

TIPP 56

Selbsthilfe-Magazin

III/2020 ISSN 1611-2180

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

Belastende Beziehungen



In Corona-Zeiten: Treffen wieder unter Vorbehalt

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion

Nach einem Sommer der Entspannung hat mit dem Herbst wieder eine Phase der restriktiveren Kontaktbeschränkungen begonnen. Am 02.11.2020 haben die Bundesregierung und die Bundesländer angesichts rasant steigender Corona-Infektionszahlen einen zweiten sog. „Lockdown light“ beschlossen, vorerst bis Ende November. Restaurants und Cafés und andere Betriebe müssen geschlossen bleiben, private Kontakte und Treffen sind nur mit Menschen des eigenen oder eines weiteren Haushalts bis zu einer Gruppengröße von maximal zehn Personen erlaubt. Wie es danach über den Winter hinweg weiter gehen wird, ist zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses zur vorliegenden TIPP-Ausgabe noch unklar.

Zu Ihrem Schutz: eingeschränkte Angebote der Selbsthilfebüros

Auch die paritätischen Selbsthilfebüros haben auf die Lage reagiert, denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. In vielen Selbsthilfegruppen sind Menschen Mitglieder, die aufgrund von (Vor-)Erkrankungen und Alter zu sog. Risikogruppen gehören. Daher finden derzeit keine Präsenzveranstaltungen der Selbsthilfebüros statt. Wir bieten Ihnen wie gewohnt Beratung per Telefon und E-Mail an. Diese Regelung gilt vorerst bis zum 30.11.2020.

Nutzung von Gruppenräumen ausgesetzt

Auch die Treffen von Selbsthilfegruppen in den Räumlichkeiten der Selbsthilfebüros sind derzeit aufgrund der aktuellen Pandemieentwicklung nur eingeschränkt und unter Einhaltung der Hygieneregeln möglich. Auch dies gilt zunächst bis zum 30.11.2020.

Alle Termine unter Vorbehalt

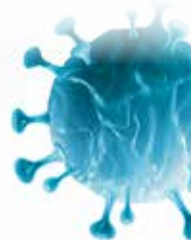
Sie finden in der vorliegenden TIPP-Ausgabe wie gewohnt auch Hinweise zu regelmäßigen Selbsthilfegruppen-Treffen oder anderen Terminen Dritter. Bitte beachten Sie, dass zum Zeitpunkt des Drucks dieser Ausgabe noch nicht absehbar ist, wie lange und in welcher Form die Maßnahmen zur Eindämmung des Virus andauern werden. Daher stehen alle Termine unter Vorbehalt!

Informieren Sie sich bitte direkt bei den Selbsthilfebüros und den Ansprechpersonen der Gruppen über alternative digitale oder telefonische Möglichkeiten des Austauschs.

Bleiben Sie gesund!

1 Corona-Informationen inkl. FAQ des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration

www.soziales.hessen.de//gesundheit/aktuelle-informationen-corona



Liebe Leserinnen und Leser,

diese Ausgabe des TIPP hat den Schwerpunkt „Belastende Beziehungen“. Dies mag zunächst irritieren, insbesondere in einer Zeit, in der wir alle aufgrund der Corona-Pandemie durch die Einschränkung persönlicher Kontakte und das allgegenwärtige Gebot „Abstand halten“ unser Sozialleben an vielen Stellen umgestalten und begrenzen müssen bzw. sollen. Als soziale Wesen suchen wir den Kontakt zu anderen und sind in der Regel eingebunden in ein breites Netzwerk aus familialen, partnerschaftlichen, beruflichen, freundschaftlichen, nachbarschaftlichen und anderen Beziehungen. Gerade in diesen Zeiten wird für viele Menschen noch deutlicher als sonst, wie wertvoll und essenziell unmittelbare soziale Kontakte und Begegnungen für uns sind.

Dass Beziehungen nicht per se förderlich für uns sind, manche sogar schädlich, bedrohlich oder sogar gefährlich, das zeigt auch die Vielfalt der Beiträge von Betroffenen und Angehörigen, Selbsthilfegruppen und Diensten zu diesem Thema.

Das Spektrum der Gründe, warum eine Beziehung als belastend erlebt wird, ist groß: Es reicht von toxischen Beziehungen mit narzisstischen Partner*innen, Großeltern, denen der Kontakt zu ihren Enkelkindern verwehrt wird, über Opfer von emotionalem, körperlichem oder/und sexualisiertem Missbrauch, beziehungsunfähige oder co-abhängige Menschen, bis hin zu Eltern suchterkrankter Kinder oder Frauen mit Migrationshintergrund mit Diskriminierungserfahrungen (in der Rubrik „Selbsthilfe mehrsprachig“) sowie Mobbing-Opfer und andere.

Natürlich wünschen wir uns in all unseren Beziehungen – zu Familie, Freunden, Kolleg*innen, Nachbar*innen etc. –, dass sie uns gut tun, glücklich machen und auffangen. Trifft dies aber nicht zu, verursachen Beziehungen Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Depression, Ratlosigkeit oder Einsamkeit. Die vielen Beiträge zeigen, dass man damit nicht allein bleiben muss. Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen und Dienste, die helfen. Einige von ihnen ermöglichen über digitale Mediennutzung oder per Telefon auch während der Corona-Pandemie den Austausch, solange persönliche Treffen weiterhin eingeschränkt bleiben.

Neben den Beiträgen zum Schwerpunktthema finden Sie in der vorliegenden TIPP-Ausgabe wieder interessante Hinweise zu neuen Publikationen in der Rubrik „Zum Nachschlagen“ sowie weitere spannende Berichte zu neuen Selbsthilfegruppen und Projekten in den hessischen Regionen.

Wir wünschen Ihnen eine spannende und anregende Lektüre!

Ihr TIPP-Redaktionsteam

Inhaltsverzeichnis

Editorial 3

Schwerpunktthema:

Belastende Beziehungen

Selbsthilfegruppe „Absolute Beginners“ – belastende Beziehungslosigkeit 5

Co-Abhängigkeit mit Selbsthilfe begegnen 7

Leben in einer toxischen Beziehung mit einem Suchtkranken 9

Die belastende Beziehung einer Mutter mit einem psychisch kranken Kind 12

Belastete Beziehungen am Arbeitsplatz – die Mobbing Kontakt Stelle Frankfurt Rhein-Main 13

Plötzlich ausgesperrt. Wenn Großeltern und Enkelkinder um den Kontakt bangen müssen 17

Als Kind missbraucht – Selbsthilfegruppen zu Missbrauchsthemen Rhein-Main 19

Narzisstische Beziehungen: Begriffe und Phasen – bis zur Trennung ... 21

Selbsthilfegruppe für Menschen in narzisstischen und toxischen Beziehungen 24

Essen als Ersatzbefriedigung in einem Leben mit einem Narzissten 25

Selbsthilfe mehrsprachig

Erfahrungen von Migrantinnen mit Diskriminierung und Mobbing 26

Experiences of migrant women with discrimination and bullying 27

Göçmen bayanların ayrımcılık ve zorbalık ile deneyimleri 29

تجارب سيدات مهاجرات مع الاضطهاد والمضايقة 30

Zum Nachschlagen

Neuer Selbsthilfegruppen-Wegweiser 2020 für den Odenwaldkreis 32

Publikation: Menschen im Autismus-spektrum und die Corona-Pandemie 34

„Sprachlos glücklich: Schlaganfall – was nun?“ – Ein Mutmachbuch 35

Regional:

Wissenswertes aus den Regionen

Neue Selbsthilfegruppen im Kreis Groß-Gerau 36

„StayHome“ – Neue Selbsthilfegruppe für Alleinstehende in Stadt und Landkreis Offenbach (in Gründung) 38

Neue Selbsthilfegruppe im Odenwald zu „Trennung“ (in Gründung) 39

Parkinsonhilfe Überwald unterstützt auch in Krisenzeiten mit Rehasport und Übungen für Zuhause 40

„Empowerment im Ehrenamt“ – ein integrationsorientiertes Volkshochschulprojekt mit Schnittstellen zur Selbsthilfe 42

Schreibworkshop „Textgespinst und Wortgeflüster“ im Odenwald – Rückblick 46

Wir gratulieren Manfred Seifert zum 80. Geburtstag – Wegbereiter in der Prostatakrebs-Selbsthilfe 48

Erster virtueller Selbsthilfetag – ein Rückblick 49

Einladung zu einem Beitrag im TIPP 57 ... 51

Impressum 54

Selbsthilfegruppe „Absolute Beginners“ – belastende Beziehungslosigkeit

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Die Selbsthilfegruppe „Absolute Beginners“ trifft sich seit Januar 2017 im Selbsthilfebüro Offenbach. Die Teilnehmenden (ca. 10 bis 15 Personen) kommen aus dem gesamten Rhein-Main-Gebiet und auch weit darüber hinaus. Bundesweit gibt es nur sehr wenige aktive Gruppen. Alle Teilnehmer*innen eint die Tatsache, wenig oder gar keine längerfristige Beziehungserfahrung gemacht zu haben. Wobei sexuelle Erfahrungen durchaus stattgefunden haben können.

Beziehung zu Eltern spielt oft eine große Rolle

Im Allgemeinen spielt bei den Betroffenen die Beziehung zum Elternhaus oder Freundeskreis maßgeblich in die Problematik mit hinein. So bildet das Thema „Elternhaus“ häufig Gegenstand der Gruppentreffen. Frau K. berichtet in der Gruppe von negativen Abhängigkeiten, die beispielsweise durch Überbehütung und exzessive Einmischungen wichtiger Bezugspersonen während der Erziehung erzeugt und von ihr jahrelang erduldet wurden – das prägt. Auch emotionaler Missbrauch, Gewalterlebnisse sowie emotionale Erpressung bilden ein nicht unerhebliches Thema. Frau K. nennt es „alte Programme und Muster, wo noch viel 'Strom' drauf ist“.

Bedrückendes Gefühlsspektrum blockiert die Partnerschaftssuche

Frau K., eine der Gruppenteilnehmerinnen, berichtet von „Bindungstraumata“, von schlechten Erfahrungen, wenn es um das Wechselspiel von Nähe und Distanz geht. Sowohl das Gefühl der Nähe als auch das der ungewollten Distanz, als Ausdruck der Beziehungsunfähigkeit, werden als unangenehm empfunden. Beide blockieren viele Lebensbereiche und führen zu verschiedenen Beeinträchtigungen im Verhalten, Denken, Fühlen, auch auf körperlicher Ebene. Die individuelle Gefühlsebene der Betroffenen kann weit gefächert sein: Ängste, Panikgefühle, Traurigkeit, Wehmut, Scham, Machtlosigkeit und Verzweiflung, den eigenen Lebensplan nicht realisieren zu können. Das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, hängt vielen „in den Knochen“ und erzeugt eine große Unsicherheit, die nicht gerade förderlich dafür ist, eine*n Partner*in zu finden.

Auch ein „Outing“ als beziehungsunfähiger Mensch fällt sehr schwer, da gesellschaftliche Selbstverständlichkeiten wie Familie oder Partnerschaft nicht gelebt werden (können) und dies für Außenstehende oft als sehr befremdlich empfunden wird.

Flirten üben – Strategien entwickeln, um auszubrechen:

Vielfältig sind die Bemühungen der Gruppenteilnehmer*innen, Strategien zu entwickeln und auszuprobieren, um den Umgang mit ihrer individuell belastenden Situation positiv zu beeinflussen. Natürlich bilden die regelmäßigen Gruppentreffen einen guten Rahmen, das Alltagshandeln zu reflektieren und zu diskutieren. Hier wurden ab und an auch „Flirtübungen“ in Form von Rollenspielen

integriert. Einige Teilnehmenden besuchen sog. „Kuschelpartys“ oder treffen sich zum gemeinsamen Sport, zu Freizeitaktivitäten oder Ausflügen oder gehen gemeinsam auf Reisen. Letztendlich kann die Gruppe auch dazu beitragen, eine*n Partner*in zu finden.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Absolute Beginners“

Selbsthilfebüro Offenbach • Thomas Schüler

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

Die Gruppe tauscht sich derzeit über die Videomeeting-Anwendung „Jitsi“ aus.



Co-Abhängigkeit mit Selbsthilfe begegnen

Marion, Co-Dependents Anonymous (CoDA)

Wir Menschen leben in Beziehungen und sind in bestimmten Konstellationen von ihnen abhängig, z. B. Kinder von ihren Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen. Es gibt eine angemessene Abhängigkeit, in der wir uns gegenseitig respektieren und gesunde Grenzen existieren. Co-Abhängigkeit ist anders. In einer co-abhängigen Beziehung entstehen unklare Verhältnisse. Zunächst scheint alles „irgendwie“ zu passen, aber mit der Zeit stellen wir fest, dass wir immer öfter zu Dingen „Ja“ sagen, die wir eigentlich gar nicht wollen. Das kann in einer persönlichen, aber auch in einer Arbeitsbeziehung geschehen. Es häufen sich „Missverständnisse“ und vielleicht auch Streit, der keine Klärung bringt. Gefühle von Ärger und Wut verhärteten sich irgendwann zu unterschwelligem Groll – aus Ratlosigkeit wird Hoffnungslosigkeit und stille Verzweiflung. Die Ursachen für co-abhängiges Verhalten finden sich oft in der Kindheit.

Phasen co-abhängiger Beziehungen

Co-abhängige Beziehungen haben viele „verschiedene Gesichter“ und können unterschiedliche Phasen durchlaufen:

1. Die Sorge: Ich wende mich einem Menschen gedanklich oder emotional in besonderem Maße zu. Ich habe den starken Drang, mich um diesen Menschen zu sorgen und eventuell insbesondere um dessen Probleme zu kümmern. Das gibt mir ein gutes Gefühl.
2. Die Hoffnung: Ich beobachte und beurteile, ob das Leben des/der Anderen in die richtige Richtung verläuft. Ich verwende viel Zeit und Energie damit, diesen Menschen zu beraten und ihm zu helfen und hoffe, dann endlich glücklich zu werden.
3. Die Wut: Ich werde wütend auf den/die Andere*n, weil sie/er sich nicht in die von mir für richtig gehaltene Richtung verändert. Wut, Verzweiflung, Verachtung, Hilflosigkeit, oder auch ein Gefühl des Gelähmtseins nehmen in der Beziehung überhand.

Auf der Suche nach der gesunden Beziehung

Gesunde Beziehung – wie geht das? Gibt es eine Lösung aus der Misere? Ja! Die Lösung heißt, Verantwortung für sich selbst übernehmen. Das ist, was wir bei den CoDA lernen.

Unser Meeting

Unsere CoDA-Gruppe trifft sich einmal pro Woche im sog. „Meeting“. Die einzige Voraussetzung für die Teilnahme an einem Meeting ist der Wunsch nach einer gesunden und erfüllenden Beziehung zu sich selbst und zu anderen.

Grundlage des Selbsthilfe-Programms ist das über viele Jahrzehnte erfolgreich erprobte 12-Schritte-Programm, das ursprünglich bei den „Anonymen Alkoholikern“ (AA) entwickelt und mittlerweile von vielen Anonymen Selbsthilfegruppe übernommen wurde. Statt im Problem zu verweilen oder von anderen „gute Ratschläge“ zu bekommen, richten wir bei den CoDA unsere Aufmerksamkeit auf die Lösung unseres Problems, d. h. auf uns selbst. Die Lösung liegt darin, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Wir hören auf, unseren Fokus auf andere Menschen auszurichten und uns so von ihnen abhängig zu machen. Wir kommen selbst ins Tun und vertrauen darüber hinaus auf eine Macht, die größer ist als wir selbst. So schöpfen wir neue Kraft und Hoffnung für unser Leben.

Die Gruppe hilft bei der Genesung

Die Gruppe ist ein wesentliches Werkzeug der Genesung: In der Gruppe erkennen wir unsere erlernten ungesunden Muster und erproben im geschützten Rahmen ein neues gesundes Verhalten. Dort teilen wir unsere Erfahrungen miteinander

Was wir von anderen hören, wird nicht nach außen getragen und auch nach dem Meeting nicht weiter besprochen. So bleiben wir anonym und können in einem sicheren Raum gesunden und zu dem Menschen reifen, der wir sein möchten.

i **Meetings der Selbsthilfegruppe Co-Dependents in Fulda**

Jeden Samstag • 12.00 – 13.30 Uhr

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

Eine vorherige Kontaktaufnahme ist erforderlich!

Kontakt / Anmeldung zu den Co-Dependents in Fulda

Marion • Mobil: 01 75 / 4 42 60 10

Lucia • Mobil: 01 57 / 71 70 54 35

www.coda-deutschland.de



Leben in einer toxischen Beziehung mit einem Suchtkranken

Sabine Schrimpf, Elternkreis suchtgefährdeter und suchtkranker Jugendlicher und Erwachsener Darmstadt gemeinnütziger Verein

Das Leben mit einem bzw. einer Suchtkranken ist in mehrfacher Beziehung toxisch. Einerseits natürlich für die betroffene Person selbst, die Körper und Geist mit erlaubten und unerlaubten Substanzen vergiftet. Andererseits für ihr Umfeld, denn Angehörige und Freunde eines/einer Suchtkranken werden nicht selten selbst Opfer der „Vergiftung“.

Suchtkranke saugen in einer Beziehung Energie ab

„Beziehung“ bezeichnet die Verbindung zu jemandem oder etwas, aber auch das wechselseitige Verhältnis, den inneren Zusammenhang. Eine gesunde Beziehung ist ein wechselseitiges Geben und Nehmen. In der toxischen Beziehung mit einem suchtkranken Menschen ist er nur der Nehmende, er saugt dem Gegenüber alle Energie ab, lässt ihn ausgezerrt und erschöpft zurück. Passiert so etwas in einer Freundschaft, kann und wird man sie irgendwann beenden und sich stattdessen Menschen zuwenden, die einem guttun.



Suchterkrankung in Eltern-Kind-Beziehungen

In familiären Beziehungen ist das deutlich schwieriger. Gerade in Eltern-Kind-Beziehungen sind Eltern lange durch die Bedürftigkeit des Kindes die Gebenden, bevor sich das mit der Unabhängigkeit des Kindes egalisiert und mit zunehmendem Alter der Eltern vielleicht auch umkehrt. Ist das Kind jedoch

drogenabhängig, egalisiert sich die Beziehung nicht: Die Kinder bleiben abhängig, unselbständig und nehmen. Kein Wunder: Die wichtigste Beziehung unterhält der/die Suchtkranke mit der Droge. Für sie würde man alles tun. Andere Beziehungen sind dagegen nur Mittel zum Zweck und werden so lange belastet, bis das Gegenüber die Reißleine zieht oder schlicht nicht mehr kann.

Eltern-Kind-Beziehung auf neuer Ebene

Im Elternkreis, einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suchtkranken, begegnen wir Eltern oft erst dann, wenn ihre Kraft verbraucht ist, sie sich völlig hilflos und längst überfordert fühlen. Viele haben sich selbst isoliert, fühlen sich schuldig oder sind über die toxische Beziehung zu ihrem Kind gar depressiv geworden.

Ziel des Kreises ist nicht die Heilung des Kindes. Diese ist „nur“, aber idealerweise eine Begleiterscheinung. Ziel ist es, die Beziehung zwischen Eltern und Kind auf eine neue Ebene zu heben. Wir nennen das „Loslassen“, was nicht gleichbedeutend mit „Fallenlassen“ ist. Eltern lernen von Eltern, was es heißt, dem Kind die Verantwortung für sein Leben zurückzugeben. Wobei diese Verantwortung selbstverständlich auf das Alter des Kindes angepasst sein muss. Aber egal, ob das Kind 16 oder 36 ist: Es muss die Konsequenzen der Beziehung zur Droge spüren. Und es muss spüren, was es bedeutet, wenn man sich nicht mehr auf die vermeintlich selbstverständliche Beziehung zu Eltern und anderen Angehörigen zurückziehen kann, wenn die Drogenbeziehung Nahrung braucht.

Aus Begleitung kann eine gesunde Beziehung werden

Wenn Eltern und Angehörige sich auf dieses „Experiment“ einlassen, grenzen sie sich von der toxischen Beziehung ab und gewinnen erst einmal ihre eigene Kraft zurück. Der/die Süchtige wird mit den schwindenden echten Beziehungen erfahren, dass die Beziehung zur Droge ihm/ihr viel mehr nimmt als gibt – und wird hoffentlich daran etwas ändern wollen. Erst dann können Angehörige zur wohlmeinenden Begleitung aus der Sucht heraus werden – bewusst Begleitung, nicht Beziehung. Beim Begleiten schauen Suchtkranke und Angehörige in die gleiche Richtung, positiv nach vorne. Konflikte und Rückschläge sind dabei nicht ausgeschlossen. Ist der lange Weg aber geschafft, steht einer gesunden Beziehung nichts im Wege.

7 *Treffen des Elternkreises suchtgefährdeter und suchtkranker Jugendlicher und Erwachsener Darmstadt gemeinnütziger Verein*

Alle zwei Wochen donnerstags • 19.15 Uhr

Terminübersicht: www.elternkreis-darmstadt.de/index.php/termine

Treffpunkt: Caritaszentrum St. Ludwig

Wilhelm-Glässing-Str. 15-17 • 64283 Darmstadt

Coronabedingt ist eine vorherige Kontaktaufnahme erforderlich.

 *Kontakt zum Elternkreis suchtgefährdeter und suchtkranker Jugendlicher und Erwachsener Darmstadt*

Tel.: 0 61 51 / 31 18 04 • E-Mail: info@elternkreis-darmstadt.de

www.elternkreis-darmstadt.de

elternkreis

suchtgefährdeter und suchtkranker jugendlicher und erwachsener

darmstadt



Die belastende Beziehung einer Mutter mit einem psychisch kranken Kind

Lydia Lorenz, Gesprächskreis Psychose Seminar

Beziehungen sind für uns Menschen das Wichtigste in unserem Leben. Sie können uns glücklich machen, beflügeln, zufriedenstellen und auch erfolgreich werden lassen. Es kann aber auch das Gegenteil geschehen: Wir werden unglücklich, unzufrieden und sogar krank.

Abhängigkeit, die krank machen kann

Für mich war der Begriff „Symbiose“ immer positiv besetzt, nämlich im Sinne des Artikels bei Wikipedia als das Zusammenleben von Lebewesen verschiedener Art zu ihrem gegenseitigen Nutzen. Diese ursprünglich aus der Biologie stammende Begriffsbedeutung ist auf menschliche Beziehungen allerdings in dieser Form nicht übertragbar. Vielmehr beschreibt die Symbiose hier ein psychologisches, zumeist negatives Phänomen der Abhängigkeit. Sofern eine symbiotische Beziehung die zu entwickel-

de Selbstständigkeit eines Menschen hemmt, gilt diese als eine „minderwertige, entwicklungshemmende oder geradezu schädigende Lebensform“ (vgl. Wikipedia: Symbiose).

Als Mutter eines psychisch kranken Kindes sammelt man diese Erfahrungen. Man denkt, dass mit Liebe und Fürsorge Halt geboten wird. Aber Mutter und Kind werden auf existentielle Art und Weise voneinander abhängig und das obwohl sie versuchen, voneinander loszukommen.

Getrennte Wege für eine gesunde Beziehung zu sich und zueinander

Wird die Beziehung für beide zu einer Belastung, hilft in den meisten Fällen nur noch, bewusst unterschiedliche Wege zu gehen, einen Prozess des „Loslassens“ zuzulassen, meist mit räumlicher Trennung, sodass Mutter und Kind eine Chance bleibt, das eigene Leben unabhängig voneinander zu gestalten und zu leben – und dabei wieder gesund zu werden. Die therapeutische Begleitung ist sowohl für die Mutter als auch für das



Kind dabei unerlässlich, denn der Weg ist beschwerlich. Es kann Jahrzehnte dauern, bis Erfolge wirklich zu spüren sind.

Auf diesem Weg sind Selbsthilfegruppen eine große Hilfe. Die Erfahrungen, die man gemacht hat oder immer noch macht, kann man austauschen, man kann zuhören und daraus lernen.



Kontakt zum Gesprächskreis Psychose Seminar

Lydia Lorenz • Tel.: 0 61 50 / 52 23 9 • E-Mail: lydialorenz53@gmail.com



Belastete Beziehungen am Arbeitsplatz – die Mobbing Kontakt Stelle Frankfurt Rhein-Main

*Katharina Moosbauer, Selbsthilfebüro Darmstadt, im Interview mit Carolin,
ehrenamtliche Mitarbeiterin bei der Mobbing Kontaktstelle Frankfurt Rhein Main*

Carolin arbeitet ehrenamtlich bei der Mobbing Kontakt Stelle (MKS) Frankfurt Rhein-Main. Sie unterstützt bei der Telefon-Hotline und im offenen Gesprächskreis Menschen, die von Mobbing betroffen sind, sich anhaltend unfair und unkollegial behandelt fühlen und einen Ausweg suchen.

Carolin, wie sieht Ihre Arbeit bei der Mobbing-Hotline aus?

Bei der Hotline kann man unter 069 / 830 007 128 oder 069 / 830 077 129 anonym anrufen, mit den Kolleg*innen am Telefon sprechen und sich alles von der Seele reden. Meist rufen Menschen an, die um eine Einschätzung bitten über das, was ihnen passiert. Sie erzählen dann von ihrem Alltag und bestimmten Geschehnissen. Die Mobbing-Hotline hat eine Lotsenfunktion, die eine Richtung weisen soll.

Konflikte am Arbeitsplatz:
Einen Ausweg finden - aber wie?

**MOB
HOTLINE
BING**



www.mobbing-frankfurt.de

Wenn jemand psychologische oder anwaltliche Hilfe benötigt, haben wir Listen und können an Stellen weiter verweisen, die auf das Thema spezialisiert sind.

Und was passiert beim offenen Gesprächskreis?

Der Gesprächskreis findet jeden zweiten Mittwoch im Monat in Frankfurt statt. Nach Anmeldung kann man dort anonym hinkommen und miteinander reden. Da geht es eher darum, dass die Teilnehmenden sich gegenseitig unterstützen und weniger um den Input von uns. Der Gesprächskreis versteht sich also eher als Selbsthilfegruppe. Die Erfahrung, nicht allein mit dem Problem zu sein und zu sehen, dass jedem oder jeder passieren kann, was einem selbst gerade wiederfährt, ist eine ganz wichtige Unterstützung. Wir haben Menschen in ganz unterschiedlichen Stadien. Manche sind ganz frisch dabei und haben das Gefühl, sie kommen nie wieder aus dieser Situation heraus. Und wir hatten auch einmal einen Teilnehmer, der es ganz raus geschafft hat und der ist danach noch mal gekommen um zu berichten. Unter den Teilnehmer*innen sind auch solche, die Mitglied in einem Personal- oder Betriebsrat oder Anwalt*innen sind, die ganz tolle Tipps geben können.

Wer meldet sich bei Ihnen?

Wir haben mehr Frauen als Männer. Im Prinzip sind alle Altersgruppen vertreten, aber es tendiert eher zu Menschen über 50 Jahre. Wir haben viele soziale Berufe, also z. B. Lehrer*innen oder Erzieher*innen. Aber auch viele Unternehmensberater*innen, Banker*innen, Anwalt*innen.

Was ist Mobbing eigentlich genau?

Juristisch betrachtet gibt es keine starre Definition. Es gibt gewisse Kriterien, die vorliegen, wenn man von Mobbing spricht. Es muss über einen gewissen Zeitraum wiederholt auftreten. Wenn mir ein Kollege einmal Salz in den Kaffee schüttet, ist es noch kein Mobbing. Tut er das jeden Freitag über ein halbes Jahr hinweg, dann schon eher. Es ist eine gewisse



Schikane, psychisch oder physisch, und es ist immer aus einer gewissen Machtposition heraus. Entweder geht das Mobbing direkt vom Chef oder der Chefin aus oder von einer anderen vorgesetzten Person oder von jemandem aus dem Kolleg*innen-Kreis mit einer stärkeren Position, z. B. weil er oder sie schon länger im Unternehmen ist oder viele andere hinter sich hat.

Was können Ursachen für Mobbing sein?

Da haben sich zwei Grundvarianten herauskristallisiert, die wir von unserer Arbeit kennen. Bei älteren Mitarbeitenden, die zu uns kommen, ist es oft eine bewusste und gezielte Masche, um sie loszuwerden. Eine solche Situation ist dann sehr schwer für die Betroffenen, die erst einmal nicht wissen, was los ist und sich fragen, was sie falsch gemacht haben. Und dann gibt es noch Mobbing, das sich aus einem Konflikt ergibt. Weil Verbesserungsvorschläge vorgebracht werden und sich jemand untergraben fühlt. So schwillt das dann an und entwickelt sich zum Mobbing.

Was können Führungskräfte tun, um Mobbingstrukturen vorzubeugen?

Ganz wichtig ist es, ein Gespür für die Problematik zu entwickeln. Denn ganz oft sind Menschen, die mobben, Menschen, die es regelmäßig machen. Dem ist dann oft nicht nur eine Person ausgesetzt. Wenn jemand wegen der Mobbingssituation nicht mehr kann und geht, trifft es ein halbes Jahr später eine*n andere*n Mitarbeiter*in, gerne die Nachfolge. Die Herausforderung für Führungskräfte ist es, dies zu erkennen und zu schauen, welche Ursache vorliegt, um die begünstigenden Strukturen aufzubrechen und bewusst gegen zu steuern. Man merkt ja oft, welche Stimmung in einem Unternehmen herrscht. Wenn über Mobbingopfer getuschelt wird, wenn negative Dinge passieren, die Leute sehr oft krank werden oder Ähnliches, dann sind das Anzeichen. Manchmal sprechen Gemobbte das an bei der Führungskraft und haben leider oft das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden. Wenn Vorgesetzte das ernst nehmen und aktiv werden, ist schon viel getan, zumindest, sofern die Aggression nicht von ihnen ausgeht.

Die Mobbing-Hotline, Gesprächskreise und Selbsthilfegruppen sind Unterstützungsmöglichkeiten in dieser schwierigen Situation. Was können Betroffene noch tun?

Das kommt ganz auf das Stadium an. Wenn es jemand sehr früh merkt, dass da ein Konflikt anschwillt, kann es schon helfen, sich mit der „mob-benden“ Person zusammen zu setzen und zu schauen, was eigentlich das Problem ist und was eine Lösung sein könnte. Wenn die Situation schon länger besteht und es schon persönlich wurde, ist es ratsam, mit der Führungskraft und dem Betriebsrat zu sprechen. Und man sollte versuchen, sich unter den Kolleg*innen Unterstützung zu holen, um nicht alleine dazustehen. Erst wenn das alles nicht hilft, gibt es die Möglichkeit, juristische Mittel anzuwenden. Aber das empfehlen wir immer nur ungern. Ein*e Jurist*in hilft, möglichst noch mit einer guten Abfindung aus dem Arbeitsverhältnis rauszukommen.

Was können Selbsthilfekontaktstellen an Unterstützung bieten?

Viele Betroffene sind erst einmal sehr hilf- und ratlos. Und wenn sie jemand haben, an den sie sich wenden können, und sehen, welche Möglichkeiten es gibt, hilft das schon viel. Daher ist es wichtig, dass diese Unterstützungsmöglichkeiten auch bekannt sind.

Vielen Dank für das Gespräch!



Kontakt zur Telefon-Hotline der Mobbing Kontakt Stelle Frankfurt Rhein Main

Dienstag und Donnerstag • 17.00 - 19.00 Uhr

Tel.: 0 69 / 8 30 07 71 28 und 0 69 / 8 30 07 71 29



Treffen des Gesprächskreises der Mobbing Kontakt Stelle Frankfurt Rhein Main

Jeden 2. Mittwoch im Monat • 18.00 - 20.00 Uhr

Kostenbeitrag: 5 € pro Abend

Teilnahme nur nach Voranmeldung:

per E-Mail bei: mobbing-gespraechskreis-frankfurt@web.de

per Tel.: 0 69 / 2 16 51 2 24 (Sekretariat des evangelischen Stadtdekanats

Frankfurt) • montags bis freitags • 08.00 - 13.00 Uhr

www.mobbing-frankfurt.de



Plötzlich ausgesperrt. Wenn Großeltern und Enkelkinder um den Kontakt bangen müssen

Selbsthilfegruppe „Verlassene Großeltern“ Darmstadt/Groß-Gerau

Es ist Dienstag und dieser Tag war bisher für das kleine Mädchen und ihre Großmutter der schönste Tag der Woche. An diesem Tag wurde sie von ihrer Oma aus der Kita abgeholt und durfte den restlichen Tag bei ihr verbringen. Beide genossen die gemeinsame Zeit und freuten sich schon die ganze Woche darauf. Für das kleine Mädchen und die Großmutter war ein solcher Tag eine Bereicherung. Die Kleine konnte in der Eins-zu-eins-Betreuung ihre Kreativität und Ideen ausleben und bekam Nestwärme, Zuwendung und Liebe. Die Großmutter, mit Zeit, Geduld und Lebenserfahrung ausgestattet, schenkte ihrer Enkelin ihre ungeteilte Aufmerksamkeit.



© Fotofreundin – AdobeStock

Plötzlich zerbricht der Kontakt

Seit einiger Zeit ist das Vergangene. Die Mutter des Kindes hat den Kontakt ganz plötzlich abgebrochen. Das Leben der Großmutter ist seitdem geprägt von Verzweiflung, Trauer, Wut, Hilflosigkeit, Ohnmacht und einem unbeschreiblichen Schmerz. Ein großer Teil ihrer Lebensfreude und positiven Energie wurde durch diesen rigiden Eingriff zerstört. Sie fragt sich, was sie falsch gemacht hat. Gab es so große Differenzen zwischen den Erziehungsvorstellungen der Erwachsenen? Hätte man das nicht ansprechen können, sollen, müssen? Ein konstruktives Gespräch zum Wohle des Kindes kommt nicht zustande, denn die Mutter blockt jeglichen Kontakt.

Das Enkelkind versteht die Welt nicht mehr

Wie sieht es seit dieser Veränderung mit dem Leben des kleinen Mädchens aus? Wie geht es ihr? Sie hat ganz plötzlich eine positive Bezugsperson verloren. Sie versteht die Welt nicht mehr. Ihre liebevolle Oma, die sich voll und ganz auf sie eingestellt hatte, ist aus ihrem Leben weg-

gebrochen. Das Kind erleidet einen Verlust und dieser hinterlässt eine schmerzliche Lücke in ihrem Herzen. Förderlich und zum Wohle der Kleinen ist das nicht.

Auf der Suche nach den Gründen

Die Gründe für ein solches Verhalten mögen vielschichtig sein. Für den verlassenen Teil sind sie zum größten Teil unklar, bewegen sich hinter einer Nebelwand. Und obwohl die zugrunde liegenden Beziehungen und Familiengeschichten sich unterscheiden, ist eines klar: Ein solches Verhalten ist kein Einzelfall.

Betroffene Großeltern können sich gerne an uns wenden!

Wenn Sie ebenfalls betroffen sind und sich in sicherer und verständnisvoller Runde aussprechen wollen, sind Sie in der Selbsthilfegruppe „Verlassene Großeltern“ herzlich willkommen!

Treffen der Selbsthilfegruppe „Verlassene Großeltern“

Die Gruppe trifft sich im Wechsel in Darmstadt und Groß-Gerau.

In geraden Monaten • 3. Mittwoch des Monats • 17.30-19.30 Uhr

Treffpunkt: Paritätische Regionalgeschäftsstelle Darmstadt

Poststr. 9 • 64293 Darmstadt

In ungeraden Monaten • 3. Montag des Monats • 17.30-19.30 Uhr

Treffpunkt: Landratsamt Groß-Gerau (Konferenztrakt)

Wilhelm-Seipp-Str. 4 • 64521 Groß-Gerau

Eine Anmeldung ist erwünscht!

Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Verlassene Großeltern“

Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha

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

Tel.: 0 61 52 / 98 94 70



Als Kind missbraucht – Selbsthilfegruppen zu Missbrauchsthemen Rhein-Main

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Einem sehr schwierigen Thema widmen sich die Selbsthilfegruppen zu Missbrauchsthemen. Viele Gruppenmitglieder eint die Situation, in der Kindheit von Vater, Mutter oder anderen Verwandten missbraucht worden zu sein. Der Missbrauch begann nicht selten schon in der Babyzeit und ging bis in die Pubertät.

Frühe Missbrauchserfahrungen

In einem Gespräch berichtet mir Frau C. von ihren Erfahrungen in der Gruppe. Man wird „in eine belastende Beziehung hineingeboren“. „Täter müssen uns beibringen die Klappe zu halten, und das geht sehr oft nur über Gewalt“. Missbrauch, so Frau C., spielt sich auf körperlicher und emotionaler Ebene ab. Oft gibt es unter Geschwisterkindern keine Solidarität, denn diese wird von den Eltern sabotiert. Die Geschwister werden gegeneinander aufgehetzt, damit sie sich nicht gegenseitig stärken. Für viele offenbart sich die Missbrauchserfahrung erst viele Jahre später, und eine Auseinandersetzung kann erst dann angegangen werden.

Jahre des stillen Leidens

Viele Jahre des „stillen“ Leidens gehen dem voraus und führen zu vielen Beeinträchtigungen seelischer und körperlicher Art. Man fühlt sich wertlos, leidet unter undefinierbaren Angst- und Panikattacken, man hat

Schwierigkeiten, Vertrauen zu anderen aufzubauen und große Probleme, eine (Liebes-)Beziehung aufzubauen und zu pflegen. Eingegangene Partnerschaften enden oft nach kurzer Zeit. Sexualität kann gar nicht oder nur sehr reduziert gelebt werden. Frau C. hat ihre eigenen Kindheits-erfahrungen lange Zeit verdrängt. Erst mit 48 Jahren war ihr Inneres bereit, die Türen zu öffnen und sich damit auseinanderzusetzen. Jetzt ist sie 63



Jahre alt. Sie beschreibt es mit einem „langen und steinigen Weg, aber er birgt viele Möglichkeiten, sich selbst verstehen zu lernen“.

Die Gruppe gibt ihr Halt und Unterstützung, gerade wenn es einmal wieder gilt, belastende Situationen zu meistern oder wenn negative Erfahrungen wieder in den Vordergrund treten.

Selbsthilfegruppen im Rhein-Main-Gebiet

Derzeit bilden vier Gruppen einen Rahmen, um Missbrauchsoffer zu unterstützen. In Offenbach existieren eine Frauen- und eine Männergruppe. Außerdem gibt es eine gemischte Gruppe in Frankfurt und Darmstadt. Insgesamt bilden die Gruppen eine Heimat für die 40-50 Teilnehmer*innen. Betroffene können jederzeit neu dazu stoßen.



Kontakt zu Selbsthilfegruppen zu Missbrauchsthemen im Rhein-Main-Gebiet

Frauengruppe • E-Mail: sabine.cruiser@missbrauchsthemen.de

Tel.: 01 60 / 96 48 04 92

Männergruppe und gemischte Gruppe

E-Mail: udo.gann@missbrauchsthemen.de

www.missbrauchsthemen.de



Narzisstische Beziehungen: Begriffe und Phasen – bis zur Trennung

Simone, Selbsthilfegruppe Narzissmus und toxische Beziehungen Darmstadt

Wir alle, die wir uns in narzisstischen Beziehungen befinden, landen früher oder später an dem Punkt, an dem wir absolut und zu 100% wissen, dass nur die Trennung uns retten kann.

Leben mit einer narzisstischen Person: Es ist die Hölle

Wir haben schon so vieles und dies so lange ausgehalten, dass wir uns kaum noch der Illusion hingeben können, dies alles würde zu einem guten Ende kommen, zu einer gesunden und glücklichen Beziehung werden, sich zu dem entwickeln, wonach es anfangs den Anschein hatte. Nicht nur unser Umfeld weist uns immer wieder darauf hin, dass es so nicht weitergehen kann. Nein, wir selbst wissen es ganz genau und sagen es uns Tag für Tag, Woche für Woche: „Ich muss da raus, sonst gehe ich vor die Hunde! Es ist die Hölle!“

Wir leiden, ertragen unsägliche Schmerzen, liefern uns immer wieder der psychischen und/oder physischen Gewalt des Partners aus, schämen uns, weil wir vielleicht sogar unsere Kinder diesem feindlichen Klima aussetzen – und doch kriegen wir die Kurve nicht.

Tausendmal haben wir schon in Gedanken den Entschluss gefasst und überlegt, wie und wo man konkret hingehen kann nach der Trennung, wie man es einfädelt, wer helfen kann. Und im letzten Moment wird doch alles wieder rückgängig gemacht. Es fühlt sich fast an wie sterben. Wie konnte es aber nur dazu kommen?

Die Anfangsphase: „Lovebombing“ und Isolation

Die Beziehung zu narzisstischen Personen entwickelt sich nicht einfach so: Man wird ausgesucht und getestet. Es wird genau geprüft, ob man als „Supply“ (englisch für: liefern, versorgen) – als narzisstische Versorgungsquelle – geeignet ist. Wenn man den Test besteht: Willkommen in der Hölle auf Erden!



Es wird eine Zeitlang dauern, bis einem die lodernden Flammen auffallen, denn alles, was man am Anfang spürt, ist Wärme! Was man nicht weiß: Man wird gerade „gelovebombt“. „Lovebombing“ (englisch für: mit Liebe überschütten) ist eine Methode des Narzissten/der Narzissistin, die das eigene Gehirn benebelt und die eigene Urteilsfähigkeit zunichtemacht. Man wird mit Aufmerksamkeit und Freundlichkeit überschüttet. Narzisstisches Lovebombing tritt in verschiedenen Formen auf: Komplimente, Zuneigung, verständnisvolles Verhalten, guter Sex. Narzisst*innen scheut keine Mühe, um ihr Ziel zu erreichen: seine*n Partner*in abhängig zu machen.

In der Phase des Lovebombings tendieren Narzisst*innen dazu, ihre Opfer zu spiegeln. Die Person, in die man sich verliebt hat, existiert eigentlich gar nicht. Sie ist ein gut durchdachtes maßgefertigtes Konstrukt. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Anfangsphase ist Isolation. Narzisst*innen versuchen, ihre Opfer so gut wie möglich zu isolieren. Je weiter man sich von seiner Familie und seinen Freunden entfernt, desto mehr Kontrolle und Macht hat der/die Narzisst*in – ähnlich wie bei Wölfen, die beim Jagen die Beute von der Herde trennen.

Die Abwertung

Sobald ein*e Narzisst*in spürt, dass das Lovebombing effizient war und er/sie die Abhängigkeit seines Gegenübers geprüft hat, hat man das zweite Level des Spiels erreicht, nämlich die „Abwertung“. Diese Phase ist – kurz gesagt – grausam. Sie kann z. B. durch ein „Silent Treatment“ (englisch für: stille Behandlung), einem passiv aggressiven Missbrauch in Form von Schweigen und Leugnen der Existenz des Opfers eingeleitet werden.

Eine weitere Form von seelischem Missbrauch, die von Narzisst*innen angewandt wird, ist das „Gaslighting“. Es handelt hier um systemischen Missbrauch, bei dem das Opfer so stark manipuliert wird, dass es an seiner eigenen Wahrnehmung zweifelt und das Gefühl hat, seinen Verstand zu verlieren. Da Narzisst*innen keine Empathie empfinden, haben sie absolut kein Problem damit, dass man wegen ihnen leidet. Ganz im Gegenteil: Sie brauchen Leid und Schmerz, um ihren Selbstwert zu regulieren. Deshalb verabscheuen Narzisst*innen Langeweile. Wenn niemand da ist, um sie zu bewundern und den sie quälen können, um ihren Sadismus zu befriedigen, spüren sie Leere. In dieser Leere können bei der narzisstischen Person allerlei unangenehme Sachen hochkommen, wie Minderwertigkeitsgefühle.

Keine Liebe, sondern Trauma

Die Phasen des Lovebombings und der Abwertung wechseln sich ab, was dazu führt, dass eine Art „Traumabindung“ beim Opfer entsteht. Die Gewaltakte, sowohl die physischen als auch psychischen, schaffen eine zerstörerische Art von Intimität. Das Opfer schafft es nicht, sich vom Täter bzw. von der Täterin abzugrenzen und das Ganze zu sehen. Die betroffene Person ist so isoliert und eingenommen von der narzisstischen Person, dass sie sich nicht lösen kann.



© Sangiri – AdobeStock

Narzisstische Wut

Früher oder später wird der/die Narzisst*in sein Gegenüber so sehr auslaugen, dass es nichts mehr geben kann und man somit seine Funktion als narzisstische Versorgungsquelle verliert. Das Opfer hat nichts mehr zu geben, also hat der/die Narzisst*in keinen Grund mehr zu bleiben. Sollte es aber passieren, dass man den/die Narzisst*in kränkt, indem man auf Verständnis pocht oder widerspricht, seine eigene Meinung hat, auf Quälerei nicht mehr reagiert oder – noch schlimmer – es wagt, hinter die narzisstische Maske zu schauen, wird man eine neue Facette kennenlernen, nämlich die narzisstische Wut, die nur ein einziges Ziel hat: dich zu vernichten!

Aus der Abhängigkeit aussteigen

Aus diesem Teufelskreis ist es sehr schwer zu entfliehen. Die Aufgabe liegt also darin, das Trauma zu verzeitlichen. Es so aufzulösen, dass man nicht mehr erstarrt oder verzweifelt, sondern handlungsfähig bleibt. Man muss aus dem Triggern raus, das einen in traumatische Zustände katapultiert, in denen man dann gefangen ist.

Will man das Dilemma tatsächlich auflösen und aus der Abhängigkeit aussteigen, dann muss man sich in einen Prozess begeben, der unter Umständen sehr lang und schmerzhaft sein kann. Dessen muss man sich bewusst sein!

Doch es ist eines der wunderbarsten Erlebnisse, wenn man nach dem Prozess wahrhaftig frei ist. Und zwar nicht nur von narzisstischen Personen, sondern von allen Menschen, die einen in Knechtschaft und Unterdrückung halten wollen!

Selbsthilfegruppe für Menschen in narzisstischen und toxischen Beziehungen

Simone, Selbsthilfegruppe Narzissmus und toxische Beziehungen Darmstadt

Die Selbsthilfegruppe wurde im Dezember 2019 gegründet und richtet sich an Menschen, die unter narzisstischem Missbrauch leiden bzw. gelitten haben oder co-narzisstisch sind. Der Missbrauch kann stattfinden in der Familie, in der Partnerschaft, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz. Es ist meistens ein schleichender Prozess, den man am Anfang nicht wahrnimmt.

Achtsames Miteinander und Vertraulichkeit in der Gruppe

Die Teilnehmer*innen bestehen ausschließlich aus „Opfern“. Daher ist uns ein besonderes Anliegen, dass ein achtsames Miteinander bei den Treffen gepflegt wird und Vertraulichkeit an höchster Stelle steht.

Weiterhin ist es wichtig, dass die Teilnehmer*Innen bereits auf dem Weg zur Selbstheilung sind und eine Therapie oder eine andere Aufarbeitung ihrer Situation begonnen haben. In unserer Gruppe sind Mitglieder jeden Alters willkommen.

Unsere Anliegen sind:

- sich gegenseitig zu helfen und zu verstehen
- die narzisstische Persönlichkeitsstörung besser zu verstehen
- unsere eigenen Anteile zu reflektieren
- unsere Rollen in der Partnerschaft zu erkennen
- einfach nur zu sein, wie wir sind, ohne uns ständig rechtfertigen zu müssen

Weitere Angebote wegen starker Nachfrage

Das Thema ist gerade in der heutigen Zeit immer präsenter in unserer Gesellschaft und sollte nicht mehr länger verschwiegen werden. Das merkt man insbesondere an der rasant steigenden Teilnehmendenzahl der Gruppe. In der Gründungszeit konnte man neun Teilnehmende bei den Treffen begrüßen. Mittlerweile ist die Anzahl auf 15 Personen angewachsen und es stehen weitere Interessierte auf der Gruppen-Warteliste. Aufgrund der hohen Nachfrage hat die Selbsthilfegruppe im August 2020 einen ersten Workshop mit mehr als 25 Teilnehmer*innen zum Thema narzisstischer und toxischer Beziehungen durchgeführt.

 **Kontakt zur Selbsthilfegruppe Narzissmus und toxische Beziehungen Darmstadt**

Ansprechpartnerin: Simone • Tel.: 01 60 / 8 04 99 25

E-Mail: darmstadt-narzissmus@gmx.de

Essen als Ersatzbefriedigung in einem Leben mit einem Narzissten

Simone, Selbsthilfegruppe Narzissmus und toxische Beziehungen Darmstadt

Man sucht eine Ersatzbefriedigung für alles,
das ein Narzisst einem nicht geben kann, zum Beispiel mit Essen.
Man kehrt sich immer weiter nach innen.
Man hört nicht mehr aufmerksam zu.
Man versteht ihn gar nicht mehr,
was er sagt,
warum er es sagt,
was er meint.
Man fühlt sich nur noch verletzt.
Man fühlt sich nicht mehr verstanden.
Man gibt sich immer mehr auf.
Selbstvertrauen und Selbstbild verändern sich.
Man vereinsamt.
Zu Zweit und trotzdem allein, ein immer stärker werdendes Gefühl.
Man weiß nicht mehr ein noch aus.
Man dreht sich immer nur im Kreis und kommt nicht voran.



„Ich bin ja nur die...“
Das war mein Leitsatz, der mich aber immer weiter nach unten gezogen hat.
Jetzt heißt er: Ich bin liebenswert so wie ich bin!

 **Kontakt zur Adipositas Selbsthilfegruppe „Durch Dick und Dünn“**

Johanna • Mobil: 01 73 / 1 86 58 28

E-Mail: info-adipositas-shg-darmstadt@web.de



Erfahrungen von Migrantinnen mit Diskriminierung und Mobbing

Frauen der Internationalen Frauenselbsthilfegruppe „Gesunde Seelen“ Fulda

Alltägliche Diskriminierungserfahrung einer Muslima

„Ich bin 40 Jahre alt, Mitarbeiterin in einer Firma und in Deutschland geboren. Trotz meiner sehr guten Deutschkenntnisse wurde und werde ich wegen meines Glaubens und Kopftuches diskriminiert. Auch wurde ich aufgrund politischer Ereignissen in meinem Herkunftsland von meinen Lehrern schlecht behandelt und fast mitverantwortlich gemacht. Ich werde auch als soziale Last gesehen, obwohl sowohl meine Gasterbeiter-Eltern als auch ich in Deutschland jahrelang arbeiten und Steuern zahlen. Oft muss ich mir erniedrigende Fragen anhören, wie z. B. ob ich mit dem Kopftuch überhaupt hören kann oder ob ich wegen einer Glatze das Kopftuch trage oder ob ich Läuse habe. Man denkt, dass wir Frauen im Islam benachteiligt werden, aber eigentlich diskriminieren uns Muslima genau solche Menschen, die uns mit Vorurteilen begegnen und uns mit diesen angreifen.“

Physische Belastungen durch Mobbing am Ausbildungsplatz

„Ich bin 49 Jahre alt und bin in Deutschland geboren. Während meiner Ausbildung zur Arzhelferin wurde ich drei Jahre lang von meiner Arbeitskollegin gemobbt. >>Du bist Nichts! << oder >>Pack das nicht an, mach das nicht! << und Ähnliches gehörten zu meinem Arbeitsalltag. Auch von den Patienten wurde ich oft schlecht behandelt. Diese schlechte Zeit prägt mich bis heute noch in meinem Leben. Das damalige Mobbing hat mich psychisch so belastet, dass ich heute nicht mehr in der Lage bin, meinen Beruf ausüben.“

Traumatische Erfahrungen an der Arbeitsstelle

„Ich bin 49 Jahre alt und lebe seit fünf Jahren mit meiner Familie in Deutschland. Wegen des Krieges in meinem Land sind wir nach Deutschland geflüchtet. In meinem Heimatland arbeitete ich als Buchhalterin. Aber in Deutschland kann ich meinen Beruf nicht ausüben, weil er nicht anerkannt wird. Stattdessen habe ich in Deutschland als Küchenhilfe gearbeitet. Leider war diese Zeit eine schreckliche Erfahrung, weil ich von einer

Arbeitskollegin gemobbt und beschimpft wurde. Ich habe deswegen oft weinen müssen und bin mit Ängsten zur Arbeit gegangen. Ich habe mich nicht getraut, mich beim Chef zu beschweren, auch weil ich nicht genug Deutsch konnte.“

Erleichterung durch die internationale Frauenselbsthilfegruppe

Vielen Frauen mit solchen Erfahrungen helfen die Gespräche in der Frauenselbsthilfegruppe, denn dort können sie sich mit anderen Frauen, denen sie vertrauen, darüber austauschen. Das gibt ihnen Kraft und Erleichterung.

Sie haben ähnliche Erfahrungen gemacht? Oder Sie suchen einfach den Kontakt zu anderen Frauen mit internationalem Hintergrund oder Migrationsgeschichte? Dann wenden Sie sich gerne an das Selbsthilfebüro Osthessen!

Kontakt und Infos zur Internationalen Frauenselbsthilfegruppe „Gesunde Seelen“ Fulda

Selbsthilfebüro Osthessen • Septi Panca Sakti
Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda

Tel.: 0661 / 901 98 46 • Mobil: 01 59 / 04 60 69 69

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

ENGLISCH

Experiences of migrant women with discrimination and bullying

Women of the International Women's Self-help Group "Healthy Souls" Fulda

Everyday discrimination experience of a Muslim woman

"I am 40 years old, an employee in a company and born in Germany. Despite my very good knowledge of German, I was and am discriminated against because of my faith and headscarf. I was also treated poorly by my teachers due to political events in my country of origin and was almost made to feel to blame. I am also seen as a social burden, although both my parents, who are migrant workers, and I have worked and paid taxes in Germany for many years. I often have to listen to humiliating questions,

such as whether I can hear at all with my headscarf on, or whether I wear the headscarf because I'm bald or have lice. People think that we women are discriminated against in Islam, but actually, Muslim women discriminate against those very people who meet us with prejudices and attack us with them."

Physical stress due to bullying in an educational setting

"I am 49 years old and was born in Germany. During my training as a medical assistant, I was bullied by my work colleague for three years. >> You are nothing! << or >>Don't put that on, don't do that! << and similar comments were part of my everyday work. I was also often badly treated by the patients. This bad time still shapes me in my life to this day. The bullying at that time put such a psychological strain on me that I am no longer able to do my job today."

Traumatic experiences in the workplace

"I am 49 years old and have lived with my families in Germany for five years. We fled to Germany because of the war in my country. In my home country, I worked as an accountant. But in Germany I cannot do my job because it is not recognised. Instead, I worked as a kitchen assistant in Germany. Unfortunately, that time was a terrible experience because I was bullied and insulted by a colleague at work. I often had to cry because of it and went to work full of fear. I didn't dare complain to the boss, in part because I didn't know enough German".

Facilitated by the international women's self-help group

Many women with such experiences are helped by the discussions in the women's self-help group, because there they can exchange their experiences with other women they trust. This gives them strength and relief.

Have you had similar experiences? Or are you simply looking for contact to other women with an international background or migration history? Then please contact the Osthessen self-help office!



Contact and information about the International Women's Self-Help Group "Healthy Souls" Fulda

Osthessen Self-Help Office • Septi Panca Sakti

Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda

Tel.: +49 (0) 661 / 901 98 46 • Mobile: +49 (0) 1 59 / 04 60 69 69

E-mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org

TÜRKISCH

Göçmen bayanların ayrımcılık ve zorbalık ile deneyimleri

Women of the International Women's Self-help Group "Healthy Souls" Fulda

Bir müslüman bayanın günlük ayrımcılık deneyimi

„Ben 40 yaşındayım, bir firmada çalışıyorum ve Almanyada doğdum. Almanca dilini çok iyi konuşmama rağmen, inancımın ve başörtümün dolayısıyla ayrımcılığa uğradım ve hala uğramaktayım. Ülkemdeki siyasi olaylar nedeniyle, öğretmenlerim tarafından bile kötü muameleye maruz bırakıldım ve neredeyse sorumlu hale getirildim.

Beni sosyal bir yük olarak görüyorlar, oysa ki benim misafir işçi ailem ve ben, Almanyada senelerce çalışıp vergi ödemişiz. Çoğu zaman aşığlıyıcı sorular dinlemek zorunda kalıyorum mesela, başörtülü nasıl duyabiliyorsun veya başörtüyü kel olduğundan dolayı mı takıyorsun yoksa bitlerinden dolayı mı. İnsanlar, müslüman bayanların islamda dezavantajlı olduğunu düşünüyorlar, fakat aslında biz müslüman bayanlar böyle insanlar tarafından dışlanıyoruz, bizi onlar önyargı ile karşılıyor ve yine kendileri önyargı ile bize saldırıyorlar.“

İş yerinde zorbalıktan kaynaklanan fiziksel stres

„Ben 49 yaşındayım ve Almanyada doğdum. Tıp asistanı olarak eğitimim esnasında üç sene boyunca iş arkadaşım tarafından zorbalığa uğradım. >> Sen bir hiçsin! << veya >>onu bırak, onu yapma! << ve benzer şeyler günlük işimin bir parçasıydı. Çoğu zaman hastalar tarafından da kötü muameleye maruz kaldım. O zamanki zorbalık bana o kadar çok psikolojik baskı uyguladı ki artık bugün işimi yapamaz hale geldim.“

İş yerinde travmatik deneyimler

„Ben 49 yaşındayım ve beş senedir ailem ile Almanyada yaşıyorum. Ülkemdeki savaş nedeniyle Almanya'ya kaçtık. Ülkemde muhasebeci olarak çalışıyordum. Almanya'da mesleğim tanınmıyor dolayısıyla işimi yapamıyorum. Onun yerine Almanyada mutfak yardımcısı olarak çalıştım. Maalesef o zaman korkunç bir deneyimdi, çünkü bir iş arkadaşı tarafından zorbalığa ve hakarete uğradım. Bu yüzden çok ağladım ve korkuyla işe gittim. Almanca dilim yeterli olmadığından dolayı patrona şikayet etmeye cesaret edemedim.“

SELBSTHILFE MEHRSPRACHIG

Uluslararası bayanlara sosyal dayanışma gruplarından destek

Bu tür deneyim görmüş çoğu bayanlara sosyal dayanışma grubu bu konular hakkında güvenli bir ortamda konuşabilmek iyi geliyor. Bu onlara güç veriyor ve rahatlatıyor. Sizde benzer deneyimler yaşadınız mı? Ya da sadece diğer uluslararası bayanlarla veya göç etmiş bayanlarla iletişim mi arıyorsunuz? O zaman lütfen Doğu Hessen ofisi ile irtibata geçin!

İletişim ve bilgi için sosyal dayanışma grubu „sağlıklı ruhlar“ Fulda

Sosyal dayanışma ofisi Doğu Hessen • Septi Panca Sakti

Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda

Tel.: 0661 / 901 98 46 • Mobil: 01 59 / 04 60 69 69

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

تجارب سيدات مهاجراتٍ مع الاضطهاد والمضايقة

سيدات مجموعة المساعدة الذاتية العالمية للسيدات "جيزونده زيلن" فولدا

تجربة الاضطهاد في الحياة اليومية لسيدة مسلمة

"أبلغ من العمر 40 سنة، وأنا موظفة في شركة وُلدت في ألمانيا. ورغم إجادتي الممتازة للغة الألمانية تعرّضتُ - وما زلت - للاضطهاد بسبب معتقدي وحجابي. ما انفك مُدرسيني كذلك عن إساءة مُعاملتي بسبب الأحداث السياسية في بلدي واعتباري شريكه في تلك الأحداث. وينظر إليّ آخرون أيضاً على أنني أمثلُ عبئاً اجتماعياً، رغم أنني ووالداي نعملُ في ألمانيا منذ سنوات وندفعُ الضرائب كثيراً ما كنتُ أسمعُ أسئلةً مُهينة، من قبيل ما إذا كنتُ أستطيعُ السماع وأنا أرتمي الحجاب أو ما إذا كنتُ أرتمي الحجاب بسبب صلح في رأسي أو بسبب القمل. يعتقِد البعض أننا - نحنُ السيدات - نتعرّضُ للظلم في الإسلام، لكن من يضطهدنا في حقيقة الأمر هم تحديداً أولئك الأشخاص الذين يجابهوننا بهذه الأحكام المُستقّة ويهاجموننا بها."

الأعباء الجسدية بسبب المضايقة في مكان التأهيل المهني

"أبلغ من العمر 49 سنة وُلدتُ في ألمانيا. تعرّضتُ للمضايقة من زميلتي في العمل أثناء فترتي في التأهيل المهني لأكون مُساعدة طبيب طيلة ثلاث سنوات. اعتدتُ سماع عباراتٍ من قبيل "انتِ لا تساوين شيئاً!" أو "لا تلمسي هذا، ولا تفعلي ذلك" وما شابهها في حياتي اليومية في العمل. كما كنتُ أحظى بمعاملة سيئة كذلك من المرضى. ولقد انطبعت هذه الفترة السيئة في حياتي إلى يومنا هذا. هذه المضايقة في تلك الأيام الغابرة أثقلت كاهلي كثيراً، حتى لم أعد اليوم قادرةً على مزاوله مهنتي."

تجارب صادمة في مكان العمل

"أبلغ من العمر 49 عامًا وأعيش منذ خمس سنوات مع عائلتي في ألمانيا. نرحنا إلى ألمانيا بسبب الحرب في بلدي. كنتُ أعملُ مُحاسبة في موطني. لكن في ألمانيا لا أستطيعُ مزاولة مهنتي، لأنني لا أحظى بالاعتراف المهني. بدلًا من ذلك، عملتُ مُساعدة مطبخ في ألمانيا. للأسف كانت هذه الفترة تجربةً فظيعة، لأنني كنتُ أتعرّضُ للمضايقة والتوبيخ من إحدى زميلاتي في العمل. لذلك كنتُ أنخرطُ في البكاء كثيرًا وأذهبُ إلى العمل والخوفُ يتملّكني. لم أجرؤُ على التقدّم بشكوى إلى رئيسي في العمل، لأنني كذلك لم أكنُ أجيدُ التحدّثُ بالألمانية بما يكفي".

الارتياح من خلال مجموعة المساعدة الذاتية العالمية للسيدات

تساعدُ المحادثات في مجموعة المساعدة الذاتية للسيدات الكثير من النساء ذوات مثل هذه التجارب، لأنهن يستطعن هناك تجاذب أطراف الحديث حول ذلك مع سيداتٍ أخريات يتقن بهن. وهذا يمنحهن طاقةً وارتياحًا.

هل مررت بتجاربٍ مشابهة؟ أم تبحثين بكل بساطةٍ عن التواصل مع سيداتٍ أخريات ذوات خلفيةٍ عالمية أو ماضٍ من الهجرة؟ حينئذٍ عليكِ التوجّه بكل سرورٍ إلى مكتب المساعدة الذاتية لمنطقة شرق هيسن!

الاتصال والمعلومات حول مجموعة المساعدة الذاتية العالمية للسيدات

"جيزونده زيلن" فولدا

مكتب المساعدة الذاتية شرق هيسن • سبتي بانكا زاكتي

بيترزبيرجر شتراسه 21 • 36037 فولدا

هاتف: 0661 / 901 98 46 • جوال: 01 59 / 04 60 69 69

بريد إلكتروني: migration.osthessen@paritaet-projekte.org



Neuer Selbsthilfegruppen-Wegweiser 2020 für den Odenwaldkreis

Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald

Der neue Selbsthilfegruppen-Wegweiser 2020 für den Odenwaldkreis ist erschienen. Damit können sich alle Interessierten auf den aktuellen Stand der Selbsthilfelandschaft in der Region bringen. Auf 60 Seiten informiert der Selbsthilfegruppen-Wegweiser über alle Selbsthilfegruppen, die es im Odenwaldkreis gibt. Ein Vorwort in zehn verschiedenen Sprachen erklärt, was Selbsthilfegruppen sind und wie sie funktionieren. In einem Stichwortregister findet man auf einen Blick alle Themen, die von den vorhandenen Selbsthilfegruppen abgedeckt werden. Unter der Rubrik „Wichtige Adressen“ sind außerdem professionelle lokale Beratungseinrichtungen und -dienste aufgeführt.

Wer keine passende Selbsthilfegruppe oder alternative Beratungs- und Unterstützungsangebote in der Nähe findet, kann sich gerne an das Selbsthilfebüro wenden, das Interessierte auch bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe berät und begleitet.

Neue Gruppe in der Rubrik „Allgemeine Lebensbewältigung“ und „Psychische Probleme und Erkrankungen“:

- Gesprächskreis Trauer der Hospiz Initiative Odenwald e. V. in Michelstadt, in Kooperation mit dem DRK-Selbsthilfezentrum

Neue Gruppen in den Rubriken „Körperliche Erkrankungen und Behinderungen“ und „Krebserkrankungen“:

- Selbsthilfegruppe „Aktiv-Ampu“ für Menschen mit Arm- und Beinamputationen in Groß-Umstadt,
- Selbsthilfegruppe Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa Darmstadt mit ihrer neuen Gruppe in Michelstadt,
- Verein „SSADH-Defizit“ für die seltene Stoffwechselerkrankung des GABA-Neurotransmitterwege und
- Selbsthilfegruppe Odenwaldkreis der Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen mit Treffen in Michelstadt.

Der neue Selbsthilfegruppen-Wegweiser – digital und als Print-Broschüre

Der Selbsthilfe-Wegweiser wurde an eine Vielzahl öffentlicher Einrichtungen zur Auslage verschickt und ist auch direkt im Selbsthilfebüro Odenwald erhältlich. Wer die digitale Version bevorzugt, kann diese auf der Internetseite der paritätischen Selbsthilfebüros abrufen.

Selbsthilfegruppen-Wegweiser Odenwaldkreis

Online-PDF-Fassung abrufbar unter:
www.paritaet-selbsthilfe.org/odenwald/

Bestellung von Print-Fassungen des Selbsthilfegruppen-Wegweisers Odenwald

Selbsthilfebüro Odenwald • Claudia Ray
Tel.: 0 60 61 / 9 69 22 90 • Mobil: 01 59 / 04 60 69 39
E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org



Publikation: Menschen im Autismus-spektrum und die Corona-Pandemie

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Die Autorin Dr. med. Christine Preißmann, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie sowie selbst Autistin, hat ein neues Buch veröffentlicht, in dem sie sich mit der besonderen Situation von Autist*innen in der Corona-Zeit beschäftigt.

Denn autistische Menschen erleben die Corona-Pandemie aufgrund ihrer spezifischen Besonderheiten anders als die meisten Menschen. Einiges wird für sie leichter, anderes zur Herausforderung. Zahlreiche Betroffene schildern in dem Buch ihre Erfahrungen und beschreiben ihre Alltagsstrategien im Kontext von Beruf, Schule und Alltag.

Das Buch ist gut verständlich geschrieben und richtet sich an Fachleute aus Therapie, Pädagogik, Medizin etc., aber auch an autistische Menschen und deren Angehörige.



Christine Preißmann: Menschen im Autismusspektrum und die Corona-Pandemie

Preis: 7,99 € • E-Book: 4,99 €



„Sprachlos glücklich: Schlaganfall – was nun?“ – ein Mutmachbuch

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Schlaganfall, Lähmung und Sprachverlust: 13 Jahre hat die Autorin Heide Klabers ihren Mann Willy begleitet, der dieses Schicksal erlitten hat. 22 Jahre nach dessen Tod legt die Autorin nun ihr Buch vor – nicht zuletzt, um Betroffenen und Angehörigen Mut zu machen und Hilfestellungen für den Alltag zu geben.

Sprachlos glücklich: Schlaganfall – was nun?

Ein Erfahrungsbericht

Autorin: Heide Klabers

Bestellungen unter: www.sprachlos-gluecklich.de oder

per Tel.: 0 61 06 / 1 55 76

Kosten: 13 € zzgl. Versandkosten

Selbsthilfeverbände zum Thema Schlaganfall

- Deutsche Schlaganfall-Hilfe • www.schlaganfall-hilfe.de
- Bundesverband Aphasie • www.aphasiker.de



Neue Selbsthilfegruppen im Kreis Groß-Gerau

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Selbsthilfegruppe Depressionen in Büttelborn (in Gründung)

Ins Loch gefallen.
Allein.
Zeitlosigkeit.
Dumpe Dunkelheit.
DEPRESSION.
UNBESCHREIBBARKEIT.
Lähmung. Überdauerung.
Aufglimmende Hoffnung.
Trippelschrittchen. Mut.
Der Luft und dem Licht entgegen,
Gemeinsam. Nicht mehr allein.

Sie finden sich in diesem Gedicht einer Betroffenen wieder?

Depressionen reißen Menschen häufig völlig unvermittelt aus ihren gewohnten Lebensbezügen. Dabei ist jede Depression anders. Der Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Wertschätzung sind für Betroffene meist sehr wertvoll auf dem beschwerlichen Weg zurück in einen gesünderen Alltag. In Büttelborn entsteht daher eine neue Selbsthilfegruppe, in der die Teilnehmer*innen sich gegenseitig zuhören, Erfahrungen austauschen und einander Mut zusprechen können.

Geplante Treffen der „Selbsthilfegruppe Depressionen Büttelborn“

*Jeweils am 2. und 4. Mittwoch im Monat • 19.00 - 21.00 Uhr
Treffpunkt auf Anfrage. Eine Anmeldung ist erforderlich!
Die Teilnehmendenzahl wird begrenzt sein.*



Kontakt / Anmeldung zur „Selbsthilfegruppe Depressionen Büttelborn“

Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha

E-Mail selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org • Tel.: 0 61 52 / 98 94

Neue Selbsthilfegruppe bei Chronischen Darmerkrankungen

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED), wie Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa, begleiten die Betroffenen lebenslang. Schmerzen und starke Durchfälle beeinträchtigen das Leben enorm und erschweren die Alltagsbewältigung. In der Folge leiden auch Partnerschaft und Familie, und die Krankheit wirkt sich auf das Berufsleben und das soziale Umfeld aus. Weil jede*r die Erkrankung individuell erlebt und es doch so viele Gemeinsamkeiten gibt, ist ein Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen wertvoll. In Groß-Gerau trifft sich seit Kurzem eine neue Selbsthilfegruppe, in der die Teilnehmenden einander zuhören, Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig Mut zusprechen können. Die Gruppe funktioniert selbstorganisiert, wird bei medizinischen Fragen aber durch Dr. med. Roxana Sauer, ärztliche Leitung am Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) der Kreisklinik Groß-Gerau, unterstützt.

Geplante Treffen der Selbsthilfegruppe „Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen (CED)“ ab Januar 2021

Jeden 2. Mittwoch im Monat • 18.30 Uhr

Treffpunkt: Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ)

Kreisklinik Groß-Gerau

Wilhelm-Seipp-Str. 3 • 64521 Groß-Gerau

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Kontakt / Anmeldung zur Selbsthilfegruppe „Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)“

Almut Pusch • E-Mail: gross-gerau@shg-dccv.de



„StayHome“ – Neue Selbsthilfegruppe für Alleinstehende in Stadt und Landkreis Offenbach (in Gründung)

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Viele Menschen beschränken ihre Kontakte bzw. physische Begegnungen aufgrund der Zunahme der Corona-Infektionszahlen und in Anbetracht der politischen Beschränkungen momentan wieder verstärkt auf das unbedingt Nötigste. Alleinstehenden fällt dabei manchmal die Decke auf den Kopf.

Um während der Krise die eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten zu erweitern, soll eine Selbsthilfegruppe gegründet werden. Zunächst ist an einen Austausch per E-Mail und Telefon gedacht. Später sind persönliche Treffen denkbar – wenn ein Kontakt ohne Maske und Mindestabstand wieder möglich ist.

Interessierte melden sich bitte beim Offenbacher Selbsthilfebüro für weitere Informationen.



Kontakt zur Selbsthilfegruppe „StayHome“ für Alleinstehende

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

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



Neue Selbsthilfegruppe im Odenwald zu „Trennung“ (in Gründung): Was ist, wenn die Beziehung in die Brüche gegangen ist?

Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald

Trennungsschmerz und Liebeskummer – schon mal an Selbsthilfe gedacht?

Was, wenn der Partner oder die Partnerin geht? Oft machen sich Gefühle der Einsamkeit breit. Zudem muss die Trennung erst realisiert und verarbeitet werden. Hierbei kann die gemeinsame Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe helfen.

Das Selbsthilfebüro Odenwald bietet Menschen, die sich gerade in einer Trennung befinden oder bei denen diese bereits eine Weile zurückliegt, die Möglichkeit, eine neue Gruppe zu gründen. Hier können sich Betroffene austauschen, um ihre Erfahrungen auszutauschen und die Situation besser gemeinsam zu bewältigen. Und um zu erkennen, dass das Ende einer Beziehung und das Loslassen der Partnerin oder des Partners auch ein Neuanfang sein kann.

Das Gründungstreffen wird im Selbsthilfebüro Odenwald in Michelstadt stattfinden, sobald es die Corona-Situation wieder zulässt. Interessierte können sich aber gerne schon bei Claudia Ray vom Selbsthilfebüro melden.



Kontakt zum Selbsthilfebüro Odenwald

Claudia Ray • Tel.: 0 60 61 / 9 69 22 90 • Mobil: 01 59 / 04 60 69 39

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



Parkinsonhilfe Überwald unterstützt auch in Krisenzeiten mit Rehasport und Übungen für Zuhause

Regina Schubert, Parkinsonhilfe Überwald

Es ist eine Zeit, die Veränderungen fordert und ein Umdenken in so vielen Lebenssituationen. Die letzten Monate waren besonders für die Corona-Risikogruppen gravierend. Ein Ausnahmezustand, der die Menschen zuhause bleiben ließ – ein Ausnahmezustand, der von Inaktivität und von wenig Bewegung gekennzeichnet war. Bewegung ist das, was für Menschen unter normalen Umständen besonders wichtig ist. Ein Leben ohne körperliche Aktivitäten ist kaum vorstellbar.

Morbus Parkinson – wenig Bewegung beschleunigt die Erkrankung

Und doch gibt es Situationen oder Lebensumstände, die alles verändern. So ist die Bewegung bei Menschen, die mit der Diagnose Morbus Parkinson leben, ohnehin bereits eingeschränkt. Kontakte außerhalb des eigenen Umfeldes werden coronabedingt derzeit minimiert. Zuhause zu bleiben, sich weniger bewegen, noch nicht einmal einkaufen zu gehen, dies ist jedoch nicht gut und wird den Verlauf der Erkrankung beschleunigen.

Medikamente allein sind nicht genug

Nimmt der oder die Parkinsonpatient*in Medikamente, ist dies nicht genug. Genauso wichtig ist die Bewegungstherapie. Doch was kann der einzelne Mensch tun, um aktiv zu bleiben? Was muss Beachtung finden und wie kann auf die persönlichen Gegebenheiten eingegangen werden? In den frühen Phasen der Erkrankung wird die eigene Aktivität wenig eingeschränkt sein, doch was ist später?

Zu diesen Fragen und weiteren Themen können Betroffene sich gerne bei der Parkinsonhilfe informieren.

Können wir vorbeugend der Erkrankung entgegenwirken?

Menschen, die mit der Diagnose Parkinson leben, können sicher sein, dass eine optimale Medikamenteneinstellung gemeinsam mit täglichen Bewegungsübungen immer hilfreich sein wird. Durch regelmäßige gezielte

Übungen bleiben sie beweglich und können auch schwierig gewordene Tätigkeiten trainieren, so dass ihnen diese wieder leichter fallen.

Jeder Tag sollte möglichst auch zur Bewegung genutzt werden, ob mit Physiotherapie oder mit Angehörigen. Auch der Rehabilitationssport, den u. a. die Parkinsonhilfe anbietet, ist genau auf die Bedürfnisse eines jeden ausgerichtet.

Sollten sie Übungsanleitungen für Zuhause haben wollen, so rufen sie uns gerne an!

 **Kontakt zur Parkinsonhilfe Überwald**

Anita Gansmann • Tel.: 0 62 07 / 9 23 40 15

E-Mail: parkinson.hilfe@web.de

 **Rehabilitationssport – unter strengen Hygieneauflagen**

Jeden Mittwoch • 12.00 Uhr

Treffpunkt: Mehrzweckhaus Hartenrod

Ortsstr. 11 • 69483 Wald-Michelbach



© Tatyana Gladskikh – AdobeStock



„Empowerment im Ehrenamt“ – ein integrationsorientiertes Volkshochschul- projekt mit Schnittstellen zur Selbsthilfe

*Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau und
Fachdienst Kultur, Sport & Ehrenamt des Kreises Groß-Gerau*

Die deutsche Engagement-Landschaft mit ihrem Vereinssystem ist – insbesondere für zugewanderte Menschen – oft nicht ganz leicht zu verstehen. Dabei hat ehrenamtliches Engagement so viele positive Effekte, die für ein Ankommen und die Teilhabe im neuen Lebensumfeld sehr wertvoll sind. Denn ein Ehrenamt schafft Kontakte und trägt zur Integration in soziale Netzwerke bei. Man kann außerdem Neues lernen und erfährt Anerkennung für die eigenen Fähigkeiten und das geleistete Engagement. Und wer sich engagiert, gestaltet die Gesellschaft mit, in der er oder sie lebt.

Menschen mit Fluchtgeschichte, Vereine und Ehrenamtliche zusammenbringen

Gründe genug für die Kreisvolkshochschule Groß-Gerau, mit dem Projekt „Empowerment im Ehrenamt“ (EmpE) Menschen mit Fluchtgeschichte, Vereine und aktive Ehrenamtliche miteinander ins Gespräch zu bringen und so das Vereinsleben und die Engagement-Landschaft

im Kreis Groß-Gerau vielfältiger zu machen. Das Projekt ist im Herbst 2019 als gemeinsames Projekt von Kreisvolkshochschule und dem Fachdienst Kultur, Sport & Ehrenamt des Kreises gestartet, gefördert aus Mitteln des hessischen WIR-Landesförderprogramms. Aus dem Projekt ergab sich auch schon eine intensive Kooperationen mit dem Selbsthilfebüro Groß-Gerau.



*Im Forum des EmpE-Projekts: Vereine, Projekte und Ehrenamtliche im Austausch
© Kreisvolkshochschule Groß-Gerau*

Foren und Mikroprojekte als Motor neuer Ideen

Im EmpE-Projekt werden Akteure der kreisweiten Engagement-Landschaft und Geflüchtete zum Austausch in sogenannten „Foren“ eingeladen. Hier werden Projektideen und Engagement-Möglichkeiten vorgestellt und diskutiert. Fragen können gestellt und Ideen gesammelt werden. Ein Projektteam begleitet und moderiert den Prozess. Manchmal finden sich neue „Bündnisse“ von ganz allein. Zum Beispiel, wenn ein Verein ein Projekt umsetzen möchte und im Forum direkt auf Interessierte trifft, die ehrenamtlich mitarbeiten möchten.

Manchmal entwickeln sich auch Mikroprojekte, die ein Coaching, finanzielle oder infrastrukturelle Unterstützung erhalten können. Ein Beispiel für ein solches Mikroprojekt ist die Gründung des Vereins „Saned e.V.“ (arabisch für: Zusammenhalt, Unterstützung), den die beiden Syrer Ahmed Naasan und Kaddour Alnaasan ins Leben gerufen haben, um die demokratische Teilhabe von Geflüchteten und Zuwanderer*innen vor Ort zu fördern. Derzeit befindet sich ein weiterer Verein in Gründung. Ein Ziel der Mikroprojekte ist, dass Personen, die ihre Ideen erfolgreich im Rahmen des EmpE-Projekts umsetzen konnten, ihre Erfahrungen und ihr Wissen später an andere als Mentor*innen weitergeben können.

Analog zum Selbsthilfegedanken: Empowerment

Die Grundidee des „Empowerment“-Begriffs ist die „Selbstermächtigung“ oder „Selbstbefähigung“: Menschen sollen dazu befähigt werden, ihre Anliegen selbst in die Hand zu nehmen und so Ziele zu erreichen und Veränderungen herbeizuführen. Sie merken es vielleicht schon: Damit hat das EmpE-Projekt eine sehr große Nähe zum Konzept der Selbsthilfe, auch wenn die Engagementformen und -themen, die hier anvisiert werden, grundsätzlich weiter gefasst sind als die, die wir klassischerweise in Selbsthilfegruppen finden.

Empowerment-Partner*innen – zur Unterstützung ehrenamtlichen Engagements im Kreis Groß-Gerau

Im Rahmen des EmpE-Projekts konnte ich Anfang des Jahres für die damals gerade bevorstehende In-Gang-Setzer*innen-Schulung des Selbsthilfebüros werben. In-Gang-Setzer*innen begleiten neue Selbsthilfegruppen bei ihrer Gründung. In diesem Prozess aktivieren sie die Gruppenteilnehmer*innen, um sich nach einigen Treffen zurückzuziehen,

© Kreisvolkshochschule Groß-Gerau



wenn die Selbstorganisation ins Laufen gekommen ist. Ein interessanter Ansatz für das EmpE-Projektteam, denn es hatte einen ganz ähnlichen Schulungsentwurf im Kopf. So entstand die Idee einer Kooperation, um ein gemeinsames Schulungskonzept auszuarbeiten. Entstanden ist ein gut durchdachter Entwurf zur Ausbildung und zum Einsatz sog. „Empowerment-Partner*innen“, die in der Vereinsarbeit

und im Ehrenamt, aber auch im Bereich der Selbsthilfe aktiv sein können. Sie ergänzen das Einsatzgebiet unserer In-Gang-Setzer*innen durch ihre zusätzlichen Kenntnisse über das Vereinswesen und Organisationsstrukturen, die für viele Selbsthilfegruppen früher oder später relevant werden. In der kommenden Ausgabe des TIPP, die im Frühjahr 2021 erscheinen wird, werden Sie mehr Informationen zum Engagement als Empowerment-Partner*in erfahren.

Grenzen abstecken oder Selbsthilfegruppen neu denken?

Im Austausch mit dem EmpE-Projektteam werde ich immer mal wieder gefragt „Ist das denn auch eine Selbsthilfegruppe?“ Nicht immer ist das für mich leicht zu beantworten. Ist es eine Selbsthilfegruppe, wenn sich Eltern zusammentun und Kinderbetreuung organisieren, weil sie arbeiten gehen müssen? Ist es eine Selbsthilfegruppe, wenn sich Geflüchtete treffen, um zusammen Strategien für die Arbeitssuche zu entwickeln und dabei eine Geschäftsidee entsteht? Kann man es als Selbsthilfegruppe bezeichnen, wenn man sich zum gemeinsamen Schreiben von Gedichten trifft?

Wir sind es gewohnt, uns unter einer Selbsthilfegruppe einen problembezogenen, gesprächszentrierten Austausch vorzustellen. Klar ist aber auch, dass viele Gruppen zusammen gleichzeitig handlungspraktische Wege suchen, um ihre Probleme im Alltag besser bewältigen zu können oder verlorengegangene „Räume“ zurückzugewinnen. Gemeinsame Sportgruppen oder assistierte Ausflüge und Reisen sind klassische Beispiele hierfür, die in der Selbsthilfelandchaft verbreitet sind. Im EmpE-Projekt geht es immer wieder um Selbstorganisation, die hilft, Alltags-

hürden zu bewältigen. Diese entstehen meist nicht durch Krankheiten, sondern in gesellschaftlichen Strukturen. Gesundheitliche Belastungen, mit denen zugewanderte Menschen ebenfalls zu kämpfen haben, resultieren dann eher aus dem Ringen mit diesen Strukturen.

Machen Sie mit im Projekt „Empowerment im Ehrenamt“ im Kreis Groß-Gerau

Sie interessieren sich für das ehrenamtliche Engagement im Kreis Groß-Gerau? Sie haben Lust bekommen, sich an den Foren oder Lern-treffs des EmpE-Projekts zu beteiligen oder sich zu „Empowerment-Partner*innen“ schulen zu lassen?

Dann sind Sie herzlich zum Mitmachen eingeladen! Kommen Sie gerne auf uns zu! Wir freuen uns auf Sie!



Kontakt zum Projekt „Empowerment im Ehrenamt“ im Kreis Groß-Gerau

Kreisvolkshochschule Groß-Gerau • Catia Faranda

Hauptstr. 1 • 64521 Groß-Gerau

Tel.: 0 61 52 / 1 87 01 75 • E-Mail: catia.faranda@kvhsgg.de

www.kvhsgg.de • www.facebook.com/kvhsgg



Schreibworkshop „Textgespinst und Wortgeflüster“ im Odenwald – Rückblick

Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald

Der Schreibworkshop „Textgespinst und Wortgeflüster“ wurde im Oktober 2020 vom Selbsthilfebüro Odenwald für Selbsthilfegruppenmitglieder in Michelstadt organisiert, um therapeutisches und kreatives Schreiben als Methode der Selbsthilfe kennenzulernen. Gerade in Zeiten, wo persönliche Treffen von Selbsthilfegruppen nur eingeschränkt oder gar nicht möglich sind, war es uns ein Anliegen, den Gruppenmitgliedern diese innovative Methode der Selbsthilfe näher zu bringen. Die Zeit der eingeschränkten Kontakte lässt sich mit Hilfe des kreativen Schreibens leichter Überbrücken und bringt einen mit Wort und Text vielleicht sogar ein Stück weiter auf den Weg zu sich selbst. Als Referentin hat Cornelia Grasmück, Tanz- und Poesietherapeutin, die Teilnehmenden mit einfach umzusetzenden Schreibübungen zu poetischen und autobiografischen Texten inspiriert.

Einfache Schreibübungen mit tiefgehender Wirkung

Die Teilnehmer*innen waren beeindruckt, wie sie mit einfachen Methoden in die Lage versetzt wurden, poetische Texte zu Papier zu bringen, mal als Brief, Gedicht oder Erzählung. Das Motto „einfach anfangen, dann kommst du von selbst in den Schreibfluss“ war dafür sehr hilfreich. Zum Durchatmen gab es auch eine Partnerübung bei einem Spaziergang an der frischen Luft durch die historische Altstadt von Michelstadt.

Über das eigene Leben schreiben

Ein Schwerpunktthema des Workshops war das autobiografische Schreiben. Diese Form des therapeutischen Schreibens bringt einen auf kreative Art und Weise zu neuen Sichtweisen auf einschneidende Erlebnisse oder Wendepunkte im Leben.



Diese Gedanken zu einer Karte mit dem Bild eines Labyrinths hat eine Teilnehmerin während des Workshops geschrieben:

*„Mein Leben erinnert mich im Rückblick an ein Labyrinth.
Manchmal wusste ich nicht, was mich bei der nächsten Biegung/Kurve erwartet.
In einer Situation dachte ich: Ich weiß, was kommt.
Am nächsten Tag war ich wieder unsicher, ob ich je da rausfinde.
Ich erlebte es oft als Irrgarten, obwohl es keiner ist.
Von oben betrachtet, sieht es sogar wunderschön aus.
Trotz vieler Wendungen habe ich meinen Mittelpunkt gefunden, mich selber.
Und der Weg führte mich zum Ziel.
Staunend entdecke ich, dass ich immer sicher war.
Ich bin mir auf dem Weg in unterschiedlicher Form begegnet.
Alle Gefühle haben mich begleitet.
Manchmal fühlte ich mich dem Himmel nah, dann wieder spürte ich das Gegenstück, die Dunkelheit.
Ich habe den Weg hineingefunden und entdeckt, dass die Rückreise nach draußen etwas einfacher war, weil ich in mir auch mehr an Sicherheit gefunden habe.
Ich bin gespannt auf meine weitere Reise.“*

Birgit Fetzer



Wir gratulieren Manfred Seifert zum 80. Geburtstag – Wegbereiter in der Prostatakrebs-Selbsthilfe

Werner Mader, Selbsthilfegruppe Prostatakrebs



Manfred Seifert

Manfred Seifert, ein Wegbereiter der Prostatakrebs-Selbsthilfe, feierte Anfang August seinen 80. Geburtstag. Ein freudiger Anlass, um auf sein bewegtes und bewegendes ehrenamtliches Engagement zurückzublicken.

Ehrenamtliches Engagement in der Prostatakrebs-Selbsthilfe seit über 20 Jahren

Seit 20 Jahren ist Manfred Seifert auch aktiv im Kampf gegen den Prostatakrebs. Er ist Gründer und Vorsitzender der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt und Umgebung, die Betroffene und ihre Angehörigen zusammenbringt. Zurzeit ist diese Selbsthilfegruppe die größte derartige Gemeinschaft in Hessen.

Mitbegründer des Bundesverbandes Prostatakrebs Selbsthilfe

Schon kurz nach Gründung der Darmstädter Selbsthilfegruppe wirkte er gemeinsam mit den Leitungen anderer Selbsthilfegruppen aktiv an der Gründung des Bundesverbandes Prostatakrebs Selbsthilfe (BPS) mit und auch des Landesverbandes Hessen mit. Der BPS ist inzwischen die europaweit größte Organisation von und für Prostatakrebspatienten.

Sozialpolitisches Engagement seit mehr als 40 Jahren

Manfred Seiferts ehrenamtliches Engagement beschränkt sich aber nicht nur auf den Bereich der Selbsthilfe: Schon 1968 wurde Manfred Seifert Gründungsvorsitzender der Ortsgruppe Eberstadt der Katholische Arbeitnehmerbewegung (KAB) und leitet diese seit mehr als 40 Jahren. Dort wird wertvolle Bildungsarbeit geleistet, und es werden Familienfreizeiten, Gesprächsabende, gesellige Veranstaltungen und regelmäßige christliche sowie sozialpolitische Aktivitäten initiiert.

Wir gratulieren!

Für sein vielfältiges Engagement wurde er schon vor Jahren mit dem Bundesverdienstkreuz und der Medaille „Dank und Anerkennung“ des Bistums Mainz ausgezeichnet. Doch auch wir, von der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs, möchten Manfred Seifert für sein selbstloses Wirken herzlich danken und wünschen ihm alles Gute zu seinem 80. Geburtstag und seinem weiteren Lebensweg!



Kontakt zur Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt und Umgebung

Werner Mader • Mobil: 0 175 / 9 85 33 09

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

www.prostatakrebs-darmstadt.de



Erster virtueller Selbsthilfetag in Hessen – ein Rückblick

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Am 14.11.2020 veranstalteten die fünf Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gemeinsam mit dem Selbsthilfe e. V. Frankfurt zum ersten Mal einen hessenweiten digitalen Selbsthilfetag. Für die Selbsthilfebüros und die Engagierten, die viel Wert auf persönliche zwischenmenschliche Kontakte legen, ein ganz neues Format.

Doch auch die Selbsthilfe wurde in diesem Jahr durch die Corona-Pandemie hart getroffen und viele Selbsthilfegruppen müssen mit der Herausforderung kämpfen, trotz der Kontaktbeschränkungen weiter füreinander da zu sein, einander zuzuhören und den unterstützenden Kontakt zu bewahren.

Selbsthilfe auch in Corona-Zeiten – Würdigung des Ministerpräsidenten Volker Bouffier

Dass Selbsthilfegruppen in diesen schwierigen Zeiten vielleicht noch wichtiger sind als ohnehin schon, das würdigte auch Ministerpräsident Volker

Bouffier, der als Schirmherr der Veranstaltung den Tag mit einer Videobotschaft und dem Wunsch eröffnete: „ich hoffe, dass Sie all die Menschen, von denen man häufig gar nicht weiß, mit welchen Herausforderungen sie sich beschäftigen müssen, weiter begleiten können“. Bei dieser Gelegenheit dankte er auch den vielen Ehrenamtlichen in Hessen, die sich in Selbsthilfegruppen umeinander kümmern und dort mitwirken.

Als Geschäftsführer der Paritätischen Projekte gGmbH begrüßte auch Jörg Gonnermann die rund 200 Gäste der virtuellen Veranstaltung und appellierte an den Ideenreichtum der Selbsthilfeaktiven, mit Videokonferenzen und barrierefreien Formaten die Zeit des Lockdowns zu überbrücken.

Ohne persönliche Kontakte geht es auf Dauer nicht – dennoch im Austausch bleiben

Einen Anfang in dieser Hinsicht machte kurz darauf das Podiumsgespräch zum Thema „Selbsthilfe mal Anders“, das von Mitarbeitenden aus den Selbsthilfebüros in Groß-Gerau, Offenbach und Frankfurt moderiert wurde. Daran nahmen Aktive aus den Selbsthilfegruppen der „Anonymen Alkoholiker – Young People Frankfurt“ (deutsch: junge Leute Gruppe), der „Frauenselbsthilfe nach Krebs Offenbach“ und aus der Gruppe „Cocaine Anonymous Darmstadt“ teil. Für alle war klar: „Ohne persönliche Kontakte geht es auf Dauer nicht“. Gleichwohl haben alle drei Gruppen Telefon- und Videokonferenzen ins Leben gerufen, um trotz Corona Treffen zu realisieren. Ein interessanter Nebeneffekt: Inzwischen haben sich auch Menschen den Gruppen angeschlossen, die aus ganz anderen Regionen in Deutschland kommen. In Darmstadt hat man darum vor, auch „nach Corona“ mit „hybriden Treffen“ weiterzumachen. Dabei treffen sich dann einige Menschen persönlich, andere schalten sich per Video dazu. Ausprobiert wurde es bereits und habe gut funktioniert. Die Aktiven ermutigten ihr Publikum, selbst ebenfalls virtuelle Treffen auszuprobieren.

Breites Programm mit 18 digitalen Angeboten

Im Anschluss an das Eröffnungspodium hatten die Gäste die Möglichkeit, zwischen 18 weiteren Angeboten zu wählen. Sehr gefragt waren der Chat zum Thema Datenschutz in der virtuellen Selbsthilfe und die Information zur Selbsthilfeförderung durch die Gesetzliche Krankenversicherung. Auch an den Beiträgen zur Chronischen Erschöpfung nach Infekten (wie Corona) und zu Chronischen Schmerzerkrankungen nahmen viele Menschen teil. Ein weiterer Beitrag beschäftigte sich mit den erschwerten Be-

dingungen des Hörens und Verstehens in Corona-Zeiten, insbesondere für Hörbehinderte durch das Tragen von Masken, da diese die Mimik des Gegenübers verbergen. Das ebenfalls sehr nachgefragte Gespräch über narzisstischen Missbrauch und Gewalt in Elternhaus, Beziehungen und im Beruf brachte noch während der Veranstaltung mehrere Anfragen zur Teilnahme in der Darmstädter Selbsthilfegruppe und zur Gründung einer neuen Gruppe im Odenwald hervor. Und im Chat zum Suchtlotse Netzwerk Rhein-Main gab es viel Interesse zum Engagement als Lotse/Lotsin, aber auch zur Möglichkeit, sich bei Alkohol- oder Drogensucht durch solche begleiten zu lassen.

Auch der Sport und die Kultur kamen nicht zu kurz. So gab es ein Bewegungsangebot „Energy-Yoga im Sitzen“ und einen „Poetry Slam“ mit der Jungen Selbsthilfe Frankfurt sowie Geschichten und Lieder mit dem Musikbotschafter der Elfenbeinküste Dr. Urbain N'Dakon.

Ein insgesamt erfolgreicher Tag, der bewiesen hat: **Selbsthilfe kann und möchte neue Wege gehen – auch digital!**



Einladung zu einem Beitrag im TIPP 57: Leben mit Hochsensibilität

Team der Selbsthilfebüros / TIPP-Redaktion

In unserer Gesellschaft zählen hochsensible (oder hochsensitive) Menschen, kurz HSP, zu einer Minderheit. Sie nehmen äußere Reize viel intensiver wahr, oder ihre Wahrnehmung erfasst Dinge, die andere Menschen überhaupt nicht bemerken (z. B. Strahlungen oder Chemikalien). Sie sind also wesentlich empfindsamer als ihre Mitmenschen – mit all den negativen, aber auch positiven Begleiterscheinungen.

Häufig leben sie mit dem Gefühl, irgendwie anders zu sein. Die besondere Eigenart dieser „Reizoffenheit“, teils auch als „Wahrnehmungsbegabung“ bezeichnet, machen sie gefühlt oft zu Außenseiter*innen. Allerdings sind sie nicht so alleine, wie es scheint. Ihr Anteil macht etwa 15 - 20 % der Bevölkerung weltweit aus; manche Schätzungen gehen sogar von bis zu 25 % aus.

Der Begriff der hochsensiblen Person wurde von der US-amerikanischen Psychologin Dr. Elaine Aron geprägt, die auch einen Test zur Hochsensibilität entwickelt hat. Nach ihr und neueren Studien ist Hochsensibilität keine Krankheit oder ein „Irrtum der Natur“, sondern ein Wesenszug bzw. eine Persönlichkeitseigenschaft, genetisch bedingt und mit einem anders funktionierenden Nervensystem einhergehend, bei dem das Gehirn Impulse anders umsetzt.

In unserer modernen Gesellschaft wird Hochsensibilität weitgehend als psychisches Phänomen verstanden, welches mit typischen Problemen wie Reizüberflutung, Verletzlichkeit, erhöhter Stressanfälligkeit, Überstimulation und Burnout in Zusammenhang gebracht wird. Dies führt dazu, dass eine besondere Veranlagung leider sehr oft als Schwäche oder sogar als psychische Störung beurteilt wird, vor allem dann, wenn ein hochsensibler Mensch selbst nicht von seiner besonderen Veranlagung weiß.

Manche hochsensible Menschen tun sich schwer, mit ihrer Anlage im Alltag gut zurechtzukommen oder leiden sogar darunter. Andere hingegen freuen sich, so feinfühlig zu sein und finden, dass ihnen (und ihrer Umwelt) das in vielen Bereichen hilft und Freude bereitet.

Die Anzahl der vielfältigen Selbsthilfegruppen zur Thematik zeigt uns, dass hochsensible Menschen hier eine wichtige Anlaufstelle finden. In der Gemeinschaft ähnlich Wahrnehmender relativiert sich der verbreitete Eindruck, nicht so recht dazu zu gehören. Unter „ihresgleichen“ können sie ihre Sensibilität erkunden, sich austauschen, Übungen zusammen machen und so das Phänomen (er-)lebbar machen.

Im nächsten TIPP möchten wir gerne von Ihnen erfahren:

Wie empfinden Sie Ihr Leben als hochsensibler Mensch? Fühlen Sie sich eher belastet und eingeschränkt oder im positiven Sinne besonders „begabt“? Welche Gemeinsamkeiten und Stärken, aber vielleicht auch Schwächen erfahren Sie in einer Selbsthilfegruppe?

Welche Tipps und Ratschläge helfen Ihnen, Alltagssituationen wie Einkaufen, Kindererziehung und Arbeit mit gutem Gefühl zu erleben oder zu meistern?

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

7 **Redaktionsschluss TIPP 57: 08.03.2021**

Bitte senden Sie uns Ihre Beiträge und gerne auch begleitendes Bildmaterial wie Fotos, Logos etc. unter Angabe Ihrer Kontaktdaten für eventuelle Rückfragen (Telefon und E-Mailadresse) möglichst bis zum 08.03.2021 (Redaktionsschluss) zu.

Sofern Sie im Vorfeld Fragen dazu haben, stehen Ihnen die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfebüros gerne zur Verfügung. Natürlich können Sie auch wieder besondere regionale Aktivitäten oder Veranstaltungen, außerhalb der regulären Selbsthilfegruppentreffen, in einem Textbeitrag ankündigen..

 **Kontakt zur TIPP-Redaktion**

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

Selbsthilfebüro Darmstadt • Ayse Yilmaz • Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80
E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha • Tel.: 0 61 52 / 98 94 70
E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Odenwald • Claudia Ray • Tel.: 0 60 61 / 9 69 22 90
E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Offenbach • Tom Schüler • Tel.: 0 69 / 82 41 62
E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Osthessen • Septi P. Sakti • Michael Möller
Tel.: 06 61 / 9 01 98 46
E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org



IMPRESSUM

Herausgeber:

Selbsthilfebüros Darmstadt, Groß-Gerau, Odenwald, Offenbach und Osthessen

in Trägerschaft von:

Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH

Lurgiallee 14 • 60439 Frankfurt a. M.

Tel.: 0 69 / 2 47 47 34 - 30 • Fax: 0 69 / 2 47 47 34 - 59

Redaktion:

Lea Rosenberg • Margit Balß • redaktion.tipp@paritaet-projekte.org

Verbreitungsgebiet:

Regionen Darmstadt, Groß-Gerau, Odenwald, Offenbach, Osthessen

Auflage: 4.820

ISSN: 1611-2180

Layout: Petra Baumgardt

Titelfoto: © New Africa – AdobeStock

Weitere Fotos: © Autor*innen und Organisationen, S. 42 / S. 44 Kreisvolkshochschule

Groß-Gerau

Druck: Berthold Druck GmbH, Offenbach

Die Ausgaben des TIPP stehen zum Download bereit:

www.paritaet-selbsthilfe.org/tipp.html

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

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

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen



Das Team der Paritätischen Selbsthilfebüros wünscht frohe Feiertage und ein gutes neues Jahr 2021



Ayse Yilmaz, Büro Darmstadt



*Katharina Moosbauer, Büro Darmstadt,
Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung“*



Annemarie Duscha, Büro Groß-Gerau



Meltem Kaya, Büro Groß-Gerau



Claudia Ray, Büro Odenwald



Thomas Schüler, Büro Offenbach



Michael Möller, Büro Osthessen



*Septi Sakti, Büro Osthessen, Projekt
„Gesundheitsselbsthilfe und
Zuwanderung“*



Lea Rosenberg, TIPP Redaktion



Selbsthilfebüro Darmstadt • Ayse Yilmaz

Rheinstr. 67 • 64295 Darmstadt

Tel.: 0 61 51 / 8 50 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 / 98 94 70 • E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-paritaet.org

Selbsthilfebüro Odenwald • Claudia Ray

Untere Pfarrgasse 7 • 64720 Michelstadt

Tel.: 0 60 61 / 9 69 22 90 • 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

Selbsthilfebüro Osthessen • Michael Möller

Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda

Tel.: 06 61 / 9 01 98 46 • E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org

Bereich „Selbsthilfe und Zuwanderung“ im Selbsthilfebüro Osthessen

Septi P. Sakti • Tel.: 01 59 / 04 60 69 69

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

Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung“ im Selbsthilfebüro Darmstadt

Katharina Moosbauer • Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 90 • E-Mail: sh.interkult@paritaet-projekte.org

Nähere Informationen zu den Selbsthilfebüros und Projekten können Sie unserer Homepage unter www.paritaet-selbsthilfe.org entnehmen.