet für Menschen höheren Alters. Daher können wir diese Homepage auch „ohne Altersbeschränkung“ empfehlen.

NAKOS-Materialserie zur „Jungen Selbsthilfe“

Die NAKOS bewirbt auch mit verschiedensten Materialien die „Junge Selbsthilfe“. Zum Beispiel mit dem Animationsfilm „Vielen Dank für das Gespräch“, der im Internet sowohl über das Internetportal „[schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)“ als auch bei YouTube eingestellt ist. Dieser comicartige Film zeigt auf witzige, freche, aber doch auch sehr einfühlsame und berührende Art in ca. 6 Minuten, wie es dem Selbsthilfheld Harry nach einer lebensbedrohlichen Diagnose mit seinem „grünen Monster“ ergeht und wie er schließlich Zuflucht und Unterstützung findet an einem ungewöhnlichen Ort.



Auch die Broschüre „Selbsthilfegruppen – anders als erwartet“ zielt durch eine peppige Aufmachung und ihre einfache Sprache auf die Zielgruppe junger Menschen ab. Durch die Erzählungen der eigenen Geschichten von Selbsthilfegruppenmitgliedern, aber auch von in der Selbsthilfe hauptamtlich Tätigen wird vermittelt, wie Selbsthilfegruppen überhaupt funktionieren, wozu sie gut sind und wie man eine Gruppe finden kann. Auch auf Internetforen wird hingewiesen und mit Irrtümern und Vorurteilen wie „es wird bloß gejammert“ oder „das gibt es nur für Probleme mit Alkohol“ wird aufgeräumt. Hier ist der NAKOS eine verständliche und lebensweltnahe Broschüre gelungen. Und wer dann doch noch wert legt auf eine Fachpublikation, wird auf der Materialenseite in der entsprechenden Kategorie auf der NAKOS-Homepage ebenfalls fündig.

Postkarten und Poster als schnelle Hingucker

Zudem gibt es bei der NAKOS viele spritzige Postkarten, Poster, Lesezeichen und Faltblätter, die mit altersgerechten Motiven, wie verschiedene bunte Schuhe oder auch einem Herz, für die Selbsthilfe werben.

Anregungen auch altersunabhängig nutzen

Insgesamt bietet die NAKOS ein vielfältiges und rundes Angebot, das nicht nur dazu dienen kann, junge Menschen für die Selbsthilfegruppenarbeit zu gewinnen und Vorurteile abzubauen. Es liefert auch Selbsthilfegruppen durchaus interessante und nützliche Anregungen dafür, wie man die eigene Gruppe und ihre Aktivitäten grundsätzlich mal anders darstellen kann und zwar völlig unabhängig davon, ob man bestimmte Altersgruppen ansprechen möchte.

i **NAKOS-Materialserie „Junge Selbsthilfe“**

*Alle beschriebenen Materialien können auf folgender Seite eingesehen und teils heruntergeladen werden:
www.nakos.de/service/materialserie-junge-selbsthilfe*

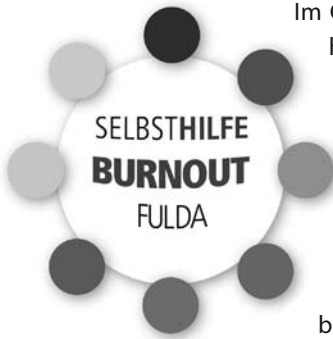
i **Die „junge Seite“ der NAKOS**

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de



Nachwuchs als Selbstverständnis in der Selbsthilfe

Reinhard Burkhardt, Selbsthilfegruppe Burnout Fulda



Im Grunde sollte es selbstverständlich sein, dass eine Selbsthilfegruppe unabhängig von einzelnen Personen etabliert ist. Die Menschen, die sich treffen und offen austauschen, bereichern sich vor allem gegenseitig. Als Gründer der Selbsthilfegruppe Burnout Fulda habe ich von Anfang an dafür gesorgt, dass auch andere Gruppenmitglieder die Gesprächsführung übernehmen. So könnte sich die Gruppe zukünftig einfach selbst organisieren und auch weiter fortbestehen, wenn ich die Gruppenleitung aufgeben würde.

Niedrigschwellige Selbsthilfegruppen-Organisation nimmt alle mit

Meiner Meinung nach funktioniert der aktive Einbezug aller Gruppen-Teilnehmer/innen aber nur, weil wir sehr niedrigschwellige Gruppentreffen haben. In den meisten Fällen laufen sie auf die gleiche Art ab: Eine kurze Runde mit der Frage nach der momentanen Befindlichkeit (Blitzlicht), danach melden sich einzelne Teilnehmer/innen mit Gesprächsbedarf zu Wort oder werden vom Gesprächsleiter dazu angeregt. Und am Ende das abschließende Blitzlicht, wie das Treffen von den Einzelnen wahrgenommen wurde. Kommen Teilnehmer/innen zum ersten Mal, erkläre ich vor der ersten Blitzlicht-Runde noch die Gruppenregeln. Wir veranstalten nur ausnahmsweise zusätzliche Programme wie Vorträge oder Ähnliches, führen keine Teilnehmerlisten und schaffen somit keine zusätzliche Arbeit. Einzig die Anträge für entsprechende Gelder bei der Krankenkasse und dergleichen müssen wir einreichen, aber das ist im Grunde recht einfach.

Unnötige Bürokratie verhindern

Schwierig für die Suche einer Nachfolge könnte es werden, wenn die Motivation des Gruppenleiters ist, selbst „groß rauszukommen“ und er sich deswegen (zu) wichtig fühlt nach dem Motto „Ohne mich geht

nichts“. Daher bauen einige aus meiner Sicht ein Übermaß an Organisationsabläufen auf: monatlich Vortragsredner/innen finden, regelmäßige Gruppenaktivitäten außerhalb der Treffen, detaillierte Teilnahmelisten der einzelnen Treffen führen und dergleichen. Schnell artet dies in Bürokratie mit zahlreichen Formularen aus. In solche Fußstapfen zu treten, wäre für jede/n Nachfolger/in herausfordernd und nicht jede/r ist bereit, solch einen Aufwand zu betreiben. Manche Person mit Gruppenleitungsfunktion kann auch nicht loslassen und den Stab weiterreichen, besonders, wenn man selbst die Gruppe einst ins Leben rief. Eine ähnliche Situation kennen wir aus der Wirtschaft, wenn in Familienunternehmen die nächste Generation ans Ruder soll. Oftmals können sich der Seniorchef und/oder die Seniorchefin nicht zurückhalten, funken immer wieder dazwischen.

Nachfolger/innen frühzeitig fördern und einbeziehen

Daher ist es aus meiner Sicht wichtig, schon frühzeitig mögliche Nachfolger/innen zu fördern, indem man beispielsweise immer mal wieder das Leiten eines Treffens in andere Hände gibt. So sammelt der/die mögliche Nachfolger/in Erfahrung und auch die bisherige Gruppenleitung gewinnt die Sicherheit, dass die Gruppe weiterhin in guten Händen wäre. Als Jens Brehl in unserem Fall das Leiten unserer Mittwochstreffen übernahm, vereinbarten wir zunächst drei Probeterminen. Danach konnte er sich frei entscheiden, ob ihm die Tätigkeit auch Freude bereitet und er sie weiterhin ausüben möchte. Auf diese Weise vermieden wir es, Druck aufzubauen – und die Strategie ist aufgegangen. Seit November 2014 leitet er nun die Mittwochstreffen, wobei ich weiterhin für den Dienstag zuständig bin.

Alle machen mit – dann klappt es auch mit der nächsten Generation

Selbsthilfegruppen werden oft als „Experten in eigener Sache“ bezeichnet. Das stimmt. In der Selbsthilfegruppe Burnout müssen wir keinen Professor einladen. Er könnte uns ohnehin nur erzählen, was wir schon wissen. Uns ist der gegenseitige Erfahrungsaustausch am wichtigsten, schließlich heißt es „Selbsthilfe“. Wir bedienen uns mit Informationen aus dem Internet und haben zusätzlich Fachbücher angeschafft, die sich jedes Gruppenmitglied kostenfrei ausleihen kann. Wenn Grup-

penmitglieder wandern oder ähnlich aktiv werden wollten, wurde das spontan von den Teilnehmer/innen selbst organisiert. Auf diese Weise wird es potenziellen Nachfolger/innen leicht gemacht und artet nicht in übermäßige Arbeit aus. Dann klappt es auch mit der nächsten Generation. Schließlich ist eine Selbsthilfegruppe nicht für mögliche Eitelkeiten, sondern für Betroffene da.

i Treffen der Selbsthilfegruppe Burnout Fulda

In ungeraden Kalenderwochen: Dienstag: 19.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: Glenn-Miller-Str. 9 • 36041 Fulda

In geraden Kalenderwochen: Mittwoch: 19.00 - 21.00 Uhr

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

*Alle Termine sind auch auf der Homepage der Selbsthilfegruppe
veröffentlicht:*

www.selbsthilfe-burnout-fulda.de

✎ Kontakt zur Selbsthilfegruppe Burnout Fulda

Reinhard Burkardt • Tel.: 0661 / 249 04 37

E-Mail: rb@111coaching.de

www.selbsthilfe-burnout-fulda.de

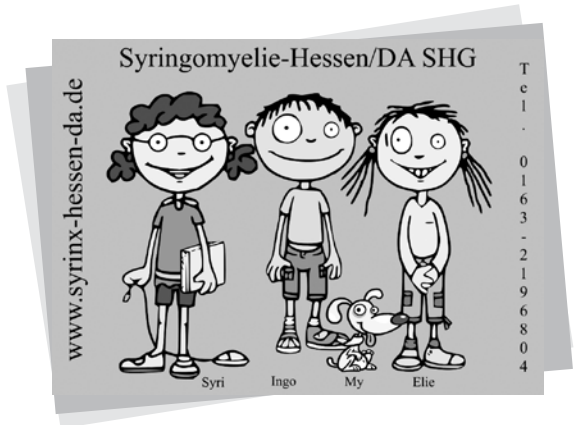


Reinhardt Burkhardt

Selbsthilfe im Wandel: Junge Menschen gewinnen – aber wie?

Helga Pfeffer, Syrinx-Hessen/DA SHG

Mit unserer Selbsthilfegruppe unterstützen, beraten und begleiten wir nicht nur Betroffene der seltenen chronischen Erkrankung Syringomyelie, sondern auch Menschen mit Chiari-Malformation und anderen, das Rückenmark beeinträchtigenden Erkrankungen sowie ihre Angehörigen. In unserer Gruppe sind alle Altersgruppen vertreten: Unser jüngstes Mitglied ist 2 1/2 Jahre jung, unser ältestes 73 Jahre alt.



Trotz Krankheit das tägliche Leben meistern

Betroffene haben die unterschiedlichsten Symptome und somit auch unterschiedlichste körperliche Einschränkungen. Sei es durch starke Schmerzen und Bewegungseinschränkungen oder durch starke Medikamente und geminderte Belastbarkeit. Aber irgendwie muss das alltägliche Leben gemeistert werden: Schule, Beruf, Kinder, Pflege, Haushalt, Einkaufen und all die vielen Dinge, die organisiert und getan werden müssen und die selbst Familien ohne einen „nicht-gesunden“ Menschen oft an die Grenzen der Belastbarkeit bringt.

Das Familienleben wird auf den Kopf gestellt

Als betroffene Familie bzw. Eltern wissen wir genau, wie lebensverändernd sich die Erkrankung eines Familienmitglieds auswirken kann. Unser Sohn ist mittlerweile erwachsen, jedoch wurde durch seine Syringomyelie unser geregelter Lebenslauf komplett auf den Kopf gestellt. Es kommen viele Belastungen auf alle zu, wie die Suche nach Ärzten mit Erfahrung bei dieser „seltenen Erkrankung“, häufige Arztbesuche – oft mit Reisen verbunden – und regelmäßige, fast tägliche Therapieanwendungen. Die Anerkennung einer Schwerbehinderung, das Durch-

setzen von Reha-Maßnahmen und Therapien oder die Anerkennung von Voll- oder Teilrente sowie etwaige Pflegestufen – all dies ist oft mit einem bürokratischen Kampf, teils bis vor Gericht, verbunden. In einem solchen, teils langwierigen Prozess steht oft die ganze Familie physisch, psychisch, aber auch finanziell sehr unter Druck. Viele Familien stehen nicht selten nach recht kurzer Zeit vor dem Nichts und haben keine Kraft mehr. Leider zerbricht auch so manche Familie daran.

Selbsthilfe bei seltenen Erkrankungen – auch mit sozialen Online-Medien

Wir können mit der Selbsthilfe nur versuchen, etwas von diesen Belastungen auf- und abzufangen. Doch gerade bei seltenen Erkrankungen sind die Anlaufstellen sehr weit gestreut und die Entfernungen zwischen Fachstellen sehr groß. Denn seltene Erkrankungen sind noch nicht ausreichend erforscht, die Betroffenen und Expert/innen aufgrund der Seltenheit der Erkrankung über das gesamte Bundesgebiet verteilt. Hier sind gerade die neuen Medien eine große Hilfe.



Syrinx-Hessen/DA SHG bei Facebook

Wir nutzen zusätzlich Facebook und Co., um mehr Menschen und die Öffentlichkeit zu erreichen. Unsere Selbsthilfegruppe hat eine offene Facebook-Seite und zusätzlich eine geschlossene Facebook-Gruppe zum geschützten Austausch Betroffener und Angehöriger. Der Zugang zur geschlossenen Gruppe wird erst nach Kontakt über eine Facebook-Nachricht oder per E-Mail oder Telefon freigeschaltet.

Jugend-WhatsApp-Gruppe

Unser 30-jähriger Sohn Kevin Pfeffer hat als selbst Betroffener unter dem Dach unserer Selbsthilfegruppe mittlerweile eine Jugend-WhatsApp-Gruppe für an Syringomyelie/Hydromyelie und Chiari-Malformation Erkrankte gegründet. Hier sind v. a. 16-35-Jährige angesprochen, denn Facebook ist bei Jüngeren längst nicht mehr das beliebteste soziale Netzwerk. Über die WhatsApp-Gruppe, die von unserem Sohn betreut wird, hat diese Altersgruppe nun eine Alternative, online zu kommunizieren. Interessierte können sich über die Kontaktdaten an die Selbsthil-

fegruppe wenden, Kevin nimmt dann Kontakt über WhatsApp auf.

Kinder-Gruppe bei Facebook oder WhatsApp möglich

Ein Mitglied unserer Gruppe, eine Erzieherin, wäre zudem bei Interesse und ausreichendem Bedarf bereit, bei Facebook oder WhatsApp eine Kinder-Gruppe einzurichten für Betroffene unter 16 Jahre, wobei bei Facebook ein Mindestalter von 13 Jahren vorausgesetzt wird. Auch hier werden wir großen Wert auf einen geschützten Rahmen legen, damit betroffene Minderjährige ohne Scheu und Scham miteinander in Kontakt treten können. Sofern dieses Angebot eingerichtet wird, werden hier ebenfalls erst nach persönlicher Kontaktaufnahme die Zugangsdaten übermittelt. An einem solchen Online-Forum Interessierte können sich gerne an uns wenden!

Das Für und Wider sozialer Medien in der Selbsthilfe

Für uns waren diese „neuen“ Kommunikationsplattformen zu Anfang ungeliebte Medien, die aber mittlerweile nicht mehr wegzudenken sind. Denn gerade hier verbinden sich Menschen aus ganz Deutschland und der Welt mit den gleichen Problemen, was insbesondere für den Bereich der „seltenen Erkrankungen“ besonders hilfreich ist. Man darf allerdings nicht außer Acht lassen, dass es durch die zusätzlichen Kommunikations- und Vernetzungskanäle via Internet zwangsläufig auch zu mehr Aufwand als früher in der Selbsthilfegruppenorganisation kommt. Nicht immer kann dies durch die bestehenden Mitglieder einer Selbsthilfegruppe, egal welchen Alters, abgefangen werden. So finden uns zwar nun auch mehr junge Betroffene, aber die aktive Selbsthilfe(mit)arbeit in das ohnehin bereits stressige Leben einzubinden, dazu sind mittlerweile die Wenigsten zeitlich in der Lage oder bereit. Das hat Auswirkungen auf die Gruppentreffen im herkömmlichen Sinne, die sich unserer Meinung nach stark gewandelt haben. Gemeinsame Unternehmungen, sich gemütlich auf einen Kaffee zusammensetzen und über alles reden, ist kaum noch möglich in der heutigen Zeit und wohl auch ein Generationenthema. Kuchenbacken ist „Old-School“, Sommerfeste werden zum „Event“ und brauchen „Doodle-Listen“ zur Online-Terminverständigung und „To-Do-Listen“ zur Aufgabenverteilung. Plötzlich „wichtigere“ Termine, jenseits der verständlichen körperlichen, krankheitsbedingter Probleme, lassen unter Umständen alles kurzer Hand platzen.

Selbsthilfe ohne persönlichen Kontakt?

Es scheint so, als will sich heute kaum jemand mehr zu etwas Verbindlichem verpflichten. Selbsthilfe wird zunehmend im Netz gesucht. Manche verstehen Selbsthilfe heute so, dass sie mehrheitlich online, im virtuellen Raum stattfindet, was wir persönlich als den falschen Weg sehen. Dadurch leidet nicht nur der Zusammenhalt in der Gruppe. Auch die Qualität des gegenseitigen Austauschs und der Hilfestellung ist bei sensiblen Fragestellungen im Zusammenhang mit einer Krankheit nur durch den persönlichen Kontakt in einem vertrauensvollen Gespräch gegeben.

Mit anderen Interessen junger Menschen konkurrieren

Der Trend, der sich aus unserer Sicht zeigt, ist, dass sich die Selbsthilfearbeit stark und deutlich wandelt. Junge Menschen haben eben auch andere Interessen, suchen Rat, Hilfe und Informationen zu ihren Problemen eher im Internet, als dass sie sich für die klassische Selbsthilfegruppe begeistern lassen. Sie engagieren sich eher im Tierschutz oder musischen, künstlerischen oder sportlichen Bereichen. Das hat zur Folge, dass es für uns Selbsthilfegruppen zwar immer mehr Arbeit gibt, aber immer weniger Nachwuchs und Helfer/innen, die aktiv mitmachen. Zu einem Selbsthilfetag an einem Samstag an einem Stand zu stehen, ist unattraktiv. Und auch die bürokratischen Anforderungen, die von öffentlichen Förderstellen an die Gruppen gestellt werden, wenn es um die Beantragung von Fördermitteln geht, schrecken jüngere Menschen ab. Komplizierte Antragsverfahren mit hohem Zeitaufwand laufen den Interessen, der Bereitschaft und den Möglichkeiten zum zeitlichen Engagement entgegen – handelt es sich doch immer noch um ehrenamtliche Aktivitäten. An dieser Stelle sind eindeutig die öffentlichen Kostenträger am Zug, den Generationenwechsel in der Selbsthilfe nicht durch überbordende Bürokratie im Wege zu stehen. Selbsthilfe, gerade in medizinischen Belangen, ist ein wichtiger Faktor des Gesundheitssystems und in der Öffentlichkeit hoch gepriesen – dann muss sie aber auch so gefördert und unterstützt werden.



Selbsthilfe braucht junge Menschen!


Selbsthilfe braucht für die Zukunft junge Menschen. Darum muss sie generationenunabhängig attraktiv sein. Doch das zu erreichen, übersteigt die Kraft derer, die bemüht sind, neben der eigenen Erkrankung anderen helfen zu wollen. Denn auch junge Menschen wollen sich engagieren, aber zeitgemäß.

Wie in allen Bereichen des Lebens hat sich auch die Vorstellung und die Bedürfnisse an Selbsthilfe verändert und zeigt deutlich, dass sich Selbsthilfe auch ein Stück weit verändern und anpassen muss. Denn es gibt auch heute noch die jungen Menschen, die die Bereitschaft zum persönlichen Engagement in einer Selbsthilfegruppe haben. Manche, ob jüngere oder ältere Betroffene, tun dies dann auch, andere wollen oder können es aufgrund ihrer Erkrankung einfach nicht. So muss es darum gehen, jene für sich zu gewinnen, die diese Bereitschaft haben, damit nicht zu viel Arbeit und Verantwortung an Einzelnen hängen bleibt.

Natürlich habe ich die Hoffnung, dass der Stellenwert der Selbsthilfe auch jungen Menschen besser vermittelt werden kann, sodass sie erkennen, wie wichtig und wertvoll gerade ihr Engagement ist und gebraucht wird.

i **Treffen der Syrinx-Hessen/DA SHG**
 Jeden 2. Mittwoch im Monat • 19.00 Uhr
 Treffpunkt: auf Anfrage

i **Syrinx-Hessen/DA SHG bei Facebook**
 Offene Facebook-Seite:
https://www.facebook.com/syrinxhessenda/?ref=aymt_homepage_panel
 Geschlossene Facebook-Gruppe:
<https://www.facebook.com/groups/hessensyrinx>

 **Kontakt Syrinx-Hessen/DA SHG und zur WhatsApp Jugendgruppe**
 Helga Pfeffer • Tel.: 06151 / 353 3317 • Mobil: 0163 / 219 68 04
 E-Mail: hessensyrinx@syrinx-hessen-da.de • www.syrinx-hessen-da.de



Junge Menschen mit der Sprachstörung Aphasie

Dagmar Amslinger, Bundesverband für die Rehabilitation der Aphasiker e. V.

Aphasie ist eine meist durch einen Schlaganfall erworbene zentrale Sprachstörung, eine Krankheit, die den Verlust der Sprache nach sich zieht. Das bedeutet, Betroffene sind nicht mehr in der Lage, gut zu sprechen, Sprache zu verstehen, zu lesen oder zu schreiben. Oft ist dies mit Wortfindungsschwierigkeiten verbunden. Zudem fällt es den betroffenen Menschen schwer, den Zusammenhang von Sätzen und Texten zu erkennen. Persönliche Erfahrungen oder das sog. Altgedächtnis bleiben dagegen erhalten. Der Sprachverlust tritt in der Regel nach einer Schädigung der linken Gehirnhälfte und insbesondere der Hirnrinde auf.

Junge Menschen erleiden zunehmend Schlaganfälle

Auch heute ist der Schlaganfall zwar statistisch gesehen eine Erkrankung des hohen Alters – immerhin sind von den 270.000 jährlichen Betroffenen in Deutschland mehr als 80 % über 60 Jahre alt; rund Dreiviertel aller Schlaganfälle weltweit treffen Menschen über 70 Jahre. Doch seit 1990 ist die Zahl der Schlaganfälle bei jüngeren Menschen in aller Welt nachweislich stark angestiegen. Schätzungsweise 10.000 bis 40.000 der jährlichen Betroffenen in Deutschland sind unter 50 Jahre alt. Damit korrespondieren die zunehmenden Berichte auch von Mitzwanzigern und -dreißigern, die teils ohne nachvollziehbare Ursache „vom Schlag“ getroffen werden. Und selbst Neugeborene und Kinder können bereits einen Schlaganfall erleiden.

Umso erschreckender wird diese Statistik, wenn man berücksichtigt, dass der Schlaganfall die häufigste Ursache für Behinderungen im Erwachsenenalter und die dritthäufigste Todesursache ist. Gleichzeitig könnten 70 % aller Schlaganfälle durch Prävention vermieden werden.

Kommunikationsprobleme im Alltag durch Aphasie

Da immer mehr junge Menschen einen Schlaganfall erleiden, sind sie in der Folge auch zunehmend von der Sprachstörung Aphasie betroffen und haben Probleme, Sprache in der üblichen Weise zu verwenden. Wortfindungsstörungen, unvollständige Sätze, Wortverwechslungen und ähnliche Probleme gehören zum Alltag. Wünsche, Absichten und Bedürfnisse



Jugendliche und junge Erwachsene mit Aphasie trafen sich im Herbst 2015 in Fulda zu einem Workshop „Ich bin gefragt“. Dabei ging es um die Bedürfnisse von jungen Leuten.

(Foto: Amslinger)

lassen sich nur schwer ausdrücken. Das ist frustrierend. Dazu kommt, dass Betroffene durch die Erkrankung oft nicht vollständig verstehen, was andere ihnen mitteilen. Ebenso ist es für sie schwierig, sich schriftlich auszudrücken und beim Lesen das Geschriebene ganz zu verstehen. Dies drückt sich oft durch erhebliche Beeinträchtigungen in verschiedenen Alltagssituationen aus, z. B.:

- beim Lesen von Zeitungen oder Büchern
- beim Telefonieren
- beim Einkaufen
- beim Geld abzählen
- oder beim Verfassen einer E-Mail

Der Einsatz neuer Kommunikationsformen, z. B. via Internet, mit der die Zielgruppe der heute 18-35-Jährigen aufgewachsen ist, stellt deshalb eine besondere Herausforderung bei Aphasie dar. Bedingt durch die vielfältigen Beeinträchtigungen der Sprachstörung werden die Chancen der computervermittelten Kommunikation im Internet (E-Mail, Chat) nur selten genutzt. Aufmerksamkeits- und Sprachverständnisprobleme bereiten große Mühe zu erkennen, welche Gesprächsbeiträge bspw. im Chat inhaltlich zusammengehören. Kommunizieren mehrere Teilnehmer/innen gleichzeitig miteinander, sind das Verstehen und die Zuordnung der Beiträge für Menschen mit Aphasie erheblich erschwert.

Spezielle Angebote für junge Aphasiker

Da die Zahl der „jungen Aphasiker“ in den letzten Jahren zugenommen hat und ihre Probleme und Bedürfnisse teils andere sind als die älterer Betroffener, haben sich inzwischen viele Gruppen junger Aphasiker gebildet. Themen dieser Gruppen sind u. a. die Wiedereingliederung ins Berufsleben oder das Zurechtfinden in der neuen Lebenssituation. Darüber hinaus hat der Bundesverband Aphasie auch eine Beauftragte für „Junge Aphasiker“; Monika Blunck steht speziell für Fragen junger Betroffener zur Verfügung.



Kontakt zum Bundesverband Aphasie

Dagmar Amslinger • Geschäftsführerin • Tel.: 0931 / 25 01 30 0

Klosterstr. 14 • 97084 Würzburg • E-Mail: info@aphasiker.de

Monika Blunck • Beauftragte „Junge Aphasiker“ • Tel.: 04551 / 92 64 7

E-Mail: monika.blunck@t-online.de

www.aphasiker.de

Veranstaltungen des Bundesverbandes Aphasie

*• Youngsters-Treffen für junge Aphasiker im Alter von 18-35 Jahren
in Fulda • 10.-11.09.2016*

Parkhotel Kolpinghaus • Goethestr. 13 • 36043 Fulda

*• Sport und Bewegungsseminar für junge Aktive
05.-07.10.2016 • Friedberg*

*Bei Interesse an einer Veranstaltung nehmen Sie gerne Kontakt auf
zum Bundesverband Aphasie!*

Kontakt zum Hessischen Landesverband Aphasie

Am Markt 10 • 35260 Stadtallendorf

Tel.: 06428 / 44 89 11 • E-Mail: verband@hessenaphasie.de

www.hessenaphasie.de

Veranstaltungen des Landesverbandes Aphasie

21.08.2016: Golfschnuppertag in Friedberg

29.10.2016: Rechtsseminar in Frankfurt/Main

05.11.2016: Tagung für Gruppenleitungen und Aktive in Bad Orb

*Bei Interesse an einer Veranstaltung nehmen Sie gerne Kontakt auf
zum Landesverband Aphasie!*

24.09.2016 Lesung in Offenbach: „Wie mich – 24, schlank, sportlich, Nichtraucherin – der Schlag traf.“

Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Der diesjährige Selbsthilfegruppentag Offenbach am 24.09.2016 steht unter dem Motto „Junge Menschen in der Selbsthilfe“. Passend dazu findet eine Lesung der jungen Autorin Meike Mittmeyer-Riehl statt, die ihr Buch „Der Spalt: Wie mich 24, schlank, sportlich, Nichtraucherin – der Schlag traf“ vorstellen wird. Darin hat sie ihre Erfahrungen als junge Schlaganfallpatientin verarbeitet, die von einer seltenen Schlaganfallursache betroffen war.

Risiko Schlaganfall besteht auch für junge Menschen ohne Risikofaktoren

Dass Schlaganfälle nicht nur ältere, sondern auch junge Menschen treffen können, auf die die gängigen Risikofaktoren Bluthochdruck, Übergewicht oder Rauchen nicht zutreffen, ist bislang in der allgemeinen Öffentlichkeit noch nicht allzu bekannt. Es sind meist Einzelfälle, wie jüngst der plötzliche Tod des Jazzmusikers Roger Cicero, die für einen kurzen Moment Aufsehen und Aufmerksamkeit erregen. Dabei sind sich Ärztinnen und Ärzte und internationale Studien einig: Die Zahl jüngerer Schlaganfall-Betroffener nimmt stetig zu.

Jung, schlank, sportlich – Schlaganfall

Meike Mittmeyer-Riehl brach im März 2012 im Alter von 24 Jahren beim Tennisspielen zusammen. Im Klinikum bestätigte sich der Verdacht Schlaganfall. Aufgrund der im Notfall gut funktionierenden Rettungskette konnten bei ihr massive bleibende Schäden abgewendet werden. Doch es blieb ein Rätsel, warum es bei der jungen, sportlichen und schlanken Frau zu einer Aufspaltung der Halsschlagader – einer sog. Dissektion – kam, die den Schlaganfall auslöste. Obwohl es sich um eine der häufigsten Ursachen für Schlaganfälle bei jungen Menschen ohne typische Risikofaktoren handelt, ist diese insgesamt äußerst selten und wenig erforscht.



Die Aufarbeitung des Ungeklärten

In der Folge ihrer Erkrankung beschäftigte sich Mittmeyer-Riehl intensiv mit möglichen Ursachen, informierte sich bei Ärzten und Genetikern. Eine eindeutige Erklärung für ihren Schlaganfall bzw. die Gründe für die Dissektion ließen sich – damals wie heute – nicht finden und so stürzte sie nach und nach in eine psychische Krise. Die intensive Aufarbeitung ihrer Erkrankung mündete in ihrem Buch, das die Erlebnisse der vergangenen vier Jahre schildert und auch dazu dienen soll, jüngere Patient/innen aufzuklären. Denn dass nur alte und kranke Menschen einen Schlaganfall erleiden, ist ein Mythos, mit dem Mittmeyer-Riehl durch die schonungslose und mutige Erzählung ihrer eigenen Geschichte aufräumen möchte.

i 22.09.2016 • 18.00 Uhr • *Lesung mit Meike Mittmeyer-Riehl*

Ort: Paritätischer Wohlfahrtsverband Offenbach

Frankfurter Str. 48 • 63065 Offenbach/M.

Der Eintritt ist kostenlos!



Stoma, na und?

Stephanie Heil, Stoma-Treff Fulda

Kurz möchte ich meine Person und meine Geschichte vorstellen. Ich bin 28 Jahre alt und mit 24 Jahren bekam ich ein Stoma (künstlicher Darmausgang), nachdem mir in Folge der Grunderkrankung Morbus Hirschsprung der gesamte Dickdarm entfernt wurde. Bei Morbus Hirschsprung fehlen Nervenzellen im Darm. Besonders ist der Dickdarm bei jungen Leuten betroffen.

Auf der Suche nach gleichaltrigen Stoma-Betroffenen

Nach langer Suche nach einer Selbsthilfegruppe wurde ich in Frankfurt fündig und besuchte einmal diese Selbst-



Stephanie Heil

hilfegruppe für Stoma-Träger. Vorher war ich bei einer anderen Selbsthilfegruppe nahe Fulda, doch da war das Problem, dass die Betroffenen alle deutlich älter waren. Doch ich war auf der Suche nach Gleichaltrigen, mit denen ich mich austauschen konnte, da ältere Betroffene dann doch eher über andere Themen sprechen als jüngere, für die z. B. „Schwangerschaft mit Stoma“ noch eine große Bedeutung hat. Auch Fragen zum Reisen oder Sportaktivitäten mit Stoma werden immer wieder gestellt. Und manche, die gerade eine Partnerschaft eingegangen sind, möchten sich gerne darüber austauschen, wie und wann man dem Partner oder der Partnerin am besten von seinem Stoma erzählt.

Gründung des Stoma-Treffs Fulda

In Frankfurt wurde mir angeboten, selbst eine Stoma-Selbsthilfegruppe zu gründen, und man bot mir Hilfe und Unterstützung beim Aufbau der Gruppe an.



Stoma-Treff
Fulda

Und so gründete ich vor einem Jahr den Stoma-Treff Fulda, um mich mit Menschen in meiner näheren Umgebung treffen zu können. Es war für mich die beste Entscheidung, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, da man sieht, dass man nicht alleine ist. Und aus einsam wird ein gemeinsam.

Warum ist Selbsthilfe für junge Leute oft kein Thema?

Das Problem ist allerdings, jüngere Leute für eine Selbsthilfegruppe zu begeistern, da meist Vorurteile bestehen. Woran könnte das liegen? Meiner Meinung nach gibt es dafür verschiedene Gründe. So ist der Altersdurchschnitt in bestehenden Gruppen meist (zu) hoch. Vielleicht liegt es auch daran, dass Jüngere falsche Vorstellungen über Selbsthilfegruppen haben und aufgrund mangelnden Wissens daher den Gang zu einem Selbsthilfeangebot, wenn sie es denn überhaupt wahrnehmen, scheuen. Und Jüngere suchen Problemlösungen, wofür auch immer, zunächst eher über das Internet als über den persönlichen, zunächst etwas aufwendigeren Kontakt zu anderen mit den gleichen Problemen. Entsprechend scheinen die vielen Gruppen, die es z. B. bei Facebook gibt, vielleicht sogar nicht nur für junge Leute eine ansprechende Alternative zu bieten, denn hier kann man einfach nur schreiben, anstatt regelmäßig eine Gruppe zu besuchen und daran gebunden zu sein.

Freizeit und gemeinsam lachen in der Gruppe

Trotz aller Annehmlichkeiten, den ein reiner Online-Austausch mit sich bringt, sind wir beim Stoma-Treff der Überzeugung, dass ein persönlicher Kontakt viele Vorteile hat, die durch den virtuellen Raum nicht zu ersetzen sind. Beim Stoma-Treff Fulda läuft ein Gruppentreffen unterschiedlich ab. Sicher ist die Gemeinsamkeit des Stoma auch immer ein Thema. So werden z. B. regelmäßig neue Stoma-Beutel in der Gruppe vorgestellt, die auf dem Markt sind oder kommen, und wir tauschen uns über andere aktuelle Themen und Neuerungen aus. Auch ein Arzt hält mal passend zum Thema einen Vortrag. Sich gegenseitig Rat im Gespräch zu geben, ist natürlich immer ein wichtiger Bestandteil unserer Treffen. Aber es wird nicht nur über Krankheiten gesprochen, sondern es darf auch gern mal gelacht werden. Gemeinsame Unternehmungen, z. B. Wandern oder Schwimmen gehen, sind uns auch sehr wichtig. Das kann ein reiner Online-Austausch nicht bieten!

Beim Stoma-Treff Fulda sind alle Interessierte – ob jung oder älter – herzlich willkommen!** Treffen der Selbsthilfegruppe Stoma-Treff Fulda**

Jeden 1. Freitag im Monat • 17.00-19.00 Uhr

Treffpunkt: Herz-Jesu-Krankenhaus Fulda • Konferenzraum im 1. UG
Buttlarstr. 74 • 36039 Fulda

 Kontakt zur Selbsthilfegruppe Stoma-Treff Fulda

Stephanie Heil • Tel.: 0170 / 40 66 789 • E-Mail: shg-fulda@stoma-welt.de
www.stoma-welt.de/2015/01/26/stoma-treff-in-fulda-hessen



Jung, alleine – geflüchtet

Interview mit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen im Rainbow House

Ayşe Yılmaz, Projekt Migration und Gesundheitsselbsthilfe im Selbsthilfebüro Offenbach

Das „Rainbow House“ in Heusenstamm (Kreis Offenbach) ist eine Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge bzw. Ausländer in Trägerschaft der Paritätischen Projekte gGmbH. Die dort nach SGB VIII untergebrachten Kinder und Jugendlichen haben in jungen Jahren bereits Krieg und Not in ihren Herkunftsländern erlebt, die Trennung von ihren Familien und Freunden und waren wochen- und monatelang auf der lebensgefährlichen Flucht nach Europa. Diese Jugendlichen, zum Teil Kinder, tragen eine große Last mit sich und schlagen sich tapfer durch das Leben. Drei Jungen haben sich mit mir über ihre Erfahrungen unterhalten.

Wasil kommt aus Afghanistan und ist seit 11 Monaten in Deutschland. Sein Freund Hashmat Allah stammt auch aus Afghanistan. Er ist erst seit ca. 8 Monaten hier. Eshete, der dritte in der Gruppe, hat den weiten Weg aus Äthiopien gemacht und ist seit 10 Monaten in Deutschland. Alle drei jungen Männer sind erst 18 Jahre alt und warten mit großen Augen auf das Gespräch.

Wasil, Hasmat Allah und Eshete, ihr seid nun seit einigen Monaten in Deutschland. Was gefällt euch an Deutschland?

Wasil: Ich mag vor allem die Pünktlichkeit der Deutschen. Außerdem finde ich die Ärzte hier gut. Ich habe auch eine Zeitlang im Iran gelebt. Wenn man dort kein Geld hat, wird man nicht behandelt. Aber hier ist das nicht so. Hier kann ich zum Arzt, auch wenn ich kein Geld habe. Das finde ich toll!

Hasmat Allah: Die Sicherheit, die Menschen hier und den gegenseitigen Respekt.

Eshete: Ich finde hier auch die Pünktlichkeit und den Respekt gut, aber auch die Regeln.

Empfindet ihr hier Sachen oder Situationen als „fremd“, seltsam oder lustig?

Wasil: Natürlich, meine Kultur ist ganz anders! **Hasmat Allah** nickt zustimmend: Ja, genau! **Eshete:** Es ist alles sehr fremd.

Habt ihr hier auch schon Freunde außerhalb der Unterkunft?

Wasil: Bei der Weiterbildung habe ich Freunde kennengelernt, afghanische und deutsche. **Hasmat Allah:** Nein, noch nicht. **Eshete:** Nein.

Was macht ihr am liebsten in eurer Freizeit? Was macht euch Spaß?

Wasil: Ich gehe gerne Spazieren. Ich liebe die Natur. **Hasmat Allah:** Ich renne gerne. **Eshete:** Hausaufgaben vom Deutschunterricht und ich treffe mich mit Deutschen.

Ihr habt in kurzer Zeit viel erlebt und auch viel erreicht. Wer oder was gibt euch die Kraft?

Wasil: Ich selbst, weil ich jung bin. **Hasmat Allah:** Ich bin jung und habe gehofft, dass ich eine gute Zukunft in Deutschland haben werde.

Wie sehen eure nächsten Ziele aus?

Wasil: Ich habe großes Interesse daran, Polizist zu werden.

Hasmat Allah: Ich möchte Lehrer werden, aber erst muss ich viel lernen. Ich möchte anderen helfen.

Eshete: Ich möchte eine Ausbildung zum Elektro-Ingenieur machen. Aber erst muss ich meinen Hauptschulabschluss machen.

Wie bewertet Ihr eure momentane gesundheitliche Situation auf einer Skala von 1 (schlecht) bis 5 (topfit)?

Wasil: Eine 3. Wenn ich zu viel nachdenke, habe ich Magenbeschwerden.

Hasmat Allah: Eine 5. Ich renne und mache viel Sport. Wenn man Sport macht, kann dir nichts passieren. Ich fühle mich topfit.

Eshete: Eine 3. Seitdem ich in dieser Unterkunft bin, geht es mir gut. Ich war vorher vier Monate in einer anderen Unterkunft, da ging es mir jeden Morgen schlecht. Ich hatte ständig Magenbeschwerden und war krank.

Fühlt Ihr euch hier gesundheitlich gut versorgt? Oder gibt es Sachen, die für euch verwirrend sind und Ihr euch mehr Aufklärung wünscht?



Wasil, Hasmat Allah und Eshete, junge Flüchtlinge im Rainbow House in Heusenstamm

Wasil: Unser Betreuer begleitet uns immer. Beim Arzt sind die auch sehr nett. Wir haben auch unsere eigenen Autos von hier, mit denen werden wir gefahren. Aber ich würde mich auch trauen, alleine zum Arzt zu gehen. Wir dürfen aber noch nicht.

Können Sie sich vorstellen, in einer Selbsthilfegruppe mit anderen geflüchteten Jugendlichen über gesundheitliche Fragen, aber auch über die Alltagsbewältigung auszutauschen?

Wasil, Hasmat Allah und Eshete nicken selbstverständlich: Ja!

Welche Tipps können Sie den anderen geflüchteten Jugendlichen für das Leben in Deutschland geben?

Wasil: Wir haben jetzt ein gutes Leben und diese Zeit müssen wir jetzt gut nutzen. Vielleicht werden wir in einem Jahr oder so nicht mehr diese Möglichkeiten und die Sicherheit hier haben.

Hasmat Allah: Sie müssen das Land und die Leute kennenlernen.

Eshete: Sie müssen rausfinden, welche Regeln und Traditionen es hier gibt und auf die Pünktlichkeit achten!

Wasil, Hasmat Allah und Eshete, ich danke euch für das nette Gespräch und wünsche euch viel Erfolg für Euer weiteres Leben hier in Deutschland!

Studienarbeit zur Lebenssituation junger Parkinson-Erkrankter

Andrea Umschlag, Studentin an der Evangelischen Hochschule Darmstadt

Die Unterstützung und pflegerische Versorgung von Menschen mit chronischen Krankheiten gewinnt in der Pflegeforschung immer mehr an Bedeutung. Aus diesem Grund haben wir, zwei Studentinnen im Studiengang „Pflege und Gesundheitsförderung“ der Evangelischen Hochschule Darmstadt, im Rahmen einer Studienarbeit das Thema „junge Parkinson-Erkrankte“ ausgewählt.

Mehr Menschen im mittleren Lebensalter von Parkinson betroffen

Ziel dieser Forschungsarbeit ist es, die subjektive Perspektive der Betroffenen auf ihre Erkrankung zu erfassen. Wir haben uns für diese Erkrankung entschieden, weil die Anzahl der Betroffenen mit Parkinsonsyndrom steigt und v. a. immer mehr Menschen im mittleren Lebensalter erkranken. Wir wollen die komplexe Lebens- und Versorgungssituation der jungen Betroffenen untersuchen, da sie häufig noch mitten im Berufsleben stehen und neben der Sorge um die eigene Gesundheit auch noch Verantwortung für ihre Kinder haben. Dabei wollen wir auch herausstellen, wie bedeutend die Zugehörigkeit zu einer Selbsthilfegruppe als eine mögliche Ressource ist.

Interviewbasierte Untersuchung

Für diese Untersuchung werden Interviews mit Betroffenen geführt, die sich dazu bereit erklärt haben, uns als Informanten zur Verfügung zu stehen. Die Rekrutierung erfolgte über eine Selbsthilfegruppe. Die Interviews werden unter strengen Datenschutzauflagen und forschungsethischen Aspekten geführt und anschließend transkribiert. Basierend auf den Inhalten des Studiengangs und Studien zum Thema „Lebenssituation von chronisch Kranken“ erarbeiten wir mögliche Tätigkeitsfelder für die Pflegeprofession, um die Menschen mit Parkinsonsyndrom auch zukünftig in ihrer individuellen und komplexer werdenden Lebenssituation begleiten und unterstützen können. Die Ergebnisse werden in anonymisierter Fassung demnächst veröffentlicht.



Kontakt Andrea Umschlag • Tel.: 06182 / 640 312

Der junge Kreuzbund in Darmstadt

Interview mit Kevin Gikiewicz, Schriftführer des jungen Kreuzbundes in Darmstadt

Katharina Sackenheim, Selbsthilfebüro Darmstadt

Der Kreuzbund ist die Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft der Caritas für Suchtkranke und Angehörige, die Hilfe für Alkohol- und Medikamenten-abhängige und Angehörige anbietet. In der Gemeinschaft der Kreuzbund-Mitglieder haben viele Gruppenbesucher/innen die Sucht, v. a. Alkohol und Medikamente, überwunden. Viele Mitglieder sind dankbar für die im Kreuzbund erfahrene Hilfe und wollen nun ihrerseits anderen Menschen Unterstützung anbieten. Die Mitgliedschaft steht auch Angehörigen offen, die selbst nicht suchtkrank sind.

Die Selbsthilfegruppe „Der junge Kreuzbund Darmstadt“ (DJK) wurde im Jahre 2013 gegründet.

Herr Gikiewicz, warum heißt Ihre Gruppe „Junger Kreuzbund“ und was genau wollen Sie damit ausdrücken?

Die Erfahrung hat gezeigt, dass jüngere Menschen heute oft eine andere Art der Abhängigkeit erleben, weil zunehmend illegale Substanzen und eine Mehrfachabhängigkeit eine Rolle spielen. Dies zieht sich hin bis zu sozialen Problemen und Konflikten mit dem Gesetz. Dies gibt es beim Alkoholismus zwar auch, aber oft kommt dies erst in späteren Lebensjahren vor.

Durch unsere Gruppe soll die jüngere Generation suchtmittelgefährdeter Menschen angesprochen werden. Wir wollen aber auch mehrfachabhängigen drogenabhängigen Menschen, die bereits etwas älter sind, eine Hilfestellung geben. Ich finde, wir haben da ein sehr ausgewogenes Verhältnis zwischen den Altersgruppen und wie im Fußball geht es nicht nur mit jungen Spielern, weil Erfahrungen doch auch sehr hilfreich sind.

Welche speziellen Angebote für junge Menschen haben Sie und worin liegt denn der Unterschied zu den „nicht-jungen“ Kreuzbünden?

Im Kern ist unser Angebot in der Tat etwas anders, da wir auch den jüngeren Menschen, die die dauerhafte Abstinenz noch nicht geschafft haben, eine Anlaufstelle bieten.



*Drachenbootfahren
im "Jungen Kreuzbund
Darmstadt"*

Unsere Freizeitangebote unterscheiden sich nicht so sehr von anderen Selbsthilfegruppen. Wir gehen Bowling oder Billard spielen, ins Kino oder Konzert, zu einem Fußballspiel oder treffen uns zum Grillen. Unseren Besucherinnen und Besuchern fehlen aber leider oft die finanziellen Mittel, um solche Dinge zu erleben, sodass Spenden sehr willkommen sind. Hier in der Studentenstadt Darmstadt haben wir das Glück, mehr Zulauf von jüngeren Interessierten zu haben.

Sie sind ja schon seit einiger Zeit in dieser Gruppe aktiv. Erzählen Sie uns doch kurz, wie Sie genau auf diese Gruppe gestoßen sind?

Ich war bis Anfang 2013 in einer anderen Gruppe, die mir zwar auch half, gleichzeitig aber fast gar kein Gruppenleben außerhalb der Gruppentreffen bot. Zudem war ich in der Zeit auch arbeitssuchend und depressiv und brauchte mehr Betreuungsaufwand als gewöhnlich. Durch einen Klinikaufenthalt 2010 war mir die Gruppe „Die jungen Menschen im Kreuzbund“ grundsätzlich ein Begriff, was übrigens auch dafür spricht, in Kliniken mit guten Info-Flyern zu werben. Nach einer kurzen Suche im Internet hatte ich bereits Kontakt zu dieser Gruppe gefunden und wurde auch sehr positiv aufgenommen.

Sie sind selbst Schriftführer des junges Kreuzbundes, wie kann man sich Ihre Arbeit denn vorstellen?

Im Kern geht es darum, die Dinge etwas zu steuern und die Gruppenlei-

tion von der Schreibearbeit zu entlasten. Da ist dann auch mal der Mailverkehr zu nennen, der allerdings bei den jüngeren Leuten weniger genutzt wird. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl anderer interessanterer neuer Medien, wie z. B. Facebook oder WhatsApp. Auch die Öffentlichkeitsarbeit ist wichtig, die derzeit bei uns aber noch in den Kinderschuhen steckt. Wobei ich hier auch unseren Schatzmeister erwähnen möchte, ohne den auch nichts geht! Nur als Team sehe ich uns stark genug, um erfolgreich zu sein. Grundsätzlich ist aber immer etwas zu tun, was neben dem eigenen Beruf für viele manchmal auch schwierig ist.

Welche Möglichkeiten gibt es noch, sich in dieser Gruppe zu engagieren?

Hier gibt es die Möglichkeit, die Sucht-Fachklinik-Besuche zu begleiten. Dort fahren wir ca. dreimal im Jahr hin und stellen unsere Selbsthilfegruppe anderen Interessierten vor. Damit wollen wir den Betroffenen den Übergang von einer Klinik in eine Selbsthilfegruppe erleichtern, was bei den Jüngeren allerdings nur selten gelingt. Diese Abende sind durchaus eine persönliche Herausforderung, weil es nicht ganz einfach ist, Interesse bei den Patientinnen und Patienten zu wecken. Ebenso kann man unser neues SKY-Fußball-Projekt aktiv unterstützen, bei dem wir den neuen Patienten der Fachklinik den Behandlungsstart etwas versüßen wollen. Da die Patientinnen und Patienten in den ersten Wochen keinen Ausgang haben, holen wir sie vor Ort ab und gehen mit ihnen in eine nahegelegene Sportsbar, um gemeinsam Bundesligaspiele zu schauen.



*Gruppe Drachenboot
im "Jungen Kreuzbund
Darmstadt"*

Allerdings ist es wichtig, dass man auch Verantwortung für die Patientinnen und Patienten übernimmt, da eventuelle Regelverstöße der Klinikleitung gemeldet werden müssen.

Außerdem kann man sich zum Delegierten wählen lassen, um unsere Stimme bei den Delegierten-Tagungen des Kreuzbunds einzubringen. Hier haben die einzelnen Delegierten ein Mitspracherecht und es wird gewählt, welche Seminare angeboten werden oder welche Aktivitäten es in der nächsten Zeit geben soll.

Man kann aber auch ganz klein anfangen und z. B. mal ein Grillen organisieren. Das bringt den Leuten ohne viel Aufwand bereits ein sehr gutes Erfolgsgefühl und es stärkt gleichzeitig das Zugehörigkeitsgefühl zur Gruppe. Es wird aber auch sehr gerne gesehen, wenn jemand ein anderes Gruppenevent organisiert, z. B. Bowling, Konzertbesuch, Bootfahren, Stadionbesuch, Fabrikbesichtigung usw.

Inwiefern hebt sich Ihre Gruppe von anderen Selbsthilfegruppen ab?

In erster Linie ist hier unser Konzept der wechselnden Gruppenmoderation zu nennen, d. h. jede Woche moderiert jemand anderes die Gruppenstunde. Das klappt bisher außerordentlich gut, weil der oder die Moderierende die Themen vom eigenen Erfahrungshorizont aus beleuchtet. Das macht die Sache sehr spannend und abwechslungsreich. Zudem bringt es auch für die moderierenden Gruppenmitglieder kurzfristig neue Erfolgserlebnisse. Zusätzlich profitieren bei uns die Jüngeren von den etwas Älteren und umgekehrt. Ansonsten würde ich nicht sagen, dass wir uns abheben, weil auch die anderen Selbsthilfegruppen ebenso mit viel Herzblut versuchen zu helfen und sich freuen, wenn die Teilnehmenden sich positiv entwickeln.

Wir versuchen allerdings auch verstärkt, Dinge im Freizeitbereich anzubieten, die eine etwas jüngere Zielgruppe überhaupt ansprechen. Manches Wünschenswerte ist aber einfach noch nicht finanzierbar, deshalb sind wir auch immer auf der Suche nach neuen Geldquellen.

Welche Veranstaltungen haben Sie in ihrer Gruppe in der nächsten Zeit geplant?

Hier wären in erster Linie unser SKY-Fußball-Projekt und unser Gemeinschaftsgrillen mit den Gruppen des ehemaligen Stadtverbands des Kreuzbunds Darmstadt zu nennen.

In Zukunft haben wir auch noch eine Podiumsdiskussion mit einer Persönlichkeit aus dem öffentlichen Leben angedacht, die sich ebenso in der Genesung befindet. Des Weiteren ist derzeit ein Kabarett-Projekt geplant. Dies sind aber alles Dinge, die derzeit noch kaum realisierbar erscheinen. Man muss aber auch Visionen haben oder wie es ein Manager kürzlich sagte: „Wenn man sich Ziele setzt, die einem keine Angst einjagen, dann sind es gar keine Ziele.“ Grundsätzlich streben wir aber eine noch bessere Vernetzung der Mitglieder in den Vereinen der Stadt und des Umlands an.

Herr Gikiewicz, herzlichen Dank für das interessante Gespräch!

 Kontakt „Der Junge Kreuzbund Darmstadt (DJK)“

Christoph Ziebold • Hügelstrasse 57 • 64404 Bickenbach

Tel.: 01577 / 54 20 470 • E-Mail: christoph.ziebold@kreuzbund-dv-mainz.de

www.kreuzbund-dv-mainz.de/Selbsthilfegruppen/Selbsthilfegruppen.html

 Treffen des „Jungen Kreuzbundes Darmstadt“

Jeden Mittwoch • 19.00 Uhr

*Treffpunkt: Caritas-Suchthilfezentrum • Platz der deutschen Einheit 21
64293 Darmstadt*

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Kontakt im Vorfeld kann für Interessierte allerdings hilfreich sein, um etwaige Unsicherheitsgefühle abzubauen.



Immer wieder Ärger wegen Alkohol, Cannabis und Co.? – Neue Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene im Odenwald

Lena Raubach, Selbsthilfebüro Odenwald



Im Odenwald soll eine neue Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene zwischen 18 und 27 Jahren entstehen, die ihnen ein wöchentliches Angebot im Zusammenhang mit ihrem Suchtmittelkonsum bietet. Hier erhalten sie einen Rahmen und einen Ort, an dem sie sich austauschen können über ihre Erfahrungen und sozialen, beruflichen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die sie aufgrund ihres Suchtverhaltens erleben bzw. erlebt haben.

Austausch unter Gleichaltrigen

Jetzt könnte man die Frage aufwerfen, warum diese Menschen nicht in bereits bestehende Gruppen gehen können. Der „klassische“ Altersdurchschnitt liegt dort zwischen 40 und 60 Jahren. Meistens treffen sich hier süchtige Menschen, die jetzt abstinent leben. Allein schon aus diesen beiden Aspekten ergibt sich, dass beide Altersgruppen unterschiedliche Fragen sowie Anliegen zu ihrer aktuellen Lebenssituation haben und daher ein jeweils altershomogenes Angebot angemessen ist.

Selbsthilfegruppe unter fachlicher Begleitung

Im Unterschied zu den üblichen Selbsthilfegruppen soll diese Gruppe unter fachlich kompetenter Begleitung durch den Diplom-Sozialarbeiter Jürgen Brilmayer stehen, der Kompetenzen in Sachen Lebenshilfe und im Bereich Beratung und Training für Kinder, Jugendliche und Erwachsene vorweisen kann. Es gilt selbstverständlich absolute Vertraulichkeit und Schweigepflicht.

Kostenlose Teilnahme

Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos! Wer sich für die Gruppe entscheidet, verpflichtet sich damit keineswegs automatisch zu einer wöchentlichen Teilnahme. Abstinenz ist ebenfalls keine Voraussetzung für die Teilnahme.

i **Treffen der Selbsthilfegruppe „Immer wieder Ärger wegen Alkohol, Cannabis und Co.“**

Jeden Montag • 17.30-19.00 Uhr • 1. Treffen: 31.10.2016
Treffpunkt: DRK- Selbsthilfe- und Informationszentrum
Am Treppenweg 8 • 64711 Erbach
<http://selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de/2016/03/09/generationenwechsel/>

 **Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Immer wieder Ärger wegen Alkohol, Cannabis und Co.“**

Jürgen Brilmayer • Tel.: 06062 / 60 88 83 (mit Anrufbeantworter)
E-Mail: jbrilmayer@aol.com

i **Kooperationsprojekt**

Die Gründung dieser neuen Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene ist ein Kooperationsprojekt zwischen dem DRK-Selbsthilfe- und Informationszentrum, der DRK-Fachstelle für Suchtprävention und dem Selbsthilfebüro Odenwald, das mit freundlicher Unterstützung der AOK Hessen durchgeführt werden kann.



Kann man an einem Kater sterben? Dr. Limit beantwortet Fragen zum Thema Alkohol

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Im Rahmen der Präventionskampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“, die sich an Jugendliche und junge Erwachsene richtet, hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) eine neue YouTube-Reihe erstellt, in der Dr. Limit Fragen zum Thema Alkohol beantwortet.



© Bundeszentrale
für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA),
Köln

Als Arzt, Anwalt oder Barkeeper: Dr. Limit hat Antworten auf Fragen zu Alkohol!

Seit Frühjahr 2016 ist Dr. Limit auf YouTube je nach Thema in unterschiedlichen Rollen zu sehen. Als Arzt antwortet er auf Fragen zu körperlichen Auswirkungen des Alkohols und als Anwalt auf Rechtsfragen, wie z. B. zur Schuldfähigkeit unter Alkoholeinfluss. In der Rolle als Barkeeper hat Dr. Limit immer einen

guten Ratschlag parat. Zum Beispiel für alle, die sich um Freunde, die zu viel trinken, Sorgen machen.

Alkoholpräventionskampagne für Jugendliche und junge Erwachsene

Dem Aufruf der BZgA, im Rahmen der Alkoholpräventionskampagne Fragen an Dr. Limit zu stellen, folgte die Community: 100 Fragen an Dr. Limit wurden gestellt, die er auf YouTube nun beantwortet.

Die bundesweite Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ wird seit 2009 durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) finanziell unterstützt.

i *Die ersten 60-sekündigen Clips mit Dr. Limit sind auf YouTube zu sehen*

www.youtube.com/channel/UChd3Yr0ait1YGd0zOQD6h0Q

Weitere Clips folgen im Laufe des Jahres.

p *Dr. Limit hat weiterhin ein offenes Ohr – einfach eine Frage stellen per E-Mail: frage@dr-limit.info schicken.*

Weitere Infos: www.kenn-dein-limit.info

ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

BZgA-Drogenaffinitätsstudie: Rückläufiger Suchtmittelkonsum bei jungen Menschen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Im April 2016 hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) die Ergebnisse der Repräsentativbefragung im Rahmen ihrer Drogenaffinitätsstudie 2015 veröffentlicht. Befragt wurden insgesamt 7.004 Jugendliche bzw. junge Erwachsene im Alter von 12 bis 25 Jahre zu ihrem Konsumverhalten bezogen auf Alkohol und illegalen Drogen sowie zu ihrem Rauchverhalten. Da diese Befragung alle ein bis zwei Jahre durchgeführt wird, lassen sich daraus Aussagen über Veränderungen im Konsumverhalten und Trends ableiten.

Rauchen

Den Studienergebnissen zufolge rauchen aktuell 7,8 % der Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren. Die Raucherquote liegt damit in dieser Altersgruppe auf dem niedrigsten Stand aller Studien, die die BZgA seit den 1970er Jahren durchgeführt hat. Gleichzeitig stieg die Zahl der Jugendlichen, die in ihrem Leben noch nie geraucht haben, weiter an und liegt nun mit 79,1 % auf dem höchsten Stand. Auch unter den 18- bis 25-Jährigen ist die Raucherquote mit aktuell 26,2 % weiter rückläufig, während die Nie-Raucherquote auf 38,8 % angestiegen ist.

Alkohol

Regelmäßiger Alkoholkonsum, das heißt mind. einmal pro Woche, nimmt unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen weiterhin kontinuierlich ab. Von den 12- bis 17-Jährigen geben aktuell 10,0 % und von den 18- bis 25-Jährigen 33,6 % an, dass sie regelmäßig Alkohol trinken (2005: 12- bis 17-Jährige 18,6 %, 18- bis 25-Jährige 40,5 %). Etwa jeder Dritte im Alter von 12 bis 17 Jahren sagt, dass er oder sie im Leben noch nie Alkohol getrunken hat.

Obwohl die Verbreitung des Rauschtrinkens teilweise zurückgeht, ist sie insgesamt immer noch zu hoch: 15,9 % der männlichen und 12,5 % der weiblichen Jugendlichen

*Plakatkampagne der
Bundeszentrale für
gesundheitliche
Aufklärung*

© Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
(BZgA), Köln



geben an, dass sie sich mind. einmal im Monat in einen Rausch trinken, bei den 18- bis 25-Jährigen sind es bei den Männern 44,6 % und bei den Frauen 32,9 %.



© Bundeszentrale
für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA),
Köln

Illegale Drogen

Bei den illegalen Drogen ist Cannabis nach wie vor die mit Abstand am meisten konsumierte Substanz. 9,7 % der 12- bis 17-Jährigen erklären, schon einmal im Leben Cannabis konsumiert zu haben. Bei den 18- bis 25-Jährigen sind es bereits 34,5 %. In dieser Altersgruppe ist allerdings die Zahl derjenigen, die in ihrem Leben schon einmal andere illegale Suchtmittel konsumiert haben (Lebenszeitprävalenz) weitaus niedriger: sie liegt bei Ecstasy bei 4,0 %, für Amphetamine ebenfalls bei 4,0 %, für Kokain bei 2,9 % sowie bei den neuen psychoaktiven Substanzen, den sog. „Legal Highs“, bei 2,2 %. Im Rahmen der Befragung wurde erstmals auch die Lebenszeitprävalenz von Crystal Meth erfragt. Hier geben 0,6 % der 18- bis 25-Jährigen an, die Substanz schon einmal in ihrem Leben konsumiert zu haben.

Drogenaffinitätsstudie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

- Zur kompletten Studie:
www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/suchtpraevention
- Zum Faktenblatt mit ausgewählten Ergebnissen:
www.bzga.de/presse/daten-und-fakten/suchtpraevention

Informationen zu den Suchtpräventionskampagnen der BZgA

- www.rauchfrei-info.de (Jugendliche)
- www.null-alkohol-voll-power.de (Jugendliche unter 16 Jahren)
- www.kenn-dein-limit.info (Jugendliche ab 16 Jahren)
- www.kenn-dein-limit.de (Erwachsene)
- www.drugcom.de



Selbsthilfetag Offenbach am 24. September 2016

Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Am Samstag, den 24.09.2016 findet der diesjährige Offenbacher Selbsthilfetag wieder von 10.00 – 15.00 Uhr in der Fußgängerzone statt.

Dieses Jahr steht der Selbsthilfegruppentag unter dem Motto „Junge Selbsthilfe“. Die Übersicht der teilnehmenden Selbsthilfegruppen wird ab Ende August auf der Homepage der paritätischen Selbsthilfekontaktstellen unter www.paritaet-selbsthilfe.org eingestellt.

i **Kontakt und weitere Informationen:**

Selbsthilfebüro Offenbach • Thomas Schüler

Frankfurter Str. 48 • 63065 Offenbach/M. • Tel.: 069/82 41 62

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

www.paritaet-selbsthilfe.org



Neue Selbsthilfegruppen in Offenbach in Gründung

Thomas Schüler, Selbsthilfegruppe Offenbach

Selbsthilfegruppe „Absolute Beginners“ sucht Teilnehmer/innen

Für eine Selbsthilfegruppe von Menschen, die wenig bis gar keine Beziehungserfahrungen haben, also „Absolute Beginners“ (AB) sind, werden Interessentinnen und Interessenten gesucht aus Stadt und Kreis Offenbach/M.

Es soll um den Austausch persönlicher Erfahrungen, Therapieerfahrungen und Wege der Alltagsgestaltung gehen. Auch Menschen in Beziehungen mit einer AB-Vergangenheit sind herzlich willkommen.

i Kontakt für Interessierte über das Selbsthilfebüro Offenbach

Thomas Schüler • Tel.: 069 / 82 41 62

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

www.paritytaet-selbsthilfe.org

Selbsthilfegruppe „Zwangserkrankungen“

Auf Anregung einer Betroffenen soll eine Selbsthilfegruppe für Menschen gegründet werden, die an Zwangserkrankungen leiden. Hier sind Männer und Frauen eingeladen, gemeinsam über eine positive Alltagsbewältigung, Umgang mit dem sozialen Umfeld, Therapieerfahrungen zu sprechen.

i Kontaktmöglichkeiten für Interessierte

Selbsthilfebüro Offenbach • Thomas Schüler • Tel.: 069 / 82 41 62

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

www.paritytaet-selbsthilfe.org

Diakonisches Werk • Psychosoziales Zentrum „Die Brücke“

Jörn Hoffmeister • Tel.: 06074 / 86 544 0

E-Mail: joern.hoffmeister@diakonie-of.de



Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen

Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen

Borderline-Selbsthilfegruppe Fulda

Nachdem sich im letzten Jahr die Selbsthilfegruppe Schwarz-Weiß aufgelöst hatte, ist es besonders erfreulich, dass sich Ende April 2016 wieder eine „Borderline-Selbsthilfegruppe Fulda“ gegründet hat. Die Gruppe ist offen für alle Betroffene, die sich austauschen und Methoden des erfolgreichen alltäglichen Umgangs mit der Krankheit üben wollen. Interessierte sind herzlich eingeladen!



Treffen der Borderline-Selbsthilfegruppe Fulda

Jeden Mittwoch • 18.00 - 20.00 Uhr • Mehrgenerationenhaus im
Bürgerzentrum Aschenberg • Aschenbergplatz 16-18 • 36049 Fulda



Kontaktmöglichkeiten „Borderline-Selbsthilfegruppe-Fulda“

Nicole Wehowsy • Detlev Falkenhahn
Tel.: 0661 / 251 40 80 • E-Mail: borderlineselbsthilfegruppe@gmx.de

Selbsthilfegruppe für psychisch kranke Menschen mit Psychiatrieerfahrung

Psychisch kranke Menschen haben es oft schwer, von „normalen Menschen“ verstanden zu werden. Was ist „normal“ und was nicht? Welches Verhalten ist (kurz- oder langfristig) lebenshinderlich oder zum Leben zwingend nötig?

Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht und Klinikaufenthalte hinter sich haben, können sich in dieser neuen Selbsthilfegruppe offen austauschen, ohne Angst vor Stigmatisierung und Abwehr haben zu müssen.



Kontakt zur Selbsthilfegruppe für psychisch kranke Menschen mit Psychiatrieerfahrung

Diana Fränklin • Tel.: 0661 / 209 12 44 • E-Mail: franklinfulda@msn.com
Infos zu den Treffen können im Selbsthilfebüro Osthessen erfragt
werden: Christine Kircher • Tel.: 0661 / 901 98 46
E-Mail: selbsthilfebüro.osthessen@paritaet-projekte.org

Mehrsprachige Neuauflage des Selbsthilfegruppen-Wegweisers Osthessen

Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen



Das Selbsthilfebüro Osthessen hat seinem Selbsthilfegruppen-Wegweiser ein neues Outfit gegeben und das erste Mal mehrsprachig neu aufgelegt.

Sprachliche Informationsbarrieren abbauen

Auch in Osthessen leben immer mehr Menschen mit Migrationshintergrund, die Deutsch nicht als Muttersprache haben, aber in ihrer persönlichen Lebenssituation – z. B. aufgrund von Erkrankungen, Einschränkungen, Handicaps oder anderen Problemen – von den Angeboten der Selbsthilfe profitieren könnten. Um diesen Menschen die Kontaktaufnahme zu Selbsthilfegruppen in der Region zu ermöglichen, wird der Selbsthilfegruppen-Wegweiser Osthessen ab sofort in verschiedenen Sprachen gedruckt.

Breites Spektrum an Selbsthilfegruppen-Angeboten in der Region

Aufgeführt sind mittlerweile rund 150 Selbsthilfegruppen in den Bereichen Allgemeine Lebensbewältigung, körperliche Erkrankungen und Behinderungen, Krebserkrankungen, psychische Probleme und Erkrankungen sowie Sucht und Abhängigkeit. Erstmals in dieser Auflage dabei sind folgende Selbsthilfegruppen-Neugründungen:

- Frauen pflegen Angehörige
- Leben mit Krebs
- Selbsthilfegruppe für Erziehende von FAS* betroffenen Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- Borderline Selbsthilfegruppe Fulda

Neben den dargestellten Selbsthilfegruppen werden auch wichtige Institutionen, Einrichtungen und Ansprechpartner/innen im Selbsthilfe-

* durch Alkoholkonsum der Mutter in der Schwangerschaft geschädigte Menschen

bereich und Gesundheitswesen neu gelistet, die für Anfragen und Auskünfte zur Verfügung stehen.

Selbsthilfegruppen-Wegweiser Osthessen kostenlos erhältlich

Der Selbsthilfegruppen-Wegweiser Osthessen ist kostenlos sowohl online als auch als Printfassung verfügbar und kann beim Selbsthilfebüro Osthessen abgeholt oder bestellt werden.



Kontakt Selbsthilfebüro Osthessen zur Bestellung / Abholung

Christine Kircher • Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda

Tel.: 0661/901 98 46

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



PDF-Download des Selbsthilfegruppen-Wegweisers Osthessen

www.paritaet-selbsthilfe.org/kontaktstellen/selbsthilfebuero-osthessen.html

(www.paritaet-selbsthilfe.org/fileadmin/sh-osthese/Flyer_SHG_Osthessen.pdf)



Selbsthilfetag Fulda am 9. September 2016

Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen

Am Samstag, den 10. September 2016 findet der diesjährige Selbsthilfetag Fulda wieder auf dem Universitätsplatz im Zentrum von Fulda von 11.00 – 15.00 Uhr statt.

Auch in diesem Jahr steht der Selbsthilfetag wieder unter dem Motto: „Selbsthilfegruppen – Experten in eigener Sache“ und wird umrahmt von musikalischen Beiträgen der bekannten Sängerin Anita Burck und der Trommelgruppe von „Carisma“. Der Selbsthilfetag steht unter der gemeinsamen Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dr. Heiko Wingefeld und dem Ersten Kreisbeigeordneten Frederik Schmitt.

Der neue mehrsprachige Selbsthilfegruppen-Wegweiser Osthessen wird dort kostenlos am Stand des Selbsthilfebüros Osthessen erhältlich sein.

Die Übersicht der teilnehmenden Selbsthilfegruppen wird ab Ende August auf der Homepage der paritätischen Selbsthilfekontaktstellen unter www.parityaet-selbsthilfe.org eingestellt.



Kontakt und weitere Informationen Selbsthilfebüro Osthessen

Christine Kircher • Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda

Tel.: 0661 /901 98 46

E-Mail: selbsthilfe.osthessen@parityaet-projekte.org

www.parityaet-selbsthilfe.org



Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation e. V. – neue Landesgruppe Hessen

Sonja Böckmann, Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation e. V., Landesgruppe Hessen

Der Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation e. V. (DCSM) ist eine gemeinnützige Selbsthilfeorganisation, die seit 2006 auf Bundesebene tätig ist. Ihr oberstes Ziel ist die gegenseitige Hilfe und Unterstützung von betroffenen Patienten und deren Angehörigen. Seit April 2016 ist der DCSM e. V. nun auch in Hessen durch eine Landesgruppe vertreten.

Über Syringomyelie und Chiari Malformation

Syringomyelie und Chiari Malformation sind zwei sehr seltene neurologische Rückenmarkserkrankungen, die zu erheblichen Folgeerscheinungen und Beeinträchtigungen für die Betroffenen führen.

Symptome einer Syringomyelie können z. B. sein:

- Starke Schmerzen im Schulter-, Kopf-, Nacken- und Armbereich sowie migräneartige Kopfschmerzen
- Sensibilitätsstörungen wie Hitzeunempfindlichkeit einzelner Hautpartien der Gliedmaßen, aber auch Berührungsempfindlichkeit der Gliedmaßen, Hitze- und Kälteempfindlichkeit

- Schwindel und Koordinations- sowie temporäre Gedächtnisstörungen
- Krämpfe (z. B. Muskelspasmen) oder unkontrollierte Muskelzuckungen
- Lähmungserscheinungen, Inkontinenz/Muskellähmung von Blase und Darm
- Wahrnehmungs- und Sprachstörungen
- Impotenz bzw. abnehmende Libido
- Verlangsamte Wundheilung
- Schlaflosigkeit und depressive Verstimmungen bis hin zur Depression

Bei Chiari Malinformation können u. a. folgende Symptome auftreten:

- Kopf- und Nackenschmerzen
- Schaffe Lähmungen oder inkomplette Lähmungen der Arme u. Beine
- Empfindungs-, Sprech- oder Koordinationsstörungen
- Verminderter Schluckreflex mit Schluckbeschwerden
- Atembeschwerden • Pfeifende Atemgeräusche

Bedarf an Selbsthilfe- und Aufklärungsarbeit in Hessen groß

Seit April 2016 ist der DSCM e.V. nun auch in Hessen durch eine Landesgruppe mit Sitz in Rosbach vor der Höhe vertreten. Die Leitung dieser Landesgruppe habe ich selbst inne. Bei mir wurde im Jahr 2012 Syringomyelie diagnostiziert. Als Betroffene wurde mir in der bisherigen Selbsthilfearbeit alsbald deutlich, dass viele an Syringomyelie oder Chiari Malformation Erkrankte sowie deren Angehörige einen großen Bedarf an Erfahrungsaustausch mit anderen, direkt oder mittelbar Betroffenen haben. Dies war für mich die Motivation, eine hessische Landesgruppe des deutschen Syringomyelie und Chiari Malformation e. V. ins Leben zu rufen.

Weil mir selbst Hilfestellung bei den vielen Fragen, die ich hatte, gegeben worden ist, möchte ich davon etwas zurückgeben. Ich habe mich entschieden, die Landesgruppe Hessen über den DSCM e.V. zu gründen. Ich will andere Patienten und deren Angehörigen beim Umgang mit diesem schwierigen Krankheitsbild und seinen vielschichtigen Begleiterscheinungen unterstützen. Darüber hinaus möchte ich ein wenig Aufklärungsarbeit über die Verschiedenheit der Krankheit und Mut zum weiterkämpfen geben.



Sonja Böckmann

Nehmen Sie Kontakt auf!

Möchten auch Sie nicht länger allein den vielen Fragen gegenüberstehen und stattdessen von den Erfahrungen anderer Patientinnen und Patienten und Angehöriger profitieren? Dann wenden Sie sich an die Landesgruppe Hessen. Perspektivisch sollen in Hessen lokale Ortsgruppen gegründet werden.

i **Nächstes Treffen der Landesgruppe Hessen der Deutschen Syringomyelie und Chiari Malformation e. V.**
29.10.2016 • 11.00 Uhr • Erasmus-Alberus-Haus
Hanauer Str. 31 • 61169 Friedberg
Um Anmeldung 5 Tage im Voraus wird gebeten!

i **Kontakt zur Syringomyelie und Chiari Malformation e. V. – Landesgruppe Hessen**
Sonja Böckmann • Tel.: 06003 / 827 853
E-Mail: sonja.boeckmann@dscm-ev.de
www.deutsche-syringomyelie.de/hessen.htm



Projekt „Alkoholprävention mit Kerb- borschen“ aus Dreieichenhain gewinnt 1. Preis beim bundesweiten Wettbewerb Suchtprävention

*Christina Heil und Rainer Ummenhofer / Fachstelle für Suchtprävention Sucht-
hilfezentrum Wildhof*

In der Öffentlichkeit bekam die „Haaner Kerb“ als bedeutendes Traditionsfest in Dreieichenhain immer mehr den Ruf eines „Saufgelages“ für Jugendliche. Das war auch so in der Presse zu lesen und es musste etwas geschehen.

Seit September 2012 werden mit den sog. Kerbborschen in Dreieichenhain Workshops zur Alkoholprävention durchgeführt. Dieses Projekt wurde jetzt in Berlin mit dem 1. Preis für Kommunale Suchtprävention für die Landkreise ausgezeichnet.

Tradition eines Stadtfestes ohne Alkoholexzesse aufrechterhalten

Die Kerbborschen in Dreieichenhain sind junge Männer im Alter ab 17 Jahren, die die traditionellen Aufgaben bei der Kerb übernehmen: Sie stellen den Kerbbaum auf, machen den Bieranstich, taufen die nächstjährigen Kerbborschen und verbrennen die Kerb am letzten Tag. Einige dieser Traditionen sind eng mit dem Konsum von Alkohol verbunden. Die jugendlichen Kerbborschen sind die Hauptakteure, obwohl sie kaum Erfahrung im Umgang mit Alkohol haben. Die Risiken und Gefahren von Alkohol sind ihnen meist nur wenig bewusst. Das Projekt „Alkoholprävention für Kerbborschen“ unterstützt sie darin, in die Tradition ihres Stadtfestes hinein zu wachsen, ohne dass sie durch Alkoholexzesse oder durch alkoholbedingte Gewalt gefährdet werden sollen. Sie werden individuell darin unterstützt, „Risikokompetenzen“ zu erwerben. Bei den Kerbtraditionen soll die Bedeutung des Alkohols geschwächt werden. Den Jugendlichen, die von den Bürger/innen in Dreieichenhain genau beobachtet werden, ist es wichtig, in ihrem Heimatort als „gute“ Kerbborschen zu gelten. Damit ist auch ihre Motivation für eine aktive Teilnahme am Präventionsprojekt gesichert.

Mit Workshops und Gesprächen den richtigen Umgang mit Alkohol lernen

Schon vor der Vorkerb findet ein mehrstündiger Workshop statt. Besondere Bedeutung hat die Frage: „Was bedeutet es, ein guter Kerbborsch zu sein in Bezug auf den Alkoholkonsum“? Ein Kerbborsch sollte trinkfest wirken, jedoch tunlichst nicht negativ als betrunken auffallen. Über diese widersprüchliche Anforderung und den eigenen Umgang mit Alkohol diskutieren die Jugendlichen. Oftmals wird dabei bewusst, dass sie die Bedeutung des Alkohols überschätzt haben. Mit „Rauschbrillen“ erleben sie verschiedene Auswirkungen des Alkoholkonsums. Dabei wächst die Einsicht, dass ein stark betrunkenes Auftreten an der Kerb für einen Kerbborsch nicht akzeptabel ist. Im zweiten Teil des Workshops erfolgt ein Ablehnungstraining, bei dem die Kerbborschen in Rollenspielen lernen, wie man z. B. Trinkangebote überzeugend ablehnt, ohne dass die Situation eskaliert. Ebenfalls in Form von Rollenspielen werden Erste-Hilfe-Maßnahmen in Notfallsituationen geübt. Zuletzt entwickeln die Kerbborschen eigene Verhaltensregeln für die Zeit der Kerb und legen auch Sanktionen für Verstöße gegen diese Regeln fest. In diesem Zusammenhang wird für die Dauer der Kerb ebenfalls ein Eltern-Notdienst geplant, sodass jederzeit Ansprechpersonen zur Verfügung stehen. Nach dem Workshop stehen die beiden Workshop-Leiter den Jugendlichen ein ganzes Jahr lang bis zur eigentlichen Kerb bei Fragen und Vorkommnissen für weitere Gespräche zur Verfügung. Die Jugendlichen nutzen diese Möglichkeit gut für sich.

Brücke zwischen Tradition und zeitgemäßem Alkoholbewusstsein

Das Projekt „Alkoholprävention mit Kerbborschen“ hat den 1. Preis beim bundesweiten Wettbewerb für Suchtprävention gewonnen, weil es eine Brücke baut zwischen alter Tradition und Kultur einerseits und einem zeitgemäßen Bewusstsein für die Risiken von Alkoholkonsum andererseits. Für die Jugendlichen bedeutet ihre Rolle als Kerbborschen eine Aufnahme in die Erwachsenenwelt, verbunden mit einem persönlichen Zuwachs an Wissen und Risikokompetenz zum Thema Alkohol. Sie lernen durch das Projekt, dass es nicht auf die Menge des getrunkenen Alkohols, sondern auf ein gutes Auftreten ankommt. Als vorbildlich wurde auch gewertet, dass die Interessengemeinschaft der Haaner Kerbborschen in die Projektdurchführung eingebunden ist und mit der Fachstelle für Suchtprävention zusammenarbeitet. Die Workshop-Leiter kommen aus dem

gleichen Wohnort und stehen der Kerbtradition und -kultur positiv gegenüber. Ein Workshop-Leiter war 2010 selbst Kerbborsch gewesen.

Durch den Erhalt des Preises erlangt das Projekt nun bundesweite Bekanntheit und kann für andere Städte und Gemeinden mit ähnlichen Festen und Traditionen zum Vorbild dienen.

i **Kontakt Suchthilfezentrum Wildhof**

Löwenstraße 4-8 • 63067 Offenbach • Tel.: 069 / 98 19 53 10

E-Mail: vorstand@shz-wildhof.de

www.shz-wildhof.de



Rückblick:

1. Begegnungstag der Kunstherzpatienten, Herztransplantierten und deren Angehöriger

Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Am 23.04.2016 fand in der Universitätsklinik Frankfurt am Main der erste Begegnungstag für Kunstherzpatienten, Herztransplantierte und deren Angehörige statt. Organisiert wurde der Fachtag von der Frankfurter Selbsthilfegruppe „Sursum Corda“ (schwingt die Herzen empor), Keventis Event und dem Selbsthilfebüro Offenbach. Die Finanzierung der Veranstaltung hat die AOK Hessen übernommen.



Das lange Warten auf eine Herz-Transplantation

Die Selbsthilfegruppe „Sursum-Corda“ für Patienten mit Kunstherz bietet VAD-Patient/innen und ihren Angehörigen eine Plattform, sich über die schwierigen Bedingungen der Alltagsgestaltung auszutauschen und sich Mut zu machen. Sind doch alle VAD-Träger/innen Anwärter/innen auf eine Transplantation des Herzens, die mit einer statistischen Wartezeit von drei bis fünf Jahren konfrontiert sind. Das VAD-Kunstherzsystem (Ventricular Assist Device) gibt es erst wenige Jahre. Über



Stefan Jäger

Betroffene bundesweit gibt es wenig verlässliches Zahlenmaterial, ebenso über spezielle VAD-Selbsthilfegruppen.

Fachvorträge und Austausch mit Betroffenen und Angehörigen

Umso mehr nutzten die Teilnehmer/innen beim Begegnungstag die angebotenen Programmpunkte. Stefan Jäger, Betroffener und Initiator der Selbsthilfegruppe Sursum Corda, begrüßte die anwesenden Gäste, die teils aus

anderen Bundesländern angereist waren.

Im ersten Vortrag erläuterte Anja Breitenfeld von der Abteilung „Wundmanagement“ der Uniklinik Frankfurt verschiedene Aspekte der Wundversorgung. Hier fand ein reger Austausch über die diversen Möglichkeiten, aber auch über die Probleme statt, gilt es doch, die immer „offene Wunde“ (Schlauch zum Herzen) adäquat zu versorgen.

Neue Herausforderungen und Entwicklungen im Hinblick auf die Kunstherzversorgung erläuterte aus chirurgischer Sicht Prof. Dr. Ulrich Stock, Leiter des Herzinsuffizienz-Zentrums der Uniklinik Frankfurt: Während in früheren Zeiten eine Transplantation nach 1-2 Jahren erfolgt sein musste, ist durch die neuen Kunstherzsysteme ein Wartezeitfenster und damit ein Überleben bis zur Transplantation von bis zu 10 Jahren denkbar.

Die Situation der Angehörigen beleuchtete Dipl. Psychologin Ludmilla Peregrinova von der Kerckhoff-Klinik in Bad Nauheim. Ihre vorgestellte Untersuchung ergab eine deutlich größere psychische Langzeitbelastung der Angehörigen als die der Patient/innen. Sie rief dazu auf, den Fokus mehr auch auf die Angehörigen zu legen, dort gezielt nachhaltige Unterstützungsangebote zu entwickeln.

Ein Schritt in diese Richtung bildete der Workshop „Meine Zeit für das Herz meines Angehörigen und (m)ich“, eine Gesprächsrunde, die von der Coachin Irina Baer moderiert wurde. Im Rahmen eines intensiven persönlichen Erfahrungsaustauschs konnten Probleme formuliert werden bezogen auf Partnerschaft, soziales Umfeld und dauerhafte psychische Belastungen.

In der abschließenden Feedback-Runde waren sich die Teilnehmenden einig, eine solche Tagung in nächster Zeit unter besonderer Berücksichtigung der Bedarfe von Angehörigen zu wiederholen.

i **Nächste Treffen der Selbsthilfegruppe Sursum Corda für Patienten mit Kunstherz (VAD-System) und Angehörige**

30.08.2016 • 16.30 Uhr • Café 36 Grad • Oppenheimer Str. 36 • Frankfurt

18.09.2016 • 16.30 Uhr • Restaurant Textor • Textorstr. 38 • Frankfurt

27.10.2016 • 16.30 Uhr • Café Mola • Diesterwegstr. 39 • Frankfurt

i **Kontakt zur Selbsthilfegruppe Patienten mit Kunstherz (VAD-System) und Angehörige**

Stefan Jäger • Tel.: 06106 / 77 29 26 (mit AB)

E-Mail: stefanjaeger@online.de

www.kunstherz.info



Rückblick: Seminare „Recht für Selbsthilfegruppen“ in Offenbach, Darmstadt und Fulda

Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

An drei Tagen im März referierte die Münchener Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner in Hessen zum komplexen Feld rechtlicher Fragen im Selbsthilfebereich. Organisiert wurden die Seminare von den örtlichen Selbsthilfekontaktstellen der Paritätischen Projekte gGmbH mit finanzieller Unterstützung der AOK Hessen.

Von der Verschwiegenheitspflicht bis zur Unfallversicherung

Frau Mitleger-Lehner ist Herausgeberin des Buches: „Recht für Selbsthilfegruppen“, das 2013 in einer aktualisierten Ausgabe neu aufgelegt wurde. Sie gilt als Expertin in Rechtsfragen rund um Themen wie z. B. „Verschwiegenheitspflicht“, „Haftpflicht- und Unfallversicherung“, „Selbsthilfegruppen als Gesellschaft bürgerlichen Rechts“ usw.

Die drei Seminare in Hessen boten den teilnehmenden Gruppenmitgliedern aus Stadt und Landkreis Offenbach, Darmstadt, dem Odenwald,



Renate Mitleger-Lehner



Fulda und Umgebung viel Raum für Fragen aus ihrer alltäglichen Praxis in der Selbsthilfearbeit. Es ging hierbei darum, die Selbsthilfegruppen neben ihrer gesundheitsbezogenen, inhaltlichen Arbeit als rechtliches Konstrukt mit den einhergehenden konkreten Fragestellungen und Konsequenzen zu begreifen.

Fortsetzung in 2017 geplant

Alle Teilnehmenden waren sich einig, dass im nächsten Jahr eine Fortsetzung erfolgen sollte, denn obwohl die Seminare ganztägig stattfanden, konnten nicht alle Themen abschließend behandelt werden.

 **Renate Mitliger-Lehner: Recht für Selbsthilfegruppen. Rechtliche Rahmenbedingungen für Initiativen und Selbsthilfegruppen**

2. aktualisierte und erweiterte Auflage 2013, Hg. v. Selbsthilfenzentrum München.

Für 16 € online bestellbar unter:

www.agspak-buecher.de/Selbsthilfenzentrum-Muenchen-Hg-Renate-Mitliger-Lehner-Recht-fuer-Selbsthilfegruppe

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: Petra Baumgardt • Fotos/Illustrationen: www.fotolia.com, weitere: Autor/innen u. Organisationen
Druck: Berthold Druck GmbH, 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



Einladung zu Ihrem Beitrag im nächsten TIPP 44 „Krebserkrankungen“

Team der Selbsthilfebüros / TIPP-Redaktion

Zuletzt beschäftigte sich der TIPP im Jahr 2005 mit dem Thema der Krebserkrankungen. Seither hat sich viel getan in der Forschung und den Behandlungsmöglichkeiten zu den unterschiedlichen Krebsarten. Grund genug, die nächste Ausgabe des TIPP, die im Dezember 2016 erscheinen wird, diesem Schwerpunktthema zu widmen.

Senden Sie uns Ihren Beitrag bis Mitte Oktober 2016

Sie sind engagiert in einer Krebs-Selbsthilfegruppe und möchten die Arbeit und Angebote Ihrer Gruppe vorstellen? Oder möchten von Ihrer persönlichen Erfahrung mit oder/und nach der Erkrankung – ob als Betroffene/r oder Angehörige/r – berichten?

Dann sind Sie herzlich eingeladen, uns Ihren Beitrag zukommen zu lassen! Begleitendes Bildmaterial wie Fotos, Logos etc. nehmen wir gerne entgegen. Natürlich können Sie auch wieder besondere regionale Aktivitäten oder Veranstaltungen, außerhalb der regulären Selbsthilfegruppe-Treffen, in einem Beitrag oder im Veranstaltungskalender ankündigen.

Bitte senden Sie uns Ihre Beiträge und das Begleitmaterial unter Angabe Ihrer Kontaktdaten für eventuelle Rückfragen (Telefon und E-Mailadresse) möglichst bis Mitte Oktober 2016 zu. Sofern Sie im Vorfeld Fragen dazu haben, stehen Ihnen die Mitarbeiter/innen der Selbsthilfebüros gerne zur Verfügung.



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 • Katharina Sackenheim • 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*



Selbsthilfebüro Darmstadt – Katharina Sackenheim

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. 15.00 - 17.00 Uhr • Do. 10.00 - 12.00 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