

TIPP 48

Selbsthilfe-Magazin

I/2018 ISSN 1611-2180

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

Kunst, Kultur, Theater und Musik in der Selbsthilfe



Werden Sie zur Starthilfe für Selbsthilfegruppen!

Ausbildungen zu In-Gang-Setzer*innen starten im Mai in Darmstadt, im Kreis Groß-Gerau und dem Odenwaldkreis!

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau, und Tina Rüger, Selbsthilfebüro Darmstadt



„Selbst eine Selbsthilfegruppe gründen? Nein, das schaffe ich nicht!“ – So oder so ähnlich reagieren viele Ratsuchende auf den Vorschlag, selbst eine Gruppe ins Leben zu rufen, wenn eine passende Gruppe zu einem bestimmten Thema vor Ort noch fehlt.

Als In-Gang-Setzer*in können sie Menschen helfen, sich zu einem gemeinsamen Problem in einer Gruppe zusammenzufinden. Um Sie auf diese Aufgabe vorzubereiten, bieten wir Ihnen im Mai und Juni die Gelegenheit, an einer abwechslungsreichen Schulung gemeinsam mit anderen In-Gang-Setzer*innen Ihrer Region teilzunehmen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt, In-Gang-Setzer*in zu werden?

Erfahren Sie mehr über dieses spannende Projekt auf S. 47 und in Ihrem Selbsthilfebüro!

Schulungstermine

Freitag 25.05. bis Sonntag, 27.05.2018

Tagungshotel Hoechst (Odenwald)

Freitag 15.06. bis Sonntag, 17.06.2018

Tagungshaus Mainz

Anmeldung zur Schulung nach Vorgespräch



Kontakt zu den beteiligten Selbsthilfebüros

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

E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

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

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

Selbsthilfebüro Odenwald • Christin Hauer • Tel.: 06062 / 703 38 • Mobil: 0159 / 04 60 69 39

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

Liebe Leserinnen und Leser,

lange Zeit hat man Selbsthilfe vor allem und ausschließlich mit Erkrankungen, Behinderungen, Sucht oder sozialen Problemen in Verbindung gebracht. Doch in Selbsthilfegruppen entfaltet sich mittlerweile ein großes Potential an kreativen, künstlerischen, handwerklichen und spielerischen Ausdrucksmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien.

Kunst- und Kreativangebote helfen dabei nicht nur bei der Verarbeitung einer Belastung und bei der positiven Gestaltung des Alltags. Sie dienen durchaus als zusätzliche Gelegenheit, unbeschwert (Frei-)Zeit miteinander zu verbringen, sich jenseits der regulären Gesprächskreise zu amüsieren, indem gemeinsam gesungen, gemalt, getanzt, gespielt, geschauspielert oder etwas erschaffen wird. So vermag das kreative Arbeiten in den verschiedensten kreativen Bereichen den einzelnen Erkrankungen oder persönlichen Probleme in diesen Momenten die Schwere zu nehmen. Künstlerisch, schöpferisch oder musisch aktiv zu sein, kann Betroffenen indes helfen, ihre positive Selbstwahrnehmung zu erhalten oder wiederzugewinnen. Und so verwundert es nicht, dass auch in Selbsthilfegruppen wahre (Handwerks-)Kunst entsteht, die zum Teil auch über öffentliche Ausstellungen ihre Würdigung erfährt – und aus Betroffenen werden Künstler*innen.

Doch nicht nur die in der Selbsthilfe direkt Engagierten wenden Kunst, Kultur, Theater und Musik in der Gruppenarbeit gezielt an. Auch die Kultur- und Kunstszene öffnet sich zunehmend für die Belange von Menschen, die von einer Erkrankung, einer Krise oder einem Handicap betroffen sind. Theaterprogramme, Cartoonist*innen und etablierte Künstler*innen verschiedener Kunstrichtungen thematisieren mittlerweile auch klassische Selbsthilfe-Themen und tragen damit dazu bei, die Schicksale und Anliegen der Betroffenen in die Öffentlichkeit zu tragen.

In der vorliegenden Ausgabe des TIPP erhalten Sie einen Eindruck von dem breiten kreativen Spektrum an künstlerischen Ausdrucksformen, Methoden und Materialien, die in Selbsthilfegruppen zur Anwendung kommen. Darüber hinaus erfahren Sie von Angeboten und Ansätzen aus der professionellen Kultur- und Kunstszene, die von einer zunehmenden Aufmerksamkeit und Sensibilität für Selbsthilfe-Themen zeugen.

Und in unserem Regionalteil finden Sie wie gewohnt die neuesten Informationen rund um kommende Veranstaltungen, spannende Projekte und neue Selbsthilfegruppen aus Ihrer Region.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und anregende Lektüre!

Ihr TIPP-Redaktionsteam

Inhaltsverzeichnis

Werden Sie zur Starthilfe für Selbsthilfegruppen! Ausbildungen zu In-Gang-Setzer*innen starten im Mai.....	2
Editorial	3

Schwerpunktthema: Kunst, Kultur Theater und Musik in der Selbsthilfe

„Demensch“ – Eine Karikaturenausstellung holt das Thema Demenz in die Mitte der Gesellschaft	5
Geronto-Clowns erreichen ältere und an Demenz erkrankte Menschen emotional ...	7
Der Handarbeitstreff in der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression	13
Musik- und Kunstangebote im StattHaus Offenbach	16
Spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen	17
„Sei laut!“ Mit Musik gegen die Tics	21
Malen macht das Leben bunt – auch bei Multipler Sklerose	23
Freude am Singen im Chor „Die AphaSingers“	26
Die Kunst, das Schöne im Schrecklichen zu sehen. Eine Begegnung mit der Bildhauerin Gabriele von Lutzau	28

Selbsthilfe mehrsprachig:

Sprachlos? Lassen Sie Ihr Selbsthilfegespräch dolmetschen!	31
Speechless? Let your self-help conversation be interpreted for you!	32
İletişim (dil) zorluklarınız mı var? Dayanışma grubundaki görüşmelerinizi tercüme ettirin!	33
تانه ؟ قم بتفسير محادثة المساعدة الذاتية!	34

Zum Nachschlagen:

Neuerscheinung: *Trost und Hoffnung für den Genesungsweg – Ein Handbuch zur Gruppenmoderation und zur Selbsthilfe* .. 35

Demenzatlant Hessen – Neues Internet-Angebot für Betroffene und Angehörige .. 37

Regional:

Wissenswertes aus den Regionen

Selbsthilfeaktionsmonat im Mai und erster Selbst|Hilfe|Engagement-Tag am 02.06.2018 im Kreis Groß-Gerau
 38 |

„Knallpurgas Reise zum Mond“ – Ein Theaterstück für hörende, taube und schwerhörige Kinder
 42 |

Theater über die Psychiatrie? Klar ist das lustig! Das parodistische Psychiatrietheater Habba! kommt nach Groß-Gerau
 45 |

Werden Sie zur Starthilfe für Selbsthilfegruppen! Eine Ausbildung von In-Gang-Setzer*innen startet im Mai
 47 |

Neue Selbsthilfegruppen

in Osthessen
 50 |

im Kreis Groß-Gerau
 52 |

im Odenwald
 54 |

in Offenbach
 55 |

in Darmstadt
 56 |

Deutscher Innovationspreis Selbsthilfe-Online 2017 geht an Jürgen Kammerl
 57 |

Einladung zu Ihrem Beitrag im nächsten TIPP 49: Gesundheitsselbsthilfe weltweit .. 59

Invitation for your contribution to the next TIPP 49: Health self-help around the world
 60 |

Bir sonraki TIPP 49 için yazılı katkıda bulunmaya davet: Uluslar arası sağlık için sosyal destek Dayanışma Büroları ekibi
 62 |

دعوة لمساهمته في TIPP 49 التالي:
المساعدة الذاتية الصحية في جميع أنحاء العالم
 64 |

„Demensch“ – Eine Karikaturenausstellung holt das Thema Demenz in die Mitte der Gesellschaft

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Nach Angaben der Deutschen Alzheimer Gesellschaft leben derzeit etwa 1,6 Mio. Menschen mit einer Demenzerkrankung in Deutschland. Die Zahl der an Demenz erkrankten Personen im Alter über 65 Jahren wird in Hessen auf über 112.000 Personen geschätzt. Eine gesellschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema wird immer wichtiger. Vor diesem Hintergrund zeigte die Alzheimer- und Demenzkrankengesellschaft Rüsselsheim im Rahmen des letztjährigen Hestentags die Wanderausstellung „Demensch“.



Ausstellung „Demensch“

Gelungene Situationskomik, ohne sich lustig zu machen

Grundlage der Ausstellung ist der gleichnamige Postkartenkalender des Zeichners und Cartoonisten Peter Gaymann. Die Anregungen zu seinen Pointen hat Gaymann durch gerontologische Fachleute, wie Thomas Klie vom Forschungsinstitut „Alter. Gesellschaft. Partizipation (AGP) Sozialforschung“ an der Evangelischen Hochschule Freiburg/Breisgau, erhalten. Wer sich fragt, ob eine humorvolle Sichtweise auf das Leben mit einer Demenzerkrankung angesichts der Trauer und Mutlosigkeit, die dem Thema innewohnen, angebracht ist, wird beim Betrachten der Ausstellung schnell feststellen, dass es keineswegs darum geht, sich über Demenzpatient*innen lustig zu machen. Die Karikaturen greifen vielmehr die Situationskomik auf und bringen dabei Menschen, die an Demenz erkrankt sind, mit solchen, die es (noch) nicht sind, „auf Augenhöhe“. Auf diese Weise gelingt es der Ausstellung durchaus, für Demenz zu sensibilisieren und das Thema in die Mitte der Gesellschaft zu holen.

Wanderausstellung zur Ausleihe und Postkartenkalender käuflich erhältlich

Seit Kurzem bietet das Hessische Ministerium für Soziales und Integration die Ausstellung zur Ausleihe an. Die Ausstellung umfasst 16 gerahmte Bilder im Format 61 cm x 51 cm. Sie kann kostenlos ausgeliehen werden. Der Ausleiher ist für den Transport (Ab- und Rücktransport) verantwortlich und für den Ersatz bei möglichen Beschädigungen.

Der Postkartenkalender mit 12 Motiven kann online bestellt werden, portofrei für Einzel Exemplare im Shop bei www.medhochzwei-verlag.de; ab 10 Exemplare zum reduzierten Preis bei www.fel-verlag.de



Kontakt zum Hessischen Ministerium für Soziales und Integration – Ausleihe der Wanderausstellung

Hessisches Ministerium für Soziales und Integration

Dr. Martin Nörber • Referat IV 2

Dostojewskistr. 4 • 65187 Wiesbaden

Tel.: 0611 / 817 3514 • E-Mail: martin.noerber@hsm.hessen.de



Bestellung des Postkartenkalenders

www.medhochzwei-verlag.de → Shop

www.fel-verlag.de/node/103



Dieser Cartoon stammt aus dem Kalender "DEMENSCH".

Postkartenkalender 2018 von Thomas Klie und Peter Gaymann

Geronto-Clowns erreichen ältere und an Demenz erkrankte Menschen emotional

Vera Apel-Jösch, Geronto-Clown-Trainerin, im Interview mit Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Zum Jahresende 2017 startete die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz ein neues Modellprojekt, bei dem sich Ehrenamtliche zu „Geronto-Clowns“ ausbilden lassen können. Die Ehrenamtlichen sollen demenziell erkrankten Patient*innen den Aufenthalt im Krankenhaus erleichtern und zunächst in 16 Krankenhäusern zum Einsatz kommen. Ein spannendes Projekt finden wir und haben Geronto-Clown-Trainerin Vera Apel-Jösch um ein Interview gebeten.

Frau Apel-Jösch, Sie haben bereits über 150 Geronto-Clowns ausgebildet. Wie sind Sie dazu gekommen, als Trainerin in diesem Bereich tätig zu werden?

Ich habe über 15 Jahre beim PARITÄTISCHEN Rheinland-Pfalz/Saarland eine Selbsthilfekontaktstelle mit Ehrenamtsbörse geleitet. Dort entstand 2002 durch meine Initiative das Projekt Westerwälder Clowndoktoren. Mit diesen Clowndoktoren wurden seitdem über 20.000 kranke Kinder an ihren Krankenhausbetten besucht. Ich habe an unzähligen Ausbildungsworkshops der Ehrenamtlichen auch selbst teilgenommen, bildete mich dann immer weiter in diesem Bereich fort und wurde schließlich selbst Trainerin. Inzwischen bin ich selbstständig in der Erwachsenenbildung tätig. Ich habe seit jeher eine große Affinität zu Bühne und Musik, war jahrelang als Amateurschauspielerin und Kabarettistin tätig. Und ich bin vom Ansatz der Klientenzentriertheit begeistert. In der pädagogischen Clownerie verbindet sich beides auf äußerst schöne Weise.

Was unterscheidet Geronto-Clowns von den „gewöhnlichen“ Klinikclowns?

Pädagogische Clowns im Kontakt mit älteren, möglicherweise sogar mit an Demenz erkrankten Menschen, sind anders. Sie haben für mich so gut wie nichts mit einem Zirkusclown oder Bühnenc clown gemein. Der Clown erspürt behutsam die Situation, in die er eintritt. Ist sein Be-

such überhaupt erwünscht, auf welcher Ebene ist eine Verständigung oder Begegnung mit dem Gegenüber möglich? Gibt es noch verfügbare sprachliche Wege? Der Klinikclown bei Kindern ist aus meiner Sicht deutlich mehr ein Unterhaltungsc clown mit Tricks, Spielen, Albereien, wenn auch das nicht ausschließlich. Der Clown am Pflegebett oder Sterbebett ist viel mehr Reagierender als Agierender. Er macht das, was der besuchte Mensch und die Situation von ihm verlangen. Das kann für einen Außenstehenden fast unsichtbar sein, so zart sind diese Kontakte. Es gilt, den älteren Menschen auf der Gefühlsebene zu erreichen, denn das Herz wird nicht dement, wie ein Buchtitel so treffend ausdrückt. Auf dieser emotionalen Ebene sind dann zauberhafte Begegnungen möglich. Immer wieder stoßen Angehörige in solch eine Besuchssituation dazu, und ich höre solche überraschten Sätze wie: „Meine Mutter spricht?“ oder „Papa, das kannst Du noch?“

Seit wann gibt es Geronto-Clowns? Wie ist die Idee entstanden?

In Rheinland-Pfalz gibt es die größeren Geronto-Clown-Projekte seit 2014, die AWO Rheinland war da ein wichtiger Impulsgeber und hat über ein Dutzend Seniorenheime inzwischen mit Geronto-Clowns ausgestattet.

Wieso hat man sich mit Geronto-Clowns auf Demenzbetroffene orientiert? Der Name legt ja eher ein breiteres Einsatzfeld im Bereich der Altersmedizin nahe.

Es sind nicht nur Demenzpatientinnen und -patienten. Das DRK-Krankenhaus Kirchen beispielsweise bildet derzeit 40 Geronto-Clowns für die gesamte Geriatriestation aus. Dahinter steht die Erkenntnis, dass ein Krankenhausaufenthalt für jeden Menschen ein Einschnitt, eine Belastung ist. Das wird mit zunehmendem Lebensalter nicht leichter, zumal oft die bange Frage im Raum steht: Wie geht es mit mir weiter? Werde ich überhaupt in mein Zuhause zurückkehren können?

Demenzpatient*innen sind in dieser Situation noch verlorener. Jeder Ortswechsel stellt sie vor große Probleme, verwirrt sie, macht ängstlich und unruhig. Sie verlieren Sicherheit, sind aufgewühlt oder ziehen sich in ihr Inneres zurück. Geronto-Clowns können hier unkonventionelle Brückenbauer sein. Durch ihre enkelhafte Art, ihre schalkhafte Komplimente



zenschaft erreichen sie emotional Menschen, zu denen der Kontakt auf einer intellektuellen Ebene versagt bliebe.

Wie reagieren Menschen mit Demenz auf die Clowns? Kommt es auch vor, dass die Clowns die Patient*innen beunruhigen oder ängstigen?

Wenn eine Ängstigung eintritt, haben die Clowns etwas falsch gemacht. Dann war die Verfremdung durch Schminke zu stark oder die Kontaktaufnahme zu wenig empathisch. Ich plädiere für eine sehr zurückhaltende Maske. Eine rote Nase reicht, weiße Farbe im Gesicht verschreckt viele Menschen. Aber natürlich gibt es Situationen, in denen der erkrankte Mensch keinen Kontakt, keinen Besuch haben möchte. Oder Clowns nicht mag. Das akzeptieren wir völlig unbeleidigt, weil wir gerade die Selbstbestimmung der an Demenz erkrankten Menschen fördern wollen, so gut es eben geht.

Das umgekehrte Phänomen ist viel häufiger: Wie schaffen wir es, das Zimmer wieder zu verlassen. So oft werde ich gebeten, doch einzuziehen. Sehr berührend war einmal die Situation bei einem alten Mann in einem Zweibettzimmer, wo ein Bett leer stand. Er flehte mich an, sein Zimmerkollege zu werden. Sein besonderer Anreiz für mich: „Du darfst auch das Fensterbett bekommen!“



Richten sich die Clowns auch an die Angehörigen?

Indirekt. Es ist wichtig, dass die Angehörigen und ebenso das Pflegepersonal unser Tun verstehen. Dass sie es mittragen. Ebenso wichtig ist es, dass wir in Respekt vor der Gefühlssituation und der Arbeitssituation der anderen bleiben. Das ist ein zerbrechliches Gefüge, das beiderseitigen guten Willen braucht und offenen Kontakt.

Wie wird man eigentlich Geronto-Clown? Kann jede Person ein Geronto-Clown werden?

Nun, man macht eine Ausbildung. Das kann man entweder in einem Ehrenamtsprojekt tun oder auf einer Clownsschule, um damit anschließend ein bezahlter Geronto-Clown zu werden. Für mich stehen beide Wege gleichberechtigt nebeneinander, ähnlich wie freiwillige Feuerwehr und Berufsfeuerwehr. Für mich ist Ehrenamt ein Wert an sich. Die Menschen, die mit mir arbeiten, wollen einen Freiwilligendienst im besten Wortsinne machen. Ihnen geht es um das Dienen, es geht nicht um die Erfüllung eigener künstlerischer Ambitionen, um die Sicherung des Lebensunterhaltes.

Nicht jedermann oder jederfrau kann ein guter Geronto-Clown werden. Aus meiner Sicht braucht es ein überdurchschnittliches Einfühlungsvermögen, ein liebendes Herz und die Fähigkeit, sich selbst auch mal zurücknehmen zu können. Humor ist unabdingbar, der muss aber nicht schenkelklopfend sein, ganz und gar nicht. In der Ausbildung lernen die Leute allgemeine clowneske Sachen, aber vor allem Validation und klientenzentrierte Kommunikation. Es gibt gute Methoden, wie man mit Menschen mit dementiellen Erkrankungen umgehen kann. Die müssen befolgt werden, da bin ich streng. Und immer gilt: Besser gar kein Clown als ein schlechter Clown.

Finden es die Ehrenamtlichen schwierig, sich in die Clownsrolle einzufinden?

Bei uns gibt es diese typische Clownsrolle nicht. Der Clown spiegelt den Patienten, ist mal leise, mal laut, mal witzig, mal trauert er mit. Wir spielen keine Rolle. Unser Ziel ist es, dem Patienten zu vermitteln: Ich bin wie Du, du bist wie ich. Und dann versuchen wir aus der so gewonnenen Vertrautheit das, was ich eine Gefühlsansteckung nenne.

Ein bisschen mehr Zuversicht da zu lassen, wo alles hoffnungslos war, ein bisschen mehr Helligkeit, wo alles dunkel war. Oft wissen die Besuchten nach 10 Minuten nicht mehr, dass wir da waren. Aber die Pflegekräfte erzählen, dass die alte Dame noch drei Tage ein Lied gesummt hat, was ich mit ihr gesungen hatte.



Wie erleben frisch gebackene Geronto-Clowns ihre ersten Einsätze? Gibt es Überraschungen oder Irritationen?

Alle reagieren unisono wahnsinnig überrascht darauf, wie anstrengend das ist. Zwei Stunden Geronto-Clownerie und man ist platt. Aber alle strahlen hinterher, sind rotwangig und fühlen sich beschenkt. Aber man muss auch damit klar kommen, wieviel Leid und Schmerz einem begegnen kann. Es ist manchmal so ein kleiner, zarter Körper in dem großen Bett, so nah schon am Tod. Viele sind nicht da, wo sie gerne sein wollen. Ich wünsche mir, dass jeder Besuch von uns für ein paar Minuten ein Gefühl von Zuhause, von Heimat vermitteln kann. Das wäre wundervoll.

Der Einsatz von Geronto-Clowns in 16 Krankenhäusern ist eine tolle Entwicklung, die sicher vielen Demenzpatient*innen zu Gute kommen wird. Welche Möglichkeiten sehen Sie für die Idee der Geronto-Clowns darüber hinaus?

Nun, es gibt ja noch sehr viel mehr Krankenhäuser, es gibt unzählige Seniorenheime und Hospize. Wir können über Clowns als ambulan-

ten Besuchsdienst für Menschen im häuslichen Pflegebett reden. Ich kann mir pädagogische Clowns in der Psychiatrie, in der Trauerarbeit, wenn die erste akute Trauer vorbei ist, und auch in Gefängnissen vorstellen. Manchmal setze ich mich in ganz gewöhnliche Einkaufszentren in die Caféecken. Es vergehen nur paar Sekunden, dann sitzen schon alte Menschen um mich rum. Sie erzählen von ihrem Leben, machen Witze oder vergießen auch Tränen über den Verlust des geliebten Lebenspartners. Ich wünschte, jede Gemeinde hätte so jemand. Der sich einfach unter die Leute mischt und signalisiert: Hier bin ich für Dich. Nimm, was du brauchst. Ich hab genug davon für alle.

Herzlichen Dank Frau Apel-Jösch für das interessante Gespräch!

 **Informationen zur Geronto-Clown-Ausbildung bei der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz**

Daniela Stanke • E-Mail: geronto-clowns@lzg-rlp.de

www.lzg-rlp.de/de/nachrichten-detail/geronto-clowns.html

 **Kontakt und weitere Informationen zu Vera Apel-Jösch, Geronto Clown-Trainerin**

www.apel-joesch.de



Der Handarbeitstreff in der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression

Werner Niebel, Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression Reichelsheim/
Odenwald

Die gleichen wunden Stellen bringen Menschen rasch einander näher.

Alexander Iwanowitsch Herzen (1812 – 1870),
russischer Schriftsteller und Publizist

Die erste Idee zu einem Handarbeitstreff

Wir von der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression treffen uns regelmäßig in Gesprächskreisen. Um unsere seelische Gesundheit zu stärken unternehmen wir aber auch einiges in der Freizeit. So war es auch im Sommer 2014, als wir uns gemeinsam auf den Weg machten, einen schönen Tag miteinander zu verbringen. Es geht hierbei nicht darum, weite Ziele zu erkunden, sondern das Zusammensein steht im Vordergrund. Wir trafen uns in Michelstadt in der Löwenhofreite, um einen Kunsthandwerkermarkt zu besuchen und legten eine Pause in einer Eisdielen ein. Bei solchen Gelegenheiten wird über alles Mögliche geredet. Mir fiel auf, dass einige unserer Mitglieder sich über stricken, häkeln und Handarbeiten aller Art unterhielten. Ich mischte mich nicht ein, jedoch ging es mir nicht aus dem Kopf, dass es gut sein könnte, wenn die „Handarbeiterinnen“ gemeinsam ihren Hobbys nachgingen. Als ich Jasmin und Gaby, zwei Mitgliedern der Gruppe, meine Gedanken mitteilte, waren sie zunächst ein wenig skeptisch und wussten nicht, ob so etwas umsetzbar sei. Mittlerweile können wir alle bestätigen: Ja, es ist umsetzbar.



Die Frauen im Handarbeitstreff

Auch beim Handarbeiten wird über Privates gesprochen

Um mir einen genaueren Einblick zu verschaffen, welche kreativen Dinge beim Handarbeitsreff der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression entstehen, besuchte ich die fingerfertigen Frauen und schaute ihnen über die Schulter. Als ich ankam, waren sechs Frauen schon fleißig am Werkeln. Von der Idee bis zum ersten Handarbeitsreffen verging ungefähr ein halbes Jahr. Anfang 2015 trafen sie sich zum ersten Mal bei Gaby. Zu Beginn waren sie zu Dritt. Mittlerweile treffen sich neun Frauen, um einfallsreiche Ideen in die Tat umzusetzen. Beim gemeinsamen Stricken und Häkeln wird auch über vieles aus dem privaten Bereich gesprochen. Wie es die Frauen von Gesprächen aus der Selbsthilfegruppe gewohnt sind, wird nichts nach außen getragen und das Gesprochene bleibt im Raum. Ich wollte wissen, was denn so alles hergestellt wird und Jasmin, die von Anfang an dabei ist, gab mir Auskunft: „Jede von uns stellt Handarbeiten für sich selbst her. Es werden Dreieckstücher, Schwämme, Decken, Socken, Topflappen, Stofftiere oder andere Sachen zur Dekoration oder zum Anziehen hergestellt. Ich komme hierher, damit ich Gesellschaft habe. Wir quatschen, lachen, reden und weinen auch zusammen.“ Gaby fügt hinzu: „Es macht einfach Spaß hier zu sein, es ist einfach schön. Wenn es mir mal nicht gut geht, werde ich auch mal gedrückt. Wir treffen uns zweimal im Monat, aber von mir aus könnte es noch öfter sein.“ Birgit betont den lebendigen Austausch, der ihr sehr gut tut, „Früher gab es verschieden Orte, z. B. Spinnstuben, wo man sich austauschen konnte, und weniger Psychiater. Auch sollte man versuchen, sich mehr am Leben zu freuen und sich weniger coachen zu lassen.“

Der Handarbeitstreff als Ergänzung zur Selbsthilfegruppe

Wie die anderen der Runde ist Birgit froh und dankbar, hier offene Ohren zu finden, wenn sie über ihre Sorgen und Probleme spricht. Gaby schätzt besonders, dass sie beim Ausüben ihres Hobbys über schwierige Lebenssituationen reden kann. „Hier erfahre ich Verständnis für meine Probleme und bekomme ein wertvolles Feedback, weil die Menschen hier teilweise ähnliche Situationen zu bewältigen haben wie ich.“ Sie empfindet den Handarbeitstreff als eine ideale Ergänzung zu den Gesprächskreisen der Selbsthilfegruppe. Andrea ist das „Küken“ der Gruppe und erst seit Anfang des Jahres dabei. „Es ist wie Urlaub vom Alltag, einfach mal raus. Von dem Handarbeitstreffen habe ich in der Selbsthilfegruppe erfahren.“ Andrea fühlt sich richtig wohl in der Gesellschaft und versäumte es selbst an ihrem

Geburtstag nicht, dem Handarbeitstreff beizuwohnen. Die Treffen finden in einem Raum in Höllerbach statt, welchen die Gemeinde Brensbach zur Verfügung stellt. Der Handarbeitstreff, der sich mittlerweile zweimal im Monat trifft, ist Mitgliedern der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression vorbehalten.

Projekt „Wir stricken unser Leben“

Die aktiven Frauen beteiligen sich auch bei dem Projekt „Wir stricken unser Leben“. Hierbei werden bunte Decken gestrickt oder gehäkelt. Es sind bereits über 50 Decken hergestellt worden. Der Erlös kommt der Beratungsstelle für Frauen in Gewalt- und Krisensituationen und einem Frauenhaus zugute.



Andrea macht Eulen

Die Angebote der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression

Die Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression bietet vielfältige Möglichkeiten sowohl für Betroffene als auch für Angehörige, sich auszutauschen und gemeinsame Freizeitaktivitäten miteinander zu gestalten. Die Gesprächskreise für Betroffene finden einmal monatlich statt wie auch die Gesprächskreise für Angehörige. Daneben findet ebenfalls einmal im Monat ein Stammtisch statt, bei dem geplaudert und gespielt wird. Zweimal im Monat trifft sich eine Rhythmusgruppe, bei der getanzt und Musik gemacht wird. 3-4-mal im Jahr findet zudem eine Wanderung statt. Über die verschiedenen Angebote können Interessierte sich auf der Homepage der Selbsthilfegruppe unter www.shg-angst-panik-depression.de informieren.

Informationen zur Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression Reichelsheim

www.shg-angst-panik-depression.de

Kontakt zur Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression Reichelsheim

Werner Niebel • E-Mail: kontakt@shg-apd.de



Musik- und Kunstangebote im StattHaus Offenbach

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Kunstführungen und Konzerte für Menschen mit Demenz, derlei spezielle Angebote sind derzeit vielfältig vorhanden und werden scheinbar immer mehr. So auch im Offenbacher StattHaus, in dem sich ein Café, eine Beratungsstelle und eine Demenz-Wohngemeinschaft unter einem Dach befinden. Das StattHaus bildet eine zentrale Anlaufstelle mit verschiedensten bedarfsorientierten Angeboten, die sich an den verschiedenen Demenzverläufen der Betroffenen orientieren – und dazu gehören auch Musik- und Kunstangebote.

StattHaus-Café – Treffpunkt im Stadtteil

Die Räume im StattHaus-Café empfangen mich mit hellem Licht, als ich Tanja Dubas, eine der beiden Geschäftsführerinnen des StattHauses, dort treffe. Mehrere Menschen, die von Demenz betroffen sind, aber auch ehrenamtliche Helfer*innen sitzen an Tischen, schälen Gemüse, lachen, unterhalten sich oder lesen die Zeitung. Eine fröhliche Atmosphäre im Café in der Geleitsstraße in Offenbach, das inzwischen zu einem beliebten Treffpunkt im Stadtteil auch für Anwohner*innen geworden ist. Wechselnde Künstler*innen und Musiker*innen machen sich die Räumlichkeiten zu Nutze. Die gemeinnützige Hans- und Ilse Breuer-Stiftung, Träger des StattHauses, hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Lebenssituation von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen zu verbessern. Dies geschieht zum einen durch die Förderung wissenschaftlicher Grundlagenforschung, zum anderen durch die Schaffung von „Begegnungsräumen“, wie sie im StattHaus mittlerweile entstanden sind.

Selbsthilfe stärken – Kunst und Musik erlebbar machen

„Selbsthilfe ist ein Teil unseres Projekts. Die Selbsthilfe der Betroffenen und ihrer Angehörigen zu stärken ist unser Auftrag“, erläutert Frau Dubas im Gespräch. Zwei Angehörigen-Gesprächsgruppen treffen sich regelmäßig im StattHaus, um sich über ihre Alltagsbewältigung mit den Erkrankten auszutauschen. Der Selbsthilfegedanke spielt aber auch bei den Erkrankten eine große Rolle. Hier geht es laut Frau Dubas darum, „Anregungen

von außen zu schaffen“, die es begünstigen, möglichst lange selbständig agieren zu können. Die Frage nach dem Stellenwert von Kunst und Musik im Rahmen des StattHauses beantwortet Frau Dubas mit dem Hinweis, dass es bei den Angeboten um „Normalität statt Therapie“ geht, d. h. dass Kunst, z. B. über Ausstellungen, und Musik, z. B. über Konzerte, im laufenden Betrieb „einfach stattfinden“. Es geht hier nicht darum, einen therapeutischen Überbau zu konstruieren, sondern darum, ein Medium zu integrieren, das für alle Besucher*innen des StattHauses gleichermaßen nutz- und erlebbar ist.



Kontakt zum StattHaus Offenbach

Geleitstr. 94 • 63067 Offenbach

Tel.: 069 / 9855 7952 oder 069 / 2030 5546

E-Mail: statthaus-of@breuerstiftung.de

www.breuerstiftung.de



Spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen

Anja Eberhardt, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

Kartenspiel „Wie geht´s? Wie steht´s? Spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen“

Im Sommer 2016 entwickelte das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen zusammen mit erfahrenen Fachfrauen aus niedersächsischen Selbsthilfekontaktstellen das Kartenspiel „Wie geht´s? Wie steht´s? Spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen“ als Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen mit Fragen rund um das Gruppenleben. Ursprünglich als sinnvolles Give-Away für die Teilnehmer*innen des ersten landesweiten Selbsthilfekongress „Stärken erkennen und ausbauen“ geplant, hat sich das Kartenspiel inzwischen über die Grenzen Niedersachsens hinaus zu einem kleinen Hit entwickelt.

Die Idee: Die Gruppe in ständiger Bewegung

Die Idee hinter der Spielentwicklung gründet auf der komplexen Dynamik des Gruppenlebens. Jede Selbsthilfegruppe, in der ein gemeinsames Thema bearbeitet und sich einander auf Basis gegenseitigen Vertrauens geholfen wird, hat „gruppentechnisch“ bereits viel erreicht. Man hat sich auf ein Thema und Ziel geeinigt, bestimmte Kommunikationsformen gefunden und mehr oder weniger bewusst den einzelnen Teilnehmer*innen Rollen zugewiesen. Diese stabilen Strukturen sind einerseits für die gemeinsame Arbeit notwendig, andererseits bilden sie immer mal wieder Anlass zum neuen Aushandeln, wenn sie als starr empfunden werden oder Teilnehmer*innen neue Bedürfnisse und Ansichten entwickeln. Auch das Eintreten oder Ausscheiden von Mitgliedern kann die bisherigen Gruppennormen infrage stellen. Nicht jeder Wunsch oder jede Stimmung wird offen kommuniziert, nicht jede Veränderung ist sichtbar oder allen bewusst. So lohnt es sich, sich ab und zu auch ohne offensichtlichen Anlass, einfach mal „nur“ mit der Gruppe und ihren Mitgliedern zu beschäftigen.

Das Kartenspiel als Impulsgeber

„Wie geht´s? Wie steht´s?“ möchte den Gruppen Impulse geben und die Mitglieder animieren, sich in spielerischer Weise mit den verschiedenen Aspekten des Gruppenlebens sowie ihrer persönlichen Rolle, ihren Vorstellungen und Wünschen bezüglich des Gruppengeschehens auseinanderzusetzen. In den Spielregeln wird das Ziel des Spiels folgendermaßen formuliert: „Punkte gibt es in diesem Spiel nicht zu gewinnen, aber die gesamte Gruppe kann gewinnen. Nach einer Beschäftigung mit den Fragen auf den Karten können alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Rolle/Position in der Gruppe gefunden haben, wissen, wie es um die Gruppe bestellt ist und was an ihrer Gruppe besonders ist“.

So wird „gespielt“

Der Kartensatz enthält 34 Fragen, unterteilt in die Themenbereiche „ICH in der Gruppe“, „WIR als Gruppe“ und „Die Gruppe und ihr UMFELD“. Für eigene Fragen stehen



Leerkarten zur Beschriftung zur Verfügung. Die Spielregeln können je nach Situation und Bedarf variabel angewendet oder völlig frei gestaltet werden. Ob alle Fragen bunt gemischt in der Spielrunde berücksichtigt werden oder nur Fragen eines bestimmten Themenbereichs, entscheiden die Spieler*innen selbst. Die Fragen können per Zufallsprinzip gezogen oder gezielt herausgepickt werden, in der großen Runde oder in Kleingruppen beantwortet werden. Wichtig ist, dass jedes Mitglied antworten kann und nicht nur die üblichen Wortstarken. Bei sehr schwierigen Themen ist die anonyme schriftliche Beantwortung per Zettel und die anschließende Besprechung der gesammelten Antworten denkbar.



Rückmeldungen aus Selbsthilfegruppen zum Spiel

Rückmeldungen aus Selbsthilfegruppen zeigen, dass das Kartenspiel als sehr hilfreich für die Gruppenarbeit angesehen wird. Die Gruppen berichten von lebendigen und belebenden Diskussionen, die alle Mitglieder aktivieren. Mithilfe der vorgegebenen „objektiven“ Fragekarten werden auch Themen innerhalb der Gruppe angesprochen, die kritisch sind und mitunter vermieden werden, aber für ein beständiges und für die Teilnehmenden zufriedenstellendes Zusammensein wichtig sind. Langjährig bestehende Gruppen nehmen das Kartenspiel zum Anlass, sich mit Fragen zu beschäftigen, die sie sich mitunter lange nicht gestellt haben. Aber auch beim Eintritt neuer Mitglieder in eine bestehende Gruppe wird das Bearbeiten der Fragen zur Orientierung in der Gruppe genutzt.

Wer es also mal „wagen“ möchte, im Gruppenalltag innezuhalten, um sich nur mit der Gruppe und seinen Mitgliedern zu beschäftigen, der hat mit „Wie geht´s? Wie steht´s?“ eine kleine Unterstützung zur Hand.

Wo kann man ein Kartenspiel erhalten?

An der Arbeitshilfe Interessierte können sich an ihre paritätischen Selbsthilfebüros vor Ort wenden.

i Informationen zum Spiel erhalten Sie bei dem für Sie zuständigen paritätischen Selbsthilfebüro

Selbsthilfebüro Darmstadt • Tina Rüger

Tel.: 06151 / 850 65 80

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

Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha

Tel.: 06152 / 98 94 70

E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Odenwald • Christin Hauer

Tel.: 06062 / 703 38 • Mobil: 0159 / 04 60 69 39

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

Selbsthilfebüro Offenbach/M. • Thomas Schüler

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

Selbsthilfebüro Osthessen • Christine Kircher

Tel.: 0661 / 901 98 45

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



„Sei laut!“ Mit Musik gegen die Tics

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Benjamin Jürgens, 38 Jahre, leidet seit dem Jugendalter am Tourette-Syndrom. Nach vielen verschlungenen Wegen zu verschiedenen Ärzten konnte die Erkrankung bei Benjamin Jürgens mit Ende 20 klar diagnostiziert werden. Heute engagiert sich Benjamin Jürgens für Betroffene mit Tourette- und Tic-Störung und ihre Angehörigen und Freunde.

Beim Musizieren verschwinden die Tics

Können Tics durch Konzentration teilweise unterdrückt werden, so verschwinden sie beim Musizieren gänzlich. Benjamin Jürgens hat diese Erfahrung gemacht: Er singt und spielt Gitarre seit vielen Jahren und verarbeitet in seinen Texten auch seinen alltäglichen Umgang mit der Erkrankung. Er berichtet, dass es unter den Betroffenen weit verbreitet sei, sich musikalisch auszudrücken, sei es durch Gesang oder instrumentelle Musik.



Benjamin Jürgens

„Sei laut“ – gemeinsame Liedproduktion

Im Rahmen des vom „Interessenverband Tic & Tourette Syndrom“ veranstalteten Projekts „Musikwerkstatt TICs“ arbeiteten 16 Betroffene an Musikstücken unter dem Motto „Musizieren, Singen, Texten und Tanzen im Takt der Tics“. Benjamin Jürgens coachte die Teilnehmer*innen in Fragen des Songwritings, Jean Marc Lorber (Piano) sorgte für Impulse bezüglich des Arrangements. Einer intensiven Probephase in der Jugendherberge Bad Homburg folgten Aufnahmen im professionellen „Neckarstudio“ bei Ludwigsburg. Das dabei produzierte Stück „Sei Laut“ versinnbildlicht die Haltung, nicht zu schweigen, sondern offensiv mit der Erkrankung umzugehen. Ganz im Sinne des Liedtextes: „Wir sind laut – wenn sich keiner traut. Mute Dir Dich selber zu...“.

Selbsthilfegruppe „Hessenticser“

Benjamin Jürgens ist Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe „Hessenticser“, in der Betroffenen und ihren Angehörigen die Möglichkeit des Austauschs geboten wird. Darüber hinaus ist die Gruppe bemüht, durch Öffentlichkeitsarbeit Aufklärung zu dieser Erkrankung zu leisten.



Kontakt zur Selbsthilfegruppe Hessenticser

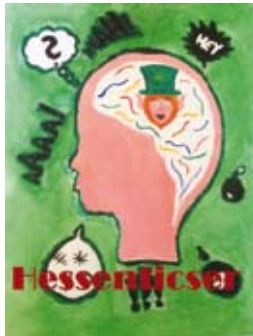
Benjamin Jürgens • Tel.: 0176 / 53 52 33 91 • E-Mail: info@hessenticser.de
<http://hessenticser.de>

Termine der Treffen werden auf Anfrage mitgeteilt.



YouTube-Links zum Projekt „Musikwerkstatt TICs“ und dem Song „Sei laut“

- Sei laut: <https://www.youtube.com/watch?v=Sr-R41FQ-5Y>
- IVTS Musikprojekt: <https://www.youtube.com/watch?v=SHZ6rm1BbYI>



Malen macht das Leben bunt – auch bei Multipler Sklerose

Sonja Thelen, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bei der Deutschen MDMSG Hessen

Malen als kreative Kraftquelle für das eigene Wohlergehen haben MS-Betroffene aus Südhessen und Frankfurt bereits seit vielen Jahren für sich entdeckt. Schon seit geraumer Zeit bietet der Landesverband Hessen der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) in Darmstadt und Frankfurt Malkurse an. Unter fachkundiger Anleitung nehmen die an Multiple Sklerose (MS) Erkrankten Pinsel in die Hand, werden schöpferisch aktiv und gewinnen Kraft für ihr Leben mit der MS.



Kunst entsteht (Foto: © Renate Wesp)

Multiple Sklerose – die „Krankheit der 1000 Gesichter“

Multiple Sklerose ist eine bislang unheilbare Erkrankung des zentralen Nervensystems, die sich in unterschiedlichen Symptomen wie z. B. Lähmungen, Taubheitsgefühlen in Händen und Füßen, Gleichgewichtsstörungen, einer totalen, abnormen Müdigkeit – der Fatigue –, kognitiven Wahrnehmungsstörungen oder Sehproblemen äußert. Der Krankheitsverlauf ist von Patient*in zu Patient*in unterschiedlich und individuell. Daher wird MS auch die „Krankheit der 1000 Gesichter“ genannt. Gleich ist allerdings bei allen Betroffenen: Die Diagnose MS ist ein Schock. Die Lebensplanung gerät aus den Fugen und wird auf den Kopf gestellt. Wie geht mein Leben weiter? Kann ich noch arbeiten? Muss ich meinen Kinderwunsch aufgeben? Mit welchen Einschnitten, sozial wie körperlich, muss ich rechnen? Werde ich zum Pflegefall? Viele geraten in eine akute Lebenskrise, die ihnen zeitweise den Boden unter den Füßen wegzieht. Viele ziehen sich zurück in ihr eigenes Schneckenhaus, isolieren sich.

Kreatives Malen hilft, eigene Ressourcen zu entdecken

Um sich auf die neue Situation einzustellen, bedarf es Kraft, um zu lernen, mit der MS umzugehen und mit ihr zu leben. Eine Kraftquelle sind die Kurse in „Kreativem Malen“, die die MS-Beratungsstellen in Darmstadt und Frankfurt mehrmals im Jahr anbieten. MS-betroffene Teilnehmer*innen nehmen diese Angebote für sich als eine Therapie für Körper, Geist und Seele wahr. Das Malen holt sie aus ihrer Isolation, ermuntert sie zum Spiel mit den Farben. Vor allem kommen sie mit anderen MS-Betroffenen zusammen, erleben: „Ich bin nicht allein mit meiner Erkrankung!“. Daher ist die Malgruppe für sie ein soziales Netz, ein Ort der Kommunikation und eine ermutigende Gemeinschaft.

„Dazu braucht es die innere Bereitschaft, mutig und ohne Leistungsanspruch etwas Neues zu wagen. Sich auf Entdeckungsreise zu machen, eigene Ressourcen zu entdecken, aktiv zu werden“, sagt Inke Reinhardt, Leiterin der MS-Beratungsstelle Darmstadt. Trotz gestörter Feinmotorik und Sensibilitätsstörungen das Wagnis einzugehen, einen Pinsel in die Hand zu nehmen und etwas Schönes zu gestalten, ist nicht nur eine Übung für die Beweglichkeit der Hand, sondern auch ein Erfolgserlebnis. Und wenn es mit der rechten Hand nicht klappt, wird einfach probiert, mit der linken Hand zu malen. MS-Kranken wird im Alltag immer wieder abverlangt, wegen der von der Krankheit gesetzten Grenzen lösungsorientiert neue Wege zu suchen. Diese Fähigkeit können sie beim Malen anwenden. Malen soll das kreative Potential in schwierigen Lebenssituationen stärken, zu einer aktiven Auseinandersetzung mit der Krankheit führen und so Selbstvertrauen aufbauen, so Sozialarbeiterin Reinhardt.

„Kraftquelle“ – eine Ausstellung mit Werken der an MS erkrankten Künstler*innen

Dementsprechend ermutigt die Darmstädter Beratungsstelle die MS-betroffenen Künstler*innen aus ihren Malkursen immer wieder, ihre Arbeiten in der Öffentlichkeit zu zeigen. Motive zieren Gruß- und Glückwunschkarten sowie Jahreskalender, die die DMSG Hessen regelmäßig veröffentlicht. Und vor allem sind die Bilder in Ausstellungen zu entdecken. „Kraftquelle“, so haben acht Künstlerinnen des Aquarellkurses ihre Ausstellung genannt, die im vergangenen Jahr in Rödermark in der Stadtbücherei zu sehen war und von Bürgermeister Roland Kern

eröffnet worden war. Er war von den Bildern so beeindruckt, dass er eines für sich privat erwarb. Das Malen war für die MS-betroffenen Frauen eine Form von Therapie, eine Auszeit von der Krankheit, Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstbewusstseins. Mit Begeisterung und mit Leidenschaft waren die Bilder in den Malkursen unter Leitung von Roswitha Wengel entstanden.

Alle acht Frauen eint, aus dem Malen Kraft zu gewinnen für das Leben mit der Erkrankung. Das Miteinander in der Gemeinschaft gab und gibt ihnen Mut, zeigt Wege aus der Vereinsamung, die durch die MS droht.



Freies Malen (Foto: © Renate Wesp)

i Informationen zu den Aktivitäten und Angeboten der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Landesverband Hessen

Die DMSG Hessen bietet in Darmstadt regelmäßig Selbsthilfegruppentreffen und Stammtische an, organisiert Vorträge, Workshops oder Seminare rund um den Themenkomplex „Leben mit MS“. Mehrmals im Jahr finden Mal-Kurse statt. Informationen zu den jeweiligen Terminen erhalten Sie in der DMSG Beratungsstelle Darmstadt sowie auf der Homepage: <http://www.dmsg-hessen.de/inhalt/darmstadt>

p Kontakt zur Multiple Sklerose-Beratungsstelle Darmstadt

Inke Reinhardt und Petra Tamleh

Ahastr. 5 • 64285 Darmstadt • Tel.: 06151 / 44 666

E-Mail: darmstadt@dmsg-hessen.de • www.dmsg-hessen.de



Freude am Singen im Chor „Die AphaSingers“

Helmut Müller, Hessischer Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker

Beim Hessischen Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker hat das Singen Tradition. Aphasie ist eine erworbene Sprachstörung, die nach einer Schädigung der linken Hirnhälfte auftritt. Ursachen können sein: ein Schlaganfall, eine Hirnblutung, ein Hirntumor oder Schädelhirnverletzungen in Folge eines Unfalls.

Beim Singen werden die linke und die rechte Hirnhälfte aktiviert. Das ist eine Erklärung dafür, warum manche Betroffene zwar Schwierigkeiten beim Sprechen, nicht aber beim Singen haben. Außerdem kann durch Singen auch das Sprachvermögen verbessert werden.



Die Gründung der „AphaSingers“ in Frankfurt

Eines unserer Vorstandsmitglieder, Christina Adam-Geis, ist eine Chorleiterin. Als von einer Aphasie Betroffene hat sie schon öfter bei unseren Mitgliederversammlungen ihr Akkordeon mitgebracht. Dann wurde mit Hilfe vorbereiteter Texte gesungen.

Im Februar 2016 trafen sich dann zum ersten Mal von Aphasie betroffene Menschen und Angehörige, um mit Christina Adam-Geis

und Romy Steinberg, einer erfahrenen Musikpädagogin, zu singen. Da dies gut angenommen wurde, beschloss man auf Initiative von Joachim Redecker, dem Leiter der Selbsthilfegruppe „Aphasiker in Frankfurt“, dass regelmäßige Treffen in Frankfurt/M. stattfinden sollten. Es wurde ein Chor gegründet, der sich den Namen „AphaSingers“ gab. Seitdem treffen sich die Chormitglieder jeden zweiten Samstag im Monat. Romy Steinberg leitet nun den Chor mit Unterstützung durch die Pianistin Swetlana Granovska. Mit Atem-, Rhythmus- und Stimmbildungsübungen sowie

durch Bewegung werden die Chormitglieder eingestimmt und danach folgen Liedübungen. Wichtig sind auch die gemütlichen Kaffeepausen mit leckeren Snacks und das anschließende gemeinsame Mittagessen. So kommen auch die Kommunikation und der Spaß nicht zu kurz und der Zusammenhalt in der Gruppe wird gefördert.

Ein Wochenende voller Gesang

Vom 14. bis 15. Oktober letzten Jahres lud der hessische Landesverband Aphasie nach Fulda zu einem Musik- und Chorwochenende ein. 25 von Aphasie Betroffene und Angehörige nahmen daran teil. Außer den Chormitgliedern der „AphaSingers“ kamen aber auch Teilnehmende aus ganz Hessen, die einfach nur Spaß an der Musik und am Singen hatten. Dieses Wochenende war ein voller Erfolg. Es traf sich auch gut, dass der Harald Pulch – ehemalige Professor für Filmgestaltung und selbst ein betroffener Aphasiker – mit einem Filmteam anwesend war. So wurde über unseren Chor ein Film gedreht.



Kontakt zum Hessischen Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker

Am Markt 10 • 35260 Stadtallendorf • Tel.: 06428 / 448911 (AB)

Telefonische Sprechstunde:

Frau Ekgardt: Jeden Mittwoch • 12.30 – 16.30 Uhr

E-Mail: verband@hessenaphasie.de • www.hessenaphasie.de



Informationen zu Selbsthilfegruppen für Aphasiker in Hessen

<https://www.hessenaphasie.de/selbsthilfegruppen/>



Informationen zum Chor AphaSingers

Joachim Redecker • Tel.: 0176 / 922 322 056

E-Mail: joachim.redecker@aphasiker-zentrum-rm.de



Die Kunst, das Schöne im Schrecklichen zu sehen. Eine Begegnung mit der Bildhauerin Gabriele von Lutzau

Christin Hauer, Selbsthilfebüro Odenwald

Gabriele von Lutzau war Stewardess in der Lufthansamaschine „Lands hut“, als das Flugzeug im Jahr 1977 über fünf Tage in die Gewalt palästinensischer Terrorist*innen geriet. Schrecklicher Höhepunkt dieser Geiselnahme war die Hinrichtung des Flugzeugkapitäns, vor den Augen aller Passagiere und der Crew.

Ein hochtraumatisches Erlebnis in einer Zeit, in der Menschen mit ihren psychischen Krisen noch weitgehend allein gelassen wurden. Doch einen Eindruck von Alleinsein und Einsamkeit hinterlässt Gabriele von Lutzau nicht. Vielmehr erfahre ich sie im Gespräch als starke Persönlichkeit.

Der Weg zur gestaltenden Kunst

Bereits vor ihrem Erlebnis der Entführung plante Gabriele von Lutzau eine Lehre als Goldschmiedin anzufangen. Nach der Entführung war daran jedoch zunächst nicht zu denken. Mit den traumatischen Ereignissen setzte sich von Lutzau alleine auseinander, Hilfestellungen von außen gab es keine. Als sie wieder aktiv am Leben teilnahm, beschloss sie, einen Töpferkurs zu besuchen. Töpfe entstanden zwar keine, denn von Lutzau probierte sich direkt im Gestalten von Figuren, merkte aber schnell, dass sie mit dem Ton ungern arbeitete. Schließlich studierte sie von 1984 bis 1995 Bilderhauerei in Straßburg und machte die Kunst zu ihrem Beruf.

Seelische Kraft über den Schaffensprozess

Ich erfahre von weiteren Schicksalsschlägen, die sich in ihrem Leben ereigneten. So wäre von Lutzau bei der Geburt ihres Kindes fast ums Leben gekommen und Ärzte verkündeten ihr nach einem schweren Autounfall, durch den ihr Handgelenk zertrümmert wurde, sie könne in ihrem Beruf, der Bildhauerei, nicht weiter tätig sein. Sie hängt Stecheisen und Meißel an den Nagel und greift in jener Zeit zu Holzstämmen, Kettensäge und Flammenwerfer. Mit diesen neuen gefährlichen Werkzeugen erschafft von Lutzau zarte und zugleich kraftvolle Kunstwerke, die ihre Arbeit be-



„Flügel“

Gabriele von Lutzau in Aktion für ihre Ausstellung Herzzeitlose

(Foto: © Felicitas von Lutzau)

rühmt machen. Zweifellos gibt von Lutzau die Kontrolle über ihr Leben nicht ab, überwindet ihre Opferrolle immer von neuem und sagt über ihre Arbeit mit der Kettensäge: „Etwas so gefährliches im Griff zu haben, ist schon ein gutes Gefühl. Es gibt mir seelische Kraft!“

Seelische Narben befähigen, empfindsamer zu reagieren

Wächter, Seelenvögel und Flügel – das sind die Kunstobjekte, die Gabriele von Lutzau mit ihrer Kettensäge und dem Flammenwerfer kreiert. Sie erschafft Schutzsymbole und gute Geister. Aus Erfahrung sagt sie, dass insbesondere Menschen mit Angststörungen äußerst positiv auf die „Wächter“ reagieren. Und auch wenn es vorkommt, dass ihre Kunst bei dem Einen oder Anderen ein bedrückendes Gefühl zurück lässt, bleibt ihr nicht zuletzt dadurch die Gewissheit, dass sie Objekte erschafft mit Substanz und Tiefe. Fühlt sie sich eingengt, entstehen Flügel, die Freiheit und Aufbruch symbolisieren; bei Bedrohung sind es Wächter, mit denen sie dem Bösen in der Welt mutig etwas entgegenstellt. Ihre künstlerische Selbstwirksamkeit verleiht ihr die Kraft, das Selbstbewusstsein und eine

wahrnehmbare Leichtigkeit, den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Welche Rolle die Kunst auch vor dem Hintergrund ihrer traumatischen Erfahrung einnimmt, beschreibt Lutzau sehr eindringlich: „Mit einer solchen Unwucht in der persönlichen Historie, wie ich sie habe, ist man als Künstlerin am richtigen Platz. Ich spreche dabei nicht von einer Therapie durch die Kunst, sondern davon, dass meine seelischen Narben mich befähigen, empfindsamer zu reagieren.“

Soziales Engagement als Künstlerin und Zeitzeugin

Neben ihrer künstlerischen Tätigkeit ist es von Lutzau wichtig, sich im sozialen Bereich zu engagieren. In ihrer Werkstatt in Michelstadt empfing sie bereits mehrfach Selbsthilfegruppen und stellte sich und ihre Kunst vor. An Schulen hielt sie Vorträge zum Thema Zivilcourage. Sie sieht es als ihre Aufgabe an, als Zeitzeugin über die damaligen Geschehnisse in der Landshut zu berichten. Für ihre damaligen Passagiere lässt sie noch heute alles stehen und liegen, fühlt sich dabei nach wie vor für diese verantwortlich. Dabei möchte sie keine Heldin sein und hat sich über die Jahre nur schwer damit arrangiert, als „Engel von Mogadischu“ zu gelten. Sie und alle damals Entführten sind eine Gruppe von Menschen, die ein Schicksal teilen und dies auch nur in ihrer Gruppenzugehörigkeit begreifen können. Damals sowie heute, nach über 40 Jahren, füreinander da zu sein, ist für sich nicht heldenhaft, sondern selbstverständlich.



„Wächter“



Gabriele von Lutzau

An der Kalksteingrube 2 • 64720 Michelstadt

www.gabriele-von-lutzau.de



Sprachlos? Lassen Sie Ihr Selbsthilfegespräch dolmetschen!

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Sie sprechen eine Fremdsprache und möchten Kontakt zu einer deutschsprachigen Selbsthilfegruppe aufnehmen? Oder Sie sind Mitglied in einer Selbsthilfegruppe und möchten einem/einer Mitbetroffenen helfen, haben aber Schwierigkeiten, sich zu verständigen? Ein*e ehrenamtliche*r Dolmetscher*in kann vielleicht helfen!

Ehrenamtliche Dolmetscher*innen unterstützen in Institutionen und sozialen Einrichtungen

Zu Jahresbeginn hat das Büro für Integration im Kreis Groß-Gerau mit der Ausbildung ehrenamtlicher Dolmetscher*innen begonnen, die Institutionen und soziale Einrichtungen im Kontakt zu Menschen mit wenig Deutschkenntnissen unterstützen sollen. Die nächste Ausbildung von Dolmetscher*innen ist für den Herbst 2018 geplant. In ihrem Einsatz unterliegen die Dolmetscher*innen der Schweigepflicht und sind angehalten, sich im Gespräch neutral zu verhalten. Insgesamt bietet der Dolmetscherpool Übersetzungen in 22 Sprachen an. Die Übersetzungsleistung bezieht sich ausschließlich auf Gespräche und nicht auf schriftliche Übersetzungen oder die Wiedergabe von Dokumenten.

Wie kann der Dolmetsch-Pool in Anspruch genommen werden?

In Anspruch genommen werden kann der Dolmetscherpool von Organisationen, die sich beim Büro für Integration registrieren lassen können. Privatpersonen sind hiervon ausgeschlossen. Selbsthilfegruppen im Kreis Groß-Gerau können den Dolmetscher-Pool über das Selbsthilfebüro Groß-Gerau in Anspruch nehmen, das zu diesem Zweck als Kooperationspartner registriert wurde.

Mehr Infos zum Dolmetsch-Pool

www-kreisgg.de → Ausländerwesen → Büro für Integration → Ehrenamtlicher Dolmetscher-Pool

Kontakt zum Selbsthilfebüro Groß-Gerau – Kooperationspartner zum Dolmetsch-Pool

Annemarie Duscha • Tel.: 06152/ 98 94 70

E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Speechless? Let your self-help conversation be interpreted for you!

Annemarie Duscha, Self-help Office Groß-Gerau (English translation: Renata Hakim)

Do you speak in a foreign language and would like contact a German-speaking support group? Or are you a member of a support group and want to help a co-affected person, but have problems in understanding them due to the language barrier? A volunteer interpreter may just be your solution!

Volunteer interpreters assist in institutions and social organisation

The office for integration in the district of Groß-Gerau began training volunteer interpreters since the beginning of the year to support the institutions and social organisation in contact with people with little knowledge of the German language. The next training of interpreters is scheduled for autumn 2018.

The interpreters are committed to secrecy and neutral behavior during the conversation. The interpreter pool offers translations in 22 languages in total. The translation service refers exclusively to (oral) conversations and not to written translations nor the reproduction of documents.

Who are entitled to the interpreter pool and how can it be used?

Organisations that have been registered in the office for integration can utilize the interpreter pool. Private persons are excluded. Self-help groups in district of Groß-Gerau can use the interpreter pool via the self-help office Groß-Gerau, which was registered for this purpose as a cooperation partner.

More information about the interpreters pool

www-kreisgg.de → *Ausländerwesen* → *Büro für Integration* → *Ehrenamtlicher Dolmetscher-Pool*

Contact to self-help office Groß-Gerau – Cooperation partner for interpreters pool

Annemarie Duscha • Tel.: 06152/ 98 94 70

email: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

İletişim (dil) zorluklarınız mı var? Dayanışma grubundaki görüşmelerinizi tercüme ettirin!

Annemarie Duscha, Groß-Gerau Dayanışma bürosu (Yazılı çeviri: Meltem Kaya)

Yabancı bir dil konuşuyorsunuz ve almanca konuşan bir yardımlaşma gurubuna bağlantı mı kurmak istiyorsunuz? Veya bir yardımlaşma gurubuna üyesiniz ve oradaki insanlara destek olmak istiyorsunuz fakat yabancı dilde zorluklarla karşılaşp iletişim kuramıyorsunuz? Gönüllü bir Tercüman belki size yardımcı olabilir!

Gönüllü Tercümanlardan Enstitülara ve sosyal Kurumlara destek

Groß-Gerau bölgesinin entegrasyon bürosunun desteği ile, almanca dil bilgisi az olan insanlarla temas halinde olan Enstitütlar ve sosyal kurumlar için destek amaçlı, bu senenin başlangıcında yürürlüğe giren gönüllü tercümanlar için eğitim başlatıldı. Bir sonraki tercümanlık eğitimi sonbahar 2018 için planlanıyor.Tercümanlar gizlilik yükümlülüğüne tabidir ve tercüme esnasında tarafsız olarak davranmaları gerekmektedir. Tercümanlık hizmetleri, toplam 22 dilde çeviri hizmeti sunmaktadır. Tercümanlık hizmeti, sadece tercüme için geçerlidir, yazılı çeviriler veya belgelerin çevirisi anlamına gelmez.

Tercümanlık hizmetlerinden nasıl destek alabilirsiniz?

Kuruluşlar tercümanlık hizmetlerinden destek alabilmesi için, entegrasyon bürosuna baş vurup kayıt yapmaları gerekir. Özel şahıslar buna dahil değildir.

Groß-Gerau bölgesindeki dayanışma gurupları, tercümanlık hizmetlerini, dayanışma bürosu Groß-Gerau üzerinden destek ala bilirler, aynı zamanda dayanışma bürosu bu amaçla işbirliği ortağı olarak kayıtlıdır.

Tercümanlık ve ayrıntılı bilgiler için

www.kreisgg.de→Yabancılar dairesi→Entegrasyon bürosu Gönüllü Tercümanlık

Temas için dayanışma bürosu Groß-Gerau – Tercümanlık hizmetlerinin işbirliği ortağı

Annemarie Duscha • Tel.: 06152/ 98 94 70

E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

تانه ؟ قم بتفسير محادثة المساعدة الذاتية!

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau (Übersetzung: Iness Hadhri)

تتحدث لغة أجنبية و ترغب في الإتصال بمجموعة مساعدة ذاتية ألمانية ؟ أو أنت عضو في فريق المساعدة الذاتية وتريد مساعدة أحد ما، لكنك تواجه صعوبات في التواصل ؟ قد يساعدك أحد المترجمين المتطوعين !

يساعد المترجمون المتطوعون والمترجمات المتطوعات في المؤسسات والمرافق الاجتماعية في بداية العام ، بدأ مكتب الإندماج في منطقة Groß Gerau ، بتدريب مترجمين متطوعين لدعم المؤسسات والمرافق الاجتماعية الذين هم على إتصال بالأشخاص الذين لديهم نقص في اللغة الألمانية. ومن المقرر أن يبدأ التدريب القادم للمترجمين في خريف عام 2018 في مهمتهم هذه، يخضع المترجمون للسريرة ويجب عليهم التصرف بشكل محايد خلال المحادثة. في المجموع ، يقدم مجمع المترجم الترجمة إلى 22 لغة. خدمة الترجمة حصرية في الشفوي ولا تشمل ترجمة المکتوب أو الوثائق.

كيف يمكن استخدام مجمع المترجم؟

يمكن استخدام مجمع المترجم من قبل المنظمات التي يمكنها التسجيل في مكتب الإندماج. يتم استبعاد الأشخاص العاديين من هذا. يمكن لمجموعات المساعدة الذاتية في منطقة Groß Gerau استخدام مجمع المترجم عبر مكتب المساعدة الذاتية Groß Gerau ، الذي تم تسجيله لهذا الغرض كشريك تعاون

i مزيد من المعلومات حول تجمع المترجم:

www.kreisgg.de ← الأجانب ← مكتب التكامل ← المجمع المترجم التطوعي

الاتصال بمكتب المساعدة الذاتية، الشريك المتعاون مع مجمع المترجم
Annemarie Duscha • Tel.: 06152/ 98 94 70
E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Neuerscheinung: Trost und Hoffnung für den Genesungsweg – Ein Handbuch zur Gruppenmoderation und zur Selbsthilfe

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Der Psychiatrie Verlag (Köln) hat im Rahmen seiner Reihe „Psychosoziale Arbeitshilfen“ ein neues Buch unter dem Titel „Trost und Hoffnung für den Genesungsweg. Ein Handbuch zur Gruppenmoderation und zur Selbsthilfe“ herausgebracht, das sich mit dem Thema „Recovery“ (dt. Genesung, Genesung, Wiedererlangung) auseinandersetzt. Es richtet sich dabei sowohl an Fachkräfte, die Menschen in ihrer beruflichen Praxis beraten und betreuen, als auch direkt an psychisch Erkrankte oder belastete Betroffene.

Gefühle zulassen auf dem Weg der (Selbst-)Genesung

Abschied von nicht (mehr) gelebten Lebensentwürfen und der Trauer über Umbrüche sind die Leitthemen der beiden Autorinnen Marie Boden und Doris Feldt. In vier Kapiteln widmen sie sich existentiellen Lebensthemen wie Abschied, Trauer, Trost und Hoffnung. Gefühle zulassen, ihnen die Bedeutung im Leben zukommen zu lassen, die sie verdienen – und diese auch auszuleben und zu bearbeiten sind die zentralen Anforderungen in diesem Buch.

Die Autorinnen speisen ihre Erfahrung aus der vielfältigen Arbeit mit „Recovery-Gruppen“, sowohl mit Profis als auch mit Betroffenen in das Buch ein. Leser*innen wird das Handwerkszeug vermittelt, um sich an diese großen Lebensthemen zu wagen, um nach einer Phase der Hoffnungslosigkeit eigene Ressourcen zu aktivieren und wieder Hoffnung zu gewinnen, um schließlich in die Lage versetzt zu werden, einen neuen Lebensentwurf zu entwickeln. Das Vertrauen in die eigenen Selbsthilfe- und Selbstheilungskräfte ist dabei von entscheidender Bedeutung.

Praxisorientiertes Handbuch mit theoretischen Grundlagen

Das Buch stellt einführende Informationen über Basisblätter, aber auch ausführliche Themenblätter zur Verfügung, die in unterschiedlichen Set-



tings in der Gruppen- oder Einzelarbeit Verwendung finden können. Materialien zum Download ergänzen die umfangreiche Materialsammlung. Damit liefert das Handbuch nicht nur theoretische Grundlagen, sondern auch sehr praxisorientierte Hilfestellungen, sowohl für Fachkräfte als auch für die Betroffenen selbst zur persönlichen Stabilisierung und Gesundheitsförderung. Bestimmte praktische Tipps zur Anwendung richten sich gezielt an Gruppensettings (z. B. ein „Gruppeneinmaleins“). Abschließend gibt eine kleine Textsammlung wertvolle Impulse für den Genesungsweg.

 **Trost und Hoffnung für den Genesungsweg. Ein Handbuch zur Gruppenmoderation und zur Selbsthilfe**

Autorinnen: Marie Boden (u. a. Erzieherin, DBT-Therapeutin für Sozial- und Pflegeberufe) und Doris Feldt (u. a. Diplom-Sozialpädagogin, Sozial- und Milieupädagogin, DBT-Therapeutin für Sozial- und Pflegeberufe)

Psychiatrie-Verlag • Köln 2017 • Preis: 39,95 €



Demenzatlas Hessen – Neues Internet-Angebot für Betroffene und Angehörige

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Die Diagnose Demenz wirft für die meisten Betroffenen und Angehörigen viele Fragen auf, schafft Verunsicherung und Ängste, mit der Pflege und Betreuung alleine nicht zurechtzukommen oder nicht zu wissen, welche Hilfeangebote man nutzen kann. Auch finanzielle Fragen schaffen vielerlei Unsicherheiten.

Ein neues Angebot des hessischen Ministeriums für Soziales und Integration, gefördert durch die Pflegekassen (nach § 45 c SGB XI) soll hier für Betroffene und Angehörige Antworten bieten. Unter www.demenzatlas-hessen.de können sich Angehörige und Betroffene zu verschiedensten Themen rund um die Demenzerkrankung informieren. Suchfunktionen erleichtern das regionale Auffinden von Hilfeangeboten, beispielsweise in den Bereichen „Information/Beratung“ oder auch „Betreuung/Entlastung/Freizeit“. So erhält man z. B. Hinweise auf Nachbarschafts- und Bürgerhilfen, Selbsthilfegruppen für Demenzerkrankte und Gruppen für pflegende Angehörige.



www.demenzatlas.de



Selbsthilfe ist für Alle!

– Selbsthilfeaktionsmonat im Mai und erster Selbst | Hilfe | Engagement-Tag am 02.06.2018 im Kreis Groß-Gerau

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Im Mai 2018 veranstaltet das Selbsthilfebüro Groß-Gerau im Kreis Groß-Gerau einen Selbsthilfeaktionsmonat unter dem Motto „Selbsthilfe ist für Alle! Gemeinsam gesünder leben im Kreis Groß-Gerau!“. Freuen Sie sich auf ganz unterschiedliche Veranstaltungen an wechselnden Orten im Kreis Groß-Gerau und einen erlebnisreichen Selbst|Hilfe|Engagement-Tag am 02.06.2018 am Groß-Gerauer Sandböhlpfatz!

Für wen? Wie es das Motto sagt: Für alle! So vielseitig wie die Themen von Selbsthilfegruppen sind, so vielseitig sind die Menschen, die sie für sich nutzen.



Zahlreiche Veranstaltungen und Angebote – für alle etwas dabei!

Freuen Sie sich auf einen Theater- und Infotag für Familien mit gehörlosen Kindern, ein Mittagsgespräch für Senioren zum Thema Prostataerkrankungen, eine Lesung mit Infoabend zum Thema Alzheimer und Demenz und weitere Veranstaltungen. Eine Veranstaltungsübersicht mit Terminen und Orten kann in Kürze online abgerufen werden unter www.paritaet-selbsthilfe.org. Zwei Veranstaltungen und den Selbst|Hilfe|Engagement-Tag stellen wir folgend vor. Mehr über den Familiensamstag für Familien mit tauben und schwerhörigen Kindern lesen Sie außerdem auf S. 42.

„Moderne Diagnostik und Therapie des Prostatakarzinoms“ – Vortrag und Mittagsgespräch für Männer in Bischofsheim

Prostataerkrankungen stellen für die betroffenen Männer eine große Belastung dar. Wird ein erhöhter PSA-Wert (Prostata-spezifisches Antigen) nachgewiesen, folgt nicht selten die Diagnose „Prostatakrebs“. Sie geht mit vielen Unsicherheiten einher. Wie geht es nach der Diagnose wei-

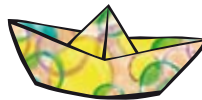
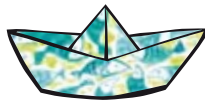
ter? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Die Patienten müssen mitunter Entscheidungen zur Behandlung treffen, die schwer fallen. Hier kann es helfen, sich mit anderen Betroffenen über deren Erfahrungen auszutauschen und seine Sorgen zu besprechen.

Das Selbsthilfebüro Groß-Gerau möchte Betroffene daher gemeinsam mit der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Rüsselsheim am 04.05.2018 um 11.00 Uhr zu einem Mittagsgespräch in die Ratsstube in Bischofsheim einladen. Dr. med. Guido Platz, Leitender Oberarzt der Klinik für Urologie im GPR Klinikum Rüsselsheim und Leiter des Prostatazentrums Main Spitze, wird mit einem Vortrag über Prostatakrebs aufklären und für Fragen zur Verfügung stehen. Annemarie Duscha vom Selbsthilfebüro Groß-Gerau wird gemeinsam mit Gerhard Hackbarth von der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs über das Selbsthilfeangebot im Kreis informieren. Im Anschluss an die Veranstaltung kann der Austausch beim gemeinsamen Mittagstisch im Restaurant fortgesetzt werden.

i **Zeit: 04.05.2018 • 11.00 Uhr**

Ort: Restaurant Ratsstube • Schulstr. 51 • 65474 Bischofsheim

Um Anmeldung wird gebeten bis zum 25.04.2018



SELBSTHILFE IM INSELHOF: „Demenz für Anfänger“

– Lesung mit Zora Debrunner und Information zu den Selbsthilfeangeboten in der Region

„Die letzten Jahre und Monate [...] habe ich versucht, für meine Oma zu sorgen. [...] Ich habe die Veränderung ihres Wesens mitbekommen, ihre Krise, ihre Wut, ihre Trauer, ihre Verwirrtheit und, immer seltener, ihre Freuden. [...] Ich fühlte mich damit sehr alleine [...].“

Zora Debrunner beschreibt in ihrem Buch „Demenz für Anfänger“ eindrücklich die Erfahrungen im Leben mit ihrer demenziell erkrankten Großmutter Paula. Wir freuen uns, dass wir Frau Debrunner mit finanzieller Unterstützung der AOK Hessen zu einer Lesung am 14.05.2018 um 17.00 Uhr begrüßen dürfen.

Veranstaltungsort ist an diesem Abend die Wohnstätte Inselhof in Königstädten, in der Menschen mit Behinderungen zuhause sind. Neben den öffentlichen Veranstaltungsformaten „Ostermarkt“, „Sommercafé“ und „Jazz im Inselhof“ können sich Gäste aus Königstädten und dem gesamten Kreisgebiet nun also auch auf die Veranstaltung „Selbsthilfe im Inselhof“ freuen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Alzheimer- und Demenzkranken Gesellschaft Rüsselsheim statt, die im Anschluss an die Lesung über Demenz und die Selbsthilfeangebote in der Region informieren wird.

 **Zeit: 14.05.2018 • 17.00 Uhr**

*Ort: Wohnstätte Inselhof • Konrad-Adenauer-Ring 41
65428 Rüsselsheim-Königstädten*

Anmeldung: wird erbeten bis zum 07.05. 2018

Erster Selbst|Hilfe|Engagement-Tag im Kreis Groß-Gerau – Selbsthilfe und soziales Ehrenamt Hand in Hand

Am Samstag, den 2. Juni 2018 von 10.00 – 15.00 Uhr findet – zum Abschluss unseres Selbsthilfeaktionsmonats – zum ersten Mal der Selbst|Hilfe|Engagement-Tag am Sandbühlplatz in Groß-Gerau statt, mit Informationsständen unterschiedlicher Selbsthilfegruppen und von Ehrenamtsprojekten im Kreis sowie einem bunten Rahmenprogramm rund um Selbsthilfe, Gesundheitsförderung und soziales Engagement. Mitmach-Aktionen, wie die „Alkohol“-Brille oder ein Blutzuckertest, laden zur Auseinandersetzung mit den Gruppenthemen ein. In Mini-Interviews erfahren Sie Interessantes über die verschiedenen Aussteller des Tages. Die Habba!-Theatergruppe unterhält Sie mit ihrem parodistischen Psychiatrietheater und das Sportmobil des Vereins „Auszeit“ bietet Kreativ- und Bewegungsmöglichkeiten für Kinder. Groß- und Klein sind außerdem eingeladen, bei unserer Selbst|Hilfe|Engagement-Rallye teilzunehmen und mit etwas Glück einen kleinen Preis mit nach Hause zu nehmen. Schirmherr der Veranstaltung ist der Landrat des Kreises Groß-Gerau, Thomas Will, der die Veranstaltung mit einem Grußwort eröffnen wird.

Der Selbst|Hilfe|Engagement-Tag wird gemeinsam mit Vertreter*innen aus Selbsthilfegruppen und dem Referat für Ehrenamt des Kreises geplant. Informationen zur Teilnahme erhalten interessierte Gruppen im Selbsthilfebüro Groß-Gerau. Zur Vorbereitung der Öffentlichkeitsarbeit besteht am 5. Mai 2018 von 10.00 – 16.00 Uhr die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Gruppenmitgliedern in einem Workshop die eigene Präsentation beim Selbst|Hilfe|Engagement-Tag zu erarbeiten.

i **Zeit: 02.06.2018 • 10.00 – 15.00 Uhr**

Ort: Sandbühlplatz • 64521 Groß-Gerau

Selbsthilfegruppen, die am Selbst|Hilfe|Engagement-Tag teilnehmen möchten, wenden sich bitte an das Selbsthilfebüro Groß-Gerau.

Ihre Selbsthilfegruppe möchte mit einer Veranstaltung beim Selbsthilfeaktionsmonat im Mai dabei sein?

Sprechen Sie uns an! Gerne unterstützen wir Sie bei der Organisation und kündigen die Veranstaltung in der Online-Programmübersicht mit an!

📎 Kontakt zum Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Annemarie Duscha • Tel.: 06152 / 989 470

E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org



Habba!-Theatergruppe



„Knallpurgas Reise zum Mond“

– Ein Theaterstück für hörende, taube und schwerhörige Kinder zeigt, dass Dolmetschen im Theater auch anders geht!

Annetta Duschka, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Haben Sie schon einmal ein Theaterstück angesehen, das simultan in Gebärdensprache übersetzt wurde? Ja? Und haben Sie sich dabei auch gefragt, wie man als nicht-hörender Mensch den Gebärden folgen soll, ohne gleichzeitig das Geschehen auf der Bühne aus dem Blick zu verlieren? Schwierig? Genau das dachten sich auch Annette Will und Axel Schiel. „Viel plausibler ist es doch, das Stück in Gebärdensprache aufzuführen und lautsprachlich zu übersetzen“, meint Axel Schiel vom Verein Achterbahn in Gustavsburg.



Kindertheater in Gebärdensprache

Weil Axel Schiel diese Idee nicht losließ, entstand kurzerhand ein hausgemachtes Kindertheaterstück, gemeinsam mit der Seiltanz- und Artistikkünstlerin Annette Will. Gesprochen wird in Gebärdensprache, die Originalstimmen der Schauspieler*innen werden als Playbacks eingespielt. Es wird die Geschichte von der Hexe Knallpurga erzählt, die auf ihrem Flugbesen „Pilatuß Appsturtz“ eine Reise zum Mond antritt. Bevor das Stück in Gebärdensprache umgearbeitet wurde, gab es bereits eine lautsprachliche Fassung. „Wenn wir das Stück in Gebärdensprache spielen, dann ändert das das Geschehen auf der Bühne natürlich. Der freundliche Seilplanetbewohner, dem Knallpurga auf ihrer Reise begegnet, kann die Hexe nicht einfach rufen. Stattdessen wedelt er mit den Händen vor ihrem Gesicht. Wer gewohnt ist, sich in Lautsprache zu verständigen, findet das im ersten Moment komisch. Für taube oder schwerhörige Menschen gehört sowas einfach zur Kommunikation dazu.“

Wer gewohnt ist, sich in Lautsprache zu verständigen, findet das im ersten Moment komisch. Für taube oder schwerhörige Menschen gehört sowas einfach zur Kommunikation dazu.“

Die Kinder werden während der Vorstellung einbezogen

Mit dem Stück in Gebärdensprache sind die beiden Künstler*innen bereits vielfach aufgetreten, unter anderem in Schulen mit gehörlosen Kindern. Die Schauspieler*innen beziehen die Kinder während der Vorstellung ein und regen sie dazu an, sich mit Gesten verständlich zu machen. „Wenn wir nach dem Stück mit den Kindern sprechen, dann fällt es kleinen Kindern oft schwer zu begreifen, dass wir beide uns auch lautsprachlich äußern können. Sie versuchen dann weiter, mit uns in Gesten zu kommunizieren, auch wenn sie selbst hörend sind. Größere Kinder verstehen das schneller. In jedem Fall ist es eine tolle Gelegenheit, Kindern die Gebärdensprache näher zu bringen.“ Axel Schiel berichtet auch, dass von sehr bewegenden Reaktionen von gehörlosen Kindern: „Für manche Kinder ist es das erste Mal, dass Sie ein Theaterstück so ganzheitlich erleben konnten. Diese Kinder sind nach dem Stück richtig aufgewühlt, haben mitunter sogar Tränen in den Augen.“



26.05.2018: Nächster Auftritt der Hexe Knallpurga in Ginsheim-Gustavsburg

Haben wir Sie neugierig gemacht? Am 26.05.2018 um 11.00 Uhr lädt das Selbsthilfebüro Groß-Gerau alle hörenden, tauben und schwerhörigen Kinder und ihre Familien zu den Gustavsburger Burg-Lichtspielen ein, um Hexe Knallpurga bei ihrer artistischen Reise zum Mond zu begleiten. Der Eintritt ist frei! Im Anschluss können sich Groß und Klein bei Muffins und Saft mit den Schauspieler*innen und dem Selbsthilfebüro Groß-Gerau in gemüthlicher Runde über das Theaterstück und hörend und nicht-hörend austauschen. Ein*e Gebärdendolmetscher*in ist vor Ort.

Die Veranstaltung wird unterstützt von der AOK Hessen und in Kooperation mit dem Verein „Achterbahn“ organisiert. Dem Verein „Freunde der Burg-Lichtspiele Mainspitze“ danken wir für die kostenlose Bereitstellung des Kinos.

Sie haben Interesse an einer örtlichen Selbsthilfegruppe?

Eine Selbsthilfegruppe für Familien mit gehörlosen, schwerhörigen oder implantierten Kindern gibt es im Kreis Groß-Gerau derzeit nicht. Für interessierte Familien besteht aber die Möglichkeit, im Anschluss an die Veranstaltung eine neue Gruppe ins Leben zu rufen. Sprechen Sie uns gerne an!



i SELBSTHILFE IM KINO: Artistik-Theater „Knallpurgas Reise zum Mond“ – Familiensamstag für Familien mit hörenden und/oder gehörlosen Kindern

26.05.2018 • 11.00 Uhr • Kino Burg-Lichtspiele • Freier Eintritt!

Darmstädter Landstr. 62 • 65462 Ginsheim-Gustavsburg

Besetzung: Annette Will (Schlappseil-Artistik) & Axel S. (Diabolo- & Flummi-Jonglage)

Dauer: 50 Minuten • Varieté-Theater für Kinder ab 4 Jahren

www.annetewill.de

Kontakt zum Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Annemarie Duscha • Tel.: 06152/98 94 70

E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@parity-projekte.org



Theater über die Psychiatrie? Klar ist das lustig! Das parodistische Psychiatrietheater der Habba!-Theatergruppe kommt nach Groß-Gerau

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

„Mit der Psychiatrie ist das so eine Sache. Ist man einmal drin gewesen, begleiten einen die dortigen Erlebnisse für den Rest des Lebens. Hat man Glück, überwiegen die positiven Erinnerungen. Hat man Pech, machen sich die negativen breit. Hat man Humor, schreibt man parodistische Stücke, gründet eine einzigartige Theatergruppe und nimmt Glück und Pech auf die Schippe.“ Mit diesen Worten stellt sich die Habba!-Theatergruppe selbst auf ihrer Homepage dem Publikum vor und lädt dazu ein, den parodistischen Humor zu teilen, zu ihrer Vorstellung zu kommen und sich „vom Stuhl zu lachen“.

Realität? Parodie? Psychiatrie!

Der Zusammenschluss aus Psychiatrieerfahrenen, Angehörigen, Fachkräften und Freunden ist ein tolles Beispiel für die vielfältigen Formen, die Selbsthilfe annehmen kann! Hier zeigt sich: Ob aus eigener Betroffenheit, aus dem Berufsalltag oder weil man die Erfahrungen von Freunden und Angehörigen teilt – Theater ist ein wunderbarer Weg sich mit Erfahrungen auseinanderzusetzen.

Seit 2013 ist die Gruppe mit ihren humoristischen Stücken unter dem Motto „Realität? Parodie? Psychiatrie!“ in Heidelberg und der Region unterwegs und gibt Geschichten rund um die Erfahrungen eines Psychiatrieneulings mit schwerhörigen Pförtnern, verwirrten Apothekern und wohlmeinendem Pflegepersonal zum Besten. Ihre Trilogie behandelt die Bemühungen des „Neulings“ um Krisenintervention, seine Aufnahme auf der Borderline-Station und die Entlassung in „die Welt da draußen“.



Habba!-Theatergruppe



» Habba!-Theatergruppe am 2. Juni in Groß-Gerau

Am 2. Juni haben Sie beim 1. Selbst|Hilfe|Engagement-Tag im Kreis Groß-Gerau Gelegenheit, in die Welt jenes Psychiatrie-Neulings hinein zu schnuppern. Durch finanzielle Unterstützung der AOK Hessen konnten wir die Habba!-Theatergruppe für unseren Selbst|Hilfe|Engagement-Tag in Groß-Gerau gewinnen. Wir sind gespannt auf das Stück und freuen uns mit Ihnen gemeinsam auf die humorvollen Seiten der Selbsthilfe!

i 02.06.2018 • 10.00 -15.00 Uhr: *SelbstHilfeEngagement-Tag*

Groß-Gerau Sandbühlplatz • Groß-Gerau

Informationen zum Programm erhalten Sie beim Selbsthilfebüro

Groß-Gerau und in Kürze online unter: www.paritaet-selbsthilfe.org



Kontakt zum Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Annemarie Duscha • Tel.: 06152 / 98 94 70

E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

i *Mehr Infos zum Habba!-Theater: <http://www.habba-theater.de>*



Werden Sie zur Starthilfe für Selbsthilfegruppen!

Ausbildung zu In-Gang-Setzer*innen startet im Mai in Darmstadt, im Kreis Groß-Gerau und dem Odenwaldkreis!

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau, und Tina Rüger, Selbsthilfebüro Darmstadt

Selbsthilfegruppen können für Menschen, die von einem Problem, z. B. einer Erkrankung oder einer Krise, betroffen sind sowie für ihre Angehörigen eine gute Möglichkeit der Unterstützung sein, denn hier treffen sich Gleichbetroffene, um sich gegenseitig Rat und Hilfe zu geben. Damit vermitteln Selbsthilfegruppen neben einem Wissens- und Erfahrungsaustausch auch das wichtige Gefühl, nicht allein zu sein.

Wenn keine Selbsthilfegruppe zu finden ist – selbst eine Gruppe gründen?

Doch manchmal findet man in der näheren Umgebung keine passende Selbsthilfegruppe, obwohl der Bedarf in der Region vielleicht durchaus auch bei anderen vorhanden wäre. Doch selbst eine Selbsthilfegruppe gründen? Dies gelingt durchaus in vielen Fällen, kann aber auch für viele Betroffene, die sich von einem persönlichen Problem überfordert fühlen und Hilfe suchen, als nicht zu leistende Herausforderung empfunden werden. Die Pflege eines Angehörigen, eine Depression, die Diagnose einer schweren Krankheit, der lange Leidensweg chronisch Erkrankter, die Herausforderung, plötzlich alleinerziehend zu sein – all das sind bereits schwere Lasten. Der Gedanke, selbst eine Betroffenenengruppe ins Leben zu rufen, ist für viele daher aus nachvollziehbaren Gründen überfordernd.



Manchmal braucht es intensive Begleitung auf dem Weg zur eigenen Selbsthilfegruppe

In solchen Fällen sind die Mitarbeiter*innen von Selbsthilfebüros in der Regel die ersten Ansprechpartner*innen für Interessierte, auch auf dem Weg zu einer Gruppenneugründung. Doch manchmal braucht es etwas mehr Zeit, eine Selbsthilfegruppe bei ihren ersten Schritten zu begleiten, bis sie keine Unterstützung mehr braucht. Denn die Gruppe muss zueinander finden und eigene Rituale und Umgangsformen müssen gefunden werden. Da kann es sehr hilfreich sein, wenn jemand da ist, der solange bleibt, bis sich die Gruppe dazu bereit fühlt, das eigene Gruppengeschehen selbstständig zu organisieren.

Unterstützen Sie Selbsthilfegruppen bei ihrer Gründung als In-Gang-Setzer*in

Aus diesem Grund wird nun auch im Kreis Groß-Gerau, in Darmstadt und im Odenwaldkreis in diesem Jahr das „In-Gang-Setzer“-Projekt gestartet. In-Gang-Setzer*innen sind ehrenamtlich Aktive, die nach einer speziellen Schulung Selbsthilfegruppen für einige Zeit „an die Hand nehmen“. Sie sind selbst nicht vom Gruppenthema betroffen und nehmen in der Gruppe eine moderierende Funktion ein. Ist die Gruppe stabil, dann verlassen sie die Gruppe wieder, um eine andere Gruppe zu unterstützen.

Sie wollen In-Gang-Setzer*in werden?

Sie möchten In-Gang-Setzer*in werden? Sie kennen jemanden, für den/die diese Aufgabe genau das Richtige sein könnte? Wunderbar! Wir geben Ihnen gerne nähere Informationen. Sprechen Sie uns an!

Wir möchten auch die Gründung von Gruppen in anderen Muttersprachen unterstützen. Daher freuen wir uns auch über In-Gang-Setzer*innen, die neben der deutschen Sprache eine oder mehrere andere Sprachen beherrschen.

Die Schulung als In-Gang-Setzer*in ist kostenlos und umfasst zwei Wochenenden, an denen Sie lernen, wie Sie Gruppenprozesse gut begleiten können. Als In-Gang-Setzer*in werden Sie durchgehend durch Ihre Kontaktstelle betreut und haben regelmäßig Gelegenheit, sich mit anderen In-Gang-Setzer*innen über Ihre Tätigkeit auszutauschen und zu beraten. Für die Teilnahme an der In-Gang-Setzer-Schulung ist ein Vorgespräch mit der Kontaktstellenmitarbeiterin erforderlich.



i *In-Gang-Setzer*in – Schulungstermine*

Fr., 25.05. bis So., 27.05.2018 • Tagungshotel Hoechst (Odenwald)

Fr., 15.06. bis So., 17.06.2018 • Tagungshaus Mainz

 *Kontakt zu den beteiligten Selbsthilfebüros*

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

E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritytaet-projekte.org

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

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

Selbsthilfebüro Odenwald • Christin Hauer • Tel.: 06062 / 703 38

Mobil: 0159 / 04 60 69 39

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



Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen

Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen

Deutsche Parkinsonvereinigung e.V. Gruppe Fulda

Die Krankheit wirkt sich, spätestens bei fortgeschrittenem Krankheitsverlauf, sehr hinderlich und einschränkend auf die Alltagsbewältigung und im Beruf aus. In den Gruppentreffen geht es um Austausch über Hilfen, um Motivationsaufbau und Gespräche, die ermutigen, sowohl für Betroffene als auch für Angehörige. Darüber hinaus möchte die Gruppe die Belange der von Parkinson betroffenen Menschen in der Öffentlichkeit vertreten.



Kontakt zur Deutschen Parkinsonvereinigung Gruppe Fulda

Frank Deiß • Tel.: 06652 / 985 94 29 • E-Mail: parkifulda@aol.com

oder über das Selbsthilfebüro Osthessen • Christine Kircher

Tel.: 0661 / 9019846 • E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org

Ort und Zeit der Treffen können bei Herrn Deiß erfragt werden.

Defibrillator Selbsthilfegruppe Rotenburg an der Fulda

In den regelmäßigen Gesprächsgruppen werden Hilfestellungen im Alltag ausgetauscht, es wird sich gegenseitig ermutigt, mit dem Handicap so gut wie möglich zu leben und auch Vorträge mit entsprechend ausgebildeten Fachärzten durchgeführt.



Kontakt zur Defibrillator Selbsthilfegruppe Rotenburg an der Fulda

Gerd Adam • Tel.: 06678 / 13 17 • E-Mail: g-adam@gmx.net

oder über das Selbsthilfebüro Osthessen • Christine Kircher

Tel.: 0661 / 9019846 • E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org

Ort und Zeit der Treffen können bei Herrn Deiß erfragt werden.

Selbsthilfegruppe der Guttempler Haune-Fulda-Eck Bad Hersfeld

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Alkohol- und/oder Medikamentenabhängigkeit und deren Angehörige. Die Treffen sind wöchentlich.



Kontakt zur Selbsthilfegruppe der Guttempler Haune-Fulda-Eck Bad Hersfeld

Georg Schwalm • Tel.: 06021 / 169 61 49

E-Mail: haune-fulda-eck@guttemplerhessen.de

oder über das Selbsthilfebüro Osthessen • Christine Kircher

Tel.: 0661 / 9019846 • E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org

Ort und Zeit der Treffen können bei Herrn Deiß erfragt werden.

„Wechsel: Vom Schatten ins Licht!“

Motivationsgruppe für Frauen +50 Jahre

Gesprächsgruppe für Frauen in Lebenskrisen, die durch Gespräche, Informationen, Meditation, Austausch und konkreten Methoden vom Problem zur Problemlösung kommen wollen. Ziel soll es sein, ein positives Bewusstsein im Leben/ mit den Herausforderungen des Lebens und Freude wieder zu gewinnen.



Kontakt zu „Wechsel: Vom Schatten ins Licht!“

Motivationsgruppe für Frauen +50 Jahre

Christina Burkard • Tel.: 01590 / 268 84 72

E-Mail: cbwechsel@yahoo.com

oder über das Selbsthilfebüro Osthessen • Christine Kircher

Tel.: 0661 / 9019846 • E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org

Ort und Zeit der Treffen können bei Herrn Deiß erfragt werden.

Neue Selbsthilfegruppen im Kreis Groß-Gerau

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Selbsthilfegruppe Schilddrüsenerkrankungen

Hashimoto-Thyreoiditis ist eine der häufigsten Autoimmunerkrankungen. Experten gehen davon aus, dass inzwischen mehr als 10 % der Bevölkerung an dieser autoimmunbedingten Schilddrüsenentzündung, der Hashimoto-Thyreoiditis, erkrankt sind. Das fehlgeleitete Immunsystem zerstört dabei die Schilddrüse. Unspezifische Veränderungen wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Gewichtszunahme stellen sich nach und nach ein, die Betroffenen gewöhnen sich an diese Veränderungen. Die eigentliche Ursache, die chronische Schilddrüsenentzündung, wird oft nicht diagnostiziert. Die Beschwerden werden deshalb meist von den Ärzten nicht der Hashimoto-Thyreoiditis zugeordnet, was für die Betroffenen dann einen langen Leidensweg und viele verschiedene Arztbesuche zur Folge hat. Erkannt und behandelt bedeutet allerdings noch nicht, dass damit alles wieder in Ordnung ist. Immer wieder geraten die Hormone durcheinander und verursachen Schlafstörungen, Depressionen, starke Blutdruckschwankungen, unkontrollierte Gewichtszunahmen, plötzlich auftretende Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Haarausfall etc. Auf Initiative einer Betroffenen soll im Kreis Groß-Gerau daher nun eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen für einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch entstehen.



Kontakt und weitere Informationen

Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha • Tel.: 06152 / 989 470

E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Selbsthilfegruppe Zöliakie

Weizen mit dem Inhaltsstoff Gluten (das Klebereiweiß im Getreide) ist in aller Munde –im wahrsten Sinne des Wortes. Es befindet sich in Keksen, Kuchen, Brötchen, Brot, Suppen und Soßen. Menschen, die eine Unverträglichkeit aufweisen, haben mitunter mit schweren Reaktionen zu kämpfen. Diese reichen von Kopfschmerzen, Migräne, Muskelschmerzen, Rheuma, Verdauungsbeschwerden, Magen-Darmkrämpfen und Durchfällen bis hin zu Schlafstörungen, Depressionen und schweren Darmschädi-

gungen. Weil die Reaktionen auf Gluten so vielfältig sind, erkennen Ärzte die Symptome oft nicht oder schätzen sie falsch ein. Selbst wenn die Diagnose dann gestellt wird, gehen mit ihr viele Fragen einher, denn nicht nur die Ernährung, sondern auch soziale Gewohnheiten werden auf den Kopf gestellt.

In Groß-Gerau ist daher im Januar eine Selbsthilfegruppe entstanden, die für die Betroffenen neue Erkenntnisse und eine Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch bieten soll.



Kontakt und weitere Informationen

Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha • Tel.: 06152 / 989 470

E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Liebeskummer und Trennungsschmerz

Eine Partnerschaft bietet Rückhalt, Geselligkeit, Vertrautheit und körperliche Nähe. Gemeinsam blickt man in die Zukunft, macht zusammen Pläne. Wenn eine Liebesbeziehung zerbricht, wird all das infrage gestellt. Für viele Menschen stellt das Ende ihrer Liebesbeziehung eine Krise dar. Sie empfinden Gefühle wie Enttäuschung, Bedauern, Mutlosigkeit, Schmerz und Sehnsucht, hegen Selbstzweifel. Die Trennung ist ein massiver Einschnitt in den Alltag. Liebeskummer und Trennungsschmerz rauben Appetit und Schlaf und sind für die Betroffenen stets präsent. Nicht immer finden sie in ihrem Umfeld Verständnis für ihre Niedergeschlagenheit. Manchmal verhindert Scham, sich Familie und Freunden anzuvertrauen.

In einer neuen Selbsthilfegruppe, die auf Initiative einer Betroffenen in Groß-Gerau entsteht, sollen Menschen jeden Alters und Geschlechts ein offenes Ohr finden und einander begleiten und stützen. Geteilte Erfahrungen können helfen, eigene Bewältigungsstrategien zu entwickeln und positivere Selbstwertgefühle zurückzugewinnen.



Kontakt und weitere Informationen

Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha • Tel.: 06152 / 989 470

E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Neue Selbsthilfegruppe im Odenwald

Christin Hauer, Selbsthilfebüro Odenwald

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Geburtstrauma Odenwaldkreis

Die Geburt Ihres Kindes verlief nicht nach Ihrer Vorstellung? Es kam zum Not-Kaiserschnitt oder Wünsche zum Geburtsverlauf wurden nicht beachtet?

Mit dieser Selbsthilfegruppe soll das Tabu-Thema „Geburtstrauma“ aufgegriffen und ein Rahmen geschaffen werden, in dem ein Austausch zu diesem Thema stattfinden kann.

Willkommen sind alle Betroffenen, unabhängig davon, wie lange das Erlebte zurück liegt.



Kontakt zur Selbsthilfegruppe für Frauen mit Geburtstrauma

Tamara Schwöbel • Bitte anmelden unter:

E-Mail: geburtstraumaodw1@gmx.de oder über das

Selbsthilfebüro Odenwald • Christin Hauer • Tel.: 0159 / 04606939

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



Treffen der Selbsthilfegruppe für Frauen mit Geburtstrauma

Jeden 4. Donnerstag im Monat • 19.00 – 20.30 Uhr

Treffpunkt: VobaGalerie • Bahnhofstr. 54 • 64732 Bad König

Neue Selbsthilfegruppen in Offenbach

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Selbsthilfegruppe Angst- und Panikattacken

Auf Anregung einer Betroffenen soll eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Angst- und Panikattacken gegründet werden, ein Thema, das jeden/jede plötzlich treffen kann. In der Gruppe, die für Männer und Frauen offen ist, soll der gegenseitige Erfahrungsaustausch zu Fragen der Alltagsbewältigung im Vordergrund stehen.

Die Teilnehmenden sollen sich gegenseitig stützen und positive Impulse bei der Gestaltung des Alltags erfahren. Neben den Gesprächen kann es auch darum gehen, sich aktiv und gemeinsam den Ängsten zu stellen, beispielsweise bei gemeinsamen Unternehmungen.

Kontakt und weitere Informationen

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

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

„Trennung Trauer Neubeginn!“

– Selbsthilfe-Gesprächsgruppe für Frauen

Das Zusammenleben in Familien und Partnerschaften wandelt sich. Partnerschaften zerbrechen, formieren sich neu oder anders. Immer wieder gibt es im Leben Zeiten von Trennung, Trauer, Neubeginn. In dieser neuen Selbsthilfegruppe soll darüber gesprochen werden, wie mit diesen Erfahrungen umgegangen werden kann, welche Möglichkeiten es gibt, damit zurechtzukommen. Die Gruppe wird angeboten vom Verein „Frauen helfen Frauen Offenbach“.

Treffen der Selbsthilfe-Gesprächsgruppe für Frauen

„Trennung Trauer Neubeginn“

Treffpunkt: Frauen helfen Frauen e. V. • Bieberer Str. 17

63065 Offenbach • Anmeldung: 069 / 81 65 57

Kontakt zur Selbsthilfe-Gesprächsgruppe für Frauen

„Trennung Trauer Neubeginn“

Katharina Kreibich (Dipl. Sozialarbeiterin) und Heide Balthasar

(Dipl. Sozialarbeiterin) • Tel.: 069 / 81 65 57

Neue Selbsthilfegruppe in Darmstadt

Tina Rüger, Selbsthilfebüro Darmstadt

Selbsthilfegruppe – für betroffene Frauen, die in der Vergangenheit sexualisierte Gewalt erfahren haben

Frauen, die als Kind oder Jugendliche sexualisierte Gewalt erlitten haben, fühlen sich oft allein und isoliert. Sie haben den Eindruck, anders zu sein als andere. Als Folge der erfahrenen sexuellen Gewalt bzw. des Missbrauchs entwickeln viele Betroffene persönliche Schuldgefühle. In dieser Gesprächsgruppe gibt es die Möglichkeit, andere Frauen mit ähnlichen Erfahrungen kennenzulernen und sich auszutauschen. Gemeinsam können Sie Wege suchen, im Alltag mit den Belastungen umzugehen, die im Zusammenhang mit der erfahrenen sexuellen Gewalt stehen. Sie können sich gegenseitig ermutigen und stärken, neue Schritte ausprobieren und auch Freudiges miteinander teilen.

Treffen der Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen, die in der Vergangenheit sexualisierte Gewalt erfahren

Beginn: ab April 2018 (genaue Termine auf Anfrage)

Treffpunkt: Geschäftsstelle Wildwasser Darmstadt e. V.

Wilhelminenstr. 19 • 64283 Darmstadt

Kontakt zur Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen, die in der Vergangenheit sexualisierte Gewalt erfahren

Margit Mühlbauer • Wildwasser Darmstadt e. V.

Wilhelminenstr. 19 • 64283 Darmstadt

Tel.: 06151 / 28871 • E-Mail: info@wildwasser-darmstadt.de

<http://www.wildwasser-darmstadt.de/gruppen-2/>

oder über das Selbsthilfebüro Darmstadt

Tina Rüger • Tel.: 06151 / 850 65 80

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

Deutscher Innovationspreis Selbsthilfe-Online 2017 geht an Jürgen Kammerl, Selbsthilfegruppe für Schädel-Hirnverletzte Darmstadt

Jürgen Kammerl, Selbsthilfegruppe für Schädel-Hirnverletzte (Schlaganfall) Darmstadt, und Tina Rüger, Selbsthilfebüro Darmstadt

Die Online-Selbsthilfe im Bereich Schlaganfall erfährt im Social Media-Bereich, z. B. auf Facebook, ein stark ansteigendes Interesse. Bereits 2011 hat Willi Daniels, Initiator des Deutschen Innovationspreises, als Betroffener eine Online-Selbsthilfegruppe bei Facebook gegründet, die derzeit ca. 5.200 Betroffenen, Angehörigen und Interessierten eine Plattform für den Austausch und der Information rund um das Thema Schlaganfall bietet. Den Deutschen Innovationspreis hat er ins Leben gerufen, um die Qualität der Online-Selbsthilfe durch neue und innovative Ideen zu steigern. Nun wurde der Preis erstmalig 2017 von INSULTILFHE e.V. und DANIELS-Innovation + Gesundheit ausgeschrieben.



Jürgen Kammerl

Die Preisverleihung

Im Rahmen des Festakts am 29.11.2017 im Landratsamt Ebersberg (Bayern) wurden die drei überzeugendsten Einsendungen ausgezeichnet. Den dritten Preis, verbunden mit einem Preisgeld von 500 €, erhielt Ines Drehse für die Idee einer Datenbank, die bei der Lokalisierung anderer Mitglieder helfen könnte, um tatsächliche Treffen einfacher zu gestalten. Den zweiten Platz mit 750 € belegte Berthold Knabe, der vorgeschlagen hatte, eine kompakte Sammlung nützlicher Erfahrungswerte zu kompilieren. Er selbst habe sich nach seinem Schlaganfall „überfordert mit allem gefühlt“ und Informationen als sehr schwer zugänglich empfunden. Jürgen Kammerls Idee einer Video-Chat-Funktion wurde mit dem ersten Preis und 1.000 € geehrt.

Preisträger aus Darmstadt: Mit Video-Chat-Idee auf Platz 1

Mit dem Gewinn des Deutschen Innovationspreis Online-Selbsthilfe 2017 hatte Jürgen Kammerl überhaupt nicht gerechnet. „Ich war öfter auf der Online-Plattform „Schlaganfallhilfe Online“, die von Willi Daniels von der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ins Leben gerufen wurde. Auf dieser Seite schrieb Herr Daniels einen Innovationspreis aus, der dazu dienen sollte, die Plattform besser und freundlicher zu gestalten. Daraufhin schrieb ich ihn an und machte den Vorschlag, einen Videochat einzurichten“, berichtet Jürgen Kammerl. „Dieser Vorschlag kam anscheinend so gut bei der Jury an, dass ich den 1. Platz belegte.“ Der Video-Chat soll zukünftig auf der Schlaganfall-Hilfe-Online Seite eingerichtet werden, wann dies erfolgen wird, ist aber noch nicht bekannt.

Wir vom TIPP Magazin gratulieren Herrn Kammerl recht herzlich zu dem von ihm gewonnenen Preis!

i *Portal der Schlaganfallhilfe Online*
www.schlaganfall-hilfe.de

i *Treffen der Selbsthilfegruppe Darmstadt für
 Schädel-Hirnverletzte (Schlaganfall + SHT)*
 Jeden Dienstag • 17.00 – 21.00 Uhr
 Treffpunkt: Altes Schalthaus • Rodensteinweg 2 • 64293 Darmstadt
 Jeden Dienstag • 16.30 Uhr (nur nach Vereinbarung)
 Treffpunkt: Klinikum Darmstadt • Grafenstraße 9 • 64283 Darmstadt

i *Öffnungszeiten des Beratungsbüros der Selbsthilfegruppe*
 Montag, Mittwoch, Freitag • 14.00 – 18.00 Uhr
 Meißnerweg 52 • 64289 Darmstadt

 *Kontakt zur Selbsthilfegruppe Darmstadt
 für Schädel-Hirnverletzte*
 Jürgen Kammerl • Tel.: 0 61 51 / 60 95 58
 E-Mail: info@shg-darmstadt.de
www.shg-darmstadt.de



Einladung zu Ihrem Beitrag im nächsten TIPP 49: Gesundheitsselfhilfe weltweit

Team der Selbsthilfebüros / TIPP-Redaktion

Selbst aktiv werden und die eigenen Probleme gemeinsam mit anderen in die Hand nehmen. Das macht Selbsthilfe im Kern aus. Ob es um ein gesundheitliches Leiden geht oder um andere belastende Lebensumstände – Menschen finden weltweit ganz unterschiedlicher Wege, um in der Gemeinschaft Belastungen zu bewältigen.

Nicht immer werden jene Gemeinschaften in anderen Teilen dieser Welt oder in anderen kulturellen Kontexten, in denen Menschen sich einander anvertrauen, als „Selbsthilfegruppen“ bezeichnet. Trotzdem gibt es viele Parallelen zu dem, was bei uns in Deutschland in Selbsthilfegruppen geschieht. Das finden wir spannend und haben uns gefragt: Wie sieht Selbsthilfe in anderen Ländern und Kulturen genau aus? Wohin geht man dort, wenn man sein Problem mit Gleichbetroffenen teilen möchte? Ist es selbstverständlich, sich fremden Menschen anzuvertrauen und sind persönliche Themen dem Gespräch in der Familie vorbehalten?

Vielleicht haben Sie selbst in einem anderen Land gelebt oder hatten Gelegenheit, Selbsthilfe in einem anderen Land oder einer anderen Kultur kennen zu lernen. Oder Sie haben ein Gruppenmitglied, das Ihnen Einsichten in die Selbsthilfe anderswo gegeben hat?

Wir sind neugierig auf Ihre Erfahrungen und freuen uns auf Ihre Beiträge!

Begleitendes Bildmaterial wie Fotos, Logos etc. nehmen wir gerne entgegen.

i **Redaktionsschluss TIPP 49: 22.06.2018**

*Bitte senden Sie uns Ihre Beiträge und das Begleitmaterial unter Angabe Ihrer Kontaktdaten für eventuelle Rückfragen (Telefon u. E-Mail-Adresse) möglichst bis zum **22.06.2018** (Redaktionsschluss) zu. Sofern Sie im Vorfeld Fragen dazu haben, stehen Ihnen die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfebüros gerne zur Verfügung.*

**Kontakt zur TIPP-Redaktion und den Selbsthilfebüros**

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

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

E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

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

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

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

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

Selbsthilfebüro Osthessen • Christine Kircher • Tel.: 0661 / 901 98 46

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

 ENGLISCH

Invitation for your contribution to the next TIPP 49: Health self-help around the world

Team self-help office / TIPP-Editors (English translation: Renata Hakim)

Be active, share and take control of your problems together with others. That is the core idea of self-help. Whether it's a health condition or other stressful living conditions, people across the world find different ways of coping with pressures in the community.

Not all communities in other parts of the world or in different cultural contexts where people confide in each other, are referred to as "self-help groups". Nevertheless, there are many parallels around the world to what we regard as self-help groups here in Germany. We find that exciting and have asked ourselves: what exactly does self-help look like in other coun-

tries and cultures? Where do you go to if you want to share your problem with peers? Is it common to confide in strangers or are personal issues reserved for conversation in the family?

Perhaps you yourself have lived in another country or have had the opportunity to get to know self-help in another country or culture. Or maybe you know a group member who has given you insights into self-help from elsewhere?

We are interested in your experiences and look forward to your contributions!

We gladly accept accompanying images such as photos, logos, etc.

i **Editorial deadline TIPP 49: 22.06.2018**

*Please send us your contributions and the accompanying material along with your contact details for any queries (telephone and e-mail address) if possible until **22.06.2018** (copy deadline). If you have any questions in advance, the staff of the self-help offices are available.*

 **Contacts to TIPP Editors**

You can contact the TIPP Editors by email:

redaktion.tipp@paritaet-projekte.org

or through the contact person of your local self-help office.

Self-help office Darmstadt • Tina Rüger • Tel.: 06151 / 850 65 80

email: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

Self-help office Groß-Gerau • Annemarie Duscha • Tel.: 06152 / 98 94 70

email: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Self-help office Odenwald • Christin Hauer • Tel.: 0159 / 046 069 39

email: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

Self-help office Offenbach • Thomas Schüler • Tel.: 069 / 82 41 62

email: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org

Self-help office Osthessen • Christine Kircher • Tel.: 0661 / 901 98 46

email: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org

Bir sonraki TIPP 49 için yazılı katkıda bulunmaya davet: Uluslar arası sağlık için sosyal destek Dayanışma Büroları ekibi

TIPP-Editorial takımı (Yazılı çeviri: Meltem Kaya)

Kendiniz aktif olun ve kendi sorunlarınızı başkalarıyla beraber ele alın. Bu dayanışma ve sosyal destek grupların ana özelliğidir. İster bir sağlık sorunu veya diğer stresli yaşam koşulları olsun – insanlar dünya genelinde hep farklı yollardan toplumsal sorunlar ile başa çıkma imkanı bulmuşlardır.

Fakat dünyanın diğer bölgelerinde veya başka kültürlerinde bu güven içinde birbirinin derdini paylaştığın ve destek bulduğun topluluklar veya gruplaşmalar bizim almanyadaki bildiğimiz “Selbsthilfegruppe”, yani sosyal dayanışma grupları diye adlandırılmaz. Buna rağmen almanyadaki dayanışma grupları ile paralel yapılar mevcuttur. Bu ilgimizi çekti ve kendimize sorduk_ki: Başka ülkelerde ve kültürlerde sosyal dayanışma nasıl oluyor? Kendi sorununuzu aynı sorunları yaşayan bir insanla paylaşmak isterseniz, başka ülkelerde ve kültürlerde nereye gidebilirsiniz? Doğalmıdır yabancı insanlara güvenmek yoksa kişisel konular hakkında konuşmak sadece aileye mi özeldir?

Belki kendiniz başka bir ülkede yaşadınız veya yardımlaşma ile başka bir ülkede hatta başka bir kültürden tanışma imkanınız olmuştur? Belki de başka bir yerde grup üyeniz var, size kendi dayanışma tecrübelerine dair bilgiler verebilecek?

Deneyimlerinizi merak ediyoruz ve katkılarınızı bekliyoruz!

Fotoğraflar, logolar gibi eşlik eden görüntü malzemeleri, memnuniyetle kabul ediyoruz.

i* **Editorial bitiş tarihi TIPP 49: 22.06.2018*

*Bize lütfen katkılarınızı ve eşlik eden malzemeleri veya olası sorular için iletişim verilerinizi (Telefon ve E-Mailinizi) tercihen **22.06.2018** (editorial tarihiye) kadar göndermenizi rica ediyoruz. Önceden herhangi bir sorunuz olursa, dayanışma bürolarımızın personeli size memnuniyetle yardımcı olur.*



Başvurularınız TIPP Editör takımına

E-posta adresi aracılığıyla TIPP- düzenleyicisine bağlantı kurabilirsiniz
redaktion.tipp@paritaet-projekte.org veya bölgenizdeki yardımlaşma
iletişim noktasının ilgili personeline bağlantı kurabilirsiniz.

Dayanışma Bürosu Darmstadt • Tina Rüger • Tel.: 06151 / 850 65 80

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

Dayanışma Bürosu Groß-Gerau • Annemarie Duscha

Tel.: 06152 / 98 94 70

E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Dayanışma Bürosu Odenwald • Christin Hauer • Tel.: 0159 / 046 069 39

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

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

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

Dayanışma Bürosu Osthessen • Christine Kircher • Tel.: 0661 / 901 98 46

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



دعوة لمساهمتك في TIPP 49 التالي:
المساعدة الذاتية الصحية في جميع أنحاء العالم

فريق المساعدة الذاتية \ هيئة التحرير - TIPP / ترجمة: (Iness Hadhri)

الحياة كن نشيطاً وشارك مشاكلك الخاصة مع الآخرين. هذا جوهر المساعدة الذاتية. في الحالات الصحية أو لظرو صعبة أخرى - الناس حول العالم لهم طرق مختلفة في التعامل مع الضغوط الاجتماعية.

لا تكون دائما تلك المجتمعات في أجزاء أخرى من العالم أو في سياقات ثقافية أخرى يثق الناس فيها بعضهم ببعض، هي مجموعات المساعدة الذاتية. ومع ذلك هناك أوجه التشابه بينها وبين ما في هذه المجموعات في ألمانيا. وجدنا ذلك مثيراً وسألنا أنفسنا: كيف تبدو المساعدة الذاتية بالضبط في البلدان والثقافات الأخرى؟ إلى أين يذهب المرء هناك إذا كان يرغب في التحدث إلى من يشاركه نفس المشاكل؟ هل من العادي الثقة في الغرباء أم القضايا الشخصية لا يتحدث عنها إلا داخل الأسرة؟

ربما عشت في بلد آخر وكانت لديك الفرصة للتعرف على الاعتماد على الذات في بلد آخر أو ثقافة أخرى أو لديك عضو في المجموعة يعطيك فكرة عن المساعدة الذاتية في مكان آخر؟.

نحن نتطلع إلى خبراتك ونتطلع إلى مساهماتك
نحن نقبل بكل سرور، الوثائق المرفقة مثل الصور والشعارات وغيرها.

آخر موعد للتحرير TIPP49: 22.06.2018

يرجى إرسال مساهماتك والمواد المصحوبة لها، مرفقة بمعلوماتك الشخصية (الهاتف وعنوان البريد الإلكتروني) للإتصال بك في حالة الإستفسار. آخر موعد لإرسال المعلومات هو 22.06.2018 (الموعد الأخير للإستفسار حول الموضوع ، فإن موظفي*ات مكاتب المساعدة الذاتية هم تحت تصرفكم



اتصل بمكتب تحرير



يمكنك الوصول إلى مكتب تحرير TIPP عن طريق البريد الإلكتروني

redaktion.tipp@paritaet-projekte.org

أو عن طريق الأشخاص المتصلين بنقطة اتصال المساعدة الذاتية المحلية الخاصة بك.

مكتب المساعدة الذاتية دارمشتاد:

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

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

مكتب المساعدة الذاتية غروس جيرو:

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

E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

مكتب المساعدة الذاتية أودين فالد:

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

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

مكتب المساعدة الذاتية أوفنباخ:

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

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

مكتب المساعدة الذاتية أوسط هاسن:

Selbsthilfebüro Osthessen • Christine Kircher • Tel.: 0661 / 901 98 46

E-Mail: selbsthilfe.osthessen@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

Neue Auflagehöhe: 4.820 ISSN: 1611-2180

Layout: Petra Baumgardt

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

Druck: Berthold Druck GmbH, Offenbach

Die Ausgaben des TIPP stehen zum Download bereit:

<http://www.paritaet-selbsthilfe.org/tipp.html>

Wir freuen uns über Ihre Leserbriefe, die wir gerne veröffentlichen, behalten uns jedoch Kürzungen vor.

Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen



2. Juni 2018

1. Selbst | Hilfe | Engagement-Tag Kreis Groß-Gerau



10.00 – 15.00 Uhr • Sandbühlplatz • Groß-Gerau

Spannende Mitmachaktionen • Selbsthilfe im Interview • Ehrenamtsprojekte im Kreis kennenlernen • Spiel- & Sportmobil für Kinder • Infostände der Selbsthilfegruppen • Parodistisches Psychiatrietheater mit der Habba!-Theatergruppe • Selbst|Hilfe|Engagement-Rallye mit tollen Preisen • Live-Musik

Schirmherrschaft: Landrat Thomas Will

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen

Selbsthilfebüro Darmstadt – Tina Rüger • Rheinstr. 67 • 64295 Darmstadt
Tel.: 0 61 51 / 850 65 80 • E-Mail: 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

Selbsthilfebüro Odenwald – Christin Hauer • Michelstädter Str. 12 • 64711 Odenwald
Tel.: 0159 / 046 069 39 • E-Mail: 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

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

Selbsthilfebüro Osthessen – Christine Kircher • Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda
Tel.: 0 661 / 901 98 46 • E-Mail: 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

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

Die Öffnungs- und Sprechzeiten der Selbsthilfebüros und Projekte können Sie unserer Homepage www.paritaet-selbsthilfe unter „Kontaktstellen“ entnehmen.