

TIPP 65

Selbsthilfe-Magazin

Heft III / 2023

 **DER PARITÄTISCHE**
Hessen | Paritätische Projekte



© Lina-Adobestock.com

Depression – Wege aus der Dunkelheit

Initiativen gegen Vorurteile und Stigmatisierung

- Luis hilft e. V. schafft Begegnungszentrum • Pflege und Migration
- Neue Selbsthilfegruppen in der Region

Wir begrüßen Ulrich Wolf als neuen Mitarbeiter im Selbsthilfebüro Osthessen

TIPP-Redaktion



Ulrich Wolf, Selbsthilfebüro Fulda Foto: Privat

Ulrich Wolf ist seit dem 15. September 2023 neuer Mitarbeiter im Selbsthilfebüro Osthessen in Fulda. Der Vater dreier Kinder ist in Berlin geboren und dort auch aufgewachsen. Seit diesem Frühjahr lebt der 52-Jährige in der Nähe von Fulda.

Vor seinem Einstieg in die soziale Arbeit hat er als Musiker und Songschreiber seinen Lebensunterhalt verdient. Als Sozialarbeiter hat er hauptsächlich mit Familien in der Kinder- und Jugendhilfe gearbeitet, neben der klassischen Familienhilfe auch in familientherapeutischen Zusammenhängen. Dazu kam die Beratung von Schulen zur Elternarbeit.

Wichtige Erfahrungen in der Gruppenarbeit sammelte Ulrich Wolf in der Arbeit mit Eltern- und Kindergruppen in der Erziehungshilfe und bei der Leitung von Vätergruppen für das Väterzentrum Berlin.

„Mein Einstieg in die Selbsthilfe war bereits sehr lebhaft und geprägt von vielen beeindruckenden Begegnungen. Es macht mir große Freude, mit so vielen engagierten Menschen in Kontakt zu kommen und deren Anliegen zu begleiten oder auch auf den Weg bringen zu können. Menschen mobilisieren große Kräfte in der Selbsthilfe durch die gegenseitige Unterstützung, das ist inspirierend und Motor für unsere Arbeit in den Selbsthilfebüros.“

Kontakt zum Selbsthilfebüro Osthessen

Telefon: 06 61 / 90 19 84 6

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

Liebe Leser*innen,

es hat lange gedauert, aber inzwischen scheint ein deutlicher Trend erkennbar: Depressionen und andere seelische Erkrankungen rücken zunehmend ins Blickfeld der Öffentlichkeit. Nicht zuletzt, weil sich auch hierzulande immer mehr Prominente wie Torsten Sträter, Kurt Krömer und Nora Tschirner dazu bekennen, betroffen zu sein. Was nicht bedeutet, dass es leicht ist, darüber zu sprechen. Denn Vorurteile und falsche Vorstellungen sind hartnäckig. Darum sind beispielsweise die Semikolon-Tattoo-Aktion, das Schulprojekt „Verrückt? Na und!“ und die MUT-Tour so wichtig, über die wir in dieser TIPP-Ausgabe schreiben. Sie holen das Thema aus der Tabuzone und klären über eine Erkrankung auf, die immer mehr Menschen betrifft.

Nach Zahlen der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention entwickelt etwa jede vierte Frau und jeder achte Mann in Deutschland im Lauf des Lebens eine Depression. Mal als Burnout nach einer schlimmen Job-Zeit, mal infolge eines schweren Verlustes, als Wochenbett-Depression nach der Geburt eines Kindes oder infolge übermäßigen Alkoholkonsums – um nur einige Auslöser zu nennen. Denn nach wissenschaftlichen Erkenntnissen können auch genetische Aspekte eine Rolle spielen. Laut KKH Kaufmännische Krankenkasse sind die beruflichen Fehlzeiten wegen seelischer Leiden vom ersten Halbjahr 2022 auf das erste Halbjahr 2023 um 85 Prozent gestiegen. Aber auch Kinder und Jugendliche sind verstärkt betroffen.

Alarmierende Entwicklungen! Doch die (psycho-)therapeutische Versorgung der Betroffenen ist alles andere als zufriedenstellend. Die Wartezeiten auf einen Therapieplatz sind lang.

Dies macht einmal mehr deutlich, wie wichtig hier die gesundheitliche Selbsthilfe ist. Klar ist: Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für Therapie oder eventuell notwendige Medikamente. Aber: Sie beziehungsweise ihre Dachverbände und -organisationen sind wichtige Akteure im Gesundheitssystem und können Druck für Verbesserungen machen. Und: Der Austausch in Selbsthilfegruppen ist für viele Betroffene unersetzbar. Es tut gut, zu wissen: Ich bin nicht allein mit meinen Symptomen wie Energie- und Antriebslosigkeit, dem Gefühl von Sinnlosigkeit, den Schlafstörungen, ständiger Grübelei, Konzentrationsproblemen und tiefschwarzen Gedanken. Die Gruppe gibt Hilfe, Rat und Unterstützung. Einige Beispiele dazu lesen Sie im Schwerpunkt dieser TIPP-Ausgabe.

Natürlich gibt es auch wieder jede Menge Selbsthilfe-News aus den Regionen, Literaturtipps und vieles mehr...

Wir wünschen Ihnen eine interessante und anregende Lektüre!

Ihr TIPP-Redaktionsteam

Ulrich Wolf ist neuer Mitarbeiter im Selbsthilfebüro Osthessen	2
Editorial	3

Schwerpunktthema:

Depression – Wege aus der Dunkelheit

Tätowier-Aktion mit Riesen-Erfolg	5
Neue Frauengruppe	8
„Liebe Angst, halt doch mal die Klappe“	13
Mit Schüler*innen über seelische Gesundheit ins Gespräch kommen	10
„Seelenvulkan. Roman einer Depression“ ..	11
Psycholotsen helfen in seelischer Not	12
Selbsthilfegruppe Seelenanker	13
Epilepsie-Selbsthilfe Darmstadt e. V.	16
„Aufstehen oder liegen bleiben“	17
Selbsthilfe für Männer mit Depression	18
Neues Begegnungs-Zentrum für Menschen mit Depression von Luis hilft e. V.	20
MUT-TOUR macht Depression zum Thema..	22
Selbsthilfe-Schreibgemeinschaft	24
Neue Frauengruppe in Fulda	25

Selbsthilfe mehrsprachig

Internationale Frauen-Selbsthilfegruppe gegen Depression, Angst und Panik	26
International Women's Self-Help Group for Depression, Anxiety and Panic	27
Міжнародна жіноча група самопомоги проти депресії, тривоги та паніки	28
Depresyon, anksiyete ve paniğe karşı uluslararası kadınlar destek grubu	29
المجموعة الدولية للمساعدة الذاتية للسيدات لمجابهة الاكتئاب والقلق والذعر	30

Regional

Darmstadt

Neue Selbsthilfegruppen	31
Selbsthilfe im Gespräch	32

Groß-Gerau

Neue Selbsthilfegruppen	33
-------------------------------	----

Odenwald

Refugee Kompass mit neuer Anlaufstelle	36
Psychose-Selbsthilfegruppe für Psychiatrieerfahrene	37
Neue Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Behinderung	38

Offenbach

Start der Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression	39
Bronzene Bürgermedaille der Stadt Offenbach für Rainer Marx	40
Neue Selbsthilfegruppen	46

Osthessen

Pflege und Migration	42
----------------------------	----

Service

Wichtiges rund um die rechtliche Betreuung auch in Leichter Sprache	43
--	----

Les- und Medien-TIPP

Spazierwege im Odenwald	44
Interessante Online-Angebote	45

Junge Selbsthilfe

Bundesweite Datenbank der NAKOS	46
---------------------------------------	----

Aktuelles

Aktionsplan soll Inklusion im Gesundheitswesen voranbringen	47
Paritätische Forderungen an die neue Landesregierung	48
Glücksspielatlas Deutschland 2023	49

Ausblick TIPP 66

Einladung zu Ihrem Beitrag in TIPP 66	50
Impressum	50

Tätowier-Aktion geht nach Riesen-Erfolg weiter Mit Semikolon-Tattoos gegen Angst und Vorurteile

Werner Niebel, Selbsthilfegruppe Angst Panik Depression

■ Mit einer Tätowier-Aktion wollen zwei Selbsthilfegruppen im Odenwald ein Zeichen gegen die Stigmatisierung von Menschen mit seelischen Erkrankungen setzen. Der Punkt mit dem kleinen Komma bedeutet: Der Satz geht weiter. Im übertragenen Sinn soll das Semikolon sagen: „Meine Geschichte ist nicht vorbei.“

Am 23. April 2023 herrschte reger Betrieb im Haus der Vereine in Reichelsheim. Den ganzen Tag über saßen Menschen zusammen und konnten sich bei selbstgebackenen Kuchen und Kaffee über alles Mögliche unterhalten. Jedoch handelte es sich nicht um einen „ganz normalen Kaffeeklatsch“ zu dem die SHG Angst Panik Depression und die SHG Semikolon eingeladen hatten. Hinter einem Sichtschutz gab es die Möglichkeit, sich von Tattoo-Künstler Chris Seifert ein besonderes Tattoo stechen zu lassen.



Tattoo-Künstler Chris Seifert Foto: Rudolf Happel

Semikolon-Tattoos drücken persönliche Geschichten aus. Mit diesem Satzzeichen wird auf psychische Erkrankungen aufmerksam gemacht, und auf die Folgen für das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Schlimmstenfalls können Depressionen, Borderline-Persönlichkeitsstörungen und/oder Angsterkrankungen Menschen dazu bewegen, ihr Leben selbst zu beenden. In diesem Sinne soll das Semikolon-Projekt auch ein Beitrag zur Suizid-Prävention sein.

US-Amerikanerin startete die Aktion aus Trauer um ihren Vater

2013 wurde das „Project Semicolon“ von der US-Amerikanerin Amy Bleuel ins Leben gerufen. Sowohl zum Gedenken an ihren



Foto: Rudolf Happel



v.l.n.r.: Holger Leitermann (SHG Semikolon), Werner Niebel (SHG APD), Chris Seifert (Tattoo-Künstler), Gabriele Rabbel (SHG APD) Foto: Rudolf Happel

durch Suizid verstorbenen Vater, als auch, und um die Bevölkerung auf das Tabu-Thema Depression aufmerksam zu machen. Vor allem über soziale Netzwerke wie Instagram, Facebook und Twitter (heute X) wurde das Projekt weltweit bekannt.

Verbindung zum Leben

Das Semikolon Zeichen steht hier für ein ins Stocken geratenes Leben. Der oder die Schreibende möchte einen Satz beenden, kann sich jedoch nicht dazu entscheiden. Bei einem Semikolon geht der Satz weiter – somit ist dieses Satzzeichen auch als eine Verbindung zum Leben zu verstehen. Der oder die Autor*in ist man selbst, und der „Satz“ ist das eigene Leben. Wer sich von diesen Aussagen angesprochen fühlte oder generell auf die Problematik im Umgang mit seelischen Erkrankungen hinweisen

wollte, konnte sich in Reichelsheim gegen eine Spende das Semikolon-Zeichen stechen lassen. Als Mut-Mach-Symbol für sich selbst, als Zeichen nach außen und oft auch als Gesprächsangebot.

Als einmaliges Event geplant...

Holger Leitermann, Gruppensprecher der SHG Semikolon, und ich ziehen mit unseren Selbsthilfegruppen schon lange an einem Strang, wenn es darum geht Ratsuchenden zu helfen und Themen der seelischen Gesundheit ins Licht zu rücken. Die Semikolon-Tattoo-Aktion war als einmaliges Event geplant. Es sollte anders kommen.

Vorab hatten sich 18 Menschen angemeldet, um dabei zu sein. Die grafische Umsetzung der fünf mal fünf Zentimeter großen Tattoos war unterschiedlich und reichte

vom schlichten Satzzeichen am Handgelenk oder Finger bis zu fantasievollen Ausarbeitungen auf dem Arm. Mein Semikolon ist zum Beispiel in einen Lebensbaum eingearbeitet.

In der Presse war zuvor auf die Aktion aufmerksam gemacht worden, und letztlich konnte Chris Seifert 30 Menschen das Semikolon-Zeichen tätowieren. Die Aktion dauerte eineinhalb Stunden länger als ursprünglich geplant. Da es eine Reihe weiterer Interessierter gab, wurde für den 25. August 2023 eine zweite Semikolon-Tattoo-Aktion organisiert. Diesmal fand sie im Rahmen der Filmvorführung „Ride don't hide“ im Volksbank Atrium in Erbach im Odenwald statt. An diesem Tag konnten sich weitere 15 Menschen ihr Semikolon-Tattoo unter die Haut stechen lassen.

Fortsetzung folgt...

Wer das Tattoo sieht und sich mit seelischen Erkrankungen auskennt, weiß sofort, worum es geht – das war mir von Anfang an klar. Jedoch hätten Holger Leitemann und ich nicht mit einem solchen Zuspruch gerechnet, als wir im Frühjahr die Aktion ins Leben riefen. Für den 17. November 2023 haben wir die dritte Tattoo-Aktion verkündet. Diesmal im Selbsthilfebüro Odenwald in Michelstadt. Mehr als 25 Anmeldungen lagen schon im Oktober vor. Bei allen Tattoo-Aktionen kommen Menschen, die schon etliche fantasievolle Hautverzerrungen tragen, und solche, die sich einzig das Semikolon-Zeichen tätowieren lassen. Es ist also gut möglich, dass weitere Aktionen folgen.

Niemand muss sich aufgrund einer psychischen Erkrankung verstecken oder dafür schämen. Das Semikolon kann ein Signal der Akzeptanz seelischer Erkrankungen sein oder ein Zeichen, dass der oder die Träger*in beinahe das eigene Leben ausgelöscht hätte.

Kontakte und Informationen:

SHG Angst Panik Depression
 Werner Niebel, Gruppensprecher und
 EX-IN Genesungsbegleiter
 E-Mail: kontakt@shg-apd.de
www.shg-apd.de



SHG Semikolon

Holger Leitemann, Gruppensprecher und
 EX-IN Genesungsbegleiter
 E-Mail: kontakt@shg-semikolon.de
<https://shg-semikolon.de>



Neue Frauengruppe im Landkreis Groß-Gerau „Auch nur da sein und zuhören ist möglich“

*Dr. Annemarie Duscha im Gespräch mit Alexandra Neumann vom
Sozialpsychiatrischen Dienst Groß-Gerau*

■ *Du arbeitest für den Sozialpsychiatrischen Dienst in Groß-Gerau, kurz SpDi. Was sind die Aufgaben des SpDi?*

Alexandra Neumann: Wir bieten Beratung und Hilfen an bei psychischen Krisen, Suchtproblemen oder chronischen psychischen Erkrankungen, informieren über ambulante und stationäre Hilfsangebote und Behandlungsmöglichkeiten und vermitteln individuelle Hilfen. Man bekommt bei uns unbürokratische, vertrauliche und kostenfreie Beratung zu persönlichen Fragestellungen.

Wie sieht die Hilfe konkret aus?

Wir unterstützen und begleiten bei Fragen zum Umgang mit Ämtern und Behörden, unterstützen bei der Existenzsicherung, helfen bei Fragen zur Alltags- und Lebensgestaltung. Dabei werden sowohl Einzelgespräche als auch Familiengespräche, Angehörigenberatung und Hausbesuche durchgeführt. Auch Unterstützung nach einem Klinikaufenthalt leisten wir.

Was macht Dich nachdenklich?

Nachdenklich machen mich die Veränderungen in der Gesellschaft seit Corona, die Vereinsamung der Menschen und die vielen Krisen um uns herum.



Alexandra Neumann Foto: Privat

Was sind besondere Momente in Deiner Tätigkeit?

Wenn eine Krise gemeinsam überwunden wird, wenn es mir gelingt, passgenaue Angebote zu finden, und die von mir geplante Frauengruppe zum Leben erwacht. Meine Idee ist, ab Januar 2024 eine Gruppe für Frauen, die sich psychisch belastet fühlen, ins Leben zu rufen.

*"Mir begegnen viele interessante Frauen, die sich alleine fühlen, Kontakte suchen und auch etwas zu erzählen haben."
Alexandra Neumann*

Eine tolle Idee. Wie bist Du darauf gekommen?

In meinen Beratungen begegnen mir viele interessante Frauen, die sich alleine fühlen, Kontakte suchen und auch etwas zu erzählen haben. Einige möchten auch gerne anderen helfen. Es sind aber auch Frauen dabei, die sehr verzweifelt sind, nicht mehr abschalten können und mit ihren Kräften am Ende sind.

Was erwartet die Menschen in der Gruppe?

Vertrauensvolle Gespräche, einfach mal den Alltag loslassen, gemeinsames Stärken, Verschwiegenheit, Unterstützung oder auch nur da sein und zuhören ist möglich.

Kontakt und Informationen:

Interessierte Frauen erreichen Alexandra Neumann unter der Telefonnummer 0 61 52 / 98 92 41 oder per E-Mail: a.neumann@kreisgg.de.

Buchtipp: Klara Hanstein Liebe Angst, halt doch mal die Klappe!

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

Angst, Panik und Depressionen treten oft zusammen oder eines infolge des anderen auf. Für Menschen, die keine eigene Erfahrung mit Angsterkrankungen oder Panikattacken haben, ist es schwer nachvollziehbar, wie es den Betroffenen geht. Klara Hanstein weiß das. Die Psychologin und Psychotherapeutin hat nach einer schlimmen Zahn-Operation plötzlich Ängste und Panikattacken entwickelt, die ihr Leben komplett veränderten.

In ihrem Ratgeber „Liebe Angst, halt doch mal die Klappe!“ schildert sie nicht nur, wie es ihr gelang, Ängste und Panikattacken hinter sich zu lassen. Sie macht die wichtigsten Dinge, die ihr dabei halfen, zugleich anderen Betroffenen zugänglich: als 24 Tools, um Angst und Panik zu überwinden, verbunden mit vielen Infos rund um das Zusammenwirken von Körper und Geist. Das sind eine ganze Menge Ratschläge, die sicher nicht alle gleichermaßen für jede*n hilfreich sind. Aber eines ist klar: Das Lesen dieser Tipps mag schon entlastend sein, aber um zu wirken, benötigen sie die Umsetzung in die Praxis. Wer dabei noch Inspiration brauchen kann, findet diese auf Instagram und Facebook, wo Klara Hanstein inzwischen eine große Community hat, die sich dort über viele Fragen austauscht.

Das Buch ist im September erschienen im Verlag Gräfe und Unzer.
Gebunden kostet es 19,99 Euro, als E-Book 16,99 Euro, 192 Seiten, ISBN 978-3-8338-9066-6





Mit Schüler*innen über seelische Gesundheit ins Gespräch kommen „Verrückt? Na und!“ Erfahrene berichten über psychische Krisen und Probleme

Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt

■ Dass psychische Erkrankungen unter Kindern und Jugendlichen infolge der Corona-Pandemie und der Krisen in der Welt zunehmen, diese Erfahrung machen viele Eltern, Lehrkräfte und andere Pädagog*innen. Im Rahmen der „Tage der seelischen Gesundheit“ in Darmstadt wurde ein Projekt vorgestellt, das bundesweit seit 2001 und in Darmstadt seit 2007 das Thema seelische Gesundheit in Schule und Ausbildung in den Blickpunkt rückt.

Beim Schulprojekt „Verrückt? Na und!“ führt ein bunt gemischtes Team in Schulklassen ab Jahrgangsstufe 8 und in anderen Bildungseinrichtungen Workshops durch. Ihm gehören Moderator*innen, Psycholog*innen, Sozialarbeiter*innen und Sozialpädagog*innen an, aber auch Erfahrungs-Expert*innen, die selbst psychische Erkrankungen hatten. Im Mittelpunkt der Workshops stehen psychische Krisen und Probleme sowie Möglichkeiten, diese zu bewältigen.

Gruppenarbeit und szenische Darstellungen

Geht es im ersten Teil des Projekttags darum, dass die Schüler*innen berichten, was sie bisher über psychische Erkrankungen erfahren haben, so folgt im zweiten Teil die Gruppenarbeit – auch mit szenischen Darstellungen. Im dritten Teil kommen die Expert*innen zu Wort, also Menschen, die selbst mit psychischen Krankheiten Erfahrung haben und aus ihrem persönlichen Erleben berichten können. Den Expert*innen liegt daran, über psychische Krankheiten aufzuklären, eine Innensicht zu gewähren und Vorurteile abzubauen.

Beim Projekttag in Darmstadt erzählten diese Expert*innen ganz selbstverständlich von ihrer Betroffenheit. Wenn sie dies in den Schulen tun, so die Erfahrung, wird es meist mucksmäuschenstill im Raum. Da es den Berichtenden heute wieder gut geht, sind sie auch Mutmacher*innen für diejenigen, die selbst mit psychischen Problemen zu kämpfen haben, oder jemanden in der Familie oder Freundeskreis, der betroffen ist. Auch für die Expert*innen selbst ist das Schulprojekt bereichernd, wie eine Teilnehmerin betont: „Es gibt mir sehr viel, wenn die jungen Leute ganz gespannt zuhören. Ich gehe richtig befreit heraus.“

Weitere Informationen:

Mehr Infos über das Schulprojekt gibt es im Internet auf www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-schule sowie in Darmstadt beim Sozialpsychiatrischen Verein, bei dem das lokale Projekt angedockt ist. Auch für Lehrkräfte gibt es Workshops zum Thema psychische Gesundheit in der Schule.

Buchtipp: Julia Schütz Seelenvulkan. Roman einer Depression

Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt

Vera, eine begeisterte Vulkanologin, verliert nach einem Vulkanausbruch in Mexiko jegliche Erinnerung an die Geschehnisse. Sie fragt sich auf quälende Weise, ob sie möglicherweise Schuld am Tod anderer Menschen trägt und fällt in eine schwere Depression. Schließlich wird sie in eine psychiatrische Klinik eingewiesen. Ihr langer und schwerer Weg zur Gesundheit wird sehr berührend und authentisch dargestellt. Die Leser*innen erfahren in diesem fesselnden Roman das Thema Depressionen mit all den Facetten dieser Erkrankung.

Eigene Erfahrungen weitergeben

Die Darmstädter Autorin Jutta Schütz war selbst an Depression erkrankt und engagiert sich nach ihrer Heilung als Erfahrungsexpertin in dem Schulprojekt „Verrückt? Na und!“ Sie fügt mit ihrem Roman den schon bekannten mit Depression verknüpften Bildern wie dem „schwarzen Hund“ oder der „schwarz gekleideten Dame“ noch ein weiteres hinzu: Das Bild eines Vulkans, der gewaltvoll ausbricht, vieles zerstört und nach dem Erkalten der Lava Erstarrung hinterlässt. Aber es bietet sich auch die Chance, dass aus der Asche des Vulkans Neues erwächst. Ein Mut machendes Buch.

Verlag Ulrich Diehl Verlag und Medienservice
ISBN: 9783981593785
236 Seiten, 19,80 Euro

Reden, Zuhören und Mitdenken Psycholotsen helfen in seelischer Not

Mitglieder der Selbsthilfegruppe Psycholotsen in Groß-Gerau

■ **Schwerpunkt unserer Gruppe war es Menschen mit psychischen Störungen und in Lebenskrisen beratend zu unterstützen und auf Hilfsangebote aufmerksam zu machen. Inzwischen hat sich dies gewandelt: Wir versuchen nun für uns selbst größere psychische Stabilität zu erreichen.**

Die Psycholotsen in Groß-Gerau sind eine Selbsthilfegruppe psychisch erkrankter Menschen, die sich einmal pro Woche dienstags von 16 bis 18 Uhr trifft. Einmal im Monat ist ein Therapeut dabei, beziehungsweise ein Therapeuten-Duo. In unserer Gruppe kann jede*r so sein kann, wie er*sie ist. Wir müssen keine Rollen spielen, müssen nicht den Erwartungen anderer entsprechen. Unsere Probleme, Ängste und Schwierigkeiten sowie der Alltag sind die Themen unserer Selbsthilfegruppe.

Verständnis und Mitgefühl

Innerhalb unserer Gruppe ist es möglich, über die eigene, oft traumatische Vergangenheit zu sprechen. Dabei geben wir uns Kraft und Mut, können uns gegenseitig unterstützen und stehen uns hilfreich zur Seite. Begründet durch die eigene Lebensgeschichte der einzelnen Mitglieder, besteht innerhalb der Gruppe ein hohes Maß an Verständnis und Mitgefühl.

Gestärkt durch das Reden, Zuhören und Mitdenken, fühlen wir uns nicht allein gelassen, sondern verstanden und ernst genommen. Wir führen sehr vertrauensvolle Gespräche. Dieses Vertrauen hat sich langsam entwickelt, kann nicht verordnet werden.

Wir sprechen auch über positive Entwicklungen bezogen auf die Gruppe und auf Einzelne. Wir sind bereit und willens Menschen beizustehen, denen es psychisch nicht gut geht. Jedes Gruppenmitglied sollte Raum und Zeit erhalten, sich mitzuteilen. Hierbei ist es uns sehr wichtig, dass die eigenen Grenzen nicht überschritten werden. Selbstschutz ist immer wieder Thema. Wir weinen und lachen gemeinsam. Alles was besprochen wird, bleibt in den vier Wänden der Psycholotsen: Nichts dringt nach außen.



Kontakt und Informationen:

E-Mail: psycholotsen@web.de

<https://psycholotsen.com>

Heimstättenstraße 2

64521 Groß-Gerau

Im Gespräch: Christian Lübeck von der Selbsthilfegruppe Seelenanker „Eigeninitiative ist ganz wichtig“

Ulrich Wolf, Selbsthilfebüro Osthessen

■ Der „Seelenanker“ ist mit seinen Selbsthilfegruppen für seelische Gesundheit-Angst-Panik-Depression sehr erfolgreich. Nach dem Start mehrerer Gruppen in Bebra seit dem Jahr 2016 sind in diesem Juni Gruppentreffen in Bad Hersfeld dazu gekommen, auch um Teilnehmer*innen aus der 2023 aufgelösten SHG „Horizonte“ aufnehmen zu können. Die Gruppentreffen in Bad Hersfeld finden alle zwei Wochen in den Räumen der „Brücke“ statt.

Die Zahl der Betroffenen steigt stark

Gruppenleiter Christian Lübeck führt die große Nachfrage insbesondere in Bad Hersfeld auf den starken Anstieg von Depressionen und Angststörungen in der Region zurück. Viele Menschen kämen in der klinischen Versorgung im Landkreis nicht an oder machten zwiespältige Erfahrungen, sagt er. „Ich nehme auch ganz akut wahr, dass Ärzte gar keine Zeit mehr für die Leute haben. Die erzählen ihrem Arzt irgendwas. Dann heißt es: ‚Ja hier, nehmen Sie mal die Medikamente‘. Und nachher stellt sich raus, der Arzt hat gar nicht verstanden, um was es geht. Weil die Zeit einfach nicht mehr da ist.“ Schwer sei es auch, einen Platz bei Psychotherapeut*innen im Landkreis zu finden. Entweder hätten diese keine Kapazitäten für neue Klient*innen oder erst mit Wartezeiten von mindestens zwei Monaten für den ersten Termin.



Christian Lübeck zu Besuch im Selbsthilfebüro Osthessen.
Foto: Ulrich Wolf

Zur Person: Christian Lübeck

Christian Lübeck ist im Landkreis Hersfeld-Rotenburg ein wichtiger Akteur der Selbsthilfe. Der 41-Jährige leitet in Bebra, Bebra-Breitenbach und Bad Hersfeld mit dem „Seelenanker“ – Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit-Angst-Panik-Depression“ acht Gruppentreffen mit insgesamt rund 60 Teilnehmer*innen. Christian Lübeck hat selbst als Betroffener seit 2012 an der Selbsthilfegruppe „Horizont“ für seelische Gesundheit in Bad Hersfeld teilgenommen; 2016 entschloss er sich zur Gründung einer eigenen Gruppe.



Symbolfoto © Photographicfree.eu – AdobeStock.com

Wartezeiten überbrücken

„Einige Betroffene kommen dann zu uns, um die Wartezeit zu überbrücken und bleiben dann auch während der Therapie bei uns, fahren also zweigleisig.“ Andere versuchten erst gar nicht, einen Therapieplatz zu bekommen. Sie fühlten sich in der Gruppe gut aufgehoben. „Aber es gibt schon einige, bei denen wir denken, sie bräuchten eigentlich mehr Hilfe als eine Selbsthilfegruppe bieten kann“, sagt Christian Lübeck. Und dann gebe es etliche, die sagen: „Ich bin zwar fertig mit der Therapie, aber ich bleibe hier, damit ich meinen Stand halten kann.“ Und natürlich gibt es auch Betroffene, die nicht mehr in die Gruppe kommen, wenn es ihnen wieder besser geht.

Um die Selbsthilfegruppe deutlicher von einem therapeutischen Angebot abzugrenzen zu können, führt Christian Lübeck mittlerweile gemeinsam mit weiteren Aktiven erste „Kennenlern-Gespräche“ mit Betroffenen. Bei dieser Gelegenheit erklärt

er neben Regeln und Bedingungen der Gruppe auch grundsätzlich das Wesen der Selbsthilfe. „Manchmal fragen Interessierte, ob sie die Krankenkassen-Karte mitbringen müssen. Oder es kommen akut belastete Menschen, die von anderen in die Gruppe „geschickt“ werden, aber eigentlich in einer psychiatrischen Ambulanz behandelt werden müssten“, berichtet er.

Oft Zusammenhang mit anderen Leiden

Christian Lübeck beobachtet seit einigen Jahren ein Muster beim Zulauf zum Seelenanker: Die meisten Betroffenen melden sich im Sommer und nach Weihnachten. Die Erfahrungen in den Gruppen zeigten auch oft einen Zusammenhang von körperlichen Erkrankungen und Depressionen, zum Beispiel als Folge einer Krebserkrankung. Zunehmend Bedeutung gewinnen zudem die Auswirkungen der Corona-Pandemie, etwa im Hinblick auf das Chronische Fatigue Syndrom (CFS) mit daraus resultierenden seelischen Belastungen.

Verbindlichkeit ist gefragt

Eine wichtige Voraussetzung für die gute Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist aus Sicht des Gruppenleiters die Überzeugung von der Sinnhaftigkeit: „Ich kann mich nur selbst motivieren. Und nur ich kann etwas ändern. Eigeninitiative ist ganz wichtig.“ Wer an einer Seelenanker-Gruppe teilnehmen möchte, muss sich zu den Treffen verbindlich an- beziehungsweise abmelden. Das ist schon alleine notwendig, um mit kleinen Gruppenräumen gut planen zu können. Viele kostet die regelmäßige Teilnahme nach Erfahrung von Christian Lübeck große Überwindung, die Regelmäßigkeit ist jedoch ein wichtiger Faktor für einen guten Verlauf in der Gruppe. „Immer wieder höre ich nach dem Gruppenabend: „Es ist gut, dass ich gekommen bin. Eigentlich wollte ich gar nicht kommen, ich hab mich so schwer gefühlt heute.“

Wunsch nach Kooperation mit Gesundheitsreinrichtungen

Christian Lübeck würde gerne in lokalen Medien über die Gruppenankündigungen hinaus Berichte zum Thema seelische Erkrankungen und die Versorgungslandschaft im Landkreis anregen. Aber das ist ihm bislang noch nicht gelungen. Dabei fände er es spannend und informativ, „wenn ich oder ein Gruppenteilnehmer etwas über die Gruppenarbeit erzählen, dass ein Arzt etwas sagt und die Klinik – also eine Runde an einem Tisch, so dass ein Gesamtpaket entsteht. Dann erfahren mehr Menschen: Was kann ich machen bei einer seelischen Erkrankung, an wen kann ich mich wenden, wie verläuft das Ganze?“ Grundsätzlich fände Christian Lübeck auch einen engeren

Kontakt mit den Kliniken hilfreich, um sich über die Möglichkeiten der Selbsthilfe und die Verknüpfung mit den klinischen Behandlungen austauschen zu können. Und wenn er schon beim Wünschen ist: Mehr Unterstützung der Selbsthilfeaktivitäten durch die öffentliche Hand fände er ebenso hilfreich, da die Förderung der Selbsthilfeaktivitäten durch die Krankenkassen nur den finanziellen Grundbedarf der Selbsthilfegruppen decke.

Kontakt und Informationen:

SHG Seelenanker

Telefon: 0160 / 93 88 34 54

Internet: <https://selbsthilfegruppe-seelenanker-bebra.jimdosite.com>.

Neben dem Seelenanker gibt es im Landkreis die von Jeannette Heller geleitete Gruppe für psychisch Kranke in Rotenburg/Fulda, die sich jeden zweiten Dienstag im Monat trifft.

Kontakt-Telefon: 01 63 / 33 48 85 1

*Am **Klinikum Hersfeld** findet für Angehörige von Menschen mit seelischen Erkrankungen einmal im Monat eine von Heike Riemenschneider-Mangold geleitete Selbsthilfegruppe statt.*

Telefon: 0 66 21 / 88 20 88

und Mobil: 01 60 / 92 51 80 86

*Wichtige Anlaufstelle für Betroffene ist zudem die vom **Verein für Psychosoziale Hilfen im Landkreis Bad Hersfeld e. V.** getragene Einrichtung „die Brücke“ mit eigener Kontakt- und Beratungsstelle.*

Telefon: 0 66 21 / 50 95-0

Internet: <https://pskb-badhersfeld.de>

Ein Tipp aus der Selbsthilfe-Gruppe hat mir sehr geholfen: **Ich schreibe auf, was mich extrem beschäftigt**

Michael, 1. Vorsitzender der Epilepsie-Selbsthilfe Darmstadt e. V.

■ Ich habe seit meiner Jugend Epilepsie, eine neurologische Erkrankung, von der in Deutschland nach offiziellen Angaben zwischen 400.000 und 800.000 Menschen betroffen sind. Es war nicht immer einfach, aber ich bin auch mit diesem Handicap glücklich. In meinen Augen ist es wichtig, dass man sich selbst mit dieser Krankheit akzeptiert.

Neben dieser Erkrankung und vielleicht auch dadurch befördert habe ich psychische Probleme, welche in Richtung Angstgedanken laufen. Dies belastet mich und auch meine Frau sehr. Gedanken kreisen in meinem Kopf und erzeugen Ängste. Das nimmt mir oft die Freude, das Leben zu genießen. Ich bin froh, dass psychische Probleme nicht mehr so oft ins Lächerliche gezogen werden, wie früher. Denn dies erleichtert es sehr, damit umzugehen. Eigentlich ist es etwas Normales geworden.

Professionelle Hilfe zu finden, braucht Geduld

Da meine psychischen Probleme schon einmal diagnostiziert wurden, hat mir meine Hausärztin ein Psychopharmakon verordnet. Nach vier Wochen sind meine Beschwerden besser geworden. Aber das alleine reicht nicht. Doch der Weg zur professionellen Hilfe von Psycholog*innen oder Therapeut*innen erfordert schon sehr viel



Geduld, Kampfeswillen und Energie. Diese aufzubringen ist für viele Menschen, denen es psychisch schlecht geht, eine große Herausforderung.

Es ist wichtig, über die persönlichen Probleme mit jemandem reden zu können. Ich bin froh, dass ich in meinem Freundeskreis zwei Menschen kenne, welche auch psychische Probleme haben und den gegenseitigen Austausch sehr schätzen. Man steht nicht alleine da und hilft sich gegenseitig.

Guter Austausch in der Selbsthilfegruppe

Auch helfen Selbsthilfegruppen beim Austausch. Und man bekommt dort oft auch

gute Tipps. Mir wurde zum Beispiel geraten, die Dinge zu notieren, die mich extrem beschäftigen und ängstigen, damit ich meinen Alltag weiter leben kann. Die Notizen kann man dann in einem guten Moment der Ruhe viel sachlicher, besser und schneller bearbeiten. Dieser Tipp hilft mir sehr. Gut ist auch, mich mit einem langen Spaziergang abzulenken. Das ist sehr wichtig. Und auch Gartenarbeit und Fahrradbasteln helfen mir sehr. Ein Freund hat es geschafft, mit Sport seine psychischen Probleme zu verringern

Auch Psycholog*innen und Therapeut*innen geben oft Tipps und kennen Tricks, wie man mit Ängsten umgehen kann. Dies ist mir wichtig. Man muss sich aber auch selbst Zeit lassen, einen Erfolg zu erringen. So muss jeder seinen Weg finden. Und vor allem ist in meinen Augen wichtig: Man darf nie aufgeben...

Kontakt und Informationen:

Die Epilepsie-Selbsthilfe Darmstadt trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat von 18 bis 20 Uhr in der Poststraße 9, 64293 Darmstadt (3. Obergeschoss).

Die Gruppentreffen finden persönlich sowie virtuell statt.

Epilepsie-Selbsthilfe-Darmstadt e.V.

*Wilhelm-Leuschner-Straße 19a
64319 Pfungstadt*

E-Mail:

Epilepsie-Selbsthilfe-Darmstadt@web.de

Telefon: 0 61 57 / 98 76 86

Mobil: 01 76 / 51 00 16 08

<https://epilepsie-shg-darmstadt.jimdo.com/>

Buchtipp: Julie Smith Aufstehen oder liegen bleiben?

*Ulrike Bauer,
TIPP-Redaktion*



Das Essen gekocht und keine Kraft mehr, die Küche aufzuräumen? Ungeöffnete Post stapelt sich, und keine Energie, sie zu öffnen? Ein Missgeschick bei der Arbeit, und der ganze Tag ist gelaufen, das Selbstwertgefühl im Keller... Sind das Anzeichen einer Depression? Oder gehört das alles nur zu einem ganz normalen Tief, das auch wieder vergeht? Aber wie umgehen damit?

In ihrem Buch „Aufstehen oder liegenbleiben?“ erklärt Dr. Julie Smith nicht nur, wie schwierige Stimmungen und belastende Gefühle entstehen, sie gibt auch konkrete Tipps im Umgang mit Misserfolgen, Selbstzweifeln, emotionalem Schmerz, Stress sowie Ängsten und Blockaden.

Das Buch ist mit kurzen Kapiteln sehr gut gegliedert und ermöglicht es so, passende Tools für den Umgang mit akuten Problemen zu finden.

*Erhältlich als Rowohlt Taschenbuch,
368 Seiten, ISBN-10: 3499007088,
17,00 Euro, als E-Book 14,99 Euro*

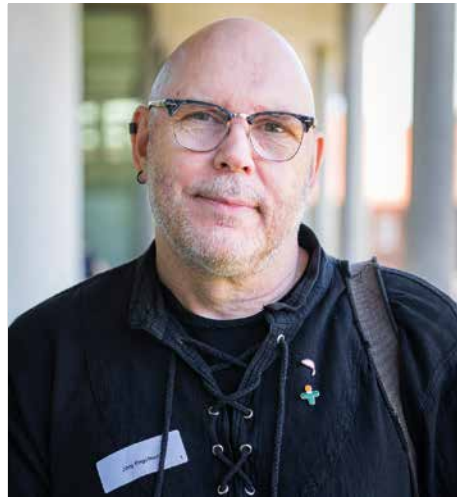
Aus dem ganzen Rhein-Main-Gebiet kommen Interessierte in den Kreis Offenbach **Sieben Jahren Selbsthilfe für Männer mit Depression**

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

■ Im Jahr 2000 wurde bei Jörg Engelhardt ärztlich eine Depression diagnostiziert, die ihn plötzlich, ohne erkennbare Vorzeichen ergriffen hatte. Nach vielen hundert Therapiestunden und mehreren Klinikaufenthalten beschloss er auf Anraten seines Therapeuten, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen „...am besten nur für Männer...“. Einige Recherchen brachten ihn zur Erkenntnis, dass es im ganzen Bundesgebiet nur vereinzelt Selbsthilfegruppen für Männer gibt, die an Depression erkrankt sind. In ganz Hessen war keine einzige zu finden. So entschied Jörg Engelhardt sich, Unterstützung beim Selbsthilfebüro Offenbach einzuholen, um selbst eine solche Männergruppe zu gründen.

„**Depression ist eine Krankheit und keine Befindlichkeit**“

Im Mai 2016 startete die Gruppe mit Treffen in einem Raum in Hausen-Obertshausen. Von Anfang an hatte das Treffen, für das in der Lokalpresse geworben worden war, enormen Zulauf. Dies zeigt, wie groß der Bedarf an Unterstützung ist. Das Thema Depression, so Jörg Engelhardt, stellt sich bei Männern anders dar als bei Frauen – der Umgang mit dem Thema sei beispielsweise im Arbeitsumfeld oder im familiären Kontext sehr verschieden. Klischees vom „starken Mann“, der keine Schwächen zeigen soll, sind immer



Jörg Engelhardt Foto: Stefan Funk

noch sehr verbreitet. Umso wichtiger sei es, deutlich zu machen: „Depression ist eine Krankheit und keine Befindlichkeit“.

Mittlerweile gibt es zwei Männer-Selbsthilfegruppen, die sich jeweils zwei Mal im Monat treffen. Die Teilnehmer kommen aus dem Einzugsgebiet der Stadt und des Landkreises Offenbach, aus dem Main-Kinzig-Kreis, aber auch aus dem Main-Taunus-Kreis. Das männerspezifische Angebot scheint auch heute noch ziemlich einzigartig zu sein. Zwischen acht und zehn Männer tauschen sich jeweils bei den Gruppentreffen aus.

Es geht beispielsweise um aktuelle Fragen aus ihrem Alltag, den Umgang mit ihrer Erkrankung und gegenseitige Unterstützung und Ermutigung. Über die Gruppengespräche hinaus gibt es noch einen „Stammtisch“, ein Trommelangebot, Spieleabende, ab und an gemeinsames Bogenschießen und gemeinsame Spaziergänge.

Erfolgreiche Vernetzung

Im Lauf der vergangenen sieben Jahre sind die Gruppen immer bekannter geworden, ohne große Werbung, alleine durch das Weitertragen guter Erfahrungen. Mit der Zeit hat sich auch ein Netzwerk gebildet, an dem sich die verschiedensten Akteure zum Thema Depression beteiligen. Jörg Engelhardt ist beispielsweise auch im Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS) engagiert, einer Initiative, die vom Frankfurter Gesundheitsamt koordiniert wird. Auch hier ist es ihm wichtig, Aufklärungs- und Präventionsarbeit zu leisten, beispielsweise, indem er Interviews gibt oder bei Netzwerkveranstaltungen über seine Erfahrungen spricht. Denn Depressionen und die damit häufig einhergehende Verzweigung der Betroffenen sind ein erheblicher Risikofaktor für Suizide.

Im Seligenstädter Bündnis gegen Depression ist Jörg Engelhardt im Rahmen des „Triologs“ aktiv. Hier tauschen sich Menschen, die an Depression erkrankt sind, mit Angehörigen, Fachleuten und anderen Interessierten aus – ein Triolog auf Augenhöhe mit dem Ziel, von den Erfahrungen der jeweils anderen zu lernen. Auch bei Selbsthilfetagen, Gesundheitsmessen und anderen Veranstaltungen ist Jörg Engelhardt mit Informationsständen

beteiligt, um das Thema in die Öffentlichkeit zu transportieren.

Bei allem Engagement als „Selbsthilfegruppen-Organisator“ sieht sich der 61-Jährige aber in erster Linie als Betroffener; „Ich nehme von jedem Treffen etwas mit. Durch die Gruppe habe ich immer wieder die Möglichkeit, eine individuelle Standortbestimmung für mich vorzunehmen. Das ist sehr wichtig für meinen eigenen Umgang mit meiner Erkrankung.“



Kontakt und Informationen:

*Selbsthilfegruppe Männer mit Depression
in Obertshausen*

Teilnahme nach Erstgespräch.

Jörg Engelhardt

Pfarrer-Schwahn-Straße 16

63179 Obertshausen

Telefon: 0 61 04 / 78 99 27

Mobil: 01 78 / 8 50 35 44

Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention

<https://frans-hilft.de>



Luis hilft e.V. in Obertshausen Neues Begegnungs-Zentrum für Menschen mit Depression

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

■ In der Pfarrer-Schwahn-Straße 16 in Obertshausen hat im Oktober in der alten Lederwarenfabrik das Zentrum „Luis hilft“ eröffnet. Luis steht für Leistungen, Unterstützung, Information und Selbsthilfe. Das gemeinnützige Projekt bietet Menschen, die an Depression erkrankt sind, Hilfe und Unterstützung. Jörg Engelhardt und Matthias Bork, beide Mitglieder der Selbsthilfegruppe Männer mit Depression (dazu ein Bericht auf Seite 18), sind die Initiatoren.

Bei Luis hilft gibt es sowohl Angebote der professionellen als auch der ehrenamtlichen Unterstützung. Ziel ist es, die Menschen im Umgang mit der Erkrankung zu stärken und die Genesung zu fördern. Dafür hat sich das Netzwerk von Men-

schen zusammengeschlossen, die unter anderem die eigene Betroffenheit verbindet. Sie wissen was wichtig ist: zuhören, informieren, helfen ...

Information ist ein Schwerpunkt

Umfassende Informationen bietet eine umfangreiche Bibliothek zu den Themen Depression, Ängste, Panik und mehr. Zudem gibt es auch Kreativ-Workshops und Themenabende mit Expert*innen. „Bildung ist ein Schlüssel zur Bewältigung“ so die beiden Initiatoren. Auf der „Freundschaftsbank“, einem offenen Gesprächsangebot, können Menschen ihre Geschichten, Wünsche und Fragen zur Sprache bringen. Bei Bedarf vermittelt Luis hilft auch Gesprächs- und Beratungstermine mit Fachkräften in den Vereinsräumen.



Ein gemütlicher Treffpunkt ist in der alten Lederwarenfabrik in Obertshausen mit dem Zentrum "Luis hilft" für Menschen mit Depression entstanden.

Fotos: Matthias Bork

Bei der Eröffnungsfeier würdigten Vertreter der Stadt das große Engagement für die Selbsthilfe und die von Depression betroffenen Menschen im Landkreis Offenbach. Neben Manuel Friedrich, dem Bürgermeister von Obertshausen, sprachen auch der 1. Stadtrat Michael Möser und Sebastian Leinweber, Fachdienstleitung Soziale Leistungen der Stadt Obertshausen, Grußworte. Das Sozialdezernat hat wesentlich dazu beigetragen, dass Luis hilft e.V. an den Start gehen konnte.

Kontakt und Infos:

Luis hilft e.V.

Telefon: 0 61 04 / 7 89 92 7

Mobil: 0159 / 01 94 15 41

E-Mail: info@luis-hilft.de

www.luis-hilft.de



Seligenstädter Bündnis gegen Depression

Vor einem Jahr startete das Seligenstädter Bündnis gegen Depression e. V. mit einem klaren Ziel: Wir wollen über die Erkrankung Depression aufklären, Wissen vermitteln und mehr Hilfsangebote schaffen. Denn Aufklärung, Akzeptanz und Hilfe ermöglichen langfristig einen kompetenten Umgang mit der Erkrankung und sind ein wichtiger Beitrag, um auch der Gefahr eines Suizids zu begegnen. Inzwischen gehören zum Bündnis sechs Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige, die sich seit mehr als sechs Monaten regelmäßig treffen. Nähere Infos zu den Selbsthilfegruppen, zur vereinseigenen Akademie und Veranstaltungen wie etwa Theaterabenden finden Interessierte auf: www.seligenstadt-depression.de.



MUT-TOUR macht Depression zum Thema Auf dem Weg zu mehr Offenheit

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ Regelmäßigen Leser*innen des TIPP und vielen in der Selbsthilfe engagierten Menschen ist sie schon bekannt: die MUT-TOUR. Sebastian Burger rief sie 2012 ins Leben, nachdem er mitbekommen hatte, dass jemand aus seinem Bekanntenkreis im Arbeitsumfeld nicht über seine psychische Erkrankung reden konnte. So suchte Burger nach einem Weg, mehr Offenheit in den Umgang mit seelischen Erkrankungen zu bringen.

Ob zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit Pferdebegleitung – seit elf Jahren bewegen sich jeden Sommer hunderte von Menschen mit und ohne Depressionserfahrung im Rahmen

der MUT-TOUR durch Deutschland. Unterwegs treffen die Teilnehmenden täglich viele Interessierte am Wegesrand oder bei den Aktionstagen, die sie gemeinsam mit lokalen Partner- und Selbsthilfeorganisationen veranstalten. So ergeben sich zahlreiche Gelegenheiten, über ihre Erfahrungen mit Depressionen zu berichten und auf örtliche wie überregionale Hilfsangebote aufmerksam zu machen. Bei den persönlichen Schilderungen geht es nicht nur darum zu zeigen, wie unterschiedlich Depressionen sein können, sondern auch anderen Betroffenen und Angehörigen Mut zu machen.



Die MUT-TOUR 2022 auf Station in Offenbach.

Auf dem Bild von links nach rechts: Sebastian Burger (Begründer der MUT-TOUR) mit Tom Schüler vom Selbsthilfebüro Offenbach sowie Jörg Engelhardt (Gründer der Männer-selbsthilfegruppe Depression) und Mitfahrer*innen der Mut Tour sowie Teilnehmende der Selbsthilfegruppe Depression und andere Aktive. Archiv-Foto: Marx

Die Medien-Resonanz ist enorm: Während jeder Etappen-Phase erscheinen bis zu 500 Zeitungsartikel, Dutzende Radio- und TV-Interviews sowie Hunderte Online-Berichte über die MUT-TOUR und das Thema Depression. So setzen die Aktiven ein starkes Zeichen für weniger Angst und Scham im Umgang mit Depressionen und anderen seelischen Erkrankungen. Und sie erleben, wie sich durch offene Gespräche Berührungsängste und Vorurteile stetig abbauen lassen.

Auch für 2024 suchen die Organisator*innen der MUT-TOUR wieder mutige Mitmacher*innen.

Weitere Informationen:

Mehr Informationen zur Initiative MUT-TOUR und deren Unterstützern sowie zum Trägerverein Mut fördern e.V. gibt es im Internet auf folgenden Seiten: www.mut-foerdern.de und www.mut-tour.de sowie www.depressionsliga.de.

Unter www.mut-atlas.de gibt es zudem einen breiten Überblick über Hilfs- und Präventionsangebote: von der Beratungsstelle über Selbsthilfegruppen und Therapieangebote bis zu Wohnprojekten.

Selbsthilfe-Schreibgemeinschaft Mit Mut, Stift und Papier gegen Depressionen und andere psychische Belastungen

Annamarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

■ In Groß-Gerau entsteht im Januar 2024 eine neue Gruppe, in der die Teilnehmenden eigene und gemeinsame Texte schreiben, lesen und besprechen können. Warum? Weil es vielen Menschen hilft, belastende Gefühle und ermutigende Gedanken zu Papier zu bringen. Es kann helfen, sich selbst besser zu verstehen und sich anderen verständlich zu machen. Interessierte könne sich im Selbsthilfebüro Groß-Gerau melden.

Bei der neuen Gruppe handelt es sich nicht um einen Kurs oder eine angeleitete Schreibtherapie. Sie wird zwar zu Beginn durch das Selbsthilfebüro unterstützt, funktioniert dann aber selbstorganisiert als Schreibgemeinschaft Betroffener. Zur Inspiration hier der Text von Bettina, einer Teilnehmerin der Schreibgruppe.

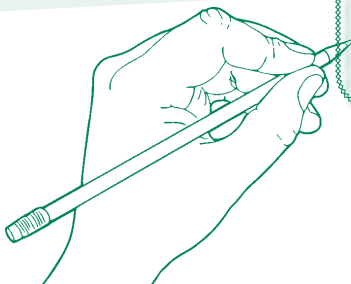
Kontakt:

Selbsthilfebüro Groß-Gerau
E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Telefon: 0 61 52 / 9 61 68 35

Anderssein

*Es ist ganz schwer, ich kann nicht mehr.
Was ich auch sage, wen ich auch frage,
ich bleibe steh'n, die Ander'n geh'n,
ich kann kein Licht am Horizont mehr seh'n.
Ich soll nicht ich sein, ich bin falsch.
Was ich auch mache, ob ich weine oder lache,
ich bleib allein, ich finde das gemein,
ich will doch gar nicht anders sein.
Ich kam so wie ich bin zur Welt,
niemand hat mich so bestellt.*

*Was Gott dir in die Wiege legt,
nennt sich auch Gabe und ich habe
immer schon damit Probleme,
so dass ich mich auch ganz oft schäme,
wenn ich gerate tief hinein,
ins Denken, Grübeln, Anderssein.
So habe ich die linke Hand
auf den zweiten Platz verbannt,
damit ich wie die Andern bin,
dazugehör'n war mir im Sinn.
Mein Hirn mir das sehr übel nahm,
legte dafür manch' and'res lahm.
Drum bin ich auch kein Superheld
Und viel zu schlecht für diese Welt.
All mein Bemühen ist zu schwach,
ein Albtraum aus dem ich nie erwach.*



Neue Frauengruppe in Fulda Mein Weg zur Selbsthilfegruppe

Anastasia, Gründerin der Internationalen Frauenselbsthilfegruppe gegen Depression, Angst und Panik

■ Ich komme aus Russland und bin 1998 nach Deutschland gekommen. Ich bin allein-erziehende Mutter und ich bin aktiv unterwegs im Ehrenamt.

Ich bin selbst von psychischen Problemen betroffen und habe keine richtige Hilfe bekommen. Mein Eindruck ist: Wenn man zum Arzt geht, wird man mit psychischen Beschwerden nicht ernstgenommen. Es wird einem zum Beispiel gesagt: „Abnehmen, Sport treiben, Stress reduzieren.“ Die Vorschläge sind bestimmt oft richtig. Aber bei akuten Beschwerden muss man schnelle Hilfe und Behandlung bekommen. Ich kann nicht abwarten, wenn ich eine akute Depression oder Panik-Attacke habe.

Psychische Krankheiten sind Volkskrankheiten, weil so viele Menschen davon betroffen sind, wie Studien zeigen. Und viele wissen nicht einmal, dass es eine psychische Erkrankung ist, woran sie leiden. Das ist ein weiterer Grund, warum viele Betroffene erst spät Hilfe bekommen.

Nach meiner Erfahrung sind psychische Krankheiten oft noch ein Tabu-Thema, besonders unter Migrant*innen. Ich selbst habe versucht, einen Psychologen oder eine Psychologin zu finden, um über meine Probleme sprechen zu können. Aber es ist richtig



schwer, einen Termin zu bekommen. Sechs Monate bis ein Jahr Wartezeit!

Also habe ich nach einem anderen Weg gesucht, um für mich und andere Hilfe zu bekommen. Deshalb möchte ich mit anderen die internationale Frauenselbsthilfegruppe gegen Depression, Angst und Panik gründen. Ich wünsche mir, dass Menschen sich nicht schämen, über ihre Leiden und Probleme zu sprechen. Wir sind nicht schwach, wenn wir Hilfe brauchen. Es ist eine Stärke, seine Probleme zusammen mit anderen aktiv anzugehen, statt einsam darunter zu leiden. Ich freue mich auf die Selbsthilfegruppe und die netten Gespräche mit den Teilnehmerinnen.

Nähere Infos zur neuen Selbsthilfegruppe gibt es auf Seite 26

Neuer Start Internationale Frauen-Selbsthilfegruppe gegen Depression, Angst und Panik

Septi Panca Sakti, Selbsthilfebüro Osthessen, Bereich Migration und Zuwanderung

■ Die Corona-Pandemie hat 2020 die Aktivitäten der Internationalen Frauen-Selbsthilfegruppe gegen Depression, Angst und Panik in Fulda zum Erliegen gebracht. Nun möchten zwei Frauen, Anastasia und Lea, die Gruppe wiederbeleben.

Anastasia stammt aus Russland und kam 1998 nach Deutschland. Lea ist 2006 aus dem Kongo gekommen. Beide sind allein-erziehende Mütter. Und beide erlebten schwierige Phasen, die sie gut gemeistert haben. Jetzt wollen sie andere Frauen verschiedener Nationalitäten dafür gewinnen, sich in der Selbsthilfegruppe gegenseitig zu unterstützen und zu stärken. Sie sind überzeugt: Gemeinsam sind wir stärker.

Auch Angehörige sind herzlich willkommen

In der Selbsthilfegruppe sind Frauen jeder Nationalität und Herkunft willkommen. Das gilt ebenso für deren Angehörige. Die Teilnehmerinnen geben sich gegenseitig Trost, Sicherheit, Geborgenheit und vor allem Hoffnung. In dem Gesprächskreis können sich auch Frauen mit geringen Deutschkenntnissen austauschen, ohne befürchten zu müssen, dass jemand darin ein Problem sieht. Ein respektvolles Miteinander ist die Basis für einen guten Austausch innerhalb der Gruppe.



Foto: © Kristian – AdobeStock.com

Leiden Sie an Energielosigkeit und Überlastung? Fühlen Sie sich hoffnungslos und niedergeschlagen? Belasten Ängste oder Panikattacken Ihr Leben? Dann könnte die neue Selbsthilfegruppe eine gute Unterstützung für Sie sein.

Kontakt und weitere Informationen

Nähere Informationen über Ort und Zeit der Treffen erhalten Interessierte im Selbsthilfebüro Osthessen.

Septi Panca Sakti

Petersberger Str. 21

36037 Fulda

Tel.: 06 61 / 9 01 98 46

Mobil: 01 59 / 04 60 69 69

E-Mail:

migration.osthessen@paritaet-projekte.org

New start

International Women's Self-Help Group for Depression, Anxiety and Panic

Septi Panca Sakti, Self-Help Office East Hessen, Department for Migration

■ **The coronavirus pandemic brought the activities of the International Women's Self-Help Group for Depression, Anxiety and Panic in Fulda to a halt in 2020. Now two women, Anastasia and Lea, intend to revive the group.**

Anastasia hails from Russia and came to Germany in 1998. Lea came from the Congo in 2006. Both are single mothers. And both have experienced difficult phases that they have successfully overcome. They now want to encourage other women of different nationalities to help and support each other in the self-help group. Their conviction: together we are stronger.

Relatives are also welcome

Women of any nationality and background are welcome in the self-help group. This also goes for their relatives. The participants give each other consolation, reassurance, a feeling of security and above all hope. In the discussion round, women with limited German skills can also share their concerns and experiences, without having to fear that someone will have a problem with that. Respect for each other provides the foundation for positive exchange within the group.

Do you suffer from lethargy and excessive stress? Do you feel hopeless and dejected? Is your life impacted by anxiety and panic attacks? Then the new self-help group can offer good support for you.

Contact and further information

Those interested can obtain further information about the time and place of the meetings at the Self-Help Office East Hessen.

Septi Panca Sakti

Petersberger Str. 21

36037 Fulda

Tel.: 06 61 / 9 01 98 46

Mobile: 01 59 / 04 60 69 69

Email:

migration.osthessen@paritaet-projekte.org

Новий старт Міжнародна жіноча група самодопомоги проти депресії, тривоги та паніки

Септі Панка Сакті, офіс самодопомоги у Східному Гессені, відділ міграції та імміграції

■ У 2020 році пандемія коронавірусу призвела до зупинки діяльності Міжнародної жіночої групи самодопомоги проти депресії, тривоги та паніки у Фульді. Тепер дві жінки, Анастасія та Леа, хочуть відродити групу.

Анастасія родом з Росії і приїхала до Німеччини в 1998 році. Леа приїхала з Конго в 2006 році. Обидві жінки - матері-одиначки. І обидві пережили важкі етапи життя, які вони добре засвоїли. Тепер вони хочуть, щоб інші жінки різних національностей підтримували та робили сильнішими одна одну в групі взаємодопомоги. Вони переконані: разом ми сильніші.

Рідні також запрошуються до участі

До групи самодопомоги запрошуються жінки будь-якої національності та походження. Це стосується і їхніх родичів. Учасники дарують один одному комфорт, безпеку, захист і, перш за все, надію. У дискусійній групі жінки, які погано знають німецьку, також можуть обмінюватися ідеями, не турбуючись, що хтось сприйме це як проблему. Шаноблива співпраця є основою хорошого обміну інформацією всередині групи.

Ви страждаєте від нестачі енергії та перевтоми? Ви відчуваєте безнадійність і депресію? Страхи чи панічні атаки завантажують Ваше життя? Тоді нова група взаємодопомоги може стати для Вас хорошою підтримкою.

Контакти та додаткова інформація

Зацікавлені можуть отримати додаткову інформацію про місце та час зустрічей у офісі самодопомоги Східного Гессену.

Септі Панка Сакті

Петерсбергер Штрассе 21

36037 Фульда

Телефон: 06 61 / 9 01 98 46

Мобільний телефон: 01 59 / 04 60 69 69

E-Mail:

migration.osthessen@paritaet-projekte.org

Yeni başlangıç

Depresyon, anksiyete ve paniğe karşı uluslararası kadınlar destek grubu*Septi Panca Sakti, Doğu Hessen kendi kendine yardım ofisi, Göç ve Göçmenlik Dairesi*

■ **Koronavirüs pandemisi Fulda'daki depresyon, anksiyete ve paniğe karşı uluslararası kadın destek grubunun faaliyetlerini 2020 yılında durma noktasına getirdi. Şimdi Anastasia ve Lea adında iki kadın grubu yeniden canlandırmak istiyor.**

Anastasia Rusya asıllıdır ve 1998'de Almanya'ya geldi. Lea ise 2006 yılında Kongo'dan geldi. Her ikisi de bekar annelerdir ve her ikisi de üstesinden iyi bir şekilde geldikleri zor aşamalardan geçtiler. Şimdi kendi kendine yardım grubunda birbirlerini desteklemek ve güçlendirmek için farklı uyruklardan olan diğer kadınları kazanmak istiyorlar. Şundan eminler: Birlikte daha güçlüyüz.

Akrabalara da kapıları açık

Kendi kendine yardım grubunun kapısı her uyruktan ve kökenden kadına açıktır. Bu durum aynı şekilde onların akrabaları için de geçerlidir. Katılımcılar birbirlerine karşılıklı olarak teselli, emniyet, korunma ve her şeyden önce umut veriyorlar. Sohbet grubunda, Almanca bilgisi az olan kadınlar dahi birilerinin bunu sorun olarak görmesinden endişe duymadan fikir alışverişinde bulunabilirler. Saygılı bir birliktelik, grup içinde iyi bir paylaşım için temel oluşturmaktadır.

Enerji eksikliğinden ve yoğunluktan mı mustaripsiniz? Kendinizi umutsuz ve yıkılmış olarak mı hissediyorsunuz? Anksiyete veya panik ataklar hayatınızı mı zorlaştırıyor? O zaman yeni destek grubu sizin için iyi bir destek olabilir.

İletişim ve diğer bilgiler

Buluşmaların yeri ve zamanı hakkında daha ayrıntılı bilgiler için lütfen Osthessen kendi kendine yardım ofisi ile iletişime geçin.

Septi Panca Sakti

Petersberger Str. 21

36037 Fulda

Tel.: 06 61 / 9 01 98 46

Mobil: 01 59 / 04 60 69 69

E-posta:

migration.osthessen@paritaet-projekte.org

بداية جديدة المجموعة الدولية للمساعدة الذاتية للسيدات لمجابهة الاكتئاب والقلق والذعر

سبتي بانكا زاكتي، مكتب المساعدة الذاتية في شرق هيسن، قسم الهجرة والنزوح

أوقفت جانحة كورونا في عام 2020 أنشطة المجموعة الدولية للمساعدة الذاتية للسيدات لمجابهة الاكتئاب والقلق والذعر في فولده. والآن، تريد سيدتان، هما أناستازيا وليا، إعادة إحياء المجموعة.

وُلدت أناستازيا في روسيا ووفدت إلى ألمانيا عام 1998، فيما جاءت ليا من الكونغو عام 2006. كلتاها أمٌ وحيدة. وكلتاها عايشتا فتراتٍ عصيبة، استطاعتا اجتيازها ببراعة. والآن تريدان اجتذاب سيداتٍ أخريات من مختلف الجنسيات، كي تدعم إحداهن الأخرى ويتبادلن التعاضد والتأزر. وهما على قناعة تامة: معاً نكون أقوى.

الأقرب كذلك مُرحَّب بهم

تلقى السيدات من مختلف الجنسيات والقوميات ترحيباً داخل مجموعة المساعدة الذاتية. ويسري ذلك بالمثل على ذويهم. تتبادل المشاركات مشاعر المواسة والأمان والسكينة وقيل كل شيء الأمل. ويتسنى كذلك للسيدات ذوات الإجابة الضئيلة للغة الألمانية تجاذب أطراف الحديث في الحلقة النقاشية دون أن يخشين تعليق أحدٍ على ما يقولنه. ويعد التعايش القائم على الاحترام الأساس لتجاذب سلس لأطراف الحديث داخل المجموعة.

هل تعانين من الخوار والإرهاق؟ هل تشعرين باليأس والاكتئاب؟ هل تُؤثر المخاوف أو نوبات الذعر على حياتك؟ عندئذٍ يمكن لمجموعة المساعدة الذاتية الجديدة أن تُقدِّم لك دعماً طيباً.

للتواصل والمزيد من المعلومات

تتلقى المهتمات معلومات أكثر تفصيلاً حول مكان اللقاءات وتوقيت انعقادها من مكتب المساعدة الذاتية في شرق هيسن.

سبتي بانكا زاكتي

بيترزبيرجر شتراسه 21

36037 فولده

هاتف: 06 61 / 9 01 98 46

جوال: 01 59 / 04 60 69 69

البريد الإلكتروني: migration.osthessen@paritaet-projekte.org

Neue Selbsthilfegruppen in Darmstadt und dem Landkreis Darmstadt-Dieburg

Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt

■ Groß-Umstadt und online: Neue Selbsthilfegruppen für Post-Covid-Betroffene

Seit Oktober treffen sich in zwei weiteren Gruppen Menschen, die unter den Langzeitfolgen ihrer Covid-Erkrankung leiden, zum Austausch und gegenseitiger Unterstützung.

Präsenztreffen Groß-Umstadt: Die Treffen sind am 2. und 4. Donnerstag im Monat von 18 bis 19:30 Uhr in der Realschulstraße 30. Interessierte werden gebeten, sich im Selbsthilfebüro Darmstadt anzumelden.

Online-Treffen: Alle 14 Tage donnerstags von 17 bis 18:30 Uhr über BigBlueButton. Eine Anmeldung im Selbsthilfebüro ist erbeten.

Kontakt zum Selbsthilfebüro:

Telefon: 0 61 51 / 85 06 58 0

E-Mail:

selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org.

■ Darmstadt Für Betroffene und Angehörige: Psychose-Selbsthilfegruppe: Gemeinsam stark werden

Die neue Selbsthilfegruppe soll Betroffenen dabei helfen, den Teufelskreis der Isolation aufzubrechen und einen Raum zu finden, in dem sie Verständnis und Zugehörigkeit erleben. Es ist ein Raum ohne Verurteilung, in dem alle ihre Erfahrungen teilen und gemeinsam Wege finden können, mit den Auswirkungen von Psychosen umzugehen. Willkommen sind Menschen, die selbst unter

Psychosen leiden, aber auch Angehörige oder Freund*innen, die Betroffene beim Genesungsprozess unterstützen wollen. Menschen, die am kontinuierlichen Austausch in der Gruppe interessiert sind, können sich im Selbsthilfebüro Darmstadt melden.

Kontakt zum Selbsthilfebüro:

Telefon: 0 61 51 / 8 50 65 80

E-Mail:

selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

■ Selbsthilfegruppe sucht noch Mitglieder: Eltern von besonders starken Kindern mit ADHS

In der Selbsthilfegruppe können sich Eltern über die Stärken ihrer Kinder und die Herausforderungen in Familie und Schule austauschen und Verständnis bei anderen betroffenen Eltern finden. Es werden Tipps zum Umgang mit der Diagnose und dem Kind sowie zu Therapie- und Hilfemöglichkeiten ausgetauscht.

Die Treffen sind am 1. Donnerstag im Monat ab 17:30 in der Poststraße 9, Darmstadt.

Kontakt und Informationen:

Interessierte werden gebeten, sich anzumelden per E-Mail an: eltern.von.starken.kindern.mit.adhs@gmail.com oder unter Telefon 0 61 51 / 8 50 65 80 im Selbsthilfebüro Darmstadt.

Veranstaltungen im Februar 2024

Selbsthilfe im Gespräch

Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt

■ „Selbsthilfe im Gespräch“ heißt eine neue Veranstaltungsreihe des Selbsthilfebüros und der Volkshochschule Darmstadt. Folgende Veranstaltungen sind im Februar geplant:

Chronisch krank? Wege zur Diagnose und wie geht's weiter?

Das ist die Frage am Dienstag, 27. Februar 2024, von 17 bis 19:30 Uhr.

Häufig tappen Menschen lange im Dunkeln, bevor eine klare Diagnose ihrer Krankheit gestellt wird und Therapien beginnen können. Doch selbst mit der richtigen Diagnose ist es oft schwer, eine*in passende*n Arzt*Ärztin zu finden. In dieser Zeit kann eine Selbsthilfegruppe genau richtig sein. Durch gegenseitigen Rückhalt, verständnisvolle Begleitung sowie Erfahrungen und Tipps von Selbsthilfe-Aktiven können Betroffene wieder Kräfte schöpfen und neue Wege leichter gehen.

Mit dabei sind Aktive aus folgenden Gruppen: EMF-bedingte Beschwerden und Krankheiten (Elektrosensibilität) – Selbsthilfegruppe Darmstadt, Ortsverband Darmstadt der Angehörigen psychisch Kranker e.V., Psychoseseminar Darmstadt.

„Reiß dich doch mal zusammen!“

Ein Satz, der sich wie ein Schlag in die Magengrube anfühlen kann. Menschen, die nicht durch eigene Erfahrungen nachvollziehen können, wie es chronisch Kranken geht, reagieren oft mit Unverständnis oder sogar Ablehnung. Die Folge: Man zieht sich zurück oder zweifelt an sich selbst. Der Austausch in einer Selbsthilfegruppe unter ebenfalls Betroffenen kann hier sehr hilfreich sein.

Mit dabei sind Aktive aus folgenden Gruppen: Adipositas Selbsthilfegruppe Dicke Freunde Darmstadt, „Durch Dick und Dünn“, AGUS Angehörige um Suizid, CRPS Hessen Landesgruppe (komplexes regionales Schmerzsyndrom), Depression und Ängste, Kindheitstrauma/Missbrauchsthemen e.V., Narzissmus-Selbsthilfegruppe Darmstadt.

Weitere Informationen:

Nähere Infos gibt es beim Selbsthilfebüro, das bei den Veranstaltungen ebenfalls vertreten ist.

Telefon: 0 61 51/ 8 50 65 80

E-Mail:

selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

Anmeldung:

Interessierte können sich hier anmelden:

Volkshochschule Darmstadt

Justus-Liebig-Haus

Große Bachgasse 2

Neue Selbsthilfegruppen in Groß-Gerau

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

■ Auch im Winter gibt es wieder einige Neugründungen von Selbsthilfegruppen im Kreis Groß-Gerau. Dazu gehören eine Gruppe für pflegende Angehörige, der Austausch rund um die innere Zufriedenheit und ein Treff zum Messie-Syndrom. Außerdem finden ab sofort parallel zu den Treffen der Angehörigen-Gruppe Chorea Huntington auch Treffen Betroffener statt. Alle hier vorgestellten Gruppen werden in der Gründungsphase durch das Selbsthilfebüro Groß-Gerau unterstützt. Die Gruppen funktionieren aber langfristig als selbstorganisierter Zusammenschluss Betroffener. Die Teilnahme ist kostenlos.

Kontakt und Informationen:

Interessierte können sich an das Selbsthilfebüro unter 06152 / 9616835 oder per E-Mail an: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org wenden. Eine Anmeldung wird erbeten.

■ Groß-Gerau

Pflegende Angehörige treffen sich

Pflegebedürftigkeit ist ein großer Einschnitt, sowohl für diejenigen, die nunmehr auf Hilfe angewiesen sind, als auch für die Angehörigen. Ein Mensch, der bisher eigenständig seine Körperpflege,

seine Tagesabläufe und freundschaftliche Beziehungen erhalten konnte, ist dazu plötzlich nicht mehr in der Lage. Beziehungen, die auf Augenhöhe geführt wurden, verändern sich, weil nun eine Person nicht mehr in gleichem Umfang Unterstützung bieten kann. Nicht nur die Bewältigung des Alltags wird zur Herausforderung. Auch Gefühle wie Trauer, Angst oder Frustration können entstehen. Pflegende Angehörige werden oft überfordert durch all die Dinge, die geregelt und organisiert werden müssen. Sie müssen Entscheidungen treffen und Pläne machen, ohne zu wissen, mit welchen Situationen sie als nächstes konfrontiert sein werden. Meist bleibt viel zu wenig Zeit, innezuhalten und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Dabei ist es so wichtig zu spüren, dass man in dieser Situation nicht alleine ist. In Groß-Gerau entsteht daher eine Selbsthilfegruppe, um sich gegenseitig zu bestärken, auszutauschen und eine Abwechslung zum Pflegealltag zu finden.

Treffen:

Die Treffen finden an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat von 17 bis 18.30 Uhr in Groß-Gerau (Selbsthilfetreffpunkt Kirchstraße) statt.

■ Büttelborn:

Neue Selbsthilfegruppe für innere Zufriedenheit und den bewussten Umgang mit Alltagskrisen

Das Gefühl, nicht mehr mithalten zu können oder der Eindruck, die wahre Lebensaufgabe noch nicht gefunden zu haben, können belastend sein und traurig machen. Daher entsteht in Büttelborn eine Gruppe, in der Teilnehmende in einem geschützten Raum offen über kleine und große Bürden sprechen können und sich gegenseitig ermutigen, Lösungsansätze zu finden. Die Gruppe soll eine Plattform für Menschen sein, die sich leer und ausgelaugt fühlen. Auch wer mit beruflichen Entscheidungen hadert oder sich mit persönlicher Neuorientierung schwertut, ist herzlich willkommen, erklärt die Initiatorin der Gruppe. „Wir besprechen unsere Themen vertraulich und würdevoll und hören einander aktiv zu. Sich verstanden zu fühlen, ist der erste Schritt, um Orientierung zu finden. Wir glauben fest daran, dass der Austausch von Erfahrungen und das Teilen von Herausforderungen eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden und unsere persönliche Zufriedenheit haben.“ Die Selbsthilfegruppe ist offen für alle, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Herkunft.

Treffen:

Die Treffen finden statt jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 18 bis 19.30 Uhr im Nachbarschaftstreff in der Mainzer Str. 21, 64572 Büttelborn statt.

■ Büttelborn:

Neue Gruppe zum Messie-Syndrom

„Ich möchte gerne wieder Menschen zu mir einladen können.“ Oft bringt dieser Wunsch Betroffene dazu, sich nach langer Leidenszeit und vergeblichen Anstrengungen Hilfe für ihr „Chaos-Problem“ zu suchen. Das Messie-Syndrom ist heute eine anerkannte psychische Erkrankung. Sie führt zu extremem Horten von Dingen. Als Ursache gelten vor allem frühkindliche traumatische Verlusterlebnisse und Bindungsstörungen. Erschwerend können soziale Probleme, Zwänge oder auch ADHS das Horten verstärken.

Heilung ist möglich. Eine persönliche Therapie bildet die Basis. Zusätzlich kann eine Selbsthilfegruppe mit Verständnis, Diskretion und Austausch unterstützen. Darauf hofft die Initiatorin der neu entstehenden Gruppe in Groß-Gerau. Sie wünscht sich, gemeinsam den mühsamen Weg zu einer Wohnung zu gehen, die dann nicht mehr als „Mount Everest“, sondern endlich als „Herberge“ erlebt werden kann.

Treffen:

Die Treffen finden statt jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 19 bis 20.30 Uhr. Der Ort wird nach Anmeldung im Selbsthilfebüro mitgeteilt.

■ Rüsselsheim-Königstädten

Selbsthilfe zum Thema Depression

In Planung ist eine Gruppe zu Depressionen in Rüsselsheim-Königstädten. Details stehen noch nicht fest.



Foto: © mapoli-photo - AdobeStock.com

■ Bestehende Gruppen suchen Mitglieder

Folgende im Sommer und Herbst neu gegründete Selbsthilfegruppen suchen noch Menschen, die am Austausch interessiert sind:

Groß-Gerau:

- Arthrose
- Austausch und Neuanfang für Menschen nach einer Trennung
- Chorea Huntington – Angehörige und Betroffene
- Angehörige von kaufsüchtigen Menschen
- Wenn der Wecker nicht mehr klingelt: Austausch rund um den Renteneintritt

Groß-Gerau und online:

- Vorträge und Online-„Babbeltreff“ der COPD-Gruppe und Beratung im Selbsthilfetreffpunkt

Mörfelden-Walldorf:

- „Eltern für Eltern“

Rüsselsheim:

- Neustart der Frauenselbsthilfe Krebs

Informationen:

Infos zu den Gruppen finden Interessierte auf der Internetseite www.paritaet-selbsthilfe.org/gg/neuegruppen/ oder über den QR-Code.



Beratung und Informationen für Geflüchtete und für Ehrenamtliche

Refugee Kompass mit neuer Anlaufstelle im Selbsthilfebüro Odenwald

Sandra Scheifinger und Dr. Christina Meyer, Ansprechpartnerinnen des Projekts Refugee Kompass

■ Das neue Projekt Refugee Kompass der Regionalen Diakonie Odenwald bietet ein breites Unterstützungsangebot. Mit dem Café Kompass gehört dazu nun auch einen Treffpunkt für Geflüchtete und Ehrenamtliche in den Räumen des Selbsthilfebüros in Michelstadt.

Geflüchtete Menschen, die neu in Deutschland oder im Odenwaldkreis ankommen, haben viele Fragen und brauchen Informationen, wie das Leben in Deutschland funktioniert und welche Ansprechpartner*innen es im Odenwaldkreis für sie gibt. Auch bei Ehrenamtlichen in der Flüchtlingshilfe tauchen viel Fragen auf, die von der Aufenthaltsgenehmigung bis zu Sozialleistungen reichen. Seit September gibt es mit dem Café Kompass in den Räumen des Selbsthilfebüros Michelstadt einen neuen Treffpunkt mit Unterstützungsmöglichkeiten.

Das Café Kompass ist sowohl Anlaufstelle für Geflüchtete als auch für Ehrenamtliche. Sein Schwerpunkt liegt auf der „Hilfe zur

Café Kompass Öffnungszeiten:

Das Café ist jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 15 bis 17 Uhr geöffnet. Im gesamten Dezember 2023 bleibt das Café geschlossen.



Selbsthilfe“. Im Café Kompass finden Menschen Beratung, Informationen und eine Gelegenheit für den gegenseitigen Austausch. Es kann aber auch einfach nur ein Kaffee getrunken werden. Eine russisch sprechende Übersetzerin hilft bei der Verständigung.

Das Café Kompass ist Bestandteil des Projekts Refugee Kompass der Regionalen Diakonie Odenwald. Das Projekt wird von der Glücksspirale gefördert.

Kontakt und Informationen:

Café Kompass
Selbsthilfebüro Odenwald
Untere Pfarrgasse 7
64720 Michelstadt

Weitere Infos zum Projekt und Termine finden Interessierte unter dem QR Code.



Ansprechpartnerinnen sind



Beratung:

Sandra Scheifinger, Diplom Sozialpädagogin

Telefon: 0 60 61 / 96 50-11 2 und

Mobil: 01 70 / 6 38 26 22

E-Mail:

sandra.scheifinger@regionale-diakonie.de



Ehrenamtskoordination:

Dr. Christina Meyer

Telefon: 01 71/ 1 57 68 73

E-Mail: christina.meyer@regionale-diakonie.de

Neues Online-Angebot Psychose-Selbsthilfegruppe für Psychiatrieerfahrene

Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald

■ Wie Psychosen entstehen ist oft unklar, aber für die Betroffenen fühlen sie sich sehr real und meist sehr belastend an. Der Austausch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe kann dazu beitragen, das Erlebte zu verarbeiten. Im besten Fall unterstützen sich die Betroffenen gegenseitig: Sie geben sich gute Tipps, um den Alltag zu bewältigen, haben Mitgefühl und Verständnis füreinander und tauschen sich über die Erfahrungen mit Medikamenten aus. Der Raum der Begegnung soll online sein. Das Selbsthilfebüro Odenwald sucht für die Neugründung dieser Selbsthilfegruppe für Psychiatrieerfahrene neue Mitglieder. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass man eine oder mehrere Akutphasen in der Vergangenheit durchlebt hat. Die Teilnahme an der Gruppe ersetzt keine Therapie. Auch Akutphasen können dort nicht aufgefangen werden. Erwartet werden ein respektvoller und achtsamer Umgang miteinander sowie der vertrauliche Umgang mit dem Besprochenen. Weitere Regeln und Ideen für die Gestaltung der Gruppentreffen sollen gemeinsam während der Treffen besprochen werden.

Kontakt und Informationen:

Claudia Ray vom Selbsthilfebüro Odenwald:

E-Mail:

selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

Telefon: 0 60 61 / 9 69 22 90 oder

Mobil: 01 59 / 04 60 69 39.

Treff für die ganze Familie im Odenwald Neue Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Behinderung

Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald

■ Im Odenwaldkreis entsteht eine neue Anlaufstelle für Eltern von Kindern mit Behinderung. Die Selbsthilfegruppe, die von betroffenen Eltern ins Leben gerufen und organisiert wird, bietet eine herzliche und unterstützende Gemeinschaft für Eltern, Geschwisterkinder und Kinder mit Behinderung.

Die Gründung der Selbsthilfegruppe basiert auf dem Bedürfnis der Eltern, sich in einer vertrauensvollen Umgebung auszutauschen, über alltägliche Herausforderungen zu sprechen und voneinander zu lernen. Die Gruppe soll als Plattform dienen, auf der Eltern praktische Informationen teilen, gemeinsame Lösungen finden und gegenseitige Unterstützung in vielen Aspekten des Alltags erhalten können. Dazu gehören Themen wie Behördengänge, die Beantragung von Hilfsmitteln und die Suche nach geeigneten Unterstützungsangeboten.

Unterstützende Gemeinschaft

Die Selbsthilfegruppe steht allen Familien offen, die ein Kind mit Behinderung haben. Sie bietet neben dem Austausch von Erfahrungen auch die Möglichkeit, füreinander da zu sein. Eines der Hauptziele der Gruppe ist es, eine unterstützende Gemeinschaft für die betroffenen Kinder zu schaffen. Hier haben sie die Gelegenheit, auf spielerische Weise Kontakte zu knüpfen und zu lernen,



Foto: © eleanora_os - AdobeStock.com

dass sie nicht allein sind. Die Initiator*innen der Selbsthilfegruppe sind fest davon überzeugt, dass der gemeinsame Austausch und die gegenseitige Unterstützung nicht nur die betroffenen Familien stärker machen, sondern auch das Verständnis für Menschen mit Behinderung in der gesamten Gemeinschaft fördern werden. Interessierte Eltern sind herzlich eingeladen, sich anzuschließen und Teil dieser wachsenden Gemeinschaft zu werden.

Kontakt und Informationen:

Das erste Treffen ist am Donnerstag, 18. Januar 2024, von 15:30 bis 17 Uhr im Selbsthilfebüro in Michelstadt. Um Anmeldung wird gebeten bei Claudia Ray, Telefon: 0 60 61 / 9 69 22 90 oder Mobil: 01 59 / 04 60 69 39 sowie per E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org.

Erfolgreicher Start der Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression „Nicht länger im Schatten stehen..“

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

■ Im September 2022 hat sich in Obertshausen im Landkreis Offenbach eine Selbsthilfegruppe für Menschen gegründet, deren Angehörige an Depression erkrankt sind. Dem Aufruf zur Gruppengründung waren auf Anhieb 15 Personen gefolgt: Diese enorme Resonanz zeigte deutlich den Bedarf, ein Selbsthilfe-Angebot für Angehörige zu etablieren, wobei die Gruppe Unterstützung des Offenbacher Selbsthilfebüros erhielt.

Überlastung und Burnout

Inzwischen haben 25 Angehörige ihr Interesse an der Gruppe gezeigt. Ebenso wie Menschen mit Depression sind auch Angehörige von der Erkrankung und deren Folgen betroffen. Wer sich um ein erkranktes Familienmitglied kümmert, läuft häufig Gefahr, durch die Belastung selbst zu erkranken – eine Tatsache, die jedoch oft in Vergessenheit gerät.

Einige der Gruppen-Teilnehmerinnen sind von Burnout und Überlastungssymptomen betroffen und können derzeit nicht an den Gruppenangeboten teilnehmen.

Über die eigenen Gefühle sprechen

Wie sich die eigene Rolle verändert, sowohl in der Partnerschaft, in der Familie und im gesamten sozialen Kontext ist eines der Themen in der Gruppe. Ebenso die Frage: Wieviel Verantwortung müssen oder können Angehörige tragen beziehungsweise übernehmen? Oft sind Angehörige nicht in das therapeutische Geschehen eingebunden, haben wenig Raum und Möglichkeiten über ihre Gefühle, Probleme zu sprechen, so die Erfahrung einiger Gruppenteilnehmer*innen. Die Selbsthilfegruppe gibt Angehörigen eine Stimme, schafft eine Reflexionsfläche und ermöglicht so, den Alltag besser zu meistern.

Kontakt und Informationen:

Treffpunkt der Selbsthilfegruppe ist die Grenzstraße 16 in Obertshausen
Ansprechpartnerin ist Sonja Leisegang:
E-Mail: anmede@web.de.



Foto © pixabay

Bronzene Bürgermedaille der Stadt Offenbach Rainer Marx für hervorragendes soziales Engagement geehrt

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach



Bürgermeisterin Sabine Groß (rechts) ehrte Rainer Marx mit der bronzenen Bürgermedaille der Stadt Offenbach am Main. Links im Bild seine Ehefrau Gerda Marx.

Foto: Foto: Stadt Offenbach / georg-foto, offenbach

■ Er hat sich durch einen persönlichen Schicksalsschlag nicht unterkriegen lassen, sondern seine Erfahrungen dazu genutzt, eine Selbsthilfegruppe zu gründen und anderen Menschen zu helfen. Dafür und für sein überdurchschnittliches soziales Engagement wurde Rainer Marx jetzt eine besondere Würdigung zuteil. Die städtische Ehrungskommission hat ihm die Bürgermedaille der Stadt Offenbach am Main in Bronze verliehen.

Wichtiger Ansprechpartner für Menschen mit Behinderung

Bürgermeisterin Sabine Groß bedankte sich bei der Ehrung bei Rainer Marx für seine ehrenamtlichen Leistungen, die den üblichen Rahmen übersteigen. Er sei in Offenbach Ansprechpartner für die Probleme behinderter Menschen und setze deren Interessen durch. „Sie erleichtern den Betroffenen den Alltag, geben ihnen Kraft und zeigen neue Wege auf“, so Groß.

Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich

Nach einem schweren Motorradunfall wurde bei Rainer Marx eine Fibromyalgie diagnostiziert, eine chronische Schmerzerkrankung. 1998 gründete er die Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig, deren Vorsitzender er bis heute ist. Sein Fachwissen findet bundesweit Beachtung. So verfasste er einen Ratgeber und wird regelmäßig zu Vorträgen eingeladen. Zudem ist Rainer Marx seit März 2004 Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich in Stadt und Landkreis Offenbach (AG-SHGig). In dieser Funktion organisiert er gemeinsam mit dem örtlichen Selbsthilfebüro den Offenbacher Selbsthilfegruppentag.

Kreativ, konstruktiv und gut gelaunt

Rainer Marx ist seit 2014 auch Vorstand des Behindertenbeirates. „Dort habe ich Sie kennenlernen dürfen“, sagte Sabine Groß und ergänzte: „Die Menschen, mit denen Sie zusammenarbeiten, beschreiben Sie als kreativ, konstruktiv, von hoher Kollegialität und Vertrautheit geprägt. Sie machen den Menschen Mut mit Ihrer guten Laune und schaffen so bei Terminen eine sehr angenehme und offene Atmosphäre. Das möchte ich von meiner Zusammenarbeit mit Ihnen ausdrücklich bestätigen und wünsche Ihnen persönlich und in Ihrer wertvollen Arbeit für unsere Stadt alles Gute.“

Neue Selbsthilfegruppen in Offenbach

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

■ Angeleitete Gesprächsgruppe für Trauernde nach Suizid eines nahestehenden Menschen

Unter dem Dach der „Ökumenischen Hospizbewegung Offenbach“ wird eine neue Gesprächsgruppe für Trauernde nach Suizid eines nahestehenden Menschen angeboten. In der Gesprächsgruppe gibt es die Möglichkeit, sich mit Menschen auszutauschen, die in der gleichen Situation sind, und Hilfeleistung bei der Alltagsbewältigung mit der Trauer zu bekommen. Die Gruppe wird begleitet von der Psychotherapeutin und Trauerbegleiterin Verena Herting.

Kontakt und Informationen:

Nähere Informationen erhalten Interessierte unter der Telefonnummer 0 69 / 25 53 62 44 oder www.hospiz-offenbach.de.

■ „Autistische Queers“

Eine diskriminierungssensible Selbsthilfegruppe für Menschen, die sich sowohl im Autismus-Spektrum als auch als trans, inter, queer und/oder questioning verorten, soll gegründet werden. Es muss keine offizielle Autismus-Diagnose vorliegen.

Kontakt und Information:

Interessierte werden gebeten, sich beim Selbsthilfebüro Offenbach zu melden.

Telefon: 0 15 90 / 4 60 69 30

E-Mail:

selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org



Vor Ort in Fulda und online verfolgten die Teilnehmer*innen Vorträge zum Thema Migration und Pflege. Foto: Septi Panca Sakti

Digitale Fortbildungswoche SelbsthilfeWissen Ein Tag zum Thema Migration und Pflege in Fulda

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ Im Rahmen der digitalen Fortbildungswoche „SelbsthilfeWISSEN“ haben die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH im November einen Tag dem Thema „Migration und Pflege“ gewidmet. Um den Zugang zur Veranstaltung möglichst breit zu gestalten, gab es neben dem Online-Format auch die Möglichkeit, direkt vor Ort in Fulda teilzunehmen. Moderiert wurde die Veranstaltung von Tom Schüler vom Selbsthilfebüro Offenbach.

Auch das Selbsthilfebüro stellte sich vor Septi Panca Sakti stellte den Bereich Selbsthilfe und Zuwanderung des Selbsthilfebüros Osthessen vor und lud zum Austausch zum Thema Pflege und Migration ein. Dabei

ging es um besondere Bedarfe von Migrantinnen und Migranten, Hilfsangebote und Herausforderungen bei der pflegerischen Versorgung. Nazife Sari, Corinna Becker und Lamiss Ghaddar stellten das Projekt „Interkulturelle Brückenbauer*innen in der Pflege aus Berlin (Diakonie Berlin Stadtmitte) vor. Emre Turgul vom SHS-Hausnotruf gab Informationen zum Antrag auf Pflegegeld und Hilfsangebote. Anschließend folgte ein Austausch zum Thema Pflege-Selbsthilfegruppe mit Lamine Conté, dem Geschäftsführer von Haus Afrika e.V. in Saarbrücken.

Neben vielen Informationen gab es mit Leckereien vom internationalen Buffet auch einen Beitrag zum leiblichen Wohl.

Auch in Leichter Sprache Wichtiges rund um die rechtliche Betreuung

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ Was bedeutet eine rechtliche Betreuung für mich? Wann benötige ich eine*n Betreuer*in? Wie vermeide ich eine Betreuung durch eine Vorsorgevollmacht? Antworten auf all diese Fragen gibt eine Broschüre des Bundesjustizministeriums zum Betreuungsrecht. Diese ist auch in Leichter Sprache erhältlich.

Neben einer Vielzahl von Informationen zum Betreuungsrecht und den Aufgaben von Betreuer*innen finden Interessierte in dieser Broschüre auch ausführliche Erläuterungen zur Vorsorgevollmacht. Ebenso gibt es ein Muster für die Erstellung einer solchen Vollmacht, das durch individuelle Formulierungen ergänzt oder geändert werden kann. Auch andere Formulare wie Betreuungsverfügung und Kontovollmacht sind enthalten. Diese Formulare können zudem von der Homepage des Justizministeriums in verschiedenen Sprachen heruntergeladen werden: Englisch, Französisch, Türkisch, Russisch und Ukrainisch. <https://www.bmj.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Broschueren/Betreuungsrecht.html> Die Broschüre in Leichter Sprache ist ohne Formulare.

Beide Broschüren können in gedruckter Form bestellt werden auf www.bmj.de unter Publikationen.



Betreuungsvereine informieren und helfen

Wer als ehrenamtliche*r Betreuer*in weitere Informationen und Beratung sucht, kann sich auch an einen Betreuungsverein wenden. Eine Übersicht finden Interessierte auf der Internetseite der Landesarbeitsgemeinschaft Betreuungsvereine Hessen: <https://betreuungsvereine-hessen.de>.

Die Betreuungsvereine schulen ehrenamtliche rechtliche Betreuer*innen auch für diese Tätigkeit und begleiten ihre Arbeit.

Weitgehend Barrierefrei „Spazierwege im Odenwald“ von Manfred Giebenhain

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ Als leidenschaftlicher Wanderer, der bereits mehrere Führer geschrieben hat, möchte Manfred Giebenhain die Schönheit des Odenwalds und der Bergstraße auch Menschen mit Mobilitätseinschränkungen näherbringen. „Die schönsten Spazierwege im Odenwald“ heißt der erste Band einer neuen Reihe, die er im eigenen Steinbock Verlag herausgibt.

Entstanden ist das Buch in Zusammenarbeit mit Hans-Joachim Prassel, der Mitglied im Vorstand des Sozialverbands VdK Hessen-Thüringen und Fachberater für Barrierefreiheit ist. Er benötigt selbst einen Rollstuhl und hat die vorgeschlagenen Spazierwege im Hinblick darauf bewertet, wie tauglich sie für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen sind. Seine Empfehlungen sind zu Beginn jeder Tour-Beschreibung eingeflossen. Das Buch zum nördlichen Odenwald stellt sowohl Wege durch Parks und Gärten wie den Kurpark in Bad König als auch durch Wald und Flur vor: etwa vom Friedwald zum Flugplatz Michelstadt. Auch Bewegungsangebote in der Mannsfahrt-Aue und Sehenswürdigkeiten wie die Ausgrabungsstätte Villa Haselburg sind dabei. Es gibt zu den Empfehlungen auch Angaben zur Weglänge, zu Park- und Einkehrmöglichkeiten und Sehenswürdigkeiten in der Nähe. Auf geht's!



Band 2 dreht sich übrigens um den südlichen Odenwald.

Beide Bände kosten je 15,95 Euro.
Erhältlich unter www.steinbock-media.de

Interessante Online-Angebote

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion



NDR-Podcast „Raus aus der Depression“

Über Depressionen zu reden hilft, die Krankheit besser zu verstehen, sowohl Betroffenen als auch Angehörigen. Und es hilft, Menschen aufzuklären, die nur wenig oder klischeebehaftetes Wissen darüber haben. Entertainer Harald Schmidt, Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizid-Prävention, tut das in einem Podcast mit Betroffenen, Angehörigen und Expert*innen. In jeder Folge wird ein anderer Aspekt der Erkrankung behandelt. Da geht es beispielsweise um Fragen wie diese: Wie geht es Betroffenen? Wie leben sie mit der Erkrankung? Was haben sie gelernt, um besser mit den Symptomen umgehen zu können? Zu hören sind beispielsweise der Sänger Howard Cependale, Komiker Torsten Sträter und die Moderatorin und Unternehmerin Cathy Hummels. Über Ursachen, Auslöser und Behandlungen spricht Schmidt mit Professor Dr. Ulrich Hegerl, dem Vorsitzenden der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizid-Prävention, der über langjährige Erfahrung in der Behandlung psychisch erkrankter Menschen verfügt.

Interessierte finden den Podcast auf www.ndr.de oder auf der NDR Info APP.

Patientenuniversität für mehr Gesundheitskompetenz

Die Patientenuniversität versteht sich als unabhängige Bildungseinrichtung der Medizinischen Hochschule Hannover. Sie setzt sich dafür ein, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu fördern. Dazu präsentiert sie dienstags ab 18 Uhr im Hörsaal und im Livestream Vorträge von Expert*innen zu den verschiedensten Themen. Vermittelt wird unter anderem, wie der Körper funktioniert, wie es zu Krankheiten kommt, wie ihnen vorgebeugt und wie sie behandelt werden können. Aber auch psychosoziale Themen wie die Situation von Angehörigen chronisch kranker Menschen werden angesprochen. Die Vorträge werden aufgezeichnet und können auch im Nachhinein noch angeschaut werden.

<https://patienten-universitaet.de>

Podcast Lebensmutig

Auf der NAKOS-Seite für Junge Selbsthilfe gibt es auch einen Podcast: Lebensmutig. Dort kommen Menschen zu Wort, die ganz persönliche Erfahrungen im Bereich der Jungen Selbsthilfe gemacht haben und bereit sind, diese zu teilen und vor allem Mut zu machen!

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/podcast/>
Den Podcast gibt es auch auf Spotify.

Bundesweite Datenbank der NAKOS Infos über „Junge Selbsthilfe“

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ Von körperlichen Erkrankungen über psychische Beeinträchtigungen bis hin zu sozialen Problemen: Es gibt bundesweit viele Selbsthilfegruppen, die speziell auf die Bedürfnisse junger Menschen zugeschnitten sind. Einen Überblick ermöglicht Interessierten die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS). Sie hat dafür eine bundesweite Datenbank junger Selbsthilfegruppen eingerichtet, in der Interessierte alle der NAKOS bekannten Gruppen finden. In dieser sind inzwischen rund 1.000 Selbsthilfegruppen für junge Menschen verzeichnet.

Zugang erleichtern und aufklären

Ziel des Portals ist es, jungen Menschen den Weg in die Selbsthilfe zu erleichtern. Darüber hinaus soll das Portal dazu beitragen, Vorurteile über Selbsthilfegruppen abzubauen und über diese wichtige Säule der Gesundheitsversorgung zu informieren. Dazu wird auch immer eine Gruppe des Monats vorgestellt: Zuletzt waren das Gruppen für junge Menschen mit Herzerkrankungen, Depression und Folgen einer Fehlbehandlung oder Fehldiagnose.

Materialpaket

Zur Aufklärung und Information dient auch ein Materialpaket zur jungen Selbsthilfe, das kostenfrei bestellt und beispielsweise bei Bildungseinrichtungen ausgelegt werden kann. In den Materialien erfahren junge Menschen, wie sie eine Gruppe suchen oder gründen können und wo sie Anlaufstellen vor Ort finden.

Die Datenbank erreichen Interessierte unter folgender Internet-Adresse:
<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/gruppen-finden/junge-selbsthilfegruppen/>

Das Materialpaket „Junge Selbsthilfe“ gibt es hier: www.nakos.de/publikationen/key@9322

Allgemeine Infos über die NAKOS gibt es hier: www.nakos.de/





Viele Einrichtungen des Gesundheitswesens sind nicht barrierefrei. Das erschwert Menschen mit Beeinträchtigung nicht nur die gesundheitliche Versorgung, sondern auch den Zugang zu Angeboten der Prävention.

Foto: © H_Ko – AdobeStock.com

Aktionsplan soll Inklusion im Gesundheitswesen voranbringen

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ Menschen mit Behinderung brauchen einen besseren und leichteren Zugang zur gesundheitlichen Versorgung. Dazu soll der Aktionsplan für ein diverses, inklusives und barrierefreies Gesundheitswesen beitragen. In dessen Erarbeitung sollen Betroffene und Expert*innen einbezogen werden. Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach hat gemeinsam mit Vertreter*innen aus Politik und Zivilgesellschaft den Erarbeitungsprozess für den Aktionsplan im Oktober gestartet. Bis zum Sommer 2024 soll der Aktionsplan fertig sein.

Prozess kritisch begleiten

Der Beauftragte der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen, Jürgen Dusel, will den Prozess kritisch begleiten. Er betonte: „Menschen mit Behinderung brauchen dringend gleichberechtigten Zugang: Ärztliche Praxen und

andere Gesundheitseinrichtungen sind häufig nicht barrierefrei. Deshalb müssen Menschen mit Behinderungen bisweilen weite Wege für ihre gesundheitliche Versorgung auf sich nehmen oder können zum Beispiel Vorsorgeuntersuchungen oft nicht wahrnehmen.“

Inklusiv und barrierefrei

Eine inklusive Gesellschaft, in der alle gleichberechtigt teilhaben, braucht Barrierefreiheit. Barrierefreiheit umfasst weit mehr als nur den Abbau von Hindernissen für Menschen mit Gehbeeinträchtigungen. Auch den Belangen von Menschen mit Hör- und Sehbeeinträchtigungen sowie Menschen mit Lernbehinderung zum Beispiel muss Rechnung getragen werden. Etwa durch Gebärdendolmetscher*innen, Leichte Sprache und den Zugang für Assistenztiere.

Paritätische Forderungen an die neue Landesregierung Für eine stabile soziale Infrastruktur

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ **Sozialpolitische Forderungen an die neue Landesregierung hat der Paritätische Hessen in einer Broschüre zusammengefasst. Dazu gehören beispielsweise Maßnahmen gegen den Pflegenotstand und den Fachkräftemangel, aber auch gegen Klimawandel und Mietnotstand. Zudem müsse die Regierung in der kommenden Legislaturperiode von 2024 bis 2029 den Kampf gegen Gewalt und Diskriminierung und für Inklusion verstärken. Der Titel des Papiers lautet: Chancen und Teilhabe für alle – Impulse für ein soziales und solidarisches Hessen.**

Soziale Einrichtungen in Not

Zu keiner Zeit sei eine stabile soziale Infrastruktur wichtiger als in krisenhafte Zeiten, betont der Verband. „Doch statt einer Stärkung von gemeinnützigen Angeboten, die Menschen in allen Lebenslagen unterstützen, erleben wir aktuell drastische Kürzungen“, heißt es im Vorwort von Vorstandsvorsitzender Claudia Fischer und Geschäftsführerin Dr. Yasmin Alinaghi. Nicht nur viele Bürger*innen litten unter der Inflation, auch soziale Einrichtungen bringe sie in existenzielle Nöte.

In seinem Forderungspapier hat der Verband als Träger von mehr als 800 Einrichtungen im Sozial- und

Gesundheitsbereich zusammengetragen, welche Probleme in Hessen vorranglich angegangen werden müssen. Für den Bereich der Selbsthilfe psychisch kranker Menschen und deren Angehörigen fordert der Verband unter anderem eine rechtsverbindliche Finanzierung von Selbsthilfeorganisationen nach dem Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz.

Interessierte finden das Papier auf der Homepage www.paritaet-hessen.org.



Glücksspielatlas Deutschland 2023 veröffentlicht Suchtgefahr beim Online-Glücksspiel: Bedarf an ambulanter Beratung steigt

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ Etwa 30 Prozent der Bevölkerung in Deutschland nehmen an Glücksspielen teil. Viele nur ab und zu, doch nicht wenige Menschen entwickeln eine Glücksspielstörung. Betroffen sind davon laut „Glücksspielatlas Deutschland 2023“ etwa 1,3 Millionen Personen.

Wird die Teilnahme an Automatenspielen, Sportwetten und anderen Glücksspielen zu einer Sucht, führt dies oft zu negativen gesundheitlichen Folgen, finanziellen Problemen oder auch sozialen Konflikten. Mitunter werden Familien zerstört und wirtschaftliche Existenzen vernichtet.

Der „Glücksspielatlas Deutschland 2023“ fasst Zahlen, Daten und Fakten rund um das Thema Glücksspiel zusammen. Er wurde wissenschaftlich fundiert und auf Grundlage aktueller Publikationen von Expert*innen des Instituts für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD Hamburg) und der Arbeitseinheit Glücksspielforschung der Universität Bremen erarbeitet und herausgegeben. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. ist Mitherausgeberin.

Breites Themenspektrum

Themen sind unter anderem: Was kennzeichnet das aktuelle Glücksspielangebot? Wie hoch ist das Suchtrisiko? Was sind Glücksspielstörungen? Von wem werden Hilfeangebote in Anspruch genommen?



Welche Präventionsmaßnahmen gibt es? Welche Regeln zum Spieler*innenschutz gelten jetzt schon? Und welche politischen Aktivitäten gibt es zum Thema Glücksspiel, zum Beispiel hinsichtlich der Werbung für Sportwetten, aber auch zum Jugendschutz? Denn, so eine Feststellung im Glücksspielatlas: Die Nachfrage von Online-Glücksspielenden nach ambulanten Hilfeangeboten ist in den vergangenen fünf Jahren stark angestiegen.

Hier gibt es den Bericht:

Der „Glücksspielatlas Deutschland 2023. Zahlen, Daten, Fakten“ steht auf den Websites der DHS und des ISD zum kostenlosen Download zur Verfügung:
DHS: www.dhs.de/infomaterial
ISD: <https://gluecksspielatlas2023.isd-hamburg.de/>

Einladung zu Ihrem Beitrag für den nächsten TIPP: Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens

■ Selbsthilfegruppen und -Organisationen sind wichtige Akteure der Gesundheitsversorgung in Deutschland. Sie sind nicht nur für die von chronischen Erkrankungen oder Behinderung betroffenen Menschen da. Auch medizinische Einrichtungen von der Arztpraxis über das Krankenhaus bis zur Rehaklinik können von dem Erfahrungs- und Expert*innenwissen der Selbsthilfe-Aktiven profitieren. Die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen ermöglicht es Fachkräften, besser zu verstehen: Wie beeinflusst eine Erkrankung oder Behinderung konkret den Alltag der Betroffenen? Wie kann ich meine Patient*innen gezielter unterstützen? Aber auch für Träger der sozialen Arbeit können Kooperationen mit der Selbsthilfe sehr bereichernd sein. Beispielsweise im Hinblick auf die Prävention von Erkrankungen, den Abbau von Barrieren oder die passgenaue Gestaltung von Angeboten.

Die Kooperation der Selbsthilfe mit Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens ist Schwerpunkt-Thema im nächsten TIPP. Haben Sie gute Erfahrungen mit Kooperationen? Oder Ideen, was verbessert werden könnte? Wir sind gespannt auf Ihren Beitrag!
Wichtig: Möchten Sie einen Beitrag schreiben, dann melden Sie sich bitte vorab bei der TIPP-Redaktion, damit wir über Details wie den Textumfang sprechen können.
Redaktionsschluss für den TIPP Nummer 66 ist am 12. Februar 2024.

Sie erreichen die TIPP-Redaktion über die E-Mail-Adresse

redaktion.tipp@paritaet-projekte.org

Tel.: 01 72 / 65 85 42 4

sowie über die Ansprechpersonen Ihrer örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Die Adressen finden Sie auf der letzten TIPP-Seite.

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: Ulrike Bauer
redaktion.tipp@paritaet-projekte.org

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

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen

Auflage: 4.820 • ISSN: 1611-2180

Layout: Petra Baumgardt

Druck: Berthold Druck GmbH, Offenbach

Titel: © Lina – AdobeStock.com

Weitere Fotos: © wie angegeben

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.

**Das Team der Paritätischen Selbsthilfebüros und
der TIPP-Redaktion wünscht frohe Feiertage
und ein gutes neues Jahr 2024**



Tom Schüler, Büro Offenbach



Annemarie Duscha, Büro Groß-Gerau



Meltem Kaya, Büro Groß-Gerau



Christiane Schär, Büro Darmstadt



Claudia Ray, Büro Odenwald



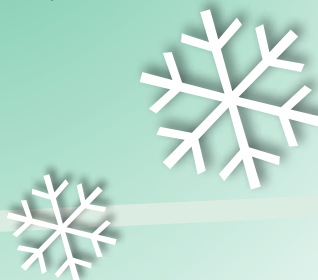
Ulrich Wolf, Büro Osthessen



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



Ulrike Bauer, TIPP Redaktion



Selbsthilfe-Magazin der Selbsthilfebüros Darmstadt, Groß-Gerau, Odenwald, Offenbach und Osthessen

Selbsthilfebüro Darmstadt

Christiane Schär
Rheinstr. 67 • 64295 Darmstadt
Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80
E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@
paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Annemarie Duscha
Kirchstraße 2 • 64521 Groß-Gerau
Tel.: 0 61 52 / 9 61 68 35
Sekretariat: Tel.: 0 61 52 / 9 61 22 04
E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@
paritaet-projekte.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

Tom Schüler
Berliner Str. 219 • 63067 Offenbach
Tel.: 0 69 / 82 41 62
E-Mail: selbsthilfe.offenbach@
paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Osthessen

Ulrich Wolf
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

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