

# TIPP 49

II/2018 ISSN 1611-2180

Zeitschrift der Selbsthilfebüros Darmstadt,  
Groß-Gerau, Offenbach, Odenwald und Osthessen  
PARITÄTISCHE PROJEKTE gemeinnützige GmbH

## Selbsthilfe-Magazin

Selbsthilfe weltweit





# 25. August 2018

## 32. Tag der Selbsthilfegruppen in Offenbach



**Fußgängerzone Offenbach • 10.00 - 15.00 Uhr**

Frankfurter Straße ab Herrnstraße

Schirmherren: Landrat Oliver Quilling und Peter Schneider, Bürgermeister Stadt Offenbach

[www.ag-shgig.de](http://www.ag-shgig.de) und [www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org)

## Liebe Leserinnen und Leser,

die vorliegende Ausgabe des TIPP steht unter dem Schwerpunktthema „Selbsthilfe weltweit“. Denn wir haben uns gefragt: Wie sieht Selbsthilfe in anderen Ländern und Kulturen aus? Gibt es dort überhaupt Selbsthilfe und Gruppen, in denen man sich zu gemeinsamen Themen und Problemen austauschen kann? Wie funktioniert der Austausch mit Gleichbetroffenen anderswo? Und wie international ist der Selbsthilfegedanke, auch bei uns in Deutschland? Wie reagiert die Selbsthilfelandchaft hierzulande auf die zunehmende Interkulturalität und Multinationalität unserer Gesellschaft? Welche Ansätze und Projekte existieren derzeit, um die Zugänge von Menschen mit Migrationshintergrund zur Selbsthilfe in Deutschland gezielt zu erleichtern?

Dazu erhalten Sie Einblicke über Selbsthilfe in der Schweiz, Italien, den USA und Indonesien. Darüber hinaus werden Selbsthilfegemeinschaften vorgestellt, die international aktiv sind. In unseren Rubriken „Zum Nachschlagen“ und „Regionales“ warten wir diesmal u. a. mit interessanten Online- und Printnachschlagewerken und regionalen Projekten auf. Sie richten sich insbesondere an hier lebende Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund. Gehen Sie mit uns auf die Reise in die Welt der Selbsthilfe in anderen Ländern und wieder zurück in das weltoffene, multikulturelle und bunte Deutschland!

Selbstverständlich informieren wir Sie darüber hinaus wieder über neue Selbsthilfegruppen, Projekte und interessante Veranstaltungen in Ihrer Region.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und anregende Lektüre!

Ihr TIPP-Redaktionsteam

## Inhaltsverzeichnis

Editorial ..... 3

### Schwerpunktthema: Selbsthilfe weltweit

Selbsthilfe und Selbsthilfekontaktstellen  
in Italien ..... 5

„Caring Friends“ – Selbsthilfegruppe in  
Bradenton, Florida (USA) ..... 7

Selbsthilfe in der Schweiz ..... 8

EBRU-Kunst als Instrument der Inklusion in  
der deutsch-türkischen Selbsthilfegruppe  
für Menschen mit Behinderung in  
Ratingen ..... 15

Die Anonymen Alkoholiker:  
Internationale Selbsthilfeorganisation  
in über 180 Ländern der Welt ..... 17

Al-Anon Familiengruppen – eine weltweite  
Gemeinschaft, am Beispiel Slowenien ..... 20

Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in  
Indonesien ..... 22

### Selbsthilfe mehrsprachig:

In-Gang-Setzer\*innen für Kreis Offenbach  
und Landkreis Fulda sind einsatz-  
bereit! ..... 24

Initiators for the district of Offenbach and  
the rural district of Fulda are ready  
to go! ..... 26

Hastalıklarla Mücadele Rehberleri Offen-  
bach ve Fulda bölgesi için vazifelerine  
hazırlar! ..... 27

المحركات والمحركون دافع منطقة أوفنباخ ومنطقة فولدا جاهزون للتشغيل  
..... 29

### Zum Nachschlagen:

Online-Selbsthilfeplattform „Kendemiz“ für  
Angehörige von Menschen mit Behinderung  
und türkischem Migrationshintergrund.... 30

Veröffentlichungen:

„Deutsch auf dem Amt“ und „Sprechtraining  
Deutsch für den Beruf“ ..... 31

Studie „SHILD“ – Gesundheitsbezogene  
Selbsthilfe in Deutschland ..... 32

Aus Politik und Zeitgeschichte: Schwerpunkt  
„Krankheit und Gesellschaft“ ..... 33

### Regional:

#### Wissenswertes aus den Regionen

15.08.2018: Vortrag und Vernetzungstreffen  
in Flörsheim: Ich habe Krebs – was kann  
ich selber tun? ..... 34

24.-25.08.2018: Selbsthilfetag in Fulda ..... 35

15.09.2018: Fortbildung für Selbsthilfe-  
gruppen im Kreis Groß-Gerau zu  
Datenschutz ..... 37

29.09.2019: Workshop zu „Öffentlichkeits-  
arbeit an Selbsthilfetagen“ ..... 38

2. Offenbacher Kranlauf am 03.10.2018 ... 40

24.10.2018: Fachtag zur Selbsthilfe bei  
Demenz in Offenbach ..... 41

Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung“  
in Darmstadt ..... 42

Neues Multiplikator\*innen-Projekt hilft  
Menschen mit Fluchterfahrung in der  
Mainspitz-Region ..... 44

Neue Selbsthilfegruppen in  
in Darmstadt ..... 47

in Offenbach ..... 50

in Osthessen ..... 51

Überregionale Gruppengründung  
"Morbus Osler Mitteldeutschland" ..... 52

Zwei Multiple Sklerose-Selbsthilfegruppen  
feiern 30-jähriges Jubiläum ..... 53

Einladung zu Ihrem Beitrag im nächsten  
TIPP 50: Das Bundesteilhabegesetz ..... 55

Impressum ..... 58

## Selbsthilfe und Selbsthilfekontaktstellen in Italien

---

*Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

---

Beim Blick in das Nachbarland Italien wird schnell deutlich, dass in Deutschland vergleichsweise „paradiesische“ Zustände herrschen hinsichtlich der Repräsentanz und der öffentlichen Förderung der Selbsthilfe. Im Gespräch mit Irene Gibitz von der Selbsthilfekontaktstelle in Bozen erfahre ich, dass es in Italien dennoch einige Selbsthilfekontaktstellen und auch Selbsthilfefregruppen gibt. Tendenziell ist der Süden Italiens hinsichtlich der Versorgung mit Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfefregruppen unterversorgt. Themenübergreifende Selbsthilfekontaktstellen existieren in den Regionen Piemont, Ligurien, Lombardei, Trentino, Südtirol, Venetien, Friaul, Emilia Romagna, Toscana, Abruzzen und Kalabrien; hier aber zumeist lokal begrenzt nur an einem Standort, beispielsweise in einer Kreisstadt.

### Keine gesicherte Förderung

Eine verlässliche und nachhaltige Finanzierungsmöglichkeit, beispielsweise von Krankenkassen, existiert nicht. Oft sind die Kontaktstellen auf finanzielle Zuwendungen der Kommunen angewiesen oder müssen in hohem Maße Eigenmittel akquirieren. So erheben manche Selbsthilfefregruppen Mitgliedsbeiträge und werben Spenden ein, um darüber ihre Arbeit finanzieren zu können. Die Gründung von Vereinen ermöglicht manchen Selbsthilfefregruppen den Zugriff auf kleine kommunale Zuschüsse. Die in Südtirol aktiven Selbsthilfefregruppen können sich meist in Räumlichkeiten treffen, die ihnen kostenlos von der Kommune bzw. dem „Sozial- und Gesundheitssprengel“ (Sozialraum), in dem sie sich befinden, zur Verfügung gestellt werden. Eine genaue statistische Erfassung, wie viele Selbsthilfekontaktstellen es insgesamt in Italien gibt, liegt derzeit nicht vor. Auch eine geplante gesamtstaatliche Koordinierung der Selbsthilfekontaktstellen konnte bis dato noch nicht realisiert werden.

### Gründungsunterstützung für Selbsthilfefregruppen

Das Aufgabenprofil italienischer Selbsthilfekontaktstellen ähnelt dem deutscher Selbsthilfekontaktstellen. Die Themenfelder der Selbsthilfe sind, analog der Selbsthilfe in Deutschland, besetzt mit chronischen Erkrankun-

gen, psychische Gesundheit, Behinderungen/Beeinträchtigungen und Sucht sowie Formen der Sozialen Selbsthilfe.

Der grenzüberschreitende Blick auf die Arbeitsweise und Methoden von Selbsthilfearbeit in anderen Ländern wird auch in Italien gezielt dazu genutzt, diese im eigenen Land zu erproben. So haben die Bozener Kolleginnen das „deutsche“ In-Gang-Setzer-Modell adaptiert, bei dem speziell geschulte Ehrenamtliche neue Selbsthilfegruppen im Gründungsprozess unterstützen und in der Anfangsphase begleiten. Dort wird das In-Gang-Setzer-Modell unter dem Namen „Wege begleiten“ modifiziert umgesetzt.

### **Mehrsprachige Selbsthilfegruppen**

Die zwei Kolleginnen in der Bozener Selbsthilfekontaktstelle, dort „Dienststelle für Selbsthilfegruppen“ genannt, finden in ihrem südtiroler Einzugsgebiet derzeit insgesamt 214 Selbsthilfegruppen, darunter auch ein-, zwei- und dreisprachige Gruppen. Neben Deutsch finden sich Italienisch und Ladinisch, beschränkt auf das Grödner- und Gadertal, als Sprachen in den Gruppen. Hier gibt es sprachlich gemischte oder einsprachige Formen der Selbsthilfe.

### **Schlechte Datenlage**

Aktuelle Zahlen zur Gesamtsituation der Selbsthilfe in Italien existieren derzeit nicht. Eine Studie im Jahr 2006, herausgegeben von einem Institut in Florenz (vgl. Selbsthilfegruppenjahrbuch 2006, S. 57 ff.) geht von einer damaligen Gesamtzahl von ca. 2.800 Selbsthilfegruppen aus. Zwei Drittel der Selbsthilfegruppen sind in Norditalien aktiv, ca. ein Viertel in Mittelitalien, nur 13 % beträgt der Anteil im Süden.

Wir wünschen den Aktiven in Italien viel Erfolg für ihr Engagement zur Unterstützung der Selbsthilfe unter schwierigeren Bedingungen und zur Verbesserung der Rahmenbedingungen ihrer Arbeit!



#### ***Selbsthilfejahrbuch 2006: Die Selbsthilferealität in Südtirol***

*Autorinnen: Julia Kaufmann und Irene Gibitz*

*Download:*

*[www.dag-shg.de/data/Fachpublikationen/2006/DAGSHG-Jahrbuch-06.pdf](http://www.dag-shg.de/data/Fachpublikationen/2006/DAGSHG-Jahrbuch-06.pdf)*

## „Caring Friends“ – Selbsthilfegruppe in Bradenton, Florida (USA)

*Reinhard Frenzel, Kelkheim*

Es ist erstaunlich, wie auch in anderen Ländern kranken Menschen eine Zuversicht gegeben wird und ihnen damit bei ihrer schweren Krankheit geholfen wird. Ich habe es selbst miterleben können, als meine Schwägerin in den USA 2007 an einem „Multiple Myelom“ erkrankt ist. Das „Multiple Myelom“, auch Morbus Kahler genannt, ist eine bösartige Tumorerkrankung aus der Gruppe der „Non-Hodgkin-Lymphome“. Im Jahr 2010 war ich für mehrere Monate in Florida, um ihr zu helfen, mit meiner Anwesenheit beizustehen und sie zu Arzt- und Krankenhausterminen zu fahren, denn ihr Mann war kurz vorher verstorben.

### Ein Teddybär für jedes neue Mitglied

Während dieser Zeit lernte ich die Selbsthilfegruppe „Caring Friends“ in Bradenton kennen. „Caring Friends“ bedeutet übersetzt „kümmern-de Freunde“. Die Treffen fanden in den Räumen des Blake Medical Center statt. Diese Gruppe war für mich ein besonderes Erlebnis. Schon bei meinem ersten Besuch erlebte ich, wie liebevoll hier mit den schwerkranken Menschen umgegangen wurde. Jedem neuen Mitglied wurde ein Teddybär als Zeichen der gegenseitigen Hilfe geschenkt, überreicht mit liebevollen Worten und einer Umarmung. Es wurde das Gefühl vermittelt, dass man mit seiner Krankheit nicht alleine ist. Danach hat jede\*r über die eigenen Erfolge oder auch Misserfolge seit dem letzten Treffen gesprochen.



### Unterstützung im Alltag und medizinischer Beistand

Es wurde bei den Treffen erfragt, wem man durch persönliche Hilfe wie Einkauf, Fahrdienst oder nur durch Anwesenheit oder Gespräche Unterstützung geben kann. Nachdem besprochen wurde, wer dies über-

nehmen kann, begann die Einteilung der Aufgaben. Hilfreich fand ich, dass bei jedem Treffen ein Arzt anwesend und bereit war, Fragen zu beantworten, über neue Therapien berichtete und auch die Verbindungen zu wichtigen Ärzten im dringenden Falle ohne lange Wartezeiten für Termine ermöglichte.

Ich habe in dieser Zeit viele liebe Menschen kennengelernt, die auch wieder Hoffnung für sich durch die Gemeinschaft gefunden haben und damit neue Kraft schöpften und wieder Spaß am Leben hatten. Leider ist meine Schwägerin dann im Juli 2010 verstorben.

Ich bedanke mich an dieser Stelle noch einmal bei Herrn Dr. Cornelius Turalba, der diese Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen hat.

**i** **Informationen über die Selbsthilfegruppe „Caring Friends“**  
[www.classcreator.com/Toledo-Ohio-Start-High-School-1947/class\\_index.cfm](http://www.classcreator.com/Toledo-Ohio-Start-High-School-1947/class_index.cfm).  
<https://health.usnews.com/doctors/cornelius-turalba-347454#close-modal> (Homepage des Initiators der „Caring Friends“)



## Selbsthilfe in der Schweiz

*Prof. Dr. Lucia M. Lanfranconi, Hochschule Luzern, Soziale Arbeit*

Der vorliegende Beitrag stützt sich auf die erste nationale Studie zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz, die unter dem Titel „Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz. Bedeutung, Entwicklung und ihr Beitrag zum Gesundheits- und Sozialwesen“ 2017 erschienen ist (Lanfranconi et al. 2017). Sie wurde von „Selbsthilfe Schweiz“, der nationalen Dienst- und Koordinierungsstelle, in Auftrag gegeben und von der Hochschule Luzern gemeinsam mit der Universität Lausanne durchgeführt. Das Ziel dieser Studie war es, die aktuelle Situation, die Förderstrukturen und die Bedeutung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz darzustellen. Dazu wurde u. a. die zentrale Datenbank von „Selbsthilfe Schweiz“ ausgewertet;

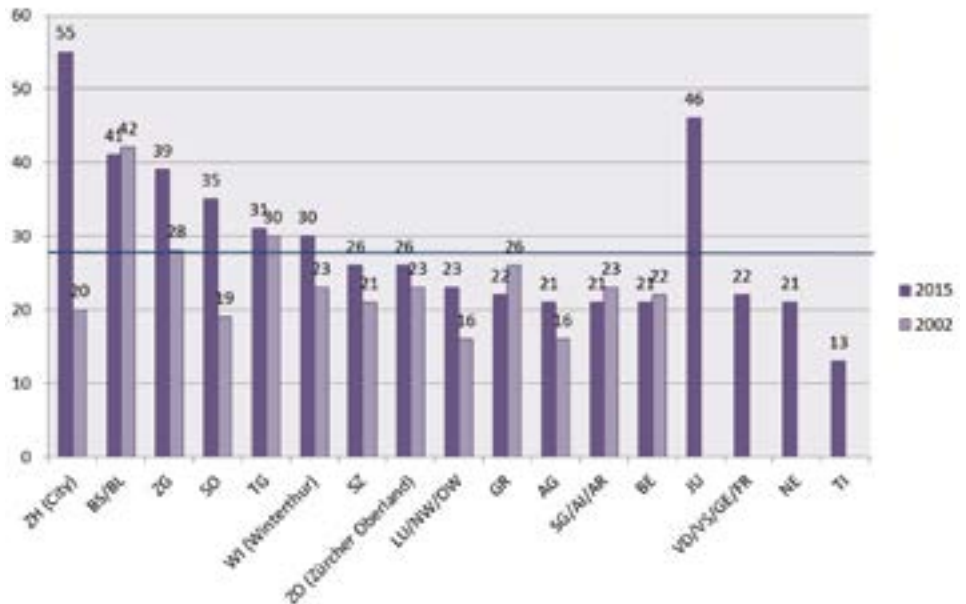


über 1.000 Mitglieder von Selbsthilfegruppen aus allen Landesteilen, die Leitungspersonen von „Selbsthilfe Schweiz“ sowie von schweizweit allen Selbsthilfezentren und weitere Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen wurden befragt.

### Verbreitung der Selbsthilfegruppen: Zunahme und Wachstumspotenzial

In der Schweiz waren 2015 insgesamt 2.226 Selbsthilfegruppen bei „Selbsthilfe Schweiz“ erfasst (davon rund drei Viertel aus dem Gesundheits- und rund ein Viertel aus dem Sozialbereich). Dabei haben sich die registrierten Gruppen seit dem Jahr 2002 (damals: 1.280 Gruppen) fast verdoppelt (StremLOW et al. 2004). Im Jahr 2015 wies die Schweiz eine durchschnittliche Dichte von 28 Selbsthilfegruppen pro 100.000 Einwohner\*innen auf. Zwischen den Regionen bestehen in der Schweiz erhebliche Unterschiede. Abbildung 1 gibt einen Überblick über diese regionalen Unterschiede die Gruppendichte betreffend (Daten von 2015: dunkler Balken, Lanfranconi et al. 2017) sowie über deren Entwicklung (Daten von 2002, heller Balken, StremLOW et al. 2004).

Abb. 1: Selbsthilfegruppen pro 100.000 Einwohner\*innen 2002 und 2015 nach Region



In der Mehrheit der Regionen fand in den betrachteten 13 Jahren ein substanzielles Wachstum bei den Selbsthilfegruppen statt. Deutschland verfügt proportional über mehr, konkret über eine Gruppendichte von 44 Selbsthilfegruppen pro 100.000 Einwohner\*innen (NAKOS 2017). Im Vergleich zu Deutschland besteht also in der Schweiz noch immer ein substanzielles Wachstums- und Entwicklungspotenzial bei der Verbreitung der Selbsthilfegruppen.

### **Förderung der Selbsthilfe: Wachstum und Entwicklungsbedarf**

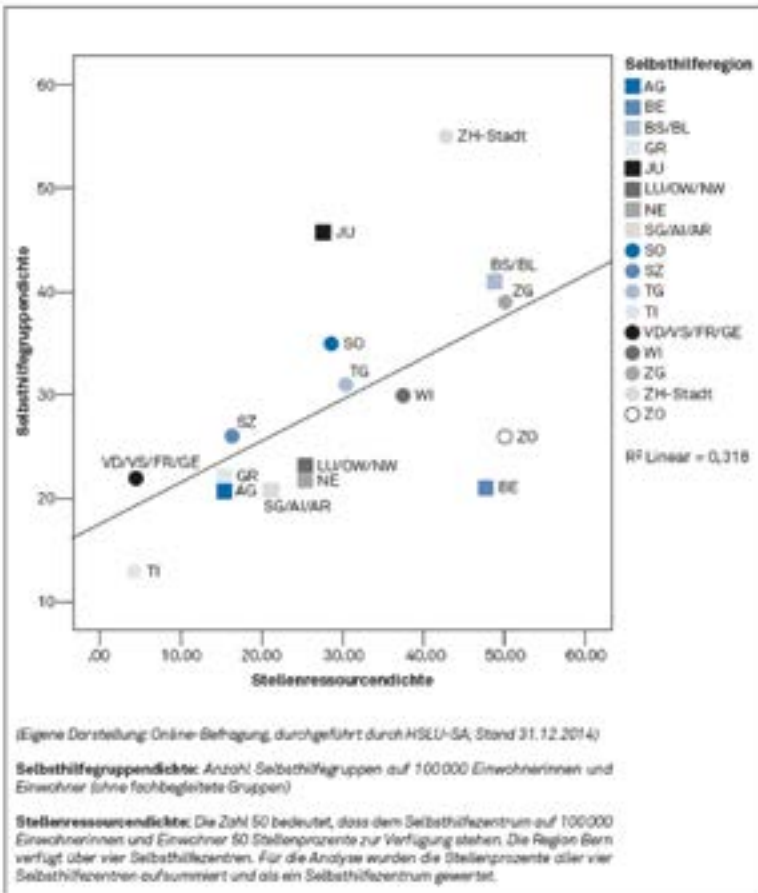
In der Schweiz gibt es auf nationaler Ebene keine gesetzliche Grundlage und daher auch kaum nationale Gelder für die Förderung der Selbsthilfe. Einzig durch einen Artikel im Bundesgesetz über die Invalidenversicherung (IVG) kann ein kleiner finanzieller Beitrag von rund 600.000 Franken (je Selbsthilfezentrum macht das rund 22 % ihrer Finanzen aus) jährlich gesichert werden. In Deutschland sieht im Vergleich dazu die Finanzierung deutlich besser aus, weil Selbsthilfe mit über 70 Mio. Euro pro Jahr über die Krankenkassen gefördert wird (NAKOS 2017).

Betreffend Selbsthilfeförderung nimmt „Selbsthilfe Schweiz“ als nationale Dienst- und Koordinationsstelle eine zentrale Rolle wahr. Sie fördert die Vernetzung beteiligter Akteure, berät Fachorganisationen, Fachpersonen und Interessierte und betreibt Werbung zur Bekanntmachung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. 2015 bestanden in der Schweiz 20 regionale Selbsthilfezentren. Diese Zentren fungieren als Drehscheibe für die gemeinschaftliche Selbsthilfe in ihrem jeweiligen Einzugsgebiet und übernehmen als institutionelle Akteurinnen wichtige Aufgaben zu deren Förderung: Vermittlung und Zuweisung, Beratung und Gründung von Selbsthilfegruppen, die Vernetzung der Gruppen untereinander sowie Öffentlichkeitsarbeit. Pro einer Million Einwohner\*innen stehen durchschnittlich 2,4 Anlaufstellen zur Verfügung. In Deutschland gibt es deutlich mehr, nämlich pro einer Million Einwohner\*innen 3,6 Anlaufstellen (NAKOS 2017).

Für eine erfolgreiche und nachhaltige Arbeit sind die Zentren auf finanzielle und personelle Ressourcen sowie auf ein Mindestmass an Planungssicherheit angewiesen. Gegenüber dem Jahr 2002 hat sich der Stellenetat der Selbsthilfezentren mehr als verdoppelt (+147 %). Demzufolge hat sich auch die Zahl der Stellenprozentante auf 100.000 Einwohner\*innen

von gut 17 Stellenprozenten (Stand 2002) auf knapp 26 Stellenprozent gestiegen. Trotz dieser positiven Entwicklung weicht dieser Stellenetat allerdings deutlich von den fachlichen Ausstattungsempfehlungen ab, die zwischen 70 und 100 Stellenprozent auf 100.000 Einwohner\*innen empfehlen. Abbildung 2 stellt den Vergleich von Stellenressourcen und Selbsthilfegruppendichte dar und zeigt, dass im Einzugsgebiet eines Selbsthilfezentrums mit einer guten Stellenausstattung mehr Selbsthilfegruppen existieren. Daraus lässt sich folgern, dass die eingesetzten Stellenressourcen einen erkennbaren positiven Effekt auf die Gründung und den Fortbestand von Gruppen aufweisen.

Abb. 2: Zusammenhang von Stellenressourcendichte und Selbsthilfegruppendichte



### **Bedeutung der Selbsthilfe: großer Nutzen und großes Potenzial**

Die Selbsthilfe hat eine große Bedeutung und einen großen Nutzen für ihre Mitglieder (Mikroebene): Eine Hauptbedeutung kommt dem Austausch unter Personen, welche eine ähnliche Situation erleben, und dem Austausch zu Alltagsfragen zu. Das Gefühl, verstanden zu werden und dass gewisse Dinge ausgesprochen werden können, welche anderen Personen nicht gesagt werden können, wird von den Teilnehmenden als großer Nutzen beschrieben. Die Teilnehmenden sind überdurchschnittlich oft weiblich, gut gebildet und einer älteren Generation angehörig. Aus der durchschnittlichen Anzahl Mitglieder pro Gruppe (17) lässt sich eine Gesamtsumme von rund 43.000 Teilnehmenden für die ganze Schweiz schätzen.

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe hat auch auf der gesellschaftlichen Ebene (Makroebene) eine große und bisher oft unterschätzte Bedeutung: So leistet sie einen volkswirtschaftlich relevanten Umfang an Unterstützungsleistungen von jährlich schätzungsweise rund einer Million Stunden. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe leistet eine fachliche Ergänzung zur Gesundheitsversorgung und zum Sozialbereich. Zudem kann sie als Innovationspromotor (neue Themen) oder auch als unabhängige und kritische Vertreterin in der modernen „Gesundheitsgesellschaft“ bezeichnet werden.

### **Empfehlungen für die Schweiz: Bedeutung anerkennen – Selbsthilfe stärker fördern**

Die Selbsthilfe hat, wie unsere Studie zeigt, auch in der Schweiz eine sehr große Bedeutung, sowohl auf der Mikro- als auch auf der Makroebene. Sie kann diese Bedeutung jedoch nur optimal entfalten, wenn Selbsthilfeförderung genügend unterstützt wird und Selbsthilfezentren über ausreichende finanzielle und personelle Mittel verfügen. Die Studie endet daher mit Empfehlungen zur Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, erstens auf der Ebene der Politik: Es braucht eine gesetzliche und strukturelle Verankerung und eine nachhaltige Finanzierung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz sowie ein Aufstocken von Finanzierung und Stellenressourcen der Selbsthilfezentren. Eine staatliche Förderung der Selbsthilfe würde auch zu einer höheren gesellschaftlichen Anerkennung der Selbsthilfe beitragen.

Zweitens werden Empfehlungen gegenüber Leistungserbringenden und

Fachpersonen formuliert: Bestehende Kooperationen sollten fortgeführt werden. Zudem sind eine Verbesserung der Kenntnisse und der Anerkennung der Selbsthilfe durch Fachpersonen des Sozial- und Gesundheitswesens, ein verstärkter Einbezug bisher benachteiligter Gruppen sowie ein vermehrtes Investieren in die Sichtbarkeit der Selbsthilfegruppen nötig.

Seit dem Erscheinen der Studie sind bereits diverse konkrete Entwicklungen erkennbar. So wurden verschiedene Bemühungen unternommen, um die Finanzierung auf nationaler Ebene gesetzlich oder durch die Inklusion in die nationale gesundheitspolitische Strategie zu verankern. Weiter wurde 2017 von „Selbsthilfe Schweiz“ das Pilotprojekt „Selbsthilfefreundliche Gesundheitsinstitutionen“ sowie das Pilotprojekt „Weiterbildungsangebot“ zur Selbsthilfe für Fachpersonen lanciert. Es bleibt daher zu hoffen, dass die Bedeutung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz durch bessere Anerkennung und Förderung zukünftig noch eine höhere Reichweite entfalten kann.



#### **Kontakt zu Prof. Dr. Lucia M. Lanfranconi, Hochschule Luzern**

Werftstr. 1 • Postfach 2945 • CH-6002 Luzern

Tel.: 041 / 41 367 49 17 • E-Mail: [lucia.lanfranconi@hslu.ch](mailto:lucia.lanfranconi@hslu.ch)



#### **Studie (2017): Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz. Bedeutung, Entwicklung und ihr Beitrag zum Gesundheits- und Sozialwesen**

Verfasst von: L. M. Lanfranconi, J. StremLOW, H. Ben Salah, R. Knüsel  
[www.selbsthilfes Schweiz.ch/shch/de/was-ist-selbsthilfe/Studien-und-Literatur/Studie-2017.html](http://www.selbsthilfes Schweiz.ch/shch/de/was-ist-selbsthilfe/Studien-und-Literatur/Studie-2017.html)



#### **Weitere Quellen**

- „Es gibt Leute, die das Gleiche haben...“ *Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der deutschen Schweiz. Forschungsbericht der Hochschule Luzern, 2004*  
Verfasst von: J. StremLOW, S. Gysel, E. Mey, P. Voll  
(Angaben zur Selbsthilfe in der Schweiz aus dem Jahr 2002)

- *Selbsthilfeförderung, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfefreundlichkeit in der Schweiz – Zwischen regionalen subsidiären Strukturen und nationalen Herausforderungen, 2018 (im Erscheinen)*  
Verfasst von: L. Lanfranconi, F. Berger, J. StremLOW  
(zur aktuellsten Entwicklung der Selbsthilfe in der Schweiz)
- *Verbreitung und Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz: die Sprachregionen im Fokus, 2017*  
Verfasst von: F. Berger, J. StremLOW, L. M. Lanfranconi, H. Ben Salah  
In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (Hg.):  
Selbsthilfegruppenjahrbuch 2017 (für mehr Informationen zu regionalen Unterschieden in der Schweiz)
- NAKOS-Studie: Selbsthilfe im Überblick 5. Zahlen und Fakten 2017  
[www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2017/NAKOS-Studien-05-2017.pdf](http://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2017/NAKOS-Studien-05-2017.pdf)



## **EBRU\*-Kunst als Instrument der Inklusion in der deutsch-türkischen Selbsthilfegruppe für Menschen mit Behinderung in Ratingen (NRW)**

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

In Ratingen (Nordrhein-Westfalen) hatte sich der türkische Elternverein (TEV) 1988 ursprünglich mit dem Zweck gegründet, Kinder und Eltern mit Migrationshintergrund bei der Lösung schulischer Probleme zu unterstützen, z. B. durch Angebote wie Hausaufgabenhilfe oder musikalische-künstlerische Angebote. Unter dem Leitgedanken, allen Kindern und Jugendlichen bessere Teilhabe- und Lebenschancen durch Bildung bzw. verbesserte Abschlüsse zu eröffnen, fokussiert sich der Verein nun auch auf Menschen mit Entwicklungsverzögerungen. Vor diesem Hintergrund entstand 2011 die Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer körperlichen oder mehrfachen Behinderung und deren Angehörige.



### **Die Selbsthilfegruppe als eine Plattform**

In der Selbsthilfegruppe sollen Migrantenfamilien mit einem behinderten Familienmitglied zusammengebracht werden, um ihnen dort eine Plattform des Austauschs zu bieten, wo man sich auch gegenseitig bei Problemen und Sorgen unterstützen und gemeinsam nach individuellen Lösungen für Schwierigkeiten im Alltag suchen kann.

\* Das türkische Wort „Ebru“ bedeutet „Wolke“ oder „wolkig“. Ebru-Kunst ist eine traditionelle orientalische Handwerks- und Malkunst des Marmorierens bzw. des „Malens auf dem Wasser“, die vor Jahrhunderten in Zentralasien entstand und ihre Blüte im 15. Jahrhundert im Osmanischen Reich erreichte.

Vor allem der Informations- und Erfahrungsaustausch der Menschen mit Entwicklungsstörungen, die Teil unserer Gesellschaft sind, liegt dem Verein sehr am Herzen. Dadurch hat sich eine große Netzwerkarbeit mit verschiedenen Institutionen im Großraum Düsseldorf entwickelt. Seit 2014 ist der Verein Mitglied des Paritätischen Nordrhein-Westfalen. Neben Seminaren, Info-Veranstaltungen und Austauschtreffen werden Freizeitangebote für Mitglieder und Selbsthilfegruppen angeboten.

### **Ebru-Malkurs als Brücke zur Inklusion**

Vor allem das Projekt eines interkulturellen Ebru-Malkurses für Betroffene und ihre Angehörigen war für die Teilnehmer\*innen ein integratives, besonderes Ereignis. Das internationale Angebot galt für Kinder und Jugendliche mit und ohne Handicap. Der Kurs lief vier Monate lang alle zwei Wochen à 3,5 Std. „Gekünstelt“ wurde gemeinsam in der Familie oder mit anderen Jugendlichen in einer dafür vorgesehenen Wanne („tekne“) mit verschiedene Farbmischungen auf Leimwasser („kitre“) und mit Spezialpinseln aus Rosenholz und Pferdehaar, mit denen man Ornamente, Kalligraphien, Blüten oder Muster verziehen kann. Währenddessen werden alle Sinne angeregt und es sorgt bei den Teilnehmenden für innere Stärkung und Entspannung. Das entstandene, verzierte Papier wird marmoriertes oder auch türkisches Papier genannt. Diese lebendigen und farbenfrohen Papierkunstwerke des Kurses wurden anschließend an deutschen und türkischen Festtagen verwendet, z. B. als weihnachtliche Dekoration von Geschenken, als Geschenkkarten, zum Erstellen von Origami-Figuren, für Schulkinder als schöne Einbände von Notiz- und Tagebüchern (wie in der Türkei üblich) oder als eingerahmtes eigenes Kunstwerk.



#### **Kontakt zum Türkischen Elternverein Ratingen e. V.**

Sami Celik • Tel.: 02102 / 166 40 65 • E-Mail: [info@tev-ratingen.de](mailto:info@tev-ratingen.de)  
[www.tev-ratingen.de](http://www.tev-ratingen.de)



#### **Ebru-Videokursbuch des Türkischen Elternvereins zum Anschauen**

<https://www.youtube.com/watch?v=BhQ6VaYmpww&feature=youtu.be>





## Die Anonymen Alkoholiker: internationale Selbsthilfeorganisation in über 180 Ländern der Welt

---

*Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen und Betroffene*

---

*„Mein Name ist Christine, ich bin trockene Alkoholikerin, in einer Alkoholiker-Familie groß geworden und kann alles süchtig missbrauchen!“ So habe ich mich zigmal in den unterschiedlichsten AA-Gruppen vorgestellt und durch das Zwölf-Schritte-Programm ist es mir möglich, bis heute ohne Rückfall trocken zu bleiben.*

### **Die vielleicht internationalste Selbsthilfeorganisation der Welt**

In über 180 Ländern weltweit sind die Anonymen Alkoholiker (AA) mittlerweile mit Gruppenmeetings vertreten. Man kann also höchstwahrscheinlich davon ausgehen, dass es sich um die internationalste Selbsthilfeorganisation handelt, die sich die Bekämpfung des Alkoholismus zur Aufgabe gemacht hat. Die Repräsentanz von AA-Gruppen und Meetings reicht dabei bis auf die lokale Ebene, sodass Betroffene nicht nur in den Metropolen Zugang zu den meist wöchentlichen Treffen haben, sondern auch in kleineren und abgelegeneren Orten dieser Welt eine AA-Gruppe finden können. Allein in Deutschland existieren momentan ca. 2.000 Meeting-Angebote.

### **Grundsätze der Anonymen Alkoholiker**

Die Anonymen Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und andere bei der Genesung vom Alkoholismus zu unterstützen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Das Ziel ist es nüchtern zu bleiben. Die Organisation erhebt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; sie trägt sich durch Spenden. Die Gemeinschaft AA ist völlig unabhängig. Maßgeblich für das Selbstverständnis und die Meetings ist das sog. Zwölf-Schritte-Programm der AA, das in den 1930ern Jahren von den beiden Gründern der Bewegung entwickelt wurde und mittlerweile sogar von anderen Selbsthilfegruppen in teils modifizierter Form übernommen

worden ist. Die Zwölf Schritte beinhalten gleichzeitig eine Art Selbstbekenntnis zum eigenen Suchtverhalten, Willensbekundungen, das eigene Leben ändern zu wollen und gegenüber den Menschen, die man aufgrund der eigenen Sucht geschädigt hat, Wiedergutmachung zukommen zu lassen. Oft ist in den Schritten von „Gott“ die Rede. Allerdings handelt es sich um kein religiöses Programm, sondern es sollte als spirituelles verstanden werden, in dem der Gottesbegriff eher als Synonym für eine Macht, die größer als man selbst ist, verwendet wird.

### **Die AA-Meetings**

Bei den meist wöchentlichen Gruppentreffen (Meetings) sprechen die Teilnehmenden von ihren eigenen Erfahrungen mit dem Trinken, dem Aufhören und dem Leben ohne Alkohol: der einzigen Genesungsmöglichkeit. Aus diesen Meeting-Gesprächen schöpfen sie immer wieder aufs Neue Kraft und Hoffnung für ihr eigenes Leben, das sie in Selbstverantwortung führen wollen. Jeder muss seine Genesung – ein Leben ohne Alkohol – selbst in Angriff nehmen. In den Gruppen werden nur die Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt. Schließlich kann mit dem Trinken nur aufhören, wer den Wunsch dazu hat. Jeder, der diesen Wunsch verspürt, ist im Meeting willkommen. In diesem Sinne sollen die Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe erhalten.

### **Die Unabhängigkeit der Anonymen Alkoholiker**

Die AA-Gruppen, die als Gesamtheit die Gemeinschaft AA bilden, sind in sich völlig selbständig. Durch eigene Spenden tragen sie die entstehenden Kosten. AA-Gruppen, wie auch die Gemeinschaft als Ganzes sollten von außen kommende Unterstützung ablehnen, da selbst wohlgemeinte Spenden abhängig machen können.

Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker bewahrt ihre Unabhängigkeit und Einigkeit auch dadurch, dass sie sich nicht mit Institutionen und Personen verbindet und indem sie sich nicht zu Streitfragen unseiner Zeit äußert. Wäre es anders, hätte sich die Organisation wahrscheinlich nicht weltweit ausbreiten können.

## Urlaubsplanung nach AA – Meeting- Möglichkeiten

Es gab Zeiten in meinem Leben, in denen ich meine Urlaubsziele davon abhängig gemacht habe, ob es in der jeweiligen Stadt oder Region AA-Meetings gab. Das gab mir die Sicherheit, „im Notfall“ Hilfe zu bekommen, auch wenn ich dann gar nicht zu den Treffen vor Ort gegangen bin. Durch die weltweite Verknüpfung von AA habe ich in den unterschiedlichsten Sprachen der Welt an vielen Gruppen teilgenommen, war als Gast stets willkommen und es fand sich jedes Mal eine Person, die für mich übersetzte, gleichgültig ob ins Englische oder Deutsche. Am beeindrucktesten war mein Meeting in Tel Aviv (Israel): Die „zwölf Schritte“ hingen auf Hebräisch auf einen wunderschönen Teppich geknüpft an der Wand und ich wusste ganz genau, was da stand. Neben mir saß zufällig eine ältere, beeindruckende Frau, die jiddisch sprach und deutsch verstand. Sie war eine gute Übersetzerin, hatte Auschwitz überlebt und freute sich, mir helfen zu können. Dieses Meeting, in dem wegen mir auch englisch, jiddisch und deutsch gesprochen wurde, werde ich in meinem ganzen Leben nicht vergessen. Dies war für mich positiv gelebte Einheit in der Vielfalt.



## AA-Selbsthilfegruppe – kein Ersatz für eine Therapie, aber hilfreiche Ergänzung

Selbstverständlich können die Selbsthilfegruppen stationäre und ambulante Therapien nicht ersetzen. Der Austausch in der Gruppe hilft aber dabei, wieder einen klaren Kopf zu bekommen, mit dem Suchtdruck leben zu lernen und durch das „Trockenlegen“ überhaupt erst wieder in der Lage zu sein, klar denken und Verantwortung übernehmen zu können. Die AA-Gruppen weltweit sind dafür ein wertvoller Anker.



### Kontakt für weitere Informationen zu den Anonymen Alkoholikerin

Christine Kircher • Selbsthilfebüro Osthessen

Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda

Tel.: 0661 / 901 98 46 • Fax: 0661 / 901 98 45

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



[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

## Al-Anon Familiengruppen – eine weltweite Gemeinschaft am Beispiel Slowenien

*Renate M., Al Anon Familiengruppe Offenbach*

Die Al-Anon Familiengruppen sind eine weltweite Gemeinschaft von Angehörigen und Freunden von Alkoholikern, gegründet 1951 in den USA. Inzwischen gibt es weltweit viele Länder, in denen diese Selbsthilfegemeinschaft besteht. Darunter auch Länder wie Indien, Iran, Japan, Paraguay – und Slowenien.

### Zu Gast in Slowenien

Die internationale Vielfalt der Al Anon Familiengruppen durfte ich vor ein paar Jahren erleben. Ich war in Slowenien zur jährlich stattfindenden Convention, einem Gemeinschaftsfest, in der Nähe von Ankaran eingeladen. Dass ich kein Slowenisch sprach, war kein Problem, ich erzählte meine Lebensgeschichte auf Englisch und hatte eine Dolmetscherin an der Seite, die den Anwesenden meine Schilderungen übersetzte. An den Reaktionen der Teilnehmenden war zu erkennen, dass sie aufmerksam und erkennbar wissend verstanden, wovon ich redete. Es war ein wunderbares Gefühl nach diesem Vortrag, die Umarmungen und Glückwünsche entgegen zu nehmen.

### Buntes Miteinander, über Sprachbarrieren hinweg

Auch in Slowenien werden die Selbsthilfegruppen nicht professionell geführt.

Die Mitglieder, so wie ich, teilen ihr Wissen und ihre Erfahrung über die Familienkrankheit miteinander, geben aber keine Ratschläge oder führen Beratungen durch. Selbst über die Sprachbarriere hinweg war der Wunsch nach Genesung spürbar.

Später organisierten wir noch ein Meeting unter freiem Himmel. Dort trafen sich andere englisch-



*Al-Anon-Literatur*

sprachige Mitglieder mit denen, die ausschließlich Slowenisch sprachen. So gab es ein buntes Miteinander, mal auf Englisch, mal auf Slowenisch, und alle verstanden, worum es ging. Klar, denn alle, deren Leben durch das Trinken eines anderen beeinflusst ist oder war, sind zur Teilnahme an Al-Anon Meetings berechtigt. Bei diesem speziellen Fest trafen sich Menschen, die ihre Freude über die wertvollen Werkzeuge dieser Gemeinschaft und ihren Weg in ein besseres Leben miteinander feierten.

### **Unabhängig und kreativ**

Weltweit ist die Organisation unabhängig von staatlichen oder kirchlichen Trägern oder Einflüssen und nimmt keine Zuschüsse von außenstehenden Institutionen an. Gerade in einem so kleinen Land wie Slowenien mit nur rund 30 Gruppen ist es schwierig, den Laden ohne solche Finanzspritzen am Laufen zu halten. Stolz berichteten die Mitglieder, dass sie die Literatur, die das Weltdienstbüro von Al-Anon zum Thema „Familienkrankheit Alkoholismus“ zur Verfügung stellt, zum großen Teil in ihre Sprache übersetzt haben. Damit finanzieren sie den Unterhalt eines Büros für alle administrativen Aufgaben. So geben Mitglieder, zusätzlich zu ihren freiwilligen Spenden nach den Meetings, gerne ihre freie Zeit und ihr Wissen, um Bücher zu übersetzen, die Finanzen zu regeln oder eine Webseite zu pflegen.

Diese kleine Gemeinschaft hat voller Freude davon berichtet, dass sie, obwohl die Al-Anon Familiengruppen aus den Angehörigen der Anonymen Alkoholiker heraus gegründet wurden, sich ihrer Eigenständigkeit bewusst ist und ihre eigene Convention feiert. Die Mitglieder der Anonymen Alkoholiker sind dabei natürlich immer herzlich eingeladen.

### **Al-Anon – eine Gemeinschaft auch für Reisende**

Ich bin häufiger auf Reisen und freue mich, wenn ich unterwegs ein Meeting aufsuchen kann. Auch wenn ich die Sprache nicht beherrsche, habe ich bisher immer gefunden, was ich gerade gebraucht habe. Einen Ort, wo Menschen mich auch ohne große Worte verstehen, weil wir alle eine gemeinsame Geschichte haben. Slowenien hat bei mir seit diesem Fest einen besonderen Platz in meinem Herzen erobert.

### **7** Treffen der Al-Anon Familiengruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern – Selbsthilfegruppe Offenbach

Jeden Donnerstag • 19.30 Uhr

Treffpunkt: Sana Klinikum Offenbach • Psychiatrisch-psychotherapeutische Institutsambulanz (PIA) • Station 740

Sprendlinger Landstr. 24 • 63069 Offenbach

### Kontakt zur Al-Anon Familiengruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern – Selbsthilfegruppe Offenbach

Al-Anon Familiengruppen Zentrales Dienstbüro

Tel.: 0201 / 773 007 • E-Mail: [zdb@al-anon.de](mailto:zdb@al-anon.de)

[www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)



## Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in Indonesien

---

*Septi Panca Sakti, Projekt „Gesundheitsselbsthilfe und Zuwanderung“ im Selbsthilfebüro Osthessen*

---

„Ich will anderen mit den gleichen Problemen in ähnlicher Situation helfen“, so eine Mutter, die ihr Kind durch Leukämie verloren hat. Jetzt ist sie in verschiedenen Krebs-Selbsthilfegruppen und Organisationen in Indonesien engagiert. Sie gründete eine Selbsthilfegruppe mit dem Name ihres verstorbenen Sohns „Komunitas Taufan“ (kurz: Taufan) mit dem Ziel, anderen Eltern in Indonesien mit krebskranken Kindern durch bessere Hilfeangebote und Informationen sowie mit Spendenaktionen weiterzuhelfen. Die Gruppe befindet sich in Jakarta. Da ihre Mitglieder sich aber in ganz Indonesien befinden, verläuft der Kontakt online, z. B. durch die sozialen Medien.



## Aufgaben der Selbsthilfegruppen in Indonesien

Wie in Deutschland gelten Selbsthilfegruppen in Indonesien nicht nur als Austauschort für Betroffene, Angehörige und Freunde, sondern auch als Anlaufstelle für gesundheitliche Aufklärung, Hilfe und Informationen, z. B. zu Therapieangeboten oder zu Ernährungsempfehlungen bei Erkrankungen, die durch die richtige Ernährung positiv beeinflusst werden können. Selbsthilfegruppen leisten oft juristische Beratung oder helfen bei Fragen der Finanzierung medizinischer Leistungen. Selbsthilfegruppen existieren mittlerweile zu vielen Themen, z. B. zu seltenen Erkrankungen („Indonesia rare disorders“), Autoimmunerkrankungen, Nierenproblemen oder Diabetes. Diese Gruppen sind in Indonesien von großer Bedeutung, um wichtige Informationen über die Krankheit selbst und über Behandlungsmöglichkeiten zu erhalten. Denn in Indonesien ist es äußerst schwierig, Ärztinnen oder Ärzte zu finden, die z. B. über Kompetenzen im Bereich seltener Krankheitsbilder verfügen. Das führt dazu, dass viele Patientinnen und Patienten sich ins Ausland begeben müssen, sofern sie es sich finanziell leisten können, um eine entsprechende Behandlung zu erhalten. Häufig verläuft der Kontakt der Gruppen untereinander online, aber es gibt auch Treffen und organisierte Aktivitäten.

## Zukunft der Selbsthilfegruppen in Indonesien

Die Bedeutung von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Familienangehörige in Indonesien ist sehr hoch. Leider sind viele Selbsthilfegruppen noch nicht gut organisiert. So gibt es keine Dachorganisationen, die Selbsthilfegruppen fachlich und inhaltlich bei ihrer Arbeit anleiten und unterstützen könnten. Es fehlt auch noch an öffentlicher Aufmerksamkeit und staatlichen Unterstützungsstrukturen für Selbsthilfegruppen. Dennoch werden immer mehr Selbsthilfegruppen gegründet und können im gewissen Maße auf sich aufmerksam machen. Dies zeugt davon, dass die Menschen in Indonesien den Wert und die positive Wirkung von Selbsthilfe erkannt haben und schätzen.

 **Mehr Infos zur Selbsthilfegruppe „Kommunitas Taufan“ in Jakarta**  
[www.komunitastaufan.org/en/](http://www.komunitastaufan.org/en/)

 **Kontakt und weitere Informationen**

Septi Panca Sakti • Selbsthilfebüro Osthessen • Tel.: 0661 / 901 98 46  
E-Mail: [migration.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:migration.osthessen@paritaet-projekte.org)

## **In-Gang-Setzer\*innen für Kreis Offenbach und Landkreis Fulda sind einsatzbereit!**

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

---

Für die Selbsthilfebüros Offenbach und Fulda gibt es seit Kurzem bei Neugründungen und zur Begleitung von Selbsthilfegruppen (kultursensible) Unterstützung durch sog. ehrenamtliche In-Gang-Setzer\*innen. An drei Wochenenden wurden 15 Teilnehmerinnen verschiedener Nationalitäten (Deutschland, Türkei, Indonesien, Afghanistan, Tschetschenien) ausgebildet und zertifiziert. Die Schulungen beinhalteten Themen wie: Infos über Selbsthilfe, Phasen in der Entwicklung von Selbsthilfegruppen, Kommunikation in Gruppen, Themenzentrierte Interaktion, In-Gang-Setzungen der Gruppenaktivitäten in der Praxis.

### **In-Gang-Setzer\*innen als ehrenamtliche Begleitung für Selbsthilfegruppen**

In-Gang-Setzer\*innen werden bei Bedarf in sich neu bildenden Selbsthilfegruppen für einen bestimmten Zeitraum eingesetzt. Sie werden bei ihrer Tätigkeit kontinuierlich durch die Mitarbeitenden der Selbsthilfebüros begleitet und unterstützt. Zudem gibt es regelmäßige moderierte Austauschtreffen zwischen In-Gang-Setzer\*innen, um über Erfahrungen sprechen und Anregungen erhalten zu können.

### **Schwerpunkte: Zuwanderung und Internationalität**

Ein besonderes Anliegen dieser Ausbildung war der kultursensible und individuelle Umgang bei Selbsthilfegruppen mit Zugewanderten, also Menschen mit Migrationshintergrund und Geflüchteten. Vielen Menschen fällt es nämlich schwer, in einer anderen Sprache als ihrer Muttersprache über persönliche Themen und Gefühle zu sprechen. Unsere In-Gang-Setzer\*innen mit Fremdsprachenkenntnissen können helfen, auch Selbsthilfegruppen in anderen Sprachen anzustoßen. Außerdem sind alle ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen für die Begleitung internationaler Gruppen in deutscher Sprache geschult und nehmen auch diese gerne für einige Zeit „an die Hand“.



***Wollen Sie eine Selbsthilfegruppe gründen und brauchen in der Anfangsphase etwas Hilfe? Oder haben sie das Gefühl, dass ihre Gruppe einen „frischen Wind“ braucht?***

Dann sprechen Sie uns an! In einem Vorgespräch mit den Mitarbeitenden unserer Selbsthilfebüros können wir Ihr Anliegen klären und den genauen Einsatz unserer engagierten Helfer\*innen gemeinsam planen.



***Kontakt zum Selbsthilfebüro Offenbach***

Thomas Schüler • Ayse Yilmaz

Tel.: 069 / 82 41 62 • Mobil: 0163 / 975 3001

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



***Kontakt zum Selbsthilfebüro Osthessen***

Christine Kircher • Septi P. Sakti

Tel: 0661 / 901 98 46

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



*In- Gang- Setzerinnen aus Offenbach und Fulda  
bei der Zertifikatsvergabe*

## Initiators for the district of Offenbach and the rural district of Fulda are ready to go!

*Ayse Yilmaz, Project "Migration and Health Self Help" in the Offenbach Self Help Centre*

The Offenbach and Fulda Self Help Centres have recently received support in terms of the setting-up and mentoring of self help groups (culture-sensitive) from so-called voluntary Initiators. Over three weekends, 15 female participants of various nationalities (Germany, Turkey, Indonesia, Afghanistan, Chechnya) were trained and certified. The training covered topics such as: Information about self help, phases in the development of self help groups, communication in groups, topic-oriented interaction, setting up group activities in practice.

### Initiators as voluntary mentoring for self help groups

Where necessary, initiators will be deployed in newly set up self help groups for a certain period of time. They will receive continuous guidance and support in their work from employees of the Self Help Centres. In addition there are regularly moderated meetings between initiators where they can talk about experiences and exchange ideas.

### Focus on immigration and internationalism

A particular focus of this training was the culturally sensitive and individual approach to self help groups with immigrants; in other words, people with a migration background and refugees. Many people find it difficult to talk about personal issues and emotions in any language other than their native language. Our initiators with foreign languages skills can help to set up self help groups in other languages. Moreover, all voluntary employees are trained to accompany international groups in German and are happy to provide these groups with guidance for a certain amount of time.

*Do you want to set up a self help group? Do you need some help with the initial phase? Or do you feel that your existing group needs "a breath of fresh air"?*

Come and talk to us! In a preliminary discussion with the employees of our Self Help Centres we can clarify your issues and plan the exact way in which our dedicated helpers can assist you.



### **Contacting the Offenbach Self Help Centre**

Thomas Schüler • Ayse Yilmaz

Tel.: 069 / 82 41 62 • Mobil: 0163 / 975 3001

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



### **Contacting the Osthessen Self Help Centre**

Christine Kircher • Septi P. Sakti

Tel: 0661 / 901 98 46

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

---

TÜRKİSCH

## **Hastalıklarla Mücadele Rehberleri Offenbach ve Fulda bölgesi için vazifelerine hazırlar!**

---

*Ayşe Yılmaz, Dayanışma bürosu Offenbach „Göçmenlerde hastalıklarla başetme“ projesi (Yazılı çeviri: Meltem Kaya)*

---

Offenbach ve Fulda bölgesinde kısa bir süredir yeni kurulmuş yardımlaşma gruplarına ve var olan yardımlaşma gruplarına refakat için (kültürel duyarlı) Hastalıklarla Mücadele Rehberleri olan gönüllülerimizden destek gerçekleşmektedir. Üç hafta sonu boyunca 15 katılımcıdan ve çeşitli ülkelerden oluşan (Almanya, Türkiye, Endonezya, Afganistan, Çeçenistan) katılımcılara eğitim verilip katılım belgeleri teslim edilmiştir. Seminer kapsamındaki temalar: Yardımlaşma hakkında bilgiler, yardımlaşma gruplarında gelişim etapları, yardımlaşma gruplarında iletişim, konu merkezli karşılıklı etkileşim ve Rehberliğin gruplarda uygulanması.

## **Hastalıklarla Mücadele Rehberleri yardımlaşma gruplarına gönüllü refakatçılar**

Hastalıklarla Mücadele Rehberleri tarafından gerektiği takdirde yeni oluşmuş yardımlaşma gruplarına belirli bir süre için destek verilecektir. Bu görevlerinde kendilerine yardımlaşma bürolarının personelleri tarafından aralıksız refakat ve destek sağlanacaktır. Ayrıca bu Rehberler ile düzenli buluşmalar gerçekleştirip bilgi alış veriş sağlanacaktır.

## **Ana odaklar göç ve uluslararasılık**

Bu eğitimin özel talebi yardım gruplarında farklı kültürlere ve göçmenlere, yani göçmen kökenli veya yeni göç edenlere, duyarlılık. Çünkü bir çok insana zor gelebilir kendi ana dilinden hariç başka bir dilden özel temalar ve duygular hakkında konuşmak. Burada bizim yabancı dil bilgisi olan Rehberlerimiz size yardımcı olur ve başka bir dilden yardımlaşma gruplarının oluşmasını destekler. Aynı zamanda bütün gönüllü elemanlar uluslar arası grupların refakatçısı olarak almanca dilinde eğitilmiştir ve belirli bir süre için onların „ellerinden tutmaya“ hazırlar.

## **Yardımlaşma gurubumu kurmak istiyorsunuz ve başlangıç aşamasında biraz yardımamı ihtiyaç duyuyorsunuz?**

### **Veya gurubunuzun bir „yeniliğemi“ ihtiyacı var?**

Öyleyse bizimle temasa geçin! Dayanışma bürosunun personeli bir ön görüşmede arzunuzu aydınlatır ve gönüllü yardımcılarımızla beraber görüşmelerini tam olarak planlama imkanımız olur.



### **Başvurularınız Dayanışma Bürosu Offenbach**

Thomas Schüler • Ayşe Yılmaz

Tel.: 069 / 82 41 62 • Mobil: 0163 / 975 3001

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

veya [migration@paritaet-projekte.org](mailto:migration@paritaet-projekte.org)



### **Başvurularınız Dayanışma Bürosu Doğu Hessen**

Christine Kircher • Septi P. Sakti

Tel.: 0661 / 901 98 46

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

veya [migration.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:migration.osthessen@paritaet-projekte.org)

## المحركات والمحركون داخل منطقة أوفنباخ ومنطقة فولدا جاهزون للاستخدام!

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

عائشة يلماز، مشروع "الهجرة والمساعدة الصحية الذاتية" في مكتب المساعدة الذاتية أوفنباخ  
(Übersetzung: ترجمة Iness Hadhri)

بالنسبة لمكاتب المساعدة الذاتية في أوفنباخ وفولدا ، يوجد هناك مؤخراً دعم للشركات الناشئة ودعم مجموعات المساعدة الذاتية (الأمور الحساسة عند التفاعلات) من قبل ما يسمى بالمحركات والمحركين المتطوعين. في نهاية ثلاثة أسابيع ، تم تدريب وتأهيل 15 مشاركاً من جنسيات مختلفة (ألمانيا ، تركيا ، إندونيسيا ، أفغانستان ، الشيشان). شملت جلسات التدريب مواضيع مثل معلومات حول المساعدة الذاتية ، مراحل تطوير مجموعة المساعدة الذاتية ، التواصل بين الجماعات ، التفاعل مع المواضيع المركزية ، وتحريك العمل الجماعي في الواقع.

### المحركات والمحركون كمرافقين متطوعين لمجموعات المساعدة الذاتية

المحركات والمحركون يتم استخدامهم في مجموعات المساعدة الذاتية الحديثة النشأة لمدة معينة. يرافقهم فيها ويدعّمهم باستمرار موظفو مكاتب المساعدة الذاتية. بالإضافة إلى ذلك ، هناك اجتماعات مسبقة ومنظمة للحديث عن الخبرات والحصول على الاقتراحات.

### التركيز على الهجرة و الطابع الدولي

من بين الاهتمامات الخاصة لهذا التدريب التعامل الفردي مع الأمور الحساسة للتفاعلات الأخرى لمجموعات المساعدة الذاتية مع المهاجرين ، أي الأشخاص ذوي خلفية المهاجرين واللاجئين. يجد الكثير منهم صعوبة في الحديث عن القضايا والمشاعر الشخصية بلغة غير لغتهم الأم. محركوننا زمحركاتنا ذوي اللغات الأجنبية يمكنهم المساعدة في إطلاق مجموعات المساعدة الذاتية بلغة أخرى. كما أن المتطوعين الشرفيين تم تدريبهم لمساعدة مجموعات دولية باللغة الألمانية. وهم يراقبون هذه المجموعات لمدة معينة.

هل ترغب في تكوين مجموعة مساعدة ذاتية وتحتاج إلى بعض المساعدة في المرحلة الأولى؟ أو هل تشعر أن مجموعتك بحاجة إلى "روح جديدة"؟

قم بالاتصال بنا! في مناقشة مسبقة مع موظفي مكاتب المساعدة الذاتية الخاصة بنا ، يمكننا توضيح مطالبك والتخطيط معا للاستعمال الدقيق لمساعدتنا.

لاتصلق بمكتب المساعدة الذاتية. أوتقنيخ 

Thomas Schüler • Ayşe Yılmaz

Tel.: 069 / 82 41 62 • Mobil: 0163 / 975 3001

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

الاتصال بمكتب المساعدة الذاتية، شرق هيسن 

Christine Kircher • Septi P. Sakti

Tel.: 0661 / 901 98 46 • E-Mail: [selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org) oder  
[migration.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:migration.osthessen@paritaet-projekte.org)

## Online-Selbsthilfeplattform „Kendemiz“ für Angehörige von Menschen mit Behinderung und türkischem Migrations- hintergrund

---

*Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion*

---

Die Bundesvereinigung der Lebenshilfe hat ein deutsch-türkisches Online-Netzwerk für Angehörige von Menschen mit Behinderung und türkischem Migrationshintergrund ins Leben gerufen. „Kendemiz“ ist türkisch und bedeutet „wir selbst“.

Die zweisprachige Plattform bietet die Möglichkeit des Austauschs, der Weitergabe von Erfahrungen und hilfreiche Informationen: Rechtliche Tipps und eine Landkarte, die Termine und türkischsprachige Beratungsangebote enthält, die von Angehörigen wie Mitarbeitenden von Selbsthilfegruppen eingebracht werden.

 <https://kendimiz.de>

 **Kontakt zum Projekt „Kendemiz“ bei der Bundesvereinigung der Lebenshilfe**

*Dr. Silva Demirci • [silva.demirci@lebenshilfe.de](mailto:silva.demirci@lebenshilfe.de)*

*Tel.: 030 / 206 411 132*

## Veröffentlichungen: „Deutsch auf dem Amt“ und „Sprechtraining Deutsch für den Beruf“

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion

Mit zwei Veröffentlichungen im Langenscheidt-Verlag sollen Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund, die die deutsche Sprache noch nicht gut beherrschen, beim praxisorientierten Spracherwerb unterstützt werden.

In „Deutsch auf dem Amt“ werden 1.000 Begriffe aus dem Behördendeutsch in leichter Sprache erklärt mit Übersetzungen ins Arabische, Persische, Englische und Französische. Für Flüchtlinge und Menschen mit Migrationshintergrund ist das Nachschlagewerk ebenso geeignet wie für Helfer\*innen und Hilfsorganisationen, die beim Spracherwerb unterstützen.

Das „Sprechtraining Deutsch für den Beruf“, ergänzt um einen MP3-Download, enthält Übungen zum Hören und Sprechen. Das Buch vermittelt Fertigkeiten für die mündliche Kommunikation in Ausbildung und Beruf.

Deutschler\*innen können damit ihre Fähigkeiten in beruflichen Gesprächssituationen verbessern.

 **Deutsch auf dem Amt: 15 €**  
**Sprechtraining Deutsch für den Beruf: 14 €**



## Studie „SHILD“ – Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland

*Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

Das Projekt SHILD ist eine vom Bundesministerium für Gesundheit geförderte multizentrische Studie zum Stand der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe in Deutschland. Die zwischen 2012 und 2018 durchgeführte und inzwischen abgeschlossene Studie wurde in insgesamt vier Modulen durchgeführt. Im Rahmen des 4. SHILD-Moduls wurde eine Broschüre mit den wichtigsten Ergebnissen des gesamten SHILD-Projektes erstellt.

Die Forschungsarbeit leisteten Wissenschaftler des Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf (UKE), der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) und der Universität zu Köln in enger Kooperation mit Verbänden der Selbsthilfe, der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppe (DAG), der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) und des Paritätischen Gesamtverbandes.



**SHILD-Studie – Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland. Entwicklungen • Wirkungen • Perspektiven, 2018**

Download:

[www.uke.de/extern/shild/ergebnisse.html](http://www.uke.de/extern/shild/ergebnisse.html)





## Aus Politik und Zeitgeschichte: Schwerpunkt „Krankheit und Gesellschaft“

*Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion*

---

Eine aktuelle Ausgabe der Zeitschrift „Aus Politik und Zeitgeschichte“, die von der Bundeszentrale für politische Bildung regelmäßig zu unterschiedlichen Schwerpunktthemen herausgegeben wird, beschäftigt sich mit dem Thema „Krankheit und Gesellschaft“. In insgesamt sieben Fachbeiträgen untersuchen die Autor\*innen unterschiedliche Aspekte rund um das Schwerpunktthema. Darunter auch Fragen etwa zur fortschreitenden Technologisierung des Gesundheitswesens für Patienten und Patientinnen und zu Datensicherheit.

### Die einzelnen Artikel im Überblick

- Krankheit als Werturteil. Eine kleine Geschichte des Umgangs mit Krankheit und Kranken
- Soziale Ungleichheit der Gesundheitschancen und Krankheitsrisiken
- Gesundheit, Krankheit und Geschlecht
- Baustelle Gesundheitssystem. Aktuelle Herausforderungen der Gesundheitspolitik
- Von der Krankheitsbekämpfung zur Gesundheitsoptimierung. Aktuelle Technikvisionen für Medizin und Gesundheit
- Zwischen Stigmatisierung und Differenzierung. Krankheit in Filmen und Fernsehserien
- Übergänge mit besonderen Hürden. Erwachsenwerden mit chronischer Erkrankung

*Die Zeitschrift „Aus Politik und Zeitgeschichte“ kann kostenlos als Printfassung bestellt und als PDF-Fassung heruntergeladen werden.*

### **Aus Politik und Zeitgeschichte: Krankheit und Gesellschaft**

68. Jahrgang • 24 / 2018 • 11. Juni 2018

PDF-Download und Print-Bestellung:

[www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/270320/krankheit-und-gesellschaft](http://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/270320/krankheit-und-gesellschaft)

## **15.08.2018: Vortrag und Vernetzungstreffen in Flörsheim:**

### **„Ich habe Krebs – was kann ich selber tun? Komplementäre Therapiemaßnahmen bei Krebserkrankung**

---

*Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau und Julia Hemming, Selbsthilfekontaktstelle des Main-Taunus-Kreises*

---

Wie in vielen anderen Bereichen des Lebens, ist es auch in der Selbsthilfe von großer Wichtigkeit, gut vernetzt zu sein und auch über die eigene Gruppe hinaus hilfreiche Kontakte zu haben. Deshalb ist in diesem Jahr erstmalig eine Kooperation des Selbsthilfebüros Groß-Gerau und der Selbsthilfekontaktstelle des Main-Taunus-Kreises, die von Julia Hemming geleitet wird, entstanden. Mitglieder von Selbsthilfegruppen der beiden Landkreise haben die Möglichkeit, die Selbsthilfe über die Kreisgrenzen hinaus kennenzulernen und sich miteinander auszutauschen. Ein solches Zusammentreffen soll ihnen ermöglichen, Arbeitsweisen anderer Selbsthilfegruppen und Gemeinsamkeiten kennenzulernen, von den Erfahrungen der Anderen zu profitieren und eigene Erfahrungen einzubringen.

#### **Facharztvortrag: „Ich habe Krebs – was kann ich selber tun?“**

Als Einstieg in den gemeinsamen Abend referiert Dr. med. Verena Dumber, Fachärztin des St. Josefs-Hospitals Wiesbaden, zum Thema „Ich habe Krebs – was kann ich selber tun? Komplementäre Therapiemaßnahmen bei Krebserkrankung“. Trotz der verschiedenen Arten von Krebserkrankungen, die in den Selbsthilfegruppen der beiden Landkreise vertreten sind, soll der Vortrag eine gemeinsame Grundlage für Gespräche bilden.

#### **Auch Mitglieder anderer Selbsthilfegruppen sind herzlich willkommen!**

Interessierte und Mitglieder anderer, nicht krebsbezogener Selbsthilfegruppen des Main-Taunus-Kreises und des Kreises Groß-Gerau sind natürlich herzlich zu diesem Abend eingeladen. Jede\*r kann von einem lebhaften Erfahrungsaustausch profitieren!

## Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich!

### **Vortrag und Vernetzungstreffen im Kreis Groß-Gerau**

**„Ich habe Krebs – was kann ich selber tun?“**

Mittwoch, 15.08.2018 • 17.30-20.00 Uhr

Ort: Stadthalle Flörsheim • Kleiner Saal

Kapellenstr. 1 • 65439 Flörsheim

Parkplätze sind direkt an der Stadthalle vorhanden

### **Anmeldung beim Selbsthilfebüro Groß-Gerau**

Annemarie Duscha Kaya • Meltem Kaya

Tel.: 06152 / 989 470 oder Tel.: 06152 / 989 472

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



## **24. – 25.08.2018: Selbsthilfetag in Fulda – „Was uns gut tut“**

*Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen*

Das 10-jährige Jubiläum des Selbsthilfetages in Fulda wollen wir mit besonderen Angeboten und gemeinsam mit den Besucher\*innen des Selbsthilfetages feiern.

Bereits am Freitag den 24.08.2018 ab 18.00 Uhr wird Dr. Thomas Sitte, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Palliativstiftung, einen Vortrag zum Thema: „Rechtzeitige Vorsorge entspannt! Näheres zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“ halten. Der Vortrag findet in der Aula der Alten Universität statt. Das Eintrittsgeld beträgt 3 €; die Einnahmen kommen der Palliativstiftung zu Gute.

Am 25.08. von 10.30 bis 15.00 Uhr findet dann der Selbsthilfetag in Zentrum von Fulda auf dem Universitätsplatz statt. Es werden voraussichtlich wieder 35 Selbsthilfegruppen und selbsthilfenaher Organisations-



sationen für Gespräche und Informationen Interessierter zur Verfügung stehen. Am Stand des Selbsthilfebüros Osthessen können Besucher\*innen an einem Quiz mit Fragen rund um die Selbsthilfe teilnehmen und kleine Preise gewinnen. Mit einem Fahrsimulator vom „Bund Alkohol im Straßenverkehr“ (B.A.D.S.) könne Teilnehmende feststellen, wie sich die Promille auf ihr Fahrverhalten auswirkt und auch ein „Alterssimulator“ steht zum Ausprobieren bereit.

Auch für die musikalische Umrahmung und für Essen und Trinken haben wir gesorgt.

Als Rahmenprogramm wird es für die Kleinen das Nostalgische Karussell, Überraschungen mit Zirkus Ikarus, und für alle, ob groß oder klein, eine Kletterwand geben. Parallel wird es kleine Vorträge und Mitmachaktionen geben. Alle Angebote sind selbstverständlich kostenfrei.

**i** **24.08.2018 • 18.00 Uhr • „Rechtzeitige Vorsorge entspannt!  
Näheres zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“**  
Vortrag von Dr. Thomas Sitte • Aula der Alten Universität Fulda  
Adolf-von-Dalberg-Schule • Universitätsst. 1 • Fulda  
Eintrittsgeld: 3 € pro Person zugunsten der Palliativstiftung

**i** **25.05.2018 • 10.30 – 15.00 Uhr • Selbsthilfetag Fulda**  
**Universitätsplatz**  
[www.paritytaet-selbsthilfe.org/standorte/osthessen/veranstaltungen](http://www.paritytaet-selbsthilfe.org/standorte/osthessen/veranstaltungen)

 **Kontakt zum Selbsthilfebüro Osthessen**  
Christine Kircher • Tel: 0661 / 901 98 46  
E-Mail: [selbsthilfe.osthessen@paritytaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.osthessen@paritytaet-projekte.org) oder



## 15.09.2018: Fortbildung für Selbsthilfegruppen im Kreis Groß-Gerau zu „Datenschutz und Persönlichkeitsrechte in der Selbsthilfe“

---

*Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau*

---

In Selbsthilfegruppen vertrauen die Teilnehmer\*innen einander sehr persönliche Themen an. Meist sind diese keineswegs dafür bestimmt, an die Öffentlichkeit zu dringen. Sie kann evtl. zu einem Schaden im beruflichen Umfeld führen, wenn auch nur der Name einer Person in Zusammenhang mit einem Selbsthilfethema bekannt wird.

Eine vollständige Anonymität der Gruppenmitglieder untereinander passt allerdings nicht in allen Gruppen zum Miteinander in der Gemeinschaft. Der Austausch von Telefonnummern und Adressen wird schnell zur Selbstverständlichkeit. In den meisten Fällen ist dies unproblematisch und natürlicher Bestandteil der Gruppenbeziehungen. Gleichwohl macht es Sinn, sich als Selbsthilfegruppe mit dem Schutz persönlicher Daten auseinanderzusetzen. So können sich die Gruppenmitglieder eines verantwortungsvollen Umgangs mit ihren Daten sicher sein und niemand muss fürchten, rechtlich belangt zu werden.

Auf der Grundlage der EU-Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) und dem neuen Bundesdatenschutzgesetz informiert und berät die Referentin Ilse Römer bei einer ganztägigen Fortbildungsveranstaltung des Selbsthilfebüros Groß-Gerau Selbsthilfeaktive und macht sie fit für einen sensiblen Umgang mit persönlichen Daten in der Gruppe.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Selbsthilfegruppen im Kreis Groß-Gerau. Freie Plätze können auch an Selbsthilfegruppen aus benachbarten Landkreisen vergeben werden. Die Veranstaltung wird von der AOK gefördert und ist daher kostenfrei!



**7** **Fortbildung „Datenschutz und Persönlichkeitsrechte in der Selbsthilfe“**

Referentin Ilse Römer

Termin: 15.09.2018 • 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Landratsamt Groß-Gerau • Wilhelm-Seipp-Str. 4  
64521 Groß-Gerau

Kosten: 0,- € • Eine Anmeldung ist erforderlich!

 **Anmeldung beim Selbsthilfebüro Groß-Gerau**

Annemarie Duscha Kaya • Meltem Kaya

Tel.: 06152 / 989 470 oder Tel.: 06152 / 989 472

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



---

## **29.09.2019: Workshop zu „Öffentlichkeitsarbeit an Selbsthilfetagen“ für Selbsthilfegruppen im Odenwaldkreis**

*Christin Hauer, Selbsthilfebüro Odenwald*

---

Die Teilnahme von Selbsthilfegruppen an Selbsthilfetagen geht oftmals mit gemischten Gefühlen einher. So besteht einerseits ein großes Interesse daran, sich der Öffentlichkeit zu präsentieren, andererseits kann es auch schnell zu einem Gefühl von Verdruss kommen, wenn ungenügende Kontakte geknüpft und Infos nicht ausreichend nach Außen transportiert werden können.

### **Wie präsentiere ich meine Selbsthilfegruppe am Selbsthilfetag?**

Der kostenlose Workshop mit der Referentin Marion Schütt dient dazu, sich mit den eigenen Zielen und Erwartungen auseinanderzusetzen und gemeinsam mit anderen zu überlegen, wie Öffentlichkeitsarbeit am eigenen Stand noch besser gelingen und Spaß machen kann.

Weitere Themen sind: Was sind wichtige Informationen, die Interessierte wahrnehmen sollen? Welche Regeln gibt es für gelungene Visualisierung? Wie präsentiere ich meine Inhalte so, dass Sie für andere erlebbar werden?

Eine Anmeldung ist erforderlich!

### **Workshop Öffentlichkeitsarbeit**

*Termin: 29.09.2018 • 10.00 – 16.00 Uhr*

*Referentin: Marion Schütt, Erziehungswissenschaftlerin, Beratung und Coaching Heidelberg*

*Veranstaltungsort: Diakonisches Werk Michelstadt • Gruppenraum Bahnhofstr. 28 • 64720 Michelstadt*

*Kosten: Der Workshop ist kostenlos. Es fällt ein Eigenbeitrag von 4 € für die Mittagsverpflegung an.*

**Anmeldung bitte bis zum 03.09.2018 beim Selbsthilfebüro Odenwald!**

### **Anmeldung beim Selbsthilfebüro Odenwald**

*Christin Hauer • 0159 / 04 606 939*

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



## 2. Offenbacher Kranlauf am 03.10.2018 in Offenbach

*Barbara Schwab, Aids-Hilfe Offenbach*

Am 3. Oktober organisiert die Aids-Hilfe Offenbach gemeinsam mit dem Amt für Sportmanagement unter Schirmherrschaft des Stadtverordnetenvorstehers Stephan Färber den 2. Offenbacher Kranlauf. Der Kranlauf ist ein Benefizlauf zugunsten der Offenbacher Aids-Hilfe. Laufbegeisterte sind herzlich eingeladen, ob als geübte oder ungeübte Läufer\*innen oder als Zuschauer\*innen. Auch Läufer\*innen, die gern mit Walkingstöcken laufen, können gerne teilnehmen. Eine Besonderheit ist der 5-Meilen-Lauf! Und wer nicht allein laufen möchte, sondern als Gruppe, kann dies auch gerne tun. Bereits im vergangenen Jahr haben einige

Firmen, Freundeskreise oder Sportgruppen die Gelegenheit zum 1. Kranlauf genutzt, sich als Gruppe anzumelden.

Dazu wird ein Rahmenprogramm auf dem Hafensplatz von Offenbach angeboten und auch für das leibliche Wohl wird mit Herzhaftem und Kuchen gesorgt sein bei handgemachter Musik.



### 30 Jahre Aids-Hilfe Offenbach

Selbsthilfe wird bei der Aids-Hilfe schon seit Bestehen großgeschrieben und das sind in diesem Jahr beachtliche 30 Jahre. Ein guter Grund, auch das Jubiläum an diesem Tag zu begehen. Der Verein freut sich auf zahlreiche Läufer\*innen und Besucher\*innen!

#### **Treffpunkt / Anmeldungskosten**

*Treffpunkt: Neuer Hafenplatz am blauen Kran •*

*Umkleide: Turnhalle der Hafenschule*

*Anmeldungskosten: 10 € für Erwachsene (ab 18 Jahre)*

*5 € für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre*

*Die Einnahmen kommen der Aids-Hilfe Offenbach zugute.*

#### **Kontakt zur Aids-Hilfe Offenbach**

*Barbara Schwab • Tel.: 069 / 833 688*

*[www.offenbach.aidshilfe.de](http://www.offenbach.aidshilfe.de)*



## 24.10.2018: Fachtag zur Selbsthilfe bei Demenz in Offenbach – Lösungen fallen nicht vom Himmel

---

*Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

---

Das Selbsthilfebüro Offenbach veranstaltet gemeinsam mit dem Netzwerk Demenz der Stadt Offenbach am Mittwoch, den 24.10.2018 von 11.00 – 15.00 Uhr einen Fachtag zum Thema „Selbsthilfe und Demenz“. Im Rahmen des Fachtags werden über Vorträge und Workshops die verschiedenen Facetten der Selbsthilfemöglichkeiten bei Demenzerkrankten und deren Angehörigen beleuchtet.

Geplant sind Workshops u. a. zu den Themen: „Angehörigenselbsthilfe“; „(unterstützte) Selbsthilfensätze bei Frühbetroffenen“; „Interkulturelle Aspekte der Selbsthilfe bei Demenz“ Referentinnen und Referenten sind u. a.: Peter Wißmann vom Demenz-Support Stuttgart, Prof. Dr. Hürrem Tezcan-Güntekin von der Alice Salomon Hochschule Berlin.

Die Veranstaltung findet in den Räumlichkeiten der Hochschule für Gestaltung Offenbach und dem StattHaus Offenbach der Hans und Ilse Bräuer Stiftung statt. Gefördert wird die Veranstaltung von der AOK Hessen.

### **Weitere Information zum Fachtag zur Selbsthilfe bei Demenz**

*Tanja Dubas • StattHaus Offenbach (Hans und Ilse Breuer-Stiftung)*

*Tel.: 069 / 9855 7952 • Tel.: 69 / 2030 5546*

*E-Mail: [t.dubas@breuerstiftung.de](mailto:t.dubas@breuerstiftung.de) • [www.breuerstiftung.de](http://www.breuerstiftung.de)  
oder*

*Tom Schüler • Selbsthilfebüro Offenbach*

*Tel.: 069 / 824 162*

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



## Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung“ in Darmstadt

---

*Tina Rüger, Selbsthilfebüro Darmstadt*

---

Im Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung“ in Darmstadt arbeiten wir daran, die gesundheitliche Teilhabe von Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund in Deutschland zu verbessern. Unser Ziel ist es, muttersprachliche Selbsthilfegruppen für zugewanderte Menschen anbieten zu können und/oder sie in bereits bestehende Selbsthilfegruppen zu integrieren.

### Was soll das Projekt bewirken?

Durch dieses Projekt wollen wir die Selbsthilfepotenziale von Geflüchteten und Menschen mit Migrationshintergrund aktivieren und stärken. Dieser Prozess soll durch eine Begleitforschung dokumentiert werden.

### Wer macht mit und was soll erreicht werden?

Wir freuen uns sehr, die Evangelische Hochschule Darmstadt als Kooperationspartner gewonnen zu haben. Gemeinsam mit dem Verantwortlichen für den Bereich Sozialmedizin an der Evangelischen Hochschule Darmstadt, Prof. Dr. med. Holger Kirsch, möchten wir im Projekt Erkenntnisse darüber gewinnen, welche gesundheitlichen Probleme Zugewanderte haben und welches Selbsthilfepotenzial vorhanden ist. Denn in vielen Ländern und Kulturen ist der Austausch in Selbsthilfegruppen zu sehr persönlichen Themen nicht so bekannt wie in Deutschland. Selbsthilfe wirkt zwar durchaus, aber sicherlich nicht für jede Person. Doch allein in Deutschland für ca. 3,5 Mio. in der Selbsthilfe aktiven Menschen.

Aus diesem Grund möchten wir innerhalb des Projektes herausfinden, ob die Angebote von Selbsthilfebüros den Bedürfnissen zugewanderter Menschen gerecht werden und/oder welche Angebote gut bzw. besser angenommen werden könnten.

### Zwei Untersuchungsbereiche

Die Untersuchung wird in zwei Bereiche gegliedert sein. Zum einen sollen Zugewanderte mit chronischen Erkrankungen und deren Angehörige befragt und in bereits bestehende Selbsthilfegruppen integriert und/oder

beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen in ihrer Muttersprache unterstützt werden. Der Personenkreis, der hierzu angesprochen werden soll, sind Migrant\*innen aus der Region Darmstadt, völlig unabhängig von ihrem Herkunftsland und dem Zeitpunkt ihrer Migration.

Die Fragen, die in diesem Teil der Untersuchung geklärt werden sollen, sind: *„Welche gesundheitlichen Probleme haben Zugewanderte, die Selbsthilfeangebote in der Region Darmstadt aufsuchen?“*, und: *„Welche Hürden gibt es, die einen Zugang, bzw. eine Mitarbeit in gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen erschweren?“*

Zum anderen sollen Geflüchtete befragt werden, die aus dem arabischsprachigen Raum stammen und weniger als drei Jahre im Raum Darmstadt leben. Die Fragestellungen in diesem Teil der Untersuchung lauten: *„Welche gesundheitsbezogenen Fragestellungen sind in den ersten Jahren relevant für geflüchtete Menschen in der Region Darmstadt?“*, und: *„Welches Selbsthilfepotenzial kann hier gefördert werden und mit welchen Ansätzen ist dies möglich?“* sowie: *„An welche Selbsthilfeansätze aus ihrem Herkunftsland können geflüchtete Personen hier anknüpfen, um schwierige und belastende Lebenslagen bewältigen zu können?“*

## **Ziele und Abschluss des Projekts**

Ziel ist der Aufbau neuer gesundheitsbezogener Selbsthilfeangebote und deren Evaluation sowie Informationen über gesundheitsbezogene Problemstellungen und die Selbsthilfepotenziale dieser Personengruppe zu erlangen. Damit sollen im Anschluss passgenauere Selbsthilfe- und Unterstützungsangebote entwickelt werden. Zum Ende des Projekts wird ein „Wegweiser“ für Selbsthilfebüros und Selbsthilfekontaktstellen erstellt, der die Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung wiedergibt. Kolleg\*innen aus anderen Selbsthilfebüros und Selbsthilfekontaktstellen soll erleichtert werden, einen Zugang zu zugewanderten Menschen zu bekommen und sie im Selbsthilfesystem passgerecht zu unterstützen.



### **Kontakt für weitere Informationen zum Projekt**

Tina Rüger • Selbsthilfebüro Darmstadt

Tel.: 06151 / 850 65 80

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

## Neues Multiplikator\*innen-Projekt hilft Menschen mit Fluchterfahrung in der Mainspitz-Region

---

*Melanie Lutz, Caritasverband Offenbach/Main*

---

Laut des Hohen Flüchtlingskommissars der Vereinten Nationen (UNHCR) waren im Jahr 2016 rund 64 Mio. Menschen weltweit auf der Flucht. Für viele dieser Menschen bringt das Leben in den Ankunftsändern unzählige Herausforderungen und Hindernisse mit sich. Die neuen Lebensumstände und die Gesundheitssituation in Deutschland sind oftmals prekär. Hinzu kommt: In vielen Herkunftsländern waren aufgrund von Krieg und anderen lebensbedrohlichen Faktoren das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen bereits vor der Flucht beeinträchtigt.

### Gesundheitsversorgung geflüchteter Menschen in der Mainspitze

Eine solche Situation lässt sich auch bei vielen in der Mainspitze lebenden Menschen mit Fluchterfahrung erkennen. Im Rahmen unserer Flüchtlingssozialarbeit äußern Klient\*innen körperliche Beschwerden sowie psychosoziale Problemlagen. Das deutsche Gesundheitssystem ist mit seiner Struktur und seinen Angeboten oftmals unübersichtlich und für die Neuankömmlinge schwer zugänglich.

Es ist wichtig, das Bewusstsein von Menschen mit Fluchterfahrungen für die Erhaltung, Wiederherstellung und Förderung der eigenen Gesundheit weiter auszubauen. Ebenso müssen sie über ihre gesundheitlichen Rechte und Angebote des lokalen Gesundheitssystems informiert werden.

### Projekt zur interkulturellen Gesundheitsaufklärung

Daher reichte der Caritasverband Offenbach in Kooperation mit dem Fachbereich Gesundheit und Verbraucherschutz des Kreises Groß-Gerau einen Projektantrag bei der UNO-Flüchtlingshilfe zur interkulturellen Gesundheitsaufklärung von Menschen mit Fluchterfahrung Ende April 2018 ein. Das Projekt wurde mit einer Laufzeit von einem Jahr bewilligt und startet nun im August 2018. Eine kommunale Unterstützung trägt ebenfalls zur Umsetzung des Projekts bei.

Das übergeordnete Ziel des Projektes ist es, Menschen mit Fluchterfahrung aus der Region Main Spitze, konkret den Kommunen Bischofsheim und Ginsheim-Gustavsburg, bei der Erlangung und Erhaltung eines selbstbestimmten und gesunden Lebens zu unterstützen. Dies soll durch ein Multiplikator\*innen-Konzept erfolgen. Vorbild für das Vorhaben ist das Modellprojekt „Kommunale Gesundheitsinitiativen interkulturell – KoGi“, das in Frankfurt am Main bereits erfolgreich umgesetzt wird.

### **Ehrenamtliche Multiplikator\*innen bieten Gesundheitsveranstaltungen für Menschen mit Fluchterfahrung an – Machen Sie mit!**

Im Kern geht es bei dem neuen Projekt um die Gewinnung von ehrenamtlichen Multiplikator\*innen, die künftig Menschen mit Fluchterfahrungen im Rahmen kleiner Veranstaltungen über Gesundheitsthemen informieren. Mehrsprachige Personen mit Erfahrungen in den Bereichen „Gesundheit“ und „Soziales“ bringen optimale Voraussetzungen für die Aufgabe als Multiplikator\*in mit. Die Projektidee sieht auch vor, Menschen mit eigenen Fluchterfahrungen als Multiplikator\*innen in das Projekt einzubinden.

Um die Ehrenamtlichen auf diese Aufgabe vorzubereiten, werden Sie zu verschiedenen Gesundheitsthemen, zu Methodik und Didaktik für Veranstaltungsplanung und -durchführung sowie zur niedrigschwelligen Arbeit mit der Zielgruppe geschult.



Einer der ersten Schritte im August wird sein, interessierte Personen für die Multiplikator\*innen-Schulung zu ermitteln. Die Schulungen werden dann im Zeitraum von Oktober 2018 bis Januar 2019 ortsnahe stattfinden. Ab Februar 2019 ist es dann soweit: Die Gesundheitsveranstaltungen für Menschen mit Fluchterfahrungen werden zum ersten Mal angeboten. Die ehrenamtlichen Kräfte werden dabei kontinuierlich durch eine pädagogische Fachkraft und die Projektleitung betreut.

### **Nachhaltige Perspektiven schaffen**

Obgleich das Projekt zunächst nur bis Juli 2019 gefördert wird, sollen geflüchtete Menschen natürlich auch über diesen Zeitraum hinaus von der Projektarbeit profitieren und die geschulten Multiplikator\*innen weiter eingesetzt werden. So ist beabsichtigt, die Erfahrungen des Projektjahres kontinuierlich zu evaluieren und das Angebot im Landkreis Groß-Gerau langfristig zu etablieren.

#### **Informationen zum Engagement im Multiplikator\*innen-Projekt**

*Falls Sie Interesse haben, sich als Multiplikator\*in kostenlos weiterbilden zu lassen, nehmen Sie bitte Kontakt mit der Projektleitung auf!*

*Für die ehrenamtliche Arbeit als Multiplikator\*in wird eine Aufwandsentschädigung gezahlt.*

#### **Kontakt zur Projektleitung**

Melanie Lutz • Caritasverband Offenbach/Main

Tel.: 0152 / 09 291 765 • E-Mail: melanie.lutz@cv-offenbach.de



## Neue Selbsthilfegruppen in Darmstadt

*Tina Rüger, Selbsthilfebüro Darmstadt*

---

### Interessierte für Selbsthilfegruppe zu „Hashimoto“ in Darmstadt gesucht

Auf Anregung einer Betroffenen soll eine Selbsthilfegruppe zum Thema „Hashimoto“ ins Leben gerufen werden. Die Hashimoto-Thyreoiditis ist eine autoimmune Schilddrüsenentzündung und gilt als häufigste Autoimmunkrankheit. Betroffen sind ca. 4-12 % der Bevölkerung; die Dunkelziffer ist jedoch höher. Sie tritt familiär gehäuft auf. Je nach Verlauf lässt die Hormonproduktion früher oder später nach und das Schilddrüsenvolumen verringert sich, weshalb sich oft die Einnahme von Schilddrüsenhormonen empfiehlt. Vielfach haben Betroffene einen langen Leidensweg und auch eine Ärzteodyssee hinter sich, bevor die Diagnose gestellt wird. Denn die Symptome sind vielfältig und nicht jede/r Mediziner\*in denkt bei den Beschwerden, wie z. B. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Gewichtszunahme, Muskelverhärtungen, Gelenkprobleme oder depressive Verstimmung, an eine nicht funktionierende Schilddrüse. Haben Sie Interesse an einer Gruppe zum Thema Hashimoto? Dann wenden Sie sich bitte an das Selbsthilfebüro Darmstadt, das gerne den Kontakt zwischen den Betroffenen herstellt und bei der Gruppengründung begleitet und unterstützt.



#### **Kontakt für Interessierte an einer Hashimoto Selbsthilfegruppe**

*Tina Rüger • Selbsthilfebüro Darmstadt • Tel.: 06151 / 850 65 80*

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

---

### Selbsthilfegruppe „Treffpunkt Borderline“

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) gehört zu den psychischen Erkrankungen. Betroffene leiden häufig unter raschen Stimmungswechseln, Impulsivität und/oder einer gestörten Selbstwahrnehmung. Um gerade in Krisensituationen besser reagieren zu können, aber auch zum sonstigen Austausch mit anderen Betroffenen, wurde nun diese neue Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen.

Hier können Menschen jeden Alters mit der Borderline-Persönlichkeits-

störung zusammenfinden. Willkommen sind aber auch Personen mit dem Verdacht einer BPS sowie Angehörige. Die Betroffenen sollen sich hier gegenseitig ein offenes Ohr leihen können, Hilfe anbieten und füreinander da sein. Ziel ist es, Stabilität im Alltag zu erlangen sowie sich selbst und die eigenen Gefühle besser verstehen lernen. Angehörige und Betroffene sollen hier aber auch wertvolle Informationen erhalten. Durch Achtsamkeits- und Skills-Trainings werden die Treffen abgerundet.

### **Treffen der Selbsthilfegruppe „Treffpunkt Borderline“**

Jeden Mittwoch • 19.30 Uhr

Treffpunkt: Havelstr. 16 • 64295 Darmstadt

(bitte im Vorfeld erfragen, ob das Treffen stattfindet)

### **Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Treffpunkt Borderline“**

Ansprechpartnerin: Nadine

Tel.: 0152 / 553 641 01 • E-Mail: [treffpunkt-borderline@mail.de](mailto:treffpunkt-borderline@mail.de)

oder über das Selbsthilfebüro Darmstadt • Tina Rüger

Tel.: 06151 / 850 65 80

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

---

## **Selbsthilfegruppe „Depression, Angst-, Panikattacken“**

*Regina Klinger, Betroffene (Depression mit Borderline-Zügen) und*

*Sibylle Schenk, Betroffene (Depression mit Panikattacken)*

---

Uns psychisch Kranken kann es schwer fallen, eine Diagnose in Richtung Depression, Angst- oder Panikattacken zu akzeptieren. Ein Grund dafür ist oft, dass wir uns schämen, psychisch erkrankt zu sein und dies vor Angehörigen, Freunden und Arbeitskollegen verbergen möchten. Einige lehnen aus diesen Gründen auch eine Behandlung ab. Das Elend nimmt seinen Lauf, meist auch auf Kosten sozialer Bindungen. In Darmstadt haben wir als Betroffene daher eine neue Selbsthilfegruppe zu „Depression, Angst- und Panikattacken“ gegründet, in der Betroffene sich dabei unterstützen sollen, offen mit ihrem Handicap umgehen und leben zu können, ob in der Beziehung, Familie, Öffentlichkeit, im Beruf, bei Behörden oder im Freundeskreis.



Depressionen, Angst- und Panikattacken stehen häufig in unmittelbarem Zusammenhang und bedingen einander. Als psychisch Kranke glauben wir häufig, unsere Angst oder Depression darf niemand von außen mitkriegen. Wir versuchen verzweifelt, uns unserer Umgebung anzupassen, was einen ungeheuren Kraft- und Energieaufwand erfordert. Oft stellen wir völlig ratlos und erschöpft fest, dass schlicht gar nichts mehr geht. Wir stehen entkräftet vom niemals enden wollenden Kampf zwischen verzweifelter Selbstbehauptung, Selbstaufgabe und Depression zwischen Leben und Überleben, entleert am emotionalen Abgrund.

Vor diesem Hintergrund haben wir uns als Betroffene entschlossen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, die sich aktuell im Aufbau befindet. Wir beschränken unsere Treffen zurzeit ausschließlich auf Betroffene. Wer uns kennen lernen oder mehr über uns erfahren möchte, kontaktiert uns zunächst bitte unter unserer E-Mail-Adresse.

### **Treffen der Selbsthilfegruppe Depression, Angst-, Panikattacken**

*Jeden 3. und 4. Mittwoch im Monat • 18.30 – 20.00 Uhr*

*Treffpunkt: Darmstadt, der genaue Treffpunkt wird auf Anfrage bekannt gegeben*



### **Kontakt zur Selbsthilfegruppe Depression, Angst-, Panikattacken**

*E-Mail: [shg-depression@email.de](mailto:shg-depression@email.de)*

*oder über das Selbsthilfebüro Darmstadt*

*Tina Rüger • Tel.: 06151 / 850 65 80*

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



## Neue Selbsthilfegruppen in Offenbach

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

### Internationale Frauengruppe nach Krebs in Obertshausen mit Begleitung einer In-Gang-Setzerin

Haben Sie vor kurzem noch Krebs gehabt oder sind aktuell in Behandlung? Haben Sie oft Ängste und Sorgen, wie es mit oder nach der Erkrankung weitergehen soll? Oder sind Sie als Angehörige\*r mitbetroffen, „leiden mit“ und suchen Menschen, die Ähnliches erleben, um sich auszutauschen? Die „Internationale Frauengruppe nach Krebs“ möchte in erster Linie Frauen nach dem ersten Schock der Diagnose „auffangen“ und im Leben mit und nach dem Krebs Betroffene und Angehörige begleiten. Die auf Initiative einer türkischsprachigen Betroffenen gegründete Frauengruppe trifft sich unter Begleitung einer In-Gang-Setzerin alle zwei Wochen zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

Sprechen Sie uns gerne an! Wir unterstützen Sie dabei, mit anderen ins Gespräch zu kommen.

#### **Nächste Treffen der Internationalen Frauengruppe nach Krebs**

*Ab dem 08.08.2018 • jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat • 9.30 – 12.30 Uhr  
Treffpunkt: Türkisch-Deutscher Kultur- und Freundschaftsverein  
Obertshausen • Bahnhofstr. 52 • 63179 Obertshausen*

#### **Kontakt und weitere Informationen**

*Selbsthilfebüro Offenbach • Ayse Yilmaz  
Frankfurter Str. 45 • 63065 Offenbach  
Tel.: 0163 / 975 3001 • E-Mail: migration@paritaet-projekte.org*

### Selbsthilfegruppe „Angehörige Herzkranker“

Auf Anregung einer Betroffenen soll eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Herzkranken gegründet werden. Die Herzerkrankung des Partners bzw. der Partnerin stellt die Angehörigen vor vielerlei Herausforderungen. Mit der Erkrankung gehen oft Persönlichkeitsveränderungen einher.

Viele Fragen tauchen auf, die sich auf eine gelingende Alltagsbewältigung negativ auswirken. Um mit Sorgen und Problemen nicht alleine zu stehen, möchte diese Gruppe Angehörigen von Herzkranken zwischen 30 und 60 Jahren eine Plattform bieten, sich auszutauschen und gegenseitig zu stützen.

 **Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Angehörige Herzkranker“**

Tom Schüler • Selbsthilfebüro Offenbach

Tel.: 069 / 82 41 62 • E-Mail: [selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org)

 **Treffen der Selbsthilfegruppe „Angehörige Herzkranker“**

Treffpunkt: Seniorentreff der AWO Stadt Offenbach

Else-Hermann-Saal • Goerdelerstr. 11 63071 Offenbach



## Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen

*Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen*

### **„Mit Mut zur Gelassenheit“-Gesprächsgruppe zu Prüfungsangst von Studierenden für Studierende**

Viele Studierende haben Prüfungsangst, fühlen sich oft überfordert und alleine mit ihren Ängsten, Unsicherheiten und auch Panikattacken. Die Gesprächsgruppe soll helfen, wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu bekommen und durch den Austausch mit ähnlich Betroffenen Mut zu schöpfen.

 **Kontakt und weitere Informationen**

Selbsthilfebüro Osthessen • Christine Kircher

Tel.: 0661 / 901 98 46 • E-Mail: [selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org)

 **Ort und Zeit der Treffen können über das Selbsthilfebüro erfragt werden.**

## Überregionale Gruppengründung „Morbus Osler Mitteldeutschland“

---

*Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

---

Die Selbsthilfekontaktstelle im Werra-Meißner-Kreis sucht Interessierte für eine neue Selbsthilfegruppe „Morbus Osler Mitteldeutschland“.

Morbus Osler ist eine seltene erbliche Erkrankung, die zu ca. 50 % vererbt werden kann, wenn ein Elternteil Träger des erkrankten Gens ist. Bei Morbus Osler weiten sich kleinste Gefäße von Haut und Schleimhaut, die dann als kleine stecknadelgroße Flecken sichtbar werden. Diese treten hauptsächlich in Nase, Mundraum und Magendarmtrakt auf, können aufgehen und somit Blutungen verursachen. Ebenso können größere Gefäßerweiterungen, insbesondere in Lunge, Leber und Gehirn auftreten, die dann Schlaganfälle, Infektionen oder Herzinsuffizienz auslösen können.

Aufgrund der Seltenheit der Erkrankung ist die Gruppe überregional ausgerichtet und soll für Betroffene aus ganz Mitteldeutschland angeboten werden. Bundeslandübergreifend sind Betroffene aus Hessen, Thüringen, Niedersachsen angesprochen. Die Treffen werden zentral organisiert.



### **Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Morbus Osler Mitteldeutschland“**

*Selbsthilfekontaktstelle des Werra Meißner-Kreises*

*Luisenstraße 23 c • 37269 Eschwege*

*Anna Schmidt • Tel.: 05651 / 9592 23*

*Britta Salewski • Tel.: 05651 / 9592 20*

*E-Mail: [selbsthilfekontaktstelle@werra-meissner-kreis.de](mailto:selbsthilfekontaktstelle@werra-meissner-kreis.de)*



## Zwei Multiple Sklerose-Selbsthilfegruppen feierten 30-jähriges Jubiläum im Landkreis Offenbach

*Inke Reinhardt, Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Darmstadt*

Im Juli feierten gleich zwei Selbsthilfegruppen aus dem Multiple Sklerose (MS)-Bereich ihr 30-jähriges Jubiläum: die MS-Selbsthilfegruppe aus Neu-Isenburg und die „eMSigen“ aus Heusenstamm. Außerdem wurde Ruth Thon für ihr 30-jähriges freiwilliges Engagement als Helferin bei den „eMSigen“ von den Gruppenmitgliedern und dem Geschäftsführer des Landesverbands der DMSG, Bernd Crusius, besonders geehrt.

Zusammengefunden haben sich die an Multiple Sklerose (MS) Erkrankten und ihre Angehörigen in diesen Gruppen, um nicht als Einzelkämpfer\*innen allein im Alltag zu bleiben. Denn die Diagnose MS kann einen erstmal ganz schön umhauen, aus dem Gleichgewicht bringen und verunsichern.

### Bereicherung durch die Selbsthilfegruppen

Trotz medizinischer Fortschritte ist die MS nach wie vor nicht heilbar und die Auswirkungen der Erkrankung können so unterschiedlich wie vielfältig sein. Aber das Leben geht auch weiter, in mancher Hinsicht zwar anders, aber dabei kann es eine Bereicherung sein, sich mit anderen Erkrankten auszutauschen und dadurch wieder den Boden unter die Füße zu bekommen. Das Hauptanliegen der Gruppen ist aber nicht nur der rege Austausch von Informationen, Hilfestellungen und Tipps, sondern im Vordergrund steht, dem Leben mit Multiple Sklerose trotz aller Höhen und Tiefen wieder Lebensfreude und Normalität abzugewinnen. Gemeinsame Gruppenfahrten, Unternehmungen und das Miteinander sind fester Bestandteil des Gruppenlebens.



*Frau Glania (links) und Herr Crusius (rechts) gratulieren Frau Thon zu ihrem Jubiläum.*



Elke Faust

Der Weg in eine Selbsthilfegruppe oder auch die Teilnahme an einem abendlichen Treffen, wie in Neu-Isenburg im Lokal „Guppy's“, kann eine gute Möglichkeit sein, den eigenen Lebensweg trotz MS gut zu gestalten.

***Wer mehr über die Selbsthilfegruppen und MS-Treffs wissen möchte oder auch einmal unverbindlich „schnuppern“ möchte, ist herzlich eingeladen, Kontakt aufzunehmen!***



***Kontakt zur Deutsche Multiple Gesellschaft,  
Beratungsstelle Darmstadt (auch für den Landkreis Offenbach)***

*Die Beratungsstelle ist auch für den Landkreis Offenbach ansprechbar.*

*Inke Reinhardt und Petra Tamleh • Tel.: 06151 / 44 666*

*Ahastr. 5 • 64285 Darmstadt • E-Mail: reinhardt@dmsg-hessen.de*

*www.dmsg-hessen.de*



***Kontakt zur Selbsthilfegruppe „die eMSigen“ in Heusenstamm***

*Helga Glania • Tel.: 06104 / 614 86*



**Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
Landesverband Hessen e.V.**



## **Einladung zu Ihrem Beitrag im nächsten TIPP 50: Das Bundesteilhabegesetz – mehr Selbstbestimmung für Menschen mit Behinderungen?**

---

*Team der Selbsthilfebüros / TIPP-Redaktion*

---

Nach jahrelangem, zähem Ringen wurde Ende 2016 das Bundesteilhabegesetz (BTHG) beschlossen, dessen Inhalt in vier Stufen in Kraft tritt. Zwei Stufen sind bereits in 2017 und 2018 erreicht worden; 2020 und 2023 folgen die nächsten beiden.

### **Teilhabe- statt Sozialhilferecht**

Das BTHG soll Menschen mit Behinderungen zu mehr Selbstbestimmung verhelfen. So sollen die rechtlichen Regelungen für Menschen mit Behinderungen in Deutschland in Orientierung an die UN-Behindertenrechtskonvention reformiert werden. Dies geschieht u. a. dadurch, dass die Eingliederungshilfe, das besondere Sozialleistungsrecht für Leistungen in diesen Bereich, aus dem SGB XII herausgelöst und im SGB IX personenzentriert geregelt wird. Dadurch soll ein modernes Teilhaberecht entstehen und Menschen mit Behinderungen müssen keinen Sozialhilfeantrag mehr stellen. Zum Beispiel werden die finanziellen Mittel für eine benötigte Unterstützung den Betroffenen direkt zur Verfügung gestellt. Sie können selbst entscheiden, wen sie mit Dienstleistungen beauftragen.

### **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung – Kooperation mit Selbsthilfe**

Ein weiterer Schwerpunkt des Gesetzes betrifft u.a. die Regelung zur „Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung“ (EUTB) gemäß § 32 SGB IX. Die EUTB berät zum Beispiel im Vorfeld der Beantragung von Leistungen zur medizinischen Rehabilitation und zur Zuständigkeit der Reha-Träger sowie zu allen Fragen rund um die Themen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und am Arbeitsleben. Die EUTB will „auf Augenhöhe“ durch das sogenannte „Peer Counseling“ beraten. Das bedeutet, dass die Beratung von Betroffenen für Betroffene erfolgen soll.

In der Folge suchen viele neu entstandene EUTB den Kontakt zu regionalen Selbsthilfegruppen im Gesundheitswesen, um mit ihnen neue Kooperationen in einem vernetzten Beratungsverbund zu schließen.

### **Die nächste Ausgabe 50 des TIPP befasst sich mit der Frage, wie Selbsthilfegruppen diesen Kooperationswünschen begegnen wollen.**

Insbesondere junge Eltern von Kindern mit Behinderungen suchen über das neue Gesetz Möglichkeiten zum Austausch mit anderen Eltern. Und sie haben viele Fragen: Wo kann ich in meiner Stadt Beratung finden? Welche gesetzlichen Unterstützungsleistungen stehen mir zur Verfügung? Wer hilft mir bei dem Ausfüllen von Anträgen? Wie kann ich den Alltag mit einem behinderten Kind gut bewältigen? Finde ich neben der Sorge um mein Kind auch noch Zeit für mich?

### **Bitte lassen Sie uns mit Ihren eigenen Beiträgen wissen, ob Ihre Selbsthilfegruppe bereits mit der für Ihre Region zuständige EUTB im Kontakt ist.**

Gibt es schon erste Erfahrungsberichte zur Zusammenarbeit der Selbsthilfe mit den EUTB? Wie läuft Betroffenenberatung bisher in Ihrer Selbsthilfegruppe? Welche eigenen Beratungsansätze verfolgt Ihre Selbsthilfegruppe? Welche Kooperationen haben Sie bisher schon mit anderen Beratungsstellen im Sozial- und Gesundheitsbereich geschlossen?

### **Wir freuen uns auf Ihre Beiträge!**

Begleitendes Bildmaterial, wie Fotos und Logos, nehmen wir gerne entgegen bis zum 19.10.2018 (Redaktionsschluss).

#### **Redaktionsschluss TIPP 50: 19.10.2018**

*Bitte senden Sie uns Ihre Beiträge und das Begleitmaterial unter Angabe Ihrer Kontaktdaten für eventuelle Rückfragen (Telefon und E-Mailadresse) möglichst bis zum 19.10.2018 (Redaktionsschluss) 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 • Tina Rüger • Tel.: 06151 / 850 65 80*

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

*Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha • Tel.: 06152 / 98 94 70*

*E-Mail: [selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org)*

*Selbsthilfebüro Odenwald • Christin Hauer • Tel.: 0159 / 046 069 39*

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

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

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



---

## IMPRESSUM

---

### Herausgeber:

Selbsthilfebüros Darmstadt, Groß-Gerau, Offenbach, Odenwald und Osthessen  
in Trägerschaft von: Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH  
Lurgiallee 14 • 60439 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: 4.820    ISSN: 1611-2180

Layout: Petra Baumgardt

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

Druck: Berthold Druck GmbH, Offenbach

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

[www.paritaet-selbsthilfe.org/tipp.html](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





**DER PARITÄTISCHE**

PARITÄTISCHE PROJEKTE

gemeinnützige Gesellschaft mbH

Freiwilligenzentrum Darmstadt

Selbsthilfebüro Darmstadt

Wissenschaftsstadt  
Darmstadt



BÜRGERSTIFTUNG  
DARMSTADT

City-Carree  
Management



# Sa. 22. Sept. 2018

## Darmstädter Engagement-Tag

*Ehrenamt – Selbsthilfe – Bürgerengagement*



Centralstation, Carree, 11.00 – 15.00 Uhr  
**Eröffnung: Sozialdezernentin Barbara Akdeniz**

**Selbsthilfebüro Darmstadt** – Tina Rüger • Rheinstr. 67 • 64295 Darmstadt  
Tel.: 0 61 51 / 850 65 80 • E-Mail: [selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org)

**Selbsthilfebüro Groß-Gerau** – Annemarie Duscha  
Wilhelm-Seipp-Str. 4 • 64521 Groß-Gerau  
Tel.: 0 61 52 / 989 470 • E-Mail: [selbsthilfe.gross.gerau@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.gross.gerau@paritaet-projekte.org)

**Selbsthilfebüro Odenwald** – Christin Hauer • Michelstädter Str. 12 • 64711 Odenwald  
Tel.: 0159 / 046 069 39 • E-Mail: [selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org)

**Selbsthilfebüro Offenbach** – Thomas Schüler • Frankfurter Str. 48 • 63065 Offenbach  
Tel.: 0 69 / 82 41 62 • E-Mail: [selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org)

**Projekt „Zugänge schaffen – Migration und Gesundheitsselfhilfe“**  
im Selbsthilfebüro Offenbach – Ayse Yilmaz  
Tel.: 0 69 / 82 41 62 • Mobil: 0163 / 975 3001 • E-Mail: [migration@paritaet-projekte.org](mailto:migration@paritaet-projekte.org)

**Selbsthilfebüro Osthessen** – Christine Kircher • Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda  
Tel.: 0 661 / 901 98 46 • E-Mail: [selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org)

**Projekt „Gesundheitsselfhilfe und Zuwanderung“**  
im Selbsthilfebüro Osthessen – Septi P. Sakti • Tel.: 0 661 / 901 98 46  
E-Mail: [migration.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:migration.osthessen@paritaet-projekte.org)

**Projekt „Junge Selbsthilfe“**  
im Selbsthilfebüro Osthessen – Karoline Engler • Tel.: 0 661 / 901 98 46  
Mobil: 01590 / 460 25 53 • E-Mail: [karoline.engler@paritaet-projekte.org](mailto:karoline.engler@paritaet-projekte.org)

**Die Öffnungs- und Sprechzeiten der Selbsthilfebüros und Projekte können Sie unserer Homepage [www.paritaet-selbsthilfe](http://www.paritaet-selbsthilfe) unter „Kontaktstellen“ entnehmen.**