TIPP 51

Selbsthilfe-Magazin

II/2019 ISSN 1611-2180
Zeitschrift der Selbsthilfebüros Darmstadt,
Groß-Gerau, Offenbach, Odenwald und Osthessen
PARITÄTISCHE PROJEKTE gemeinnützige GmbH

Wir hilft
Aktionswoche Selbsthilfe 2019

Selbsthilfe Que(e)rbeet

Wir hilft – Paritätische Aktionswoche Selbsthilfe
18. – 26.05.2019

Wir begrüßen Michael Möller als neuen Mitarbeiter im Selbsthilfebüro Osthessen!

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion

Michael Möller

Seit 01.03.2019 ist Michael Möller im Selbsthilfebüro Osthessen der neue Ansprechpartner für die Selbsthilfegruppen, Interessierten, Kooperationspartner und Akteure im Gesundheitswesen in Fulda und Umgebung.

Herr Möller begann seinen Berufsweg im kaufmännischen Bereich und war einige Jahre in einem mittelständischen Speditionsbetrieb beschäftigt. Nach einem berufsbegleitenden Studium der Betriebswirtschaft 2006 bis 2009 in Fulda entschied er sich, sich beruflich umzuorientieren. „Mit dem sozialen Bereich hatte ich bereits seit einiger Zeit Berührungspunkte aufgrund meines ehrenamtlichen Engagements in der Selbsthilfe und ich fand immer mehr Gefallen an den dortigen Themen und Aufgaben. Mit der Übernahme einer Leitungsfunktion in einem Familienzentrum in Fulda konnte ich aus meiner Leidenschaft am Sozialen dann einen Beruf machen", so Michael Möller.

Der gebürtige Fuldaer hat aus eigener Betroffenheit bereits Erfahrungen im Selbsthilfebereich gesammelt: 2009 gründete er eine eigene Gruppe für Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien. „Ich suchte damals gezielt den Austausch mit ebenfalls Betroffenen, unabhängig davon, dass ich viele Informationen schon selbst gefunden und eine Ernährungstherapeutin aufgesucht hatte. Da es zum damaligen Zeitpunkt keine passende Selbsthilfegruppe in der Region gab, wurde ich selbst aktiv und wandte mich an das Selbsthilfebüro in Fulda. Dort wurde ich gut darüber informiert, was die Selbsthilfe ausmacht und was es bedeutet, eine Gruppe zu leiten, das war sehr hilfreich." Obwohl diese Selbsthilfegruppe nach fünf Jahren ihre Treffen einstellte, ist Herr Möller der Selbsthilfegemeinschaft seither immer verbunden gewesen, engagierte sich in der regionalen Vernetzung und beim Selbsthilfetag für einige Jahre, bis 2015 sein erstes Kind auf die Welt kam und nun die Familienzeit im Vordergrund stand.

„Als bekannt wurde, dass im Selbsthilfebüro Osthessen eine Stelle frei ist, musste ich nicht lange überlegen! Ich freue mich sehr auf die vor mir liegenden Aufgaben in der regionalen Selbsthilfearbeit, auf die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen und -engagierten sowie den anderen Akteuren im Gesundheitswesen vor Ort."

✎ ***Öffnungszeiten des Selbsthilfebüros Osthessen***

Montag - Freitag • 09.00 - 12.00 Uhr • Dienstag und Donnerstag • 14.00 - 18.00 Uhr

Kontakt zum Selbsthilfebüro Osthessen

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

Liebe Leserinnen und Leser,

ob lesbisch, schwul, bisexuell, heterosexuell oder trans*: Sexuelle Orientierungen und geschlechtliche Identitäten sind vielfältig und lassen sich nicht einfach nur auf die Kategorien „männlich“ und „weiblich“ oder die Liebe zwischen Mann und Frau reduzieren. Mittlerweile wissen wir, dass das biologische Geschlecht nicht entscheidend dafür ist, wen Menschen lieben, wie sie sich fühlen und selbst verstehen. Die simple Zweiteilung in Mann und Frau ist also längst nicht ausreichend für die Vielfalt des gesellschaftlichen und sexuellen Selbstverständnisses und die Lebensrealität vieler Menschen.

Für die Vielfalt geschlechtlicher und sexueller Selbstzuschreibungen und Lebensentwürfe steht der Begriff „queer“ – als (Selbst-)Bezeichnung für Menschen, die in unterschiedlicher Weise von der heterosexuellen Norm und den damit oft noch einhergehenden, traditionellen gesellschaftlichen Vorstellungen und Rollenbildern abweichen. Weil sie z. B. als Frau eine Partnerin bevorzugen oder als Mann im Körper einer Frau geboren wurden.

Wer sich zu einer „queeren“ Identität bekennt, stößt allerdings trotz einer zunehmenden gesellschaftlichen und politischen Akzeptanz nicht überall auf Offenheit und Verständnis. Noch immer sind Vorurteile und überholte gesellschaftliche Vorstellungen weit verbreitet, die offene und verdeckte Diskriminierungen und auch Übergriffe zur Folge haben. Gründe genug, um sich in Treffpunkten, Vereinen und auch in Selbsthilfegruppen zusammenzufinden, Erfahrungen zu teilen und Initiativen für eine offene und tolerante, eben eine „buntere“, Gesellschaft zu starten.

In diesem Heft stellen wir Ihnen interessante Projekte, Einrichtungen, Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen vor, die sich mit unterschiedlichen Schwerpunkten für und mit Menschen mit queerer Identität engagieren und damit einen wichtigen Beitrag für gesellschaftliche Akzeptanz und Vielfalt leisten.

Ein zweiter Schwerpunkt dieser TIPP-Ausgabe ist die bundesweite paritätische „Aktionswoche Selbsthilfe 2019“, die vom 18. bis 26. Mai unter dem gemeinsamen Motto „Wir hilft“ stattfindet. Auch in Hessen finden zahlreiche Aktionen rund um die Selbsthilfe statt. Einige der Veranstaltungen der paritätischen Selbsthilfebüros und unserer Kooperationspartner stellen wir Ihnen vor. Wir würden uns freuen, Sie bei der ein oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen!

Wir wünschen Ihnen eine interessante und anregende Lektüre!

Ihr TIPP-Redaktionsteam

Inhaltsverzeichnis

Neuer Mitarbeiter im Selbsthilfebüro Osthessen 2

Editorial 3

Schwerpunktthema: Selbsthilfe Que(e)rbeet

Queer, LGBT, LGBTTIQ? Ein kleines Glossar* 5

Homosexualität ist keine Krankheit – Für ein Verbot von Konversionstherapien! .. 8

Das Queere Zentrum als Ort der Vernetzung in Darmstadt 10

queerformat – Neues Projekt für sexuelle Vielfalt im Kreis Groß-Gerau 13

Die „Bar jeder Sicht" macht sexuelle Vielfalt in Mainz sichtbar 18

Die Frankfurter Selbsthilfegruppen „Gaymainsamstark" und „Partnerinnen von Transidenten – Mann zu Frau" 22

Café Positiv – 20 Jahre HIV-Selbsthilfe in Offenbach 24

Die „Ehe für alle" in Deutschland 25

Selbsthilfe mehrsprachig

Rainbow Refugee Support – Unterstützung für LSBTTIQ-Geflüchtete* 28

Rainbow Refugee Support – Support for LSBTTIQ refugees* 30

*Rainbow Refugee Support – Soutien aux réfugié•e•s LSBTTIQ** 32

منظمة قوس قزح لدعم اللاجئين - دعم اللاجئين الشواذ والمتحولين جنسيًا ومزدوجي التوجه الجنسي 34

Aktionswoche Selbsthilfe:

„Wir hilft" – Bundesweite Paritätische Aktionswoche Selbsthilfe im Mai 2019 36

Veranstaltungen in Frankfurt und Gelnhausen 38

Veranstaltungen in Offenbach und Darmstadt 40

Veranstaltungen im Kreis Groß Gerau und Main-Taunus-Kreis 43

Veranstaltungen in Osthessen 46

Regional: Wissenswertes aus den Regionen

25. – 26.09.2019: Hessischer Engagement-kongress in Fulda 48

Neue Selbsthilfegruppe im Kreis Groß-Gerau: Neuer Gesprächskreis „Mitten im Leben" 49

Neue Selbsthilfegruppen gegen Depressionen „SHG Aurora" in Dieburg ... 51

Neue Selbsthilfegruppe „Männer und Depression" in Obertshausen 53

Auszeichnung des Projekts „Gesund altern im Quartier" des Selbsthilfebüros Darmstadt 54

Neue Selbsthilfegruppe „Männer und Depression" in Obertshausen 51

Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung in der Region Darmstadt" – ein Zugang über die Geschichte der Selbsthilfe 56

Einladung zu Ihrem Beitrag im nächsten TIPP 52: „Methoden und Kommunikation in der Selbsthilfe" 62

Impressum 64

Queer, LGBT, LGBTTIQ*? Ein kleines Glossar

Karoline Engler und Paula Faust, Projekt „Junge Selbsthilfe in Osthessen“ (move36) im Selbsthilfebüro Osthessen

Sexualität, sexuelle Vielfalt und geschlechtliche Identität sind in aufgeklärten und von Toleranz geprägten Gesellschaften keine Tabus mehr. Zwar führt die „Abweichung“ von tradierten Vorstellungen heterosexueller Liebe zwischen Mann und Frau wie auch die geschlechtliche und persönliche Selbstidentifikation von Menschen jenseits der beiden einfachen Kategorien „Mann“ und „Frau“ auch in Teilen unserer Gesellschaft noch zu Irritation, bis hin zu Diskriminierung und Übergriffen. Aber moderne Gesellschaften wie unsere sind auf einem guten Weg, die Vielfalt sexueller Orientierungen, Lebens- und Beziehungsformen sowie geschlechtlicher Identitäten anzuerkennen.

Ein erster wichtiger Schritt auf diesem Weg war und ist die (Weiter-)Entwicklung unserer Sprache, um diese Vielfalt benennen und sprachlich sichtbar machen zu können.
Auf den ersten Blick hat man es hier mit einer Art Buchstabensalat verschiedener Abkürzungen und Wörter zu tun, die zunächst verwirrend und befremdlich erscheinen und sich zudem überwiegend aus dem englischen Sprachgebrauch ableiten. Die bekanntesten Abkürzungen sind derzeit: LGBT, LGBTTIQ*/LSBTTIQ* oder Queer.
Das folgende Glossar stellt einen Versuch dar, einige der sich dahinter verbergenden Begriffe zu erläutern.

L wie englisch Lesbian – deutsch: lesbisch

Frau, die sich emotional und körperlich zu anderen Frauen (des gleichen Geschlechts) hingezogen fühlt.

G wie englisch Gay – deutsch: schwul

Männer, die sich emotional und körperlich zu anderen Männern (des gleichen Geschlechts) hingezogen fühlen.

B wie englisch Bisexual – deutsch: bisexuell

Personen (Männer oder Frauen), die sich emotional und körperlich zu Menschen zweier oder mehrerer Geschlechter hingezogen fühlen. Dabei können sie mit Menschen mehrerer, vieler oder aller Geschlechter sympathisieren.

T wie Transgender (englisch und deutsch)

Bezeichnet Menschen, die sich nicht mit dem (biologischen) Geschlecht identifizieren, welches sie bei der Geburt zugewiesen bekommen haben. Die Geschlechtsidentität beschränkt sich (im Unterschied zur Transsexualität) dabei nicht nur auf „männlich" oder „weiblich", sondern auf ein unendliches Spektrum möglicher geschlechtlicher Identitäten. D. h. dass keine Verortung innerhalb des Zweigeschlechter-Systems erfolgt.

T wie englisch Transsexual – deutsch: Transsexuell

Personen, die sich nicht mit dem (biologischen) Geschlecht identifizieren, welches sie bei der Geburt zugewiesen bekommen haben. Die transsexuelle Geschlechtsidentität bezieht sich meist ausschließlich auf einen „männlichen" oder „weiblichen" Pol und der möglichen Zuordnung zu dem jeweils anderen Pol (z. B. männlicher Körper – weibliche Geschlechtsidentität).

I wie englisch Intersexuality (Inter*) – deutsch: Intersexualität

Personen, deren physisches Geschlecht nicht der medizinischen Norm von „eindeutig" männlich oder weiblich zugeordnet werden kann. Bis heute werden Inter*-Kinder nach der Geburt zu einem Geschlecht umoperiert (meist zum weiblichen), was teils erhebliche gesundheitliche Einschränkungen und psychische Probleme zur Folge hat.

Q wie englisch Questioning – deutsch: fragend

Personen, die sich hinsichtlich ihrer Geschlechtsidentität sowie ihre sexuellen Orientierung in Frage stellen bzw. (noch) kein passendes Label für sich gefunden haben, das ihre Sexualität oder Geschlechtsidentität beschreibt.

Q wie englisch Queer – deutsch: von der Norm abweichend

Bezeichnung/Oberbegriff für Personen die ihre Identität als „außerhalb der gesellschaftlichen Norm" ansehen.

*** das Sternchen**
wird einerseits am Ende angehängt, um niemanden auszuschließen, der z. B. begrifflich nicht explizit erfasst ist (z. B. innerhalb einer Abkürzung). Andererseits dient es als Platzhalter, an das sich alle trans-Identitäten anhängen können.

Neben den erläuterten Begriffen existieren noch eine Vielzahl weiterer, die sexuelle Orientierungen und Lebensweisen sowie geschlechtliche Identitäten und Selbstbezeichnungen benennen. Einen umfassenden Überblick liefert u. a. das „Queer Lexikon" online.

Queer Lexikon: https://queer-lexikon.net

Wunderweib.de: Sexuelle Orientierung: Von asexuell bis pansexuell
www.wunderweib.de/sexuelle-orientierung-von-asexuell-bis-pansexuell-12849.html

Homosexualität ist keine Krankheit – Für ein Verbot von Konversionstherapien!

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion

Als Konversions- oder auch „Reparativtherapien“ wird eine Reihe höchst umstrittener Methoden in der Psychotherapie bezeichnet, die davon ausgehen, dass die sexuelle Orientierung oder geschlechtliche Identität eines Menschen gezielt verändert werden können. Homo- oder Bisexualität seien demnach „heilbar“ bzw. „vermeidbar“. Derartige „Therapien“ haben das Ziel einer „Umpolung“. Alle führenden internationalen psychiatrischen und psychologischen Fachgesellschaften und Expert*innen lehnen derartige Methoden ab und warnen vor den erheblichen Gefahren, die solche Umpolungsversuche auf die psychische Integrität der Betroffenen haben kann. Schließlich liegt einem solchen Ansatz die völlig überholte und diskriminierende Vorstellung zugrunde, Homosexualität sei eine Erkrankung, die geheilt werden könne bzw. müsse. Dennoch werden solche vermeintlichen Therapieversuche auch in Deutschland weiterhin unternommen.

Hessische Landesregierung für Verbot der Konversionstherapie

Vor diesem Hintergrund hat die Hessische Landesregierung Ende März beschlossen, einen Antrag zum Verbot von Konversionstherapien in den Bundesrat einzubringen. Der hessische Sozial- und Integrationsminister Kai Klose hat sich klar zur Notwendigkeit eines Verbots positioniert: „Sexuelle Orientierung und geschlechtliche Identität sind Wesensmerkmale des Menschen, keine Entscheidung. Entsprechend ist Homosexualität keine Erkrankung und deshalb auch in keiner Weise behandlungsbedürftig. Im Gegenteil: Konversionstherapien sind auch nach Ansicht psychologischer Fachverbände und der Bundesärztekammer gesundheitsgefährdend.“ Zu Recht verurteilt das Hessische Sozialministerium irrige Vorstellungen, nach denen Homo- oder Bisexualität Erkrankungen oder psychische Störungen seien. Mit solchen Überzeugungen gehe eine Pathologisierung einher, die ein gesellschaftliches Klima der Diskriminierung, Abwertung und Stigmatisierung homo- und bisexueller Menschen verstärke. Dem sei mit Aufklärungsarbeit und der Förderung gesellschaftlicher Akzeptanz entgegenzuwirken.

Einsatz für eine offene und respektvolle Gesellschaft

Aus Sicht der Selbsthilfe ist diese politische Initiative Hessens zum Verbot von Konversionstherapien sehr begrüßenswert. Denn schließlich setzen sich auch zahlreiche Selbsthilfegruppen und ihre Mitglieder aktiv für eine offene und freie Gesellschaft ein, die unterschiedliche sexuelle Präferenzen selbstverständlich respektiert. Die Selbsthilfe erbringt damit einen Teil der wichtigen Aufklärungsarbeit zur Förderung eines diskriminierungsfreien und wertschätzenden gesellschaftlichen Miteinanders.

Wir begrüßen die Initiative Hessens zum Verbot von Konversionstherapien und hoffen, dass der Bundesrat dem zustimmen wird!

PM: Bundesratsinitiative zum Verbot von Konversationstherapien
Pressemittelung des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration vom 26.03.2019
online: www.hessen.de/presse/pressemitteilung/bundesratsinitiative-zum-verbot-von-konversionstherapien-0

Das Queere Zentrum als Ort der Vernetzung in Darmstadt

Oliver Delto, vielbunt e. V. – queere Community Darmstadt

Queer bedeutet im weitesten Sinne, sich nicht in einem heteronormativen Geschlechtersystem wiederzufinden. Das kann einerseits die sexuelle Orientierung oder die geschlechtliche Identität betreffen. Daher findet sich – je nach Definition - der gesamte „Buchstabensalat" von L (lesbisch), S (schwul), B (bisexuell), T (trans*), I (inter) oder Q (queer/questioning) im Queer-Begriff wieder.

Verein vielbunt in Darmstadt – für eine offene Stadtgesellschaft

In Darmstadt repräsentiert der Verein vielbunt dieses gesamte Spektrum und organisiert dazu kulturelle Veranstaltungen, plant den Christopher Street Day, der immer am dritten Samstag im August stattfindet, oder bringt Menschen beim monatlichen queeren Stammtisch „treffbunt" zusammen. Auf diese Weise stärkt der Verein den Zusammenhalt der queeren Community und leistet einen wichtigen Beitrag für eine bunte und offene Stadtgesellschaft.

Der persönliche Austausch – wichtiger Teil des Selbstfindungsprozesses

Trotz vieler Möglichkeiten, Informationen zu sexueller Orientierung oder geschlechtlicher Identität im Internet finden zu können, ist der persönliche Austausch mit anderen Menschen nach wie vor ein wichtiger Teil im Prozess der Selbstfindung. Viele Menschen, die feststellen, dass ihre sexuelle Orientierung oder geschlechtliche Identität nicht in bestimmte Muster passen, die mehrheitsgesellschaftlich anerkannt sind, fühlen sich häufig zunächst verunsichert, da ihnen Identifikationsfiguren fehlen. Dies betrifft in besonderem Maße Jugendliche, die dadurch in der ohnehin oft mit vielen Herausforderungen belasteten Pubertät zusätzlichen Stress erleben.

Ein Ort der Vernetzung kann hier Abhilfe schaffen: Durch das Zusammentreffen mit anderen Menschen, die jeweils an unterschiedlichen Stationen ihres Coming-outs stehen, können Impulse gesetzt werden, um eine sexuelle Orientierung und geschlechtliche Identität, egal wie sie

gelebt werden, widerspruchsfrei ins Selbstkonzept integrieren zu können. Zudem kann auf diese Weise auch ein vielfältiges und realistisches Bild von geschlechtlicher Vielfalt vermittelt werden, in dem sich auch alle wiederfinden können. Der Verein vielbunt möchte genau da ansetzen.

Beratungs- und Unterstützungsangebote im Queeren Zentrum

Insbesondere seit der Eröffnung des Queeren Zentrums 2017 haben sich die Möglichkeiten des Vereins, beratend und unterstützend tätig zu sein, professionalisiert. Unser Team berät zu Fragen der sexuellen Orientierung und vermittelt je nach Beratungsbedarf an entsprechende Stellen weiter. Darüber hinaus arbeiten wir eng mit Akteuren der Schulsozialarbeit vor Ort zusammen und beraten auch Eltern, deren Kinder sich geoutet haben. Die Arbeitsgruppe „Kim & Alex" beispielsweise vernetzt Eltern von trans* Kindern zum Erfahrungsaustausch, sodass den Kindern in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit gegeben wird, sie selbst zu sein.
Über die offene Jugendarbeit im Queeren Zentrum finden viele Jugendliche und junge Menschen zwischen 14 und 27 Jahren erstmalig den Weg in die queere Community.

Zu einem selbstbewussten Ich finden

Da unser Zentrum das Label queer trägt, nehmen wir vielen Besucher*innen die Bürde ab, sich erstmals outen zu müssen: Wer zu uns kommt, wird nicht automatisch in die Schublade „heterosexuell" gesteckt. Wir möchten dadurch den Raum geben, sich selbst mit allen Unsicherheiten, Ängsten, Fragen, Wünschen und Hoffnungen anzunehmen, um auf diese Weise selbst herauszufinden, was es mit der eigenen Identität eigentlich auf sich hat. Wer diesen Prozess bewältigt hat, kann im Anschluss daran auch außerhalb unseres Zentrums und der Community zu einem selbstbewussten Ich finden, für das die sexuelle Orientierung oder geschlechtliche Identität ein selbstverständliches Persönlichkeitsmerkmal ist.

vielbunt
queere community darmstadt

✎ *vielbunt e. V.– queere Community Darmstadt*
Kranichsteiner Str. 81 • 64289 Darmstadt
E-Mail: info@vielbunt.org • www.vielbunt.org

Beratung zu den Themen sexuelle Vielfalt und geschlechtliche Identität

Oliver Delto • Jugendbildungsreferent • Tel.: 0 61 51 / 9 71 56 32
E-Mail: oliver.delto@vielbunt.org
*Julian Fischer • LSBT*IQ-Netzwerkkoordination • Tel.: 0 61 51/ 9 81 71 95*
E-Mail: julian.fischer@vielbunt.org
Beratungstermine nach Vereinbarung

Öffnungszeiten des Jugendtreffs im Queeren Zentrum

Dienstags, Donnerstags und Freitags • 16.00 - 20.00 Uhr

Treffen der queeren Jugendgruppe farbenfroh

Jeden Freitag • 18.00 - 20.00 Uhr

Treffen der trans* Jugendgruppe trans*egal

Jeden 3. Donnerstag im Monat • 18.00 - 20.00 Uhr

Kontakt zur Elterninitiative Kim & Alex

E-Mail: eltern@vielbunt.org

queerformat – Neues Projekt für sexuelle Vielfalt im Kreis Groß-Gerau

„queerformat"-Referent Matthias Roth, der pro familia Rüsselsheim, im Interview mit Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Seit Jahresbeginn hat die Beratungsstelle der pro familia in Rüsselheim ein neues Projekt: Mit „queerformat" werden junge Menschen angesprochen, deren sexuelle Identität oder Orientierung jenseits der heterosexuellen Norm liegt. Für den Kreis Groß-Gerau ein großer Gewinn, mussten homo-, bi-, inter- und transidente Menschen bisher auf Beratungsangebote und Communities in den benachbarten Ballungsgebieten ausweichen.
Wir haben mit Matthias Roth von der pro familia gesprochen, der das Projekt dort umsetzt.

Herr Roth, was bedeutet eigentlich „Queer"? Und was bedeutet es für einen jungen Menschen festzustellen, dass die eigene sexuelle Identität „anders" ist?

„Queer" ist quasi ein Oberbegriff. Er steht für eine Community und die Personen, die sich zugehörig fühlen. Zum einen fühlen sich Personen dazu gehörig, die nicht heterosexuell sind, also zum Beispiel schwul, lesbisch, pansexuell oder bi-sexuell sind. Und zum anderen sind es Menschen, die sich außerhalb einer heteronormativen Geschlechterzuordnung befinden, also zum Beispiel trans*- oder intersexuelle Menschen. Ob man den Begriff „Queer" für sich selbst als passend empfindet, entscheidet die Person selbst. Was es bedeutet festzustellen, dass die sexuelle oder geschlechtliche Identität „anders" ist, hängt meines Erachtens stark vom Umfeld der Person ab. Aber es kann schon erschütternd und verwirrend sein. Man braucht in dieser Zeit Menschen an der Seite, die verstehen können, wie man sich fühlt und in welcher Situation man ist. Einen geschützten Raum sozusagen, wo jede*r so sein kann, wie er/sie ist und sich fühlt – ohne Vorurteile.

Was sind klassische Bereiche, in denen Schwierigkeiten entstehen? Wo möchten Sie mit Ihrer Unterstützung ansetzen?

Pauschal kann man das nicht sagen, da es darauf ankommt, um was es genau geht. Aber in vielen Fällen sind es die familiäre Situation und

Schule oder Beruf, wo es Unterstützung braucht. Wir setzten mit unserem Angebot immer individuell an. Wir beraten viele Eltern und ihre Kinder, begleiten und unterstützen in Coming-Out Erfahrungen oder machen Workshops zum Thema Antidiskriminierung, geschlechtliche und sexuelle Vielfalt. Unser Angebot ist so unterschiedlich wie die Menschen, die wir vertreten wollen und genau das ist das spannende an der Arbeit bei „queerformat".

Gibt es etwas, das Sie Ratsuchenden nicht anbieten können oder wollen?
Was wir nicht können ist psychologische Gutachten erstellen. In manchen Fällen werden solche Gutachten für Verfahren zur Namensänderung oder Änderung des Geschlechtseintrags benötigt. Wir versuchen aber dann, geeignete psychologische Fachkräfte zu vermitteln. Sonst kann man erstmal zu uns kommen und dann wird gemeinsam beraten, was für die Person der nächste und beste Schritt ist. Es geht vor allem darum, die Menschen, die mit einem Problem zu uns kommen, nicht allein zu lassen.

Ein wichtiger Teil Ihrer Arbeit ist die Sensibilisierung von Schüler*innen. Wie sprechen Sie das Thema in den Schulen an? Welche Reaktionen erleben Sie?
Wir versuchen in unseren Schulworkshops den Schüler*innen zu vermitteln, was es bedeutet „anders" zu sein und dass wir doch alle so verschieden sind und trotzdem alle gut und richtig, so wie wir sind. Wir arbeiten da methodisch, und es ist in vielen Fällen gut, dass wir uns selbst zur queeren Community zugehörig fühlen und oft auf Fragen oder Ängste direkt antworten können. Die Reaktionen sind ganz verschieden, aber es macht Spaß, wenn Schüler*innen ehrlich sind und auch kritische Fragen und Ängste ihren Platz finden.

Das Projekt besteht erst seit Jahresbeginn und muss sicher noch an Bekanntheit gewinnen. Gibt es denn schon erste Beratungsanfragen? Und wenn ja: Finden eher Jugendliche/junge Erwachsene oder deren Angehörige den Weg zu Ihnen?
Wir haben viele Anfragen, das hätten wir gar nicht so erwartet. Der Großteil sind Anfragen von Institutionen, die mit Jugendlichen das Thema aufgreifen wollen und uns als Referent*innen für einen Workshop anfragen. Aber wir hatten auch schon mehrere Beratungen mit Jugendlichen, Eltern

oder in Schulen mit Lehrer*innen und Schulsozialarbeiter*innen. Auch rechtliche Fragen erreichen uns, gerade wenn es um trans*- oder intersexuelle Menschen geht. Wir freuen uns sehr, dass unser Angebot so gut angenommen wird. Zum Projektstart hat die Presse berichtet und viele Menschen haben so von uns erfahren. Aber auch soziale Medien sind ein wichtiges Medium, wo wir mehr Präsenz aufbauen wollen.
Beratungen finden in der Regel bei uns in Rüsselsheim statt, aber wir versuchen auch, die Fahrtwege für Anfragende immer machbar zu halten. Wir können auch Beratungen in Groß-Gerau oder im Südkreis anbieten.

Der Kreis Groß-Gerau ist bisher auch im Bereich Selbsthilfe für queere Themen ein „blinder Fleck". Was denken Sie: gibt es einen Bedarf an Selbsthilfegruppen? Bekommen Sie Anfragen dazu?

Wir wollen schon Gruppen anbieten, in denen sich Menschen mit queerem Hintergrund treffen und austauschen können. Ob es jetzt eine queere Jugendgruppe wird oder ein Treff für Eltern von Trans*kindern, da müssen wir jetzt erstmal prüfen, wie der Bedarf im Kreis ist. Aber wir sind in der Planung für solche Angebote.

Ihre Vision ist ein Queeres-Netzwerk im Kreis Groß-Gerau zu etablieren. Welche Idee steckt dahinter? Und wie kann so ein Netzwerk aussehen?

Es gibt seit Kurzem im Kreis Groß-Gerau ein Netzwerk von Akteur*innen, in dem man sich mit dem Thema Vielfalt auseinandersetzt. Hierzu würden wir gern ein Netzwerk und eine Interessenvertretung auch für queere Menschen etablieren. Die Fragen im Netzwerk könnten sein: Was brauchen queere Menschen im Kreis Groß-Gerau an Beratung, Unterstützung und Begleitung? Wie müssen sich Einrichtungen verändern, damit Diskriminierung keine Rolle mehr spielt und wie muss ein diskriminierungsfreier Raum für queere Menschen aussehen? Es geht da ja schon lange nicht mehr nur um die Rechte von Schwulen und Lesben. Es geht um das Auflösen eines zweigeschlechtlichen Gesellschaftsbildes und die Vielfältigkeit sexueller Identitäten. In einem solchen Netzwerk sollen sich unterschiedliche Menschen mit ihren Themen auseinander setzten und vernetzten können. Wir können uns auch eine Lobbygruppe gegenüber Politik und Gesellschaft vorstellen.

Sie adressieren gezielt junge Menschen bis ca. 27 Jahren. Weshalb eigentlich diese Einschränkung? Betrifft das Thema nicht auch Personen, die älter sind?

Keine Frage, es betrifft auch Menschen, die älter als 27 Jahre sind. Wir würden auch ältere queere Personen beraten, aber es gibt immer weniger Menschen, die sich auf Grund gesellschaftlicher Umstände gezwungen fühlen, als Hetero oder weiter im „falschen" Körper zu leben. Die Erkennung der sexuellen Orientierung passiert in der Regel in der Pubertät, und Trans* Personen wissen auch oft früher, dass sie eine andere geschlechtliche Identität haben. Gerade junge Menschen in dieser Phase wissen oft nicht mehr weiter und suchen Antworten auf das, was mit ihnen passiert. Aus diesem Grund haben wir uns auf Beratungsangebote für Personen bis 27 Jahre spezialisiert. Wir würden niemanden wegschicken, aber unser Konzept ist klar auf Jugendliche und junge Erwachsene ausgerichtet und so entwickeln wir zurzeit auch unsere Angebote.

Das Projekt hat eine Laufzeit von drei Jahren. Was möchten Sie nach dieser Zeit unbedingt erreicht haben? Und wie könnte es dann weitergehen?

Wir wollen, dass es an allen Schulen im Kreis Groß-Gerau Workshops von uns gibt. Dass queere Jugendliche wissen, dass sie nicht allein sind und es eine Anlaufstelle für ihre Fragen und Probleme gibt.

„queerformat“ soll auch nach der Projektförderung noch bestehen bleiben. Auch vom Kreistag wird eine solche Beratungsstelle gefordert und wir hoffen, dass es viele Unterstützer*innen gibt und dass queerformat nach der Förderung von „Aktion Mensch“ weitergeführt werden kann.

Vielen Dank Herr Roth, für das spannende Gespräch!

Öffnungszeiten der pro familia Beratungsstelle in Rüsselsheim
Montag, Mittwoch, Donnerstag • 14.00 - 17.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag, Freitag • 9.00 - 12.00 Uhr

Offene Sprechstunden ohne Termin
Montag und Mittwoch • 14.00 - 16.00 Uhr

Kontakt zum Projekt „queerformat“ der pro familia Rüsselsheim
Matthias Roth und Heike Letmathe
Lahnstr. 30 • 65428 Rüsselsheim
Tel.: 0 61 42 / 1 21 42 • E-Mail: queerformat.ruesselsheim@profamilia.de
www.profamilia-ruesselsheim.de

queer format

Die „Bar jeder Sicht“ macht sexuelle Vielfalt in Mainz sichtbar

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Vor 15 Jahren öffnete das Kultur- und Kommunikationszentrum für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans* und Intersexuelle „Bar jeder Sicht“ seine Türen im Herzen der Mainzer Innenstadt. Ein bunter Treffpunkt war entstanden mit vielen Gestaltungsräumen für sexuelle Vielfalt. Was das Engagement der vielen Ehrenamtlichen in der Zwischenzeit möglich gemacht hat, ist beeindruckend: Die „Bar jeder Sicht“ ist Restaurant und Kneipe, sie ist ein Beratungszentrum und ein Knotenpunkt für Kommunikation und Austausch. Wer Kontakt aufnimmt, findet aufgeschlossene Ansprechpersonen. Wer sich einfach nur mit Freund*innen zum Abendessen treffen mag, findet eine gemütliche und lebendige Gastronomie. Vor einigen Jahren besuchte ich die „Bar jeder Sicht“ mit einer Gruppe von jungen Erwachsenen im Freiwilligen Sozialen Jahr. Wir hatten ein langes und spannendes Gespräch mit einem ehrenamtlich Aktiven über sein eigenes „Coming-out“, für das die Teilnehmer*innen sehr dankbar waren. Für mich ist die „Bar jeder Sicht“ ein facettenreiches und gelungenes Selbsthilfeprojekt.

Beratung „hinter den Kulissen“

Die Beratungsarbeit des Vereins ist die zentrale Möglichkeit für eine Erstberatung zu Themen rund um LSBTI in der Region. Sie findet zwar „hinter den Kulissen“ statt, ist aber ein wichtiger Bestandteil der Vereinsarbeit. Das ehrenamtlich arbeitende Beratungsteam der „Bar jeder Sicht“ berät Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans* und Intersexuelle jeden Alters und deren Angehörige zu unterschiedlichen Anliegen. Die Beratung erfolgt im persönlichen Gespräch und ist kostenfrei. Alle Beratenden haben Erfahrung mit lesbischem, schwulem, queerem oder trans* Leben und sind für die Beratung qualifiziert.

Treffpunkt unterschiedlicher Gruppen

Ein Blick auf die Homepage des Kommunikationszentrums zeigt, dass sich in der „Bar jeder Sicht“ eine große Bandbreite ganz unterschiedlicher Gruppen angesiedelt hat. Im Mittelpunkt stehen Erfahrungsaustausch und der Kontakt zu Gleichgesinnten. Beispiele für Gruppen sind „DasDieDer – Initiative für Geschlechtervielfalt“, MainzTS – Selbsthilfegruppe für transidente Menschen oder auch der Stammtisch des Vereins „Schwuguntia“, der sich für ein vielfältiges Leben in Mainz und der Region einsetzt. Bei den „Polys und Beziehungsanarchist_innen“ treffen sich Menschen mit Interesse an alternativen Beziehungsformen. Auch verschiedene Elterngruppen, wie die Elterngruppe homo-, bi- und transsexueller Kinder und die Initiative lesbischer und schwuler Eltern (ILSE) oder die „Schwulen Väter,“ sind mit ihren Treffen in der „Bar jeder Sicht“ zuhause. Neben diesen Gruppen gibt es aber auch Angebote mit spezifischerem Zuschnitt, etwa die Unterstützungsgruppe „Rainbow Refugees“ für geflüchtete LSBTI (Lesben, Schwule, Bi-, Trans- oder Intersexuelle) oder Initiativen zu bestimmten Berufssparten oder Altersgruppen.

Berufliche Gruppen stärken im Alltag den Rücken

Die Vielzahl an Gruppen aus beruflichen Zusammenhängen zeigt, wie wichtig es ist, einander im Arbeitsalltag den Rücken zu stärken. So schreiben die „Gayfarmers“ – Homosexuelle Frauen und Männer in grünen Berufen auf ihrer Website: „Wir sehen uns als eine Gruppe, die Unterstützung in allen relevanten Lebenssituationen geben kann, bei der Berufswahl im Bereich der grünen Berufe, der Weiterbildung, dem

Outing auf dem Land, dem beruflichen und fachlichen Austausch". Neben den „Gayfarmers" gibt es die Lehrer*innengruppe „Schwullesbische Pädagog/inn/en in Rheinland-Pfalz", die „SPD Queer Rheinland-Pfalz", „Queer durch die Ämter" für LSBTI-Mitarbeitende der Stadtverwaltung Mainz oder die Gruppe „RWS - andersrum im SWR".

Stammtische und Gruppen für unterschiedliche Lebensalter

Wer die Selbsthilfelandschaft in Deutschland kennt, weiß, dass junge Menschen in Selbsthilfegruppen unterrepräsentiert sind. In der „Bar jeder Sicht" ist das anders. Mit den Stammtischen „JIM" und „KIM" von der Queeren Jugend in Mainz finden Jugendliche und junge Erwachsene einen Ort für Austausch, Geselligkeit und Freizeitgestaltung. Aber auch für den mittleren Lebensabschnitt gibt es den „Stammtisch 50+".

Gemeinsam aktiv und kreativ sein

Es sind aber nicht nur die vielfältigen Themengruppen und der offene Bistrobetrieb, die die „Bar jeder Sicht" mit Leben füllen. Wer eine Gruppe aufsucht, hat neben dem Wunsch, mit anderen zu sprechen, oft auch ein Interesse an Geselligkeit und gemeinsamer Freizeitgestaltung. Dementsprechend finden sich auch eine Sportgruppe und eine Film-AG, die das LSBTI-spezifische Filmprogramm gestaltet und jeden Mittwoch einen Film zeigt. Regelmäßig gibt es auch einen Foto-Treff unter dem Dach des Zentrums. Im Kneipenbetrieb kann man sich in lebhafte Karaoke-Abende einklinken. Außerdem werden immer wieder auch Vorträge und Ausstellungen rund ums Thema (sexuelle) Vielfalt organisiert, die Anlass zu Diskussion und Austausch geben.

Bildungsarbeit leisten und etwas verändern

Ein bedeutender Tätigkeitsbereich des Träger- und Fördervereins, der hinter der „Bar jeder Sicht" steht, ist auch die politische Bildungsarbeit. So dienen Vorträge und Diskussionen oft dazu, mit Politiker*innen, Vertreter*innen der Stadt oder von Institutionen ins Gespräch zu gehen, um über spezifische Anliegen und Bedürfnisse von LSBTI-Menschen zu informieren und zu diskutieren.

„Wie Schwule, Lesben, Bisexuelle und transidente Menschen in Mainz sichtbar sind, hängt von ihnen selbst ab" – so steht es auf der Start-

seite des Kultur- und Kommunikationszentrums. Und das Engagement scheint aufzugehen. Die „Bar jeder Sicht“ mit ihren zahlreichen Initiativen macht sexuelle Vielfalt in Mainz und der Region sichtbar.

Öffnungszeiten der „Bar jeder Sicht“ in Mainz

Dienstag – Donnerstag • 18.00 - 0.00 Uhr
Freitag – Samstag • 18.00 - 01.00 Uhr
Sontag • 16.00 – 22.00 Uhr
Im Juli und August öffnet die Bar Dienstag – Samstag erst um 19.00 Uhr
Reservierung: 0 61 31 / 5 54 01 65 • reservierung@sichtbar-mainz.de

Weitere Informationen zur „Bar jeder Sicht“, den Gruppen und Beratungsangeboten: www.sichtbar-mainz.de

Kontakt zum Trägerverein „LesBiSchwules Kultur- und Kommunikationszentrum Mainz“ – mit Beratungsangeboten

Hintere Bleiche 29 • 55116 Mainz
Tel.: 01 74 / 4 98 52 86 • E-Mail: beratung@sichtbar-mainz.de
www.lbsk-mainz.de

Die Frankfurter Selbsthilfegruppen „Gaymainsamstark“ und „Partnerinnen von Transidenten – Mann zu Frau“

Maren Kochbeck, Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

LSBT*IQ-Themen sind in der Selbsthilfe in Frankfurt vielfältig vertreten, exemplarisch stellen wir hier zwei dieser Gruppen vor: Aktuell werden Mitstreiter*innen für „Gaymainsamstark“, eine Selbsthilfegruppe für Schwule, Lesben, Bisexuelle und Transgender mit chronischer Erkrankung gesucht. Die im Sommer 2017 gegründete Gruppe „Und plötzlich ist der Mann an meiner Seite eine Frau“ richtet sich an Frauen, deren Partner sich als transsexuell geoutet haben.
Interessierte können sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt wenden, die gerne in diese und viele weitere (LSBT*IQ-)Selbsthilfegruppen vermittelt.

Selbsthilfegruppe „Gaymainsamstark“ – Schwule, Lesben, Bisexuelle und Transgender mit chronischer Erkrankung

Fühlst Du Dich auch manchmal einsam, überlastet und bist müde vom Umgang mit Deiner Erkrankung? Fühlst Du Dich auch oft doppelt isoliert und würdest gerne etwas daran ändern? Dann geht es Dir genauso wie dem Initiator der neuen Selbsthilfegruppe „Gaymainsamstark“, der gerne eine neue Gruppe gründen möchte.
Menschen mit chronischen Erkrankungen fühlen sich in der auf Gesunde ausgerichteten Szene leider oft nicht zugehörig. Schön, wenn sich das ändern würde! Nicht allein zu sein und sich gegenseitig dabei zu unterstützen, wieder mehr am Leben teilhaben zu können, würde allen Betroffenen wieder mehr Kraft geben.
Alle, die Gemeinsamkeit und Erfahrungsaustausch suchen, sind in der Gruppe richtig, herzlich willkommen und werden angenommen, genauso, wie sie sind! Neben den geplanten Treffen und der gegenseitigen Unterstützung können auch gemeinsame Freizeitaktivitäten organisiert werden.

Die Selbsthilfegruppe „Gaymainstark" wird gerade neu gegründet. *Interessierte sind herzlich willkommen, sich an der Neugründung zu beteiligen und können sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Frankfurt wenden.*

„Und plötzlich ist der Mann an meiner Seite eine Frau"

Die Mitglieder dieser Selbsthilfegruppe sind verheiratete oder in Beziehung lebende CIS-Frauen*, die plötzlich mit der Transidentität ihres Lebensmenschen, den sie als Mann kennengelernt hatten, konfrontiert wurden. Was die Frauen in dieser Gruppe verbindet ist dieser Moment, der ihr ganzes Leben auf den Kopf gestellt hat, bei dem kein Stein auf dem anderen blieb und der sie hart getroffen hat. Zwar ist die Gesellschaft dem Thema Transidentität gegenüber toleranter geworden, doch wirklich verstehen, was das alles bedeutet, können nur Partnerinnen, die das Gleiche durchleben.

Die Selbsthilfegruppe bietet den Raum, über Ängste, Verzweiflung, Trauer und Wut zu reden, auch um sich im Denken und Handeln gegenseitig dabei zu unterstützen, den neuen Weg in der Beziehung mitzugehen.

Der Austausch soll dabei helfen zu erkennen, dass auch das „neue" Leben absolut lebenswert ist.

Treffen der Selbsthilfegruppe „Partnerinnen von Transidenten – Mann zu Frau"

Jeden 3. Mittwoch im Monat • 18.00 - 20.00 Uhr • Frankfurt

Kontakt zu den beiden Selbsthilfegruppen über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

Tel.: 0 69 / 55 94 44 • E-Mail: service@selbsthilfe-frankfurt.net
www.selbsthilfe-frankfurt.net

* Als CIS-Frauen oder CIS-Männer werden diejenigen bezeichnet, deren Geschlechtsidentität dem Geschlecht entspricht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen bzw. mit dem sie geboren wurden.

Café Positiv – 20 Jahre HIV-Selbsthilfe in Offenbach

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Seit über 20 Jahren organisiert Robert Beckmann zusammen mit einem Kollegen das „Café Positiv" der Aids-Hilfe Offenbach. Gegründet zu den „Hochzeiten" der Themen Aids und HIV sollte damals ein geschützter Raum geschaffen werden, in dem sich Betroffene auf neutraler Ebene austauschen können. Auch Robert Beckmann, vor 26 Jahren mit HIV infiziert, wurde von ärztlicher Seite geraten, sich mit Gleichgesinnten zu vernetzten. Ähnliche Ansätze gab es bereits in Frankfurt im Rahmen der dortigen Aids-Hilfe und so startete man auch in Offenbach mit der Umsetzung der Idee, einen „Positiven-Treff", also eine Selbsthilfegruppe, in Offenbach zu etablieren.

Gruppenarbeit und Streetwork

Anfangs war die Selbsthilfegruppe gemischtgeschlechtlich, später hat sie sich zu einer reinen Männergruppe entwickelt. Derzeit besteht die Gruppe aus ca. 12 Teilnehmern, von denen sich regelmäßig sieben Männer im Alter zwischen 40 und 60 Jahren in der Frankfurter Straße in Offenbach treffen. Einige der ursprünglichen Teilnehmer sind im Laufe der Zeit an den Folgen ihrer HIV-Infektion verstorben. Heute ist, eine entsprechende Medikation vorausgesetzt, von einer deutlichen Verlängerung der Lebenszeit auszugehen. Und bei funktionierender HIV-Therapie ist man außerdem (auch beim Sex) nicht ansteckend.

Themen in der Gruppe sind u. a.: Umgang mit Behörden, Therapieerfahrungen, persönliche Gefühle, aber auch Strategien der individuellen Alltagsbewältigung.

Jüngere Menschen stoßen zum „Cafe Positiv" derzeit nicht dazu. Robert Beckmann führt das auf andere Formen der Problemlösung und -bewältigung zurück, beispielsweise im Rahmen von Internetforen.

Über das Engagement in der Selbsthilfe hinaus ist Robert Beckmann auch als Streetworker aktiv, informiert z. B. auf Parkplätzen mit einem Infostand über Infektionsrisiken, präventive Angebote der Aidshilfe und Möglichkeiten eines Check-Ups (HIV-Test), verteilt Kondome und Flyer.

Treffen der Selbsthilfegruppe Café Positiv
Jeden 2. Freitag im Monat • 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Aids-Hilfe Offenbach • Frankfurter Str. 48 • 63065 Offenbach

Kontakt zur Selbsthilfegruppe Café Positiv der Aids-Hilfe Offenbach
Robert Beckmann • E-Mail: info@offenbach.aidshilfe.de
Tel.: 0 69 / 88 36 88
www.offenbach.aidshilfe.de → Angebote → Gruppen → Positivencafé

AIDS-Hilfe Offenbach e.V.

Die „Ehe für alle“ in Deutschland

Karoline Engler, Projekt „Junge Selbsthilfe in Osthessen“ (move36) im Selbsthilfebüro Osthessen

Am 01.10.2017 trat in Deutschland das „Gesetz zur Einführung des Rechts auf Eheschließung für Personen gleichen Geschlechts“ in Kraft. Damit wurde § 1353 des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) geändert. Vor der Änderung lautete dieser: „Die Ehe wird auf Lebenszeit geschlossen.“ Seit der Änderung heißt es: „Die Ehe wird von zwei Personen verschiedenen oder gleichen Geschlechts auf Lebenszeit geschlossen.“
Damit wurde nichts weniger als die sog. Ehe für alle in Deutschland ermöglicht, ein monumentaler und hart umkämpfter Schritt für viele hier lebende, gleichgeschlechtlich liebende Menschen, die damit endlich das gleiche Recht auf eine zivilrechtliche Eheschließung erhielten.

Strafbarkeit männlicher Homosexualität in der deutschen Geschichte

Wie groß dieser Schritt im Jahr 2017 war, wird deutlich angesichts der historischen Vorgeschichte des Umgangs mit homosexuellen Menschen in Deutschland: Bis zum Jahr 1994 war männliche Homosexualität nach dem bis dahin geltenden § 175 des Strafgesetzbuchs (StGB) strafbar. Dieser im Jahr 1872 in Kraft getretene Paragraph wurde im Verfolgungs- und Terrorregime des Nationalsozialismus dazu genutzt, Homosexuelle in Konzentrationslager zu inhaftieren und zu ermorden.

Dennoch blieb dieser Paragraph nach dem Ende des 2. Weltkrieges in der neu gegründeten Bundesrepublik bestehen. Obwohl es Ende der 60er Jahre sowohl in der BRD als auch der DDR, in der Homosexualität grundsätzlich ebenfalls strafbar war, zu Entschärfungen (u. a. Entkriminalisierung von einvernehmlichem Sex zwischen erwachsenen Männern) kam, brauchte es Jahrzehnte bis zur Streichung des § 175 StGB im wiedervereinigten Deutschland im Jahr 1994.

Die eingetragene Lebenspartnerschaft – Vorgänger der „Ehe für alle“

Für öffentliches Aufsehen sorgte u. a. die „Aktion Standesamt“, bei der ca. 250 schwule und lesbische Paare am 19.08.1992 in verschiedenen Gemeinden ihr Aufgebot (Beabsichtigung der Eheschließung) beantragten. Nach Ablehnung der Standesämter gingen viele Paare vor Gericht, bis hin zum Bundesverfassungsgericht, das allerdings die Auffassung vertrat, dass „die Geschlechtsverschiedenheit zu den prägenden Merkmalen der Ehe" gehöre. Gleichzeitig erklärte das Gericht aber auch, dass es in Zukunft eine Frage eines grundlegenden Wandels des Eheverständnisses sein könnte, ob an dem Merkmal der Geschlechtsverschiedenheit für die Ehe festgehalten werden würde oder nicht. Ein erster wichtiger Schritt auf diesem Weg zum Wandel erfolgte im Jahr 2001 mit der Einführung des Lebenspartnerschaftsgesetzes. Damit war zwar noch keine gleichgeschlechtliche Ehe möglich, aber eine „eingetragene Lebenspartnerschaft“. Diese ging zwar bereits mit gegenseitigen Rechten und Pflichten einher, war aber noch nicht in jeder Hinsicht mit der Ehe gleichgestellt, was am deutlichsten zu erkennen war am nicht vorhandenen Adoptionsrecht. Die eingetragene Lebenspartnerschaft kann dennoch als Meilenstein auf dem Weg zur „Ehe für alle“ angesehen werden.

Das Pochen auf gleiches Recht

Viele gleichgeschlechtliche Paare fühlten sich trotz der Möglichkeit, eine eingetragene Lebenspartnerschaft miteinander einzugehen, sich also zu „verpartnern", weiterhin benachteiligt und pochten auf gleiches Eherecht. Tatsächlich gab es noch Ungleichbehandlungen und Benachteiligungen in einigen rechtlichen Bereichen, z. B. beim Ehegattensplitting, im Erbschaftssteuerrecht und dem beamtenrechtlichen Familienzuschlag oder der Sukzessivadoption. Es brauchte zahlreiche Klagen einzelner Paare, die teils jahrelang dauerten, um sich in einzelnen Bereichen nach und nach Recht zu verschaffen. Und selbst nach erfolgreichen Klagen bis zum Bundesverfassungsgericht zu einzelnen Fragen war noch keine umfassende Gleichstellung mit der Ehe erreicht.

Es brauchte schließlich noch 16 Jahre politische und gesellschaftliche Auseinandersetzung seit der Einführung der Lebenspartnerschaft, bis die „Ehe für alle" durchgesetzt werden konnte. Aber die Beharrlichkeit und das unbeirrte Festhalten an gleichen Rechten seitens der Betroffenen und ihrer Unterstützer*innen haben letztendlich zum Erfolg geführt, sodass homosexuelle Menschen heute auch in Deutschland gleichberechtigt heiraten können.

Quellen und weiterführende Literaturhinweise

- *Mangold, Anna K. (2018): Stationen der Ehe für alle in Deutschland, online: www.bpb.de/gesellschaft/gender/homosexualitaet/274019/stationen-der-ehe-fuer-alle-in-deutschland*
- *Lesben- und Schwulenverband: Ratgeber zu Eheschließung, online: www.lsvd.de/recht/ratgeber/ehe/eheschliessung.html*

Rainbow Refugee Support – Unterstützung für LSBTTIQ*-Geflüchtete

Jens Lipponer, Mitglied der unabhängigen Beschwerdestelle

Das Beratungsnetzwerk „Rainbow Refugee Support" (RRS) der hessischen Aidshilfen unterstützt lesbische, schwule, bi-/pan-, transsexuelle, transgender und queere* Menschen (LSBTTIQ*), die nach Deutschland geflohen sind. Seit der Gründung des Netzwerks im April 2017 beraten und begleiten seitdem die Aidshilfen die Betroffenen hessenweit vor Ort in Gruppen oder leisten intensive Einzelberatung. Allein 2018 war es möglich, mehr als 220 geflüchtete LSBTTIQ* individuell zu betreuen.

LSBTTIQ*-Verfolgten Perspektiven eröffnen

Ziel der Arbeit ist es, Menschen, die aufgrund ihrer geschlechtlichen Identität oder sexuellen Orientierung im Herkunftsland Diskriminierung, Gewalt und/oder strafrechtliche Verfolgung zu befürchten haben, bei der Klärung einer Bleibeperspektive in Deutschland zu unterstützen sowie ihre soziale und berufliche Integration zu fördern. Dazu gehören auch Hilfestellungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls als Angehörige der LSBTTIQ* Gruppen und Unterstützung beim Umgang mit Diskriminierung in Deutschland. Die Sicherstellung spezieller medizinischer und psychologischer Versorgung ist eine ebenso zentrale Aufgabe.
Auf Wunsch der Betroffenen wird ihnen zudem der Zugang zu den Communities der LSBTTIQ* eröffnet.

Beratung an acht Standorten in Hessen

Die Aidshilfen sind aufgrund ihrer jahrzehntelangen Erfahrung im Bereich der Beratung und Begleitung von LSBTTIQ* und von Migrant*innen bereits vor dem Projektstart des Rainbow Refugee Support eng verbunden mit der aktuellen Arbeit des RRS gewesen. Acht Aidshilfen sind in Hessen vertreten, die in den vergangenen Jahren zahlreiche LSBTTIQ*-Geflüchtete begleiten konnten, und zwar in Darmstadt, Frankfurt, Gießen, Hanau, Kassel, Marburg, Offenbach und Wiesbaden. Besonders haben seitdem Frankfurt, Gießen und Marburg großen Zulauf im RRS erhalten. Aktuell wachsen die Projektstandtorte in Darmstadt, Kassel und Wiesbaden zunehmend. Im Netzwerk sind zwölf hauptamtliche Sozialarbeiter*innen

tätig sowie zahlreiche Ehrenamtliche und eine Projektkoordinatorin. Die zentrale Koordination des Netzwerks, mit Sitz in der AIDS-Hilfe Hessen in Frankfurt, hilft den örtlichen Aidshilfen bei der Bearbeitung komplexer Problemlagen von LSBTTIQ*-Geflüchteten. Dazu gehören v. a. Fragen sozialrechtlicher Natur und in Bezug auf die spezifischen Bedarfe der medizinischen und psychologischen Versorgung der Zielgruppe.

Mobile Unterstützung in Flüchtlingsunterkünften

Von den örtlichen Standorten der Aidshilfen aus werden auch Geflüchtete in Gemeinschaftsunterkünften unterstützt. Sind diese in entlegenen Unterkünften untergebracht, erfolgt die Begleitung und psychosoziale Versorgung teils mobil vor Ort. Aufgrund einer engen Kooperation mit den Standorten der hessischen Erstaufnahmeeinrichtung können auch die noch dort lebenden Geflüchteten durch das RRS-Netzwerk versorgt werden.

Kontakt zu Rainbow Refugee Support der AIDS-Hilfe Hessen
Projektkoordination: Charlotte Brandes
Tel.: 0 69 / 59 07 11
E-Mail: charlotte.brandes@aidshile-hessen.de
www.aids-hilfe-hessen.de

Kontakt zu den Ansprechpersonen der AIDS-Hilfen vor Ort
www.aids-hilfe-hessen.de/beratungszeiten-hessische-aids-hilfen.php

Broschüre: Rainbow Refugee Support: Hilfe für Geflüchtete mit lesbischer, schwuler, bi-, trans*- oder intersexueller Identität in Hessen
www.aids-hilfe-hessen.de/downloads/Brosch%C3%BCreRRS2018Web.pdf

ENGLISCH

Rainbow Refugee Support – Support for LGBTTIQ* refugees

Jens Lipponer, Mitglied der unabhängigen Beschwerdestelle

The "Rainbow Refugee Support" (RRS) counselling network run by AIDS-Hilfe Hessen, supports lesbian, gay, bisexual/pansexual, transsexual, transgender and queer* people (LGBTTIQ*) who have fled to Germany. Since the network was founded in April 2017, the AIDS-Hilfe organisation has been offering group-based advice and support to affected individuals across the country, and providing intensive individual counselling. In 2018 alone, more than 220 LGBTTIQ*refugees received personal support.

Improve the prospects of LGBTTIQ* refugees

Their work aims to help people who have to fear discrimination, violence and/or criminal prosecution in their country of origin because of their sexual identity or sexual orientation, to assist with clarifying the prospect of staying in Germany and to encourage social and professional integration. This also includes providing assistance to strengthen a sense of self-worth as a member of LGBTTIQ* groups and offering support in dealing with discrimination in Germany. Ensuring specialist medical and psychological care is an equally important task.
At the request of those affected, they will also be given access to LGBTTIQ* communities.

Counselling at eight locations in Hesse

The AIDS-Hilfe organisation, with decades of experience in advising and supporting LGBTTIQ* individuals and migrants, has been closely associated with RRS's current work, even before the Rainbow Refugee Support project was launched. Eight AIDS-Hilfe organisations are represented in Hesse and they have been able to assist numerous LGBTTIQ* refugees in recent years, namely in Darmstadt, Frankfurt, Giessen, Hanau, Kassel, Marburg, Offenbach and Wiesbaden. Since then, Frankfurt, Giessen and Marburg have seen a great increase in people involved with the RRS. Currently, the project locations in Darmstadt, Kassel and Wiesbaden are growing steadily. The network has twelve full-time social workers, numerous

volunteers and a project coordinator. It is centrally coordinated at AIDS-Hilfe Hessen in Frankfurt, which helps local aid agencies in deal with the complex problems of LGBTTIQ* refugees. These include, above all, issues relating to social law and with regard to the target group's needs for specific medical and psychological care.

Mobile support in refugee accommodation

Working from a base at the local AIDS-Hilfe sites, support is also given to refugees in shared accommodation. If they are housed in remote accommodation, some of the support and psychosocial care are provided on-site. Close cooperation with the sites used by the Hessian initial reception centre enables refugees living there to be assisted by the RRS network.

Contact details for Rainbow Refugee Support run by AIDS-Hilfe Hessen

Project coordinator: Charlotte Brandes
Tel.: 0 69 / 59 07 11 ï Email: charlotte.brandes@aidshile-hessen.de
www.aids-hilfe-hessen.de

Contact details for the local contact for AIDS-Hilfe Hessen

www.aids-hilfe-hessen.de/beratungszeiten-hessische-aids-hilfen.php

Brochure: Rainbow Refugee Support: Help for lesbian, gay, bisexual, trans* or intersexual refugees in Hessen

www.aids-hilfe-hessen.de/downloads/Brosch%C3%BCreRRS2018 Web.pdf

FRANZÖSISCH

Rainbow Refugee Support – Soutien aux réfugié·e·s LGBTTIQ*

Charlotte Brandes, Rainbow Refugee Support de AIDS-Hilfe Hessen (association de lutte contre le sida de la Hesse)

Le réseau de conseil « Rainbow Refugee Support » (RRS) des associations de lutte contre le sida de la Hesse soutient les personnes lesbiennes, gays, bi ou pansexuelles, transsexuelles, transgenres et queers* (LGBTTIQ*) qui se sont réfugiées en Allemagne. Depuis la création du réseau en avril 2017, les associations de lutte contre le sida conseillent et accompagnent des groupes de personnes concernées sur place dans toute la Hesse ou offrent des conseils individuels approfondis. Rien qu'en 2018, plus de 220 réfugié·e·s LGBTTIQ* ont pu être pris·es en charge individuellement.

Ouvrir les perspectives aux personnes LGBTTIQ* persécutées

L'objectif de ce travail est d'aider les personnes, qui, en raison de leur identité sexuelle ou de leur orientation sexuelle, craignent de faire l'objet de discrimination, de violences et/ou de poursuites pénales dans leur pays d'origine, à clarifier leurs perspectives de séjour en Allemagne et à promouvoir leur intégration sociale et professionnelle. Cela inclut également des aides permettant de renforcer l'estime de soi en tant que membre des groupes LGBTTIQ* et un soutien pour faire face à la discrimination en Allemagne. Garantir l'accès à des soins médicaux et psychologiques spéciaux est une tâche tout aussi importante.
Les personnes qui le souhaitent auront également accès aux communautés LGBTTIQ*.

Services de conseil sur huit sites à travers la Hesse

Grâce à une dizaine d'années d'expérience en conseil et en accompagnement de personnes LGBTTIQ* et de migrant·e·s, les associations de lutte conte le sida étaient, avant le lancement du projet Rainbow Refugee Support, déjà étroitement associées aux travaux actuels du RRS. La Hesse compte huit associations de lutte contre le sida qui ont pu accompagner de nombreux·ses réfugié·e·s LGBTTIQ* au cours de ces dernières années,

notamment à Darmstadt, Francfort, Giessen, Hanau, Cassel, Marbourg, Offenbach et Wiesbaden. En particulier Francfort, Giessen et Marbourg ont connu depuis une affluence importante au sein du RRS. Actuellement, les sites de Darmstadt, Cassel et Wiesbaden se développent de plus en plus. Le réseau compte douze travailleur·euse·s sociaux·ales à plein temps ainsi que de nombreux·ses bénévoles et une coordinatrice de projet. La coordination centrale du réseau, basée au sein de l'association AIDS-Hilfe Hessen à Francfort, aide les antennes locales de lutte contre le sida à faire face aux situations problématiques et complexes des réfugié·e·s LGBTTIQ*. Il s'agit surtout de questions relevant du droit social et concernant les besoins spécifiques en matière de soins médicaux et psychologiques pour le groupe cible.

Assistance mobile dans les hébergements pour réfugié·e·s

Au niveau local, les associations de lutte contre le sida fournissent aussi une assistance aux réfugié·e·s vivant en logements collectifs. Si ceux-ci sont hébergés dans des logements éloignés, elles assurent l'accompagnement et fournissent les soins psychosociaux en partie en se déplaçant sur place. Grâce à une coopération étroite avec les sites du centre d'accueil de Hesse, les réfugié·e·s qui y résident encore peuvent également recevoir une aide par le biais du réseau RRS.

✎ ***Pour contacter le réseau Rainbow Refugee Support de l'association AIDS-Hilfe Hessen :***
Coordinatrice du projet : Charlotte Brandes
Tél. : 0 69/59 07 11 • E-mail : charlotte.brandes@aidshile-hessen.de
www.aids-hilfe-hessen.de

✎ ***Pour contacter les interlocuteurs des associations de lutte contre le sida sur place :***
www.aids-hilfe-hessen.de/beratungszeiten-hessische-aids-hilfen.php

Brochure : Rainbow Refugee Support: Hilfe für Geflüchtete mit lesbischer, schwuler, bi-, trans*- oder intersexueller Identität in Hessen (Rainbow Refugee Support : Aide pour les réfugié·e·s lesbiennes, gays, bisexuel·le·s, trans+ ou intersexuel·le·s dans la Hesse)
www.aids-hilfe-hessen.de/downloads/Brosch%C3%BCreRRS2018Web.pdf

منظمة قوس قزح لدعم اللاجئين - دعم اللاجئين الشواذ والمتحولين جنسيًا ومزدوجي التوجه الجنسي

شارلوت براندز، منظمة قوس قزح لدعم اللاجئين التابعة لرابطة *"AIDS-Hilfe Hessen* دعم مرضى الإيدز بولاية هيسين"*

تقدم شبكة تقديم المشورة "قوس قزح لدعم الاجئين" (RRS) التابعة لرابطة دعم مرضى الإيدز بهيسين الدعم للسحاقيات واللوطيين ومزدوجي التوجه الجنسي والمتحولين جنسيًا وغريبي الأطوار (LSBTTIQ*) الذين فروا إلى ألمانيا. تقدم رابطة دعم مرضى الإيدز المشورة ومرافقة الأشخاص المعنيين من ولاية هيسين ميدانيًا في مجموعات أو تقديم المشورة الفردية المكثفة منذ تأسيسها في أبريل عام 2017. استطاعت الرابطة الاعتناء بأكثر من 220 لاجئ من الفئات سالفة الذكر LSBTTIQ* في عام 2018 فقط.

فتح آفاق جديدة للمضطهدين من الشواذ والمتحولين جنسيًا والمثليين ومزدوجي الجنس **LSBTTIQ***
الهدف من هذا العمل هو مساعدة الأشخاص الذين يخشون الاضطهاد والعنف و/أو المقاضاة الجنائية بسبب هويتهم الجنسية أو ميلهم الجنسي في بلد المنشأ عند توضيح احتمالات البقاء في ألمانيا وكذلك تعزيز اندماجهم الاجتماعي والمهني. ويشمل ذلك أيضًا المساعدة على تقوية الاعتزاز بالنفس كأعضاء في مجموعات LGBTTIQ* وتقديم الدعم عند التعامل مع التمييز في ألمانيا. المهمة الرئيسية للرابطة هي توفير رعاية طبية ونفسية متخصصة.
بناءً على طلب الأشخاص المعنيين، سيتم تمكينهم أيضًا من الدخول في مجتمعات المتضمنة الفئات سالفة الذكر LSBTTIQ*

الاستشارات في ثمانية مواقع في ولاية هيسين
ارتبطت مساعدات مرضى الإيدز ارتباطًا وثيقًا بمنظمة قوس قزح لدعم اللاجئين بناءً على خبرتها التي اكتسبتها على مر العقود في مجال تقديم المشورة للفئات سالفة الذكر LSBTTIQ* والمهاجرين ومرافقتهم حتى قبل بدء مشروع قوس قزح لدعم اللاجئين. هناك ثمانية مقرات في ولاية هيسين تمثل رابطة دعم مرضى الإيدز، والتي تمكنت من مرافقة العديد من اللاجئين من الفئات سالفة الذكر LSBTTIQ* على مدار السنوات الماضية وتحديدًا في مدن دارمشتات وفرانكفورت وجيسن وهاناو وكاسل وماربورغ وأوفنباخ وفيسبادن. منذ ذلك الوقت، حازت منظمة قوس قزح لدعم اللاجئين على إقبال كبير على وجه الخصوص في كل من فرانكفورت وجيسن وماربورج. تتزايد مقرات المشروع حاليًا في دارمشتات وكاسل و فيسبادن. يوجد في شبكة عمل منظمة قوس قزح 12 أخصائيًا\أخصائية اجتماعيًا\اجتماعية بدوام كامل بالإضافة إلى العديد من المتطوعين ومنسقة للمشروع. إن التنسيق المركزي لشبكة عمل المنظمة والتي مقرها منظمة دعم مرضى الإيدز بولاية هيسين بمدينة فرانكفورت يساعد مراكز دعم مرضى الإيدز المحلية في تقديم المشورة في المشكلات المعقدة لهؤلاء اللاجئين. من بين تلك المشكلات المعقدة قضايا الحقوق الاجتماعية وفي نطاق الاحتياجات الخاصة للرعاية الطبية والنفسية للمجموعات المعنية.

تقديم الدعم عن طريق الهاتف المحمول داخل مساكن اللاجئين
تقدم المقرات المحلية لمنظمة دعم مرضى الإيدز الدعم للاجئين كذلك في المساكن الجماعية. إذا كان هؤلاء اللاجئين يقيمون في مساكن بعيدة، فتتم عندئذٍ المرافقة وتُقدَّم الرعاية النفسية جزئيًا عن طريق الهاتف ميدانيًا. يمكن أيضًا تقديم الرعاية للاجئين الذين لا زالوا يعيشون هناك من خلال شبكة عمل منظمة قوس قزح لدعم اللاجئين بناءً على التعاون الكبير مع مقرات مركز استقبال الوافدين الجدد المحلية بولاية هيسين.

الاتصال بمنظمة قوس قزح لدعم اللاجئين التابعة لرابطة دعم مرضى الإيدز بولاية هيسين
تنسيق المشروع: شارلوت براندز
الهاتف: 11 07 59 / 69 0 • البريد الإلكتروني: *charlotte.brandes@aidshilfe-hessen.de*
www.aids-hilfe-hessen.de

اتصل بالموظف المسؤول للحصول على دعم مرضى الإيدز ميدانيًا

www.aids-hilfe-hessen.de/beratungszeiten-hessische-aids-hilfen.php
نشرة معلومات: منظمة قوس قزح لدعم اللاجئين: مساعدة من لديهم هوية جنسية مثلية أو ثنائية أو متحولة من اللاجئين في ولاية هيسين
www.aids-hilfe-hessen.de/downloads/Brosch%C3%BCreRRS2018Web.pdf

Wir verbindet,
Wir stärkt,
Wir hilft.
Aktionswoche Selbsthilfe
18.– 26. Mai 2019
Alle Infos und Veranstaltungen auf
www.wir-hilft.de
Wir hilft
Aktionswoche Selbsthilfe 2019
DER PARITÄTISCHE

„Wir hilft“ – Bundesweite Paritätische Aktionswoche Selbsthilfe im Mai 2019

Team der paritätischen Selbsthilfebüros / TIPP-Redaktion

Unter dem Motto **„Wir hilft“** findet vom 18. bis zum 26. Mai 2019 die erste bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe statt.
Die Aktionswoche Selbsthilfe ist eine Initiative des Paritätischen Gesamtverbandes und der Paritätischen Landesverbände sowie von Mitgliedsorganisationen. An ihr beteiligen sich Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen der Selbsthilfe innerhalb und außerhalb des Paritätischen.

Wir hilft
Aktionswoche Selbsthilfe 2019

Selbsthilfe ist unverzichtbar, vielfältig und bunt!

Selbsthilfe ist heute vielfältig, bunt und für viele Menschen zur Bewältigung ihres Alltags unverzichtbar. Gerade in Zeiten des Internets und sozialer Netzwerke ist sie bei gesundheitlichen Problemen und in anderen schwierigen Lebenssituationen eine attraktive Unterstützungsform. Mit den unterschiedlichen Angeboten im Veranstaltungszeitraum soll diese Botschaft greifbar werden. Die Aktionswoche hat zum Ziel, dass sich noch mehr betroffene Menschen für die Selbsthilfe interessieren und künftig von der Unterstützung in Selbsthilfegruppen profitieren. Außerdem können sich Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen vorstellen und neue engagierte Mitglieder gewinnen.

17.05.2019: Gemeinsame Auftaktveranstaltung in Hessen

Am Freitag, den 17.05.2019 von 12.00 - 16.00 Uhr findet in Frankfurt auf der Konstablerwache die Auftaktveranstaltung der Aktionen in Hessen statt. Neben Informationsständen gibt es kulturelle und musikalische Darbietungen und Angebote für Kinder. Auch Interviews mit Aktiven aus der Selbsthilfe stehen auf dem Programm. Die Aktion im Herzen Frankfurts soll die Menschen dort erreichen wo sie sind – mitten in ihrem Alltag.

24.05.2019:
Feierliche Abschlussveranstaltung unweit des Frankfurter Römers

Die feierliche Abschlussveranstaltung beginnt am Freitag, den 24.05.2019 um 16.00 Uhr, direkt im Anschluss an den Frankfurter Selbsthilfemarkt in der Evangelischen Akademie. Hier erwartet die Gäste die Vernissage der Fotoausstellung „SelbsthilfeANALOG“ des Offenbacher Fotografen Jörg Engelhardt, der Selbsthilfegruppen aus den Landkreisen unserer Selbsthilfebüros portraitiert hat. Eine filmische Rückschau beleuchtet Highlights der Aktionswoche. Ein Fachvortrag von Prof. Dr. phil. Michael Vilain von der Evangelische Hochschule Darmstadt zum Thema „Eingemischt! Engagement und Selbsthilfe verändern die Gesellschaft“ bildet den fachlichen Rahmen der Feier. Gäste dürfen sich außerdem auf Interviews mit Selbsthilfeaktiven und ein abwechslungsreiches kulturelles Rahmenprogramm freuen. Zum Abschluss besteht bei Snacks und Getränken die Möglichkeit zum Austausch. Für diese Veranstaltung sind Anmeldungen in der Landesgeschäftsstelle des PARITÄTISCHEN Hessen erbeten, um die Gästezahl planen zu können.

✎ ***Kontakt zur Projektkoordination beim PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband Hessen***

Lars Lauer • Referent Suchthilfe und Soziale Notlagen
Auf der Körnerwiese 5 • 60322 Frankfurt
Tel.: 0 69 / 95 52 62 30 • E-Mail: lars.lauer@paritaet-hessen.org
Anmeldung zur Abschlussveranstaltung: susi.wiese@paritaet-hessen.org

25.05.2019:
Selbsthilfe-Tage in den Paritätischen Selbsthilfebüros in Hessen
Die jährlichen Selbsthilfe-Tage der Selbsthilfebüros in Groß-Gerau, Darmstadt, Offenbach und Odenwald finden jeweils am Samstag, den 25.05.2019 statt. Nähere Informationen finden Sie unter www.paritaet-selbsthilfe.org.

Und noch vieles mehr!
Im Laufe der ganzen Woche bieten Selbsthilfekontaktstellen und -organisationen sowie Selbsthilfegruppen hessenweit verschiedene Veranstaltungen an. In diesem Heft stellen wir Ihnen eine kleine Auswahl der Veranstaltungen in Hessen vor.

Weitere Informationen zur Aktionswoche Selbsthilfe 2019 finden Sie in der vorliegenden Ausgabe des TIPP sowie auf der Homepage des PARITÄTISCHEN Hessen unter: www.paritaet-hessen.org/selbsthilfewoche/veranstaltungskalender.html

Aktionswoche Selbsthilfe 2019: Veranstaltungen in Frankfurt und Gelnhausen

TIPP-Redaktion

19.05.2019: Kaffee „Plauderkreisel" – Junge Selbsthilfe Frankfurt
Für junge Aktive aus der Selbsthilfe und solche, die es werden wollen, gibt es am 19.05.2019 von 11.00 - 14.00 Uhr den Kaffee Plauderkreisel in Frankfurt. Alle Interessierten zwischen 18 und Mitte 30 sind herzlich eingeladen, über Erfahrungen in der Selbsthilfe, aktuelle Sorgen und Wünsche zu sprechen oder einfach mit netten Leuten ins Gespräch zu kommen. Diesmal stehen Austausch und Musik auf dem Plan: Neben dem reichhaltigen Brunchbuffet ist von 12.00 - 13.00 Uhr Imogen Gleichauf von der Band „Evas Apfel" zu Besuch. Mit ihr gemeinsam können alle, die Lust dazu haben, bei einer kleinen Sing & Jam Session mitmachen. Instrumente stehen zur Verfügung – oder einfach das Eigene mitbringen. Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung nicht notwendig. Einfach vorbeikommen und dabei sein!

19.05.2019 • 11.00 - 14.00 Uhr • Kaffee „Plauderkreisel“
Cocina Argentina • Sonnemannstr. 5 • 60314 Frankfurt am Main
www.selbsthilfe-frankfurt.net/news

Kontakt zur Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
Sonnemannstr. 3 • 60314 Frankfurt am Main
Tel.: 0 69 / 55 93 58 • E-Mail: service@selbsthilfe-frankfurt.net
www.selbsthilfe-frankfurt.net

23.05.2019: Vortrag „Selbsthilfe – Ist das was für mich?“ in Gelnhausen

Der Vortrag richtet sich an diejenigen, die überlegen, ob ihnen die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe helfen könnte und die noch unentschlossen sind. Aber auch an Menschen, die vielleicht schon mit dem Gedanken gespielt haben, selbst eine Gruppe zu gründen oder einfach nur erfahren möchte, wie in Selbsthilfegruppen gearbeitet wird. Und wer schon immer wissen wollte, ob in Selbsthilfegruppen vielleicht „nur“ Leidensgeschichten erzählt werden oder auch gelacht wird, findet das ebenfalls heraus.

23.05.2019 • 19.00 - 20.30 Uhr
Vortrag „Selbsthilfe – Ist das was für mich?“
Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen • Bahnhofstr. 12 • 63571 Gelnhausen

Kontakt zum Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen
Bahnhofstr. 12 • 63571 Gelnhausen • Tel.: 0 60 51 / 41 62
E-Mail: info@sekos-gelnhausen.de • https://sekosgelnhausen.de

Aktionswoche Selbsthilfe 2019: Veranstaltungen in Offenbach und Darmstadt

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach & Ayse Yilmaz, Projekt „Fachberatung interkulturelle Selbsthilfe" im Selbsthilfebüro Offenbach
Tina Rüger, Selbsthilfebüro Darmstadt

18.05.2019:
Workshop „Gelingende Kommunikation in Selbsthilfegruppen"

Im Rahmen der bundesweiten Selbsthilfewoche „Wir hilft" des Paritätischen Gesamtverbandes veranstaltet das Selbsthilfebüro Offenbach einen kostenfreien Workshop zum Thema Kommunikation.
In dieser Veranstaltung wird folgenden Fragen und Themen nachgegangen:

- Wie kommunizieren wir miteinander – oder auch nicht
- Wie gelingt Aktives Zuhören
- Kommunikationstypen
- Meine (kommunikative) Rolle in der Selbsthilfegruppe

Im Workshop gibt es genug Zeit und Raum, sich mit diesen Themen aus der Praxis intensiv auseinanderzusetzen. Das Motto des Workshops ist „Lernen durch Erleben". Die Teilnehmenden erwartet eine interessante Reise durch das alltägliche Thema Kommunikation.

18.05.2019 • 11.00-16.00 Uhr
Workshop „Gelingende Kommunikation in Selbsthilfegruppen"
Referentin: Irina Baehr, Bussinnes Coaching & Trainerin, Löhnberg
Veranstaltungsort: Selbsthilfebüro Offenbach • Frankfurter Str. 48
63065 Offenbach am Main

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

18.05.2019: Seminar „Ich bin viele – Ein Tagesausflug zur Erkundung der inneren Vielfalt“ in Darmstadt

Wie viele Facetten sind in uns lebendig? Das ahnen wir oft mehr, als dass wir es wissen. Es gibt vertraute Aspekte einer Persönlichkeit, die man an sich schätzt, auf die man stolz ist, die Kraft geben und auf die man sich verlassen kann. Und es gibt jene andere Facetten, die man ebenso in sich trägt, aber uns nicht sonderlich gefallen. Dies kann z. B. eine aufbrausende Seite sein, die sich in manchen Situationen lautstark Raum verschafft, obwohl man lieber gelassener wäre. Oder eine ängstliche Seite, die sich plötzlich und unerwartet zeigt. Und dann gibt es die noch unbekannten Gesichter unserer Persönlichkeit, von denen wir nur ahnen, dass es sie gibt, die noch im Verborgenen liegen und es zu entdecken gilt.

Einigen dieser inneren Persönlichkeiten soll in diesem Seminar Raum gegeben werden. Sie sollen körperlich ausgekundschaftet, spielend, schreibend und in Bewegung erlebt werden können.
Wir laden Sie herzlich ein, an diesem Seminar zur Erkundung der eigenen inneren Vielfalt teilzunehmen!

18.05.2019 • 11.00-18.00 • Uhr Seminar „Ich bin viele“
Referentin: Gabriele Hatzfeldt, Systemische Psychotherapie und Coaching, Schauspielerin
Veranstaltungsort: Selbsthilfebüro Darmstadt • Rheinstr. 67 (2. OG)
64295 Darmstadt
Eine Anmeldung ist erforderlich!

Anmeldung und Informationen beim Selbsthilfebüro Darmstadt
Tina Rüger • Tel.: 0 61 51 / 85 06 5 80
E-Mail: selbsthilfe-darmstadt@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

Die Veranstaltung ist kostenfrei
Es werden lediglich Verpflegungskosten für einen Mittagssnack in Höhe von 5,- € erhoben. Diese sind bar vor Ort zu entrichten.

Gefördert von AOK Die Gesundheitskasse.

22.05.2019: Input und Austausch zur kultursensiblen Selbsthilfearbeit in Offenbach

Das Selbsthilfebüro Offenbach bietet am 22.05.2019 um 18.00 Uhr eine Veranstaltung zum Thema „Kulturelle Vielfalt und Ressourcen in der Selbsthilfe“ an. Hier werden u. a. die Ergebnisse und Erfahrungen aus dem Projekt „Zugänge schaffen – Migration und Selbsthilfe“ vorgestellt. Anschließend gibt es Gelegenheit, sich gemeinsam über Stolpersteine und Meilensteine auf dem Weg zu mehr kultureller Vielfalt in der Selbsthilfe auszutauschen. Hierzu laden wir Fachleute, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Interessierte herzlich ein!

22.05.2019 • 18.00 Uhr • Input und Austausch zu kultursensibler Selbsthilfearbeit
Veranstaltungsort: Selbsthilfebüro Offenbach • Frankfurter Str. 48
63065 Offenbach am Main

Anmeldung und Information: Selbsthilfebüro Offenbach
Ayse Yilmaz • Tel.: 0 69 / 82 41 62
E-Mail: migration@paritaet-projekte.org • www.paritaet-selbsthilfe.org

25.05.2019: „Selbsthilfe ist für Dich DA!“ - Tag der Selbsthilfegruppen

Am 25.05.2019 von 11.00 - 15.00 Uhr findet auf dem Darmstädter Luisenplatz der diesjährige Selbsthilfetag statt. Zahlreiche Selbsthilfegruppen und -organisationen aus Darmstadt und Umgebung werden sich dort mit Infoständen präsentieren. Interessierte können sich über die Gruppenarbeit und die Vielfalt der Selbsthilfethemen informieren. Auch in diesem Jahr wird somit das breite Spektrum der Selbsthilfe in der Region öffentlich sichtbar.
Wir freuen uns, dass der Tag auch in diesem Jahr wieder von der Darmstädter Sozialdezernentin Barbara Akdeniz eröffnet und von der AOK Hessen unterstützt wird. Wir laden Sie ganz herzlich ein, uns am Selbsthilfetag auf dem Luisenplatz (Südwestecke vor der Sparkasse) zu besuchen und sich an den verschiedenen Ständen zu informieren!

Weitere Informationen zum Darmstädter Selbsthilfetag am 25.05.2019
Selbsthilfebüro Darmstadt • Tina Rüger • Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80
E-Mail: selbsthilfe-darmstadt@paritaet-projekte.org

Aktionswoche Selbsthilfe 2019: Veranstaltungen im Kreis Groß-Gerau und Main-Taunus-Kreis

Wir hilft! Aktionswoche Selbsthilfe 2019

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

20.05.2019: Fachtag „Suchtselbsthilfe heute" in Hofheim

Gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt des Main-Taunus-Kreises veranstaltet das Selbsthilfebüro Groß-Gerau am Montag, den 20.05.2019 um 16.30 Uhr einen Fachtag zur „Suchtselbsthilfe heute" für Selbsthilfeaktive, Fachkräfte und alle anderen Interessierten. Die Veranstaltung findet im Landratsamt des Main-Taunus-Kreises statt und beginnt mit einem Eröffnungsvortrag durch Dr. Wiebke Schultheiß von der Beratungsstelle der Arbeitsgemeinschaft gegen Suchtgefahren (ags) in Schwalbach. Im Anschluss daran werden Best-Practice-Beispiele aus der Suchtselbsthilfe vorgestellt und diskutiert. Es besteht darüber hinaus Gelegenheit, Suchtselbsthilfegruppen aus der Region kennenzulernen und sich zu vernetzen.

20.05.2019 • 16.30 Uhr • Fachtag „Suchtselbsthilfe heute"
Veranstaltungsort: Landratsamt des Main-Taunus-Kreises
Am Kreishaus 1-5 • 65179 Hofheim

SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
main-taunus-kreis

22.05.2019: Selbsthilfe im Inselhof: Ölsardinen gegen Depressionen. Autorenlesung mit Frank Kuhlemann und Information zu Selbsthilfegruppen in Rüsselsheim

Auch in diesem Jahr laden das Selbsthilfebüro Groß-Gerau und die Wohnstätte Inselhof in Rüsselsheim zu einer sommerlichen Autorenlesung in den wunderbaren Innenhof der ein. In diesem Jahr findet die Veranstaltung am Mittwoch, den 22.05.2019 ab 18.30 Uhr statt, diesmal in Kooperation mit dem Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau.
Nach einer kurzen Einführung, die auch für Menschen mit Einschränkungen gut verständlich sein wird, liest der Flörsheimer Autor Frank Kuhlemann aus seinem Buch „Ölsardinen gegen Depression".

Im Anschluss gibt es Raum für Fragen und Informationen über Beratung und themenverwandte Selbsthilfegruppen in der Region. Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

22.05.2019 • 18.30 Uhr • Selbsthilfe im Inselhof
Veranstaltungsort: Wohnstätte Inselhof • Konrad-Adenauer-Ring 41
65428 Rüsselsheim (Königstädten)

bündnis gegen DEPRESSION im kreis groß-gerau

25.05.2019: Selbst|Hilfe|Engagement-Tag am Sandböhlplatz in Groß-Gerau

Am Samstag, den 25.05.2019 von 10.00 - 15.00 Uhr gibt es am Groß-Gerauer Sandböhlplatz Gelegenheit, Selbsthilfegruppen und Projekte sozialen Ehrenamtes aus der Region kennenzulernen. Unter Schirmherrschaft von Landrat Thomas Will präsentieren sich die teilnehmenden Gruppen. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm sorgt für gute Unterhaltung. Im Mittelpunkt stehen dabei spannende Mitmachaktionen und Gespräche an den Ständen, außerdem Interviews mit den Selbsthilfeaktiven und Ehrenamtsprojekten auf der Bühne. Wissensdurstige können an einem Quiz teilnehmen und sich auf tolle Preise freuen. Für Familien mit Kindern ist ein Spielmobil vor Ort und eine Clownin unterhält große und kleine Gäste.
Auch musikalisch kommen die Besucher*innen bei „swingigen Ragtimes und Filmmusik“ des Klarinetten-Ensembles der Groß-Gerauer Musikschule auf ihre Kosten. Um das leibliche Wohl kümmern sich die Frankfurter „Fleckenbühler“.

25.05.2019 • 10.00 - 15.00 Uhr
Selbst|Hilfe|Engagement-Tag Groß-Gerau
Veranstaltungsort: Sandböhlplatz • 64521 Groß-Gerau
65428 Rüsselsheim (Königstädten)

Weitere Veranstaltungen zur Selbsthilfewoche in Groß-Gerau in Planung

Informationen zu weiteren Veranstaltungen können in Kürze auf unserer Website nachgelesen werden unter: www.paritaet-selbsthilfe.org
Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt zum Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Annemarie Duscha • Tel.: 0 61 52 / 98 94 70
E-Mail: selbsthilfe.groß-gerau@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

Zeichnung: Ulrike Speyer

Aktionswoche Selbsthilfe 2019: Veranstaltungen in Osthessen

Michael Möller, Selbsthilfebüro Osthessen

18.05.2019: Dokumentarfilm „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“

Gemeinsam mit dem regionalen Bündnis gegen Depression und der AOK präsentiert das Selbsthilfebüro Osthessen den Dokumentarfilm „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ am Samstag, den 18.05. 2019 um 17.30 Uhr im Fuldaer CineStar. Die Filmemacher*innen Axel Schmidt und Michaela Kirst haben über mehrere Monate an Depression erkrankte Menschen begleitet und zeigen, wie sich für sie der Alltag, der Beruf und Beziehungen gestalten.

Nach dem Film findet eine Podiumsdiskussion mit Vertreter*innen des Bündnisses gegen Depression, der AOK und des Selbsthilfebüros statt, bei der auch die Zuschauer*innen zu Wort kommen sollen.

18.05.2019 • 17.30 Uhr • Filmvorführung „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ mit Podiumsdiskussion
CineStar Fulda • Löherstr. 41 • 36037 Fulda

18.05.2019: Walk & Talk

Interessierte und Aktive in der Selbsthilfe sind am Samstag, den 18.05.2019 zur Erlebniswanderung eingeladen – einige Schritte gemeinsam gehen und dabei offen ins Gespräch über die Dinge kommen, die einen beschäftigen. Treffpunkt ist um 14 Uhr in der Fuldaaue, der Walk ist bis 17.00 Uhr geplant. Bei schlechter Witterung findet das Treffen Indoor statt.

18.05.2019 • 14.00-17.00 Uhr • Walk & Talk
Hauptparkplatz • Fuldaaue
Für Fragen zum Treffpunkt bei schlechter Witterung wenden Sie sich bitte vorab an Karoline Engler, Selbsthilfebüro Osthessen

22.05.2019: Offenes Selbsthilfebüro Osthessen

Am Mittwoch, den 22.05.2019 ab 15.00 Uhr laden die Mitarbeiter*innen des Selbsthilfebüros Osthessen zu Begegnung, Gespräch und Beisammensein in das Selbsthilfebüro ein. Eingeladen sind alle Aktiven der Selbsthilfe ebenso wie Interessierte, Angehörige und Kooperationspartner*innen. Wir freuen uns auf gute Gespräche – für das leibliche Wohl ist gesorgt!

12.05.2019 • 15.00 - 19.00 Uhr • Offenes Selbsthilfebüro Osthessen
Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda

Kontakt zum Selbsthilfebüro Osthessen
Michael Möller • Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda
Tel.: 06 61 / 9 01 98 46
E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org
Karoline Engler • E-Mail: junge-selbsthilfe@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

25. – 26.09.2019: Hessischer Engagementkongress in Fulda

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion

In diesem Jahr findet der 1. Hessische Engagementkongress in Fulda statt. Das Hessische Ministerium für Soziales und Integration wird diesen in Kooperation mit der Hochschule Fulda ausrichten. Ziel ist es, das vielfältige und hohe ehrenamtliche, freiwillige soziale Engagement zu zeigen. Dabei sollen auch aktuelle Engagement-Themen aufbereitet und Diskussionsräume eröffnet werden, orientiert an den Praxiserfahrungen der Engagierten und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Mitmachen und Mitgestalten

Der Engagementkongress ist eine Veranstaltung von Engagierten für Engagierte. D. h. Menschen, die im Ehrenamt und der Freiwilligenarbeit selbst Verantwortung tragen oder als Fachkräfte mit Engagierten zusammenarbeiten, haben Gelegenheit, den Engagementkongress mitzugestalten, entweder durch einen Workshop oder einen Infostand.
Vereine, Verbände, Projekte, Initiativen u. a. können einen Workshop anbieten, in dessen Rahmen aktuelle Fragestellungen aus dem oder zum ehrenamtlichen Engagement diskutiert werden können oder das eigene Projekt vorgestellt wird. Oder man beteiligt sich mit einem Infostand, um über die eigene Arbeit bzw. ein Projekt auf einem „Markt der Möglichkeiten“ zu informieren. Bis zum 31.05.2019 können Interessierte einen Workshop oder einen Infostand anmelden.

25.-26.09.2019: Hessischer Engagementkongress in Fulda
Veranstaltungsort: Campus der Hochschule Fulda
Leipziger Straße 123 • 36037 Fulda

Weitere Informationen sowie Online-Anmeldemöglichkeiten
https://engagementkongress.hessen.de

Neue Selbsthilfegruppen im Kreis Groß-Gerau

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Neuer Gesprächskreis „Mitten im Leben“

Im Alltag werden Menschen durch ganz unterschiedliche Situationen herausgefordert. Manchmal müssen Lebenskrisen, die mit Verlust und Trauer einhergehen, gemeistert werden. Dann wieder braucht es Freundschaft, Vertrauen, Mut zu Veränderung und Geduld, um „kleine Dinge“ zu meistern oder einen Neuanfang zu wagen.

Im neuen Gesprächskreis „Mitten im Leben“ in Rüsselsheim können alle Themen und Gedanken über das Leben mit anderen geteilt werden. Jedes Erlebnis führt zu neuen Erfahrungen und erweitert unser Wissen, das „mit-geteilt“ auch anderen zugutekommen kann. Im Gespräch besteht die Möglichkeit, Erfahrungen und Rat auszutauschen und sich gegenseitig zu ermutigen. Denn: Nicht alleine mit seinen Fragen und Gefühlen zu sein tut einfach gut. Neben dem gemeinsamen Gespräch können in der Gruppe auch andere gemeinsame Aktivitäten entstehen, z. B. Spieletreffs. Interessierte sind herzlich eingeladen, bei einem der nächsten Treffen vorbeizuschauen.

Der Gesprächskreis ist nicht angeleitet. Die Teilnahme ist kostenlos.

Der Gesprächskreis trifft sich an einem Freitag und einem Samstag im Monat in der Rüsselsheimer Innenstadt.
Genaue Termine und die Adresse des Treffpunkts können im Selbsthilfebüro Groß-Gerau erfragt werden.

Neue Selbsthilfegruppen suchen noch Teilnehmende

In der letzten Ausgabe des TIPP wurden einige Gruppen vorgestellt, die sich derzeit noch in der Gründungsphase befinden. Diese Gruppen sind noch sehr klein und freuen sich über weitere Teilnehmer*innen:

- *Selbsthilfegruppe „Verlassene Großeltern“*
  Treffen in der EUTB-Beratungsstelle, Moselstr. 33 in Rüsselsheim.
  Die Treffen finden immer am 2. Montag im Monat um 17.30 Uhr statt.
  Kontakt zur Gruppe ist über das Selbsthilfebüro Groß-Gerau möglich.

- ***Selbsthilfegruppe „Entwöhnung von Antidepressiva“***
  Treffen im Landratsamt Groß-Gerau, Wilhelm-Seipp-Str. 4, 64521 Groß-Gerau.
  Die Treffen finden einmal im Monat montags um 18.00 Uhr statt. Genaue Termine können bei der Ansprechperson der Gruppe erfragt werden.
  Kontakt zur Gruppe ist per E-Mail möglich über: antidepressiva.absetzen@gmail.com

- ***Selbsthilfegruppe „Trennung mit Kind“***
  Treffen im Landratsamt Groß-Gerau, Wilhelm-Seipp-Str. 4, 64521 Groß-Gerau.
  Für die Treffen wurde noch kein fester Termin festgelegt.
  Kontakt zur Gruppe ist über das Selbsthilfebüro Groß-Geraus möglich.

Aktuelle Themen für mögliche Selbsthilfegruppen-Neugründungen – Interessierte sind herzlich eingeladen!

In den letzten Wochen sind einige Themen im Selbsthilfebüro angefragt worden, zu denen es möglicherweise Neugründungen geben wird. Vielleicht haben Sie Lust, bei einer Gruppengründung mitzuwirken?
Angefragt wurden: Erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung, Eltern von Inklusionskindern und Junge Menschen mit chronischen Erkrankungen.
Bei Interesse wenden Sie sich gerne an das Selbsthilfebüro Groß-Gerau!

Kontakt zum Selbsthilfebüro Groß-Gerau
Annemarie Duscha • Tel.: 0 61 51 / 89 84 70
E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Neue Selbsthilfegruppen gegen Depressionen „SHG Aurora“ in Dieburg

Klaus Konrad und Roland Roth, Selbsthilfegruppe gegen Depressionen SHG Aurora

Psychische Erkrankungen nehmen in der heutigen Gesellschaft immer mehr zu. Eine der häufigsten Erkrankungen sind Depressionen. Viele Menschen mit Depressionen halten sich nicht für krank, sondern für Versager. Dabei ist die Depression eine medizinische Krankheit wie zum Beispiel Diabetes.

Depressionen stellen immer sehr belastende Beeinträchtigungen im Leben eines Betroffenen dar. Häufig leiden Menschen mit Depressionen unter Interesse- und Freudlosigkeit, bleierner Müdigkeit, tiefer Hoffnungs- und Trostlosigkeit sowie verringerter Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit. Die Depression ist außerdem eine Erkrankung mit einer hohen Rezidivrate, d. h. es besteht immer das Risiko für das Wiederauftreten der Erkrankung. Deswegen ist es wichtig, sich selbst kennenzulernen und frühzeitig zu erkennen, wenn man sich wieder einer depressiven Phase nähert.

Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig stärken und neue Kraft schöpfen

Dies sind die Ziele der in Gründung befindlichen neuen Selbsthilfegruppe Aurora für Menschen mit Depressionen in Dieburg. Das offene Gespräch innerhalb der Gruppe soll den Umgang mit der Erkrankung erleichtern. Im Austausch mit Mitbetroffenen trifft man auf Verständnis und man erlernt neue Strategien im Umgang mit eigenen Problemen.

Die Gruppentreffen werden voraussichtlich am 1. und 3. Dienstag jeden Monats in Dieburg stattfinden. Die Gruppe ist für Betroffene und Angehörige von Betroffenen offen. Sollten Betroffene in Gegenwart von Angehörigen gehemmt sein sich zu öffnen, so sind Zusatztermine für einen Austausch nur unter Betroffenen denkbar.

Fühlen Sie sich angesprochen? Möchten Sie sich mit Gleichbetroffenen austauschen sowie die Kraft der Gemeinschaft nutzen, um wieder Mut und Lebensfreude zu erhalten? Dann nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf.

Treffen der Selbsthilfegruppe Aurora in Gründung

Die Gruppentreffen werden voraussichtlich jeden 1. und 3. Dienstag eines Monats in Dieburg stattfinden. Interessierte sind eingeladen, Kontakt zu uns aufzunehmen. Wir informieren Sie dann gerne über die konkreten Termine.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe Aurora

Klaus Konrad und Roland Roth
E-Mail: shg.aurora.dieburg@gmail.com
oder über das Selbsthilfebüro Darmstadt
Tina Rüger • Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80
E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

Neue Selbsthilfegruppe „Männer und Depression“ in Obertshausen

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

In Obertshausen (Hausen) im Landkreis Offenbach wird eine zweite Selbsthilfegruppe gegründet, die sich dem Thema „Männer mit Depressionen“ widmet. Jörg Engelhardt, Initiator der Gruppenneugründung, der auch die bereits bestehende erste Gruppe im Jahr 2016 ins Leben gerufen hat, meint dazu: „Die Gründung einer zweiten Gruppe trägt dem steigenden Bedarf an speziellen Selbsthilfegruppen für Männer, die unter Depressionen leiden, Rechnung.“
Ein unverbindliches Erstgespräch mit Herrn Engelhardt vor Gruppenteilnahme ist gewünscht.

Treffen der Selbsthilfegruppe „Männer mit Depressionen“ in Obertshausen
Jeden zweiten und vierten Montag im Monat • 19.00 Uhr
Treffpunkt: Seligenstädter Str. • 63179 Obersthausen
Ein Erstgespräch vor Teilnahme wird erbeten!

Kontakt zur Selbsthifegruppe „Männer mit Depressionen“ in Obertshausen
Jörg Engelhardt • Tel.: 0 61 04 / 78 99 27
E-Mail: info@shg-maenner-depression.de
www.shg-maenner-depression.de

Auszeichnung des Projekts „Gesund altern im Quartier“ des Selbsthilfebüros Darmstadt durch das Hessische Sozial- und Integrationsministerium

Tina Rüger, Selbsthilfebüro Darmstadt

Die Frage des generationenübergreifenden Miteinanders und der Übernahme gegenseitiger Verantwortung sind zentrale Zukunftsthemen. Bei dem Wettbewerb „Aktion Generation – lokale Familien stärken“ des Hessischen Sozial- und Integrationsministeriums (HMSI) werden Konzepte mit Zukunft gefördert, die ein solches Miteinander der Generationen auf kommunaler Ebene unterstützen. Insgesamt acht hessische Projekte wurden ausgezeichnet. Darunter auch das Projekt „Gesund altern im Quartier“ des Selbsthilfebüros Darmstadt. Es wurde mit einem Anerkennungspreis und einem Preisgeld in Höhe von 5.000 € ausgezeichnet, worüber wir uns sehr freuen!

Projekt „Gesund altern im Quartier– Prävention trifft Selbsthilfe“

Ausgangspunkt für das Projekt „Gesund altern im Quartier“ ist die präventive Gesundheitsförderung älterer Menschen ab 75 Jahren in den südlichen Stadtteilen Darmstadts. Im Fokus sind insbesondere alleinstehende Menschen in Ein-Personen-Haushalten, die nicht mehr ohne Hilfe ihr Haus oder ihre Wohnung verlassen können. Das Projekt soll dabei unterstützen, sich wieder im nachbarschaftlichen Umfeld zu bewegen und Hilfeangebote im Quartier in Anspruch nehmen zu können. Es werden Bewegungs-, Beratungs- und Vernetzungsaspekte mit einbezogen. Durch präventive Hausbesuche soll eine verbesserte Lebensqualität und ein gesteigertes Selbsthilfepotenzial von älteren Menschen erreicht werden.

Ehrenamtliche Übungsleiter*innen schulen ältere Menschen

Mit einem speziell zu diesem Zweck entwickelten Mobilisierungsprogramm, das von Prof. Dr. rer. Medic. Josef Wiemeyer, dem Leiter des Fachbereichs Bewegungs-und Trainingswissenschaft, Sportinformatik und Sportmedizin des Instituts für Sportwissenschaft der TU Darmstadt entwickelt wurde, werden die Teilnehmenden in ihrer Bewegungsfähigkeit

gestärkt und bekommen mehr Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten. Zugleich erhalten die Senioren*innen Beratung zu kommunalen Unterstützungsangeboten, etwa zu den Serviceleistungen des Pflegestützpunktes oder zu den Freizeitangeboten der Wohlfahrtsverbände im Quartier. Ziel des Projekts ist das Vermeiden bzw. Verzögern Pflegebedürftigkeit, die Stärkung der Selbsthilfekräfte und das Vorbeugen von Vereinsamung und sozialer Isolation.

@HMSI

Nach erfolgreicher Beendigung der Vorlauf- und Erprobungsphase in den Jahren 2017 – 2018 ist die Umsetzung des Projekts ab dem 2. Halbjahr 2019 in Kooperation mit dem Nachbarschaftsheim Darmstadt geplant.

Kontakt zum Projekt „Gesund altern im Quartier"
Selbsthilfebüro Darmstadt • Tina Rüger
Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80
E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

Pressemeldung des HMSI vom 13.11.2018:
Großartiges Engagement für das Miteinander von Generationen
Hessisches Ministerium für Soziales und Integration,
online: https://soziales.hessen.de/pressearchiv/pressemitteilung/grossartiges-engagement-fuer-das-miteinander-von-generationen-4

Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung in der Region Darmstadt“
– ein Zugang über die Geschichte der Selbsthilfe

Prof. Dr. med. Holger Kirsch, Professor für Sozialmedizin im Fachbereich Soziale Arbeit an der Evangelischen Hochschule Darmstadt und Niederlassung in eigener psychotherapeutischer Praxis

Selbsthilfegruppen haben sich im Laufe der Geschichte stets dort gebildet, wo eine Gruppe von Menschen in gemeinsamer Not war und ihre Situation erkannte. (Michael Lukas Moeller 1978: Selbsthilfegruppen, S. 45)

Projektteam „Selbsthilfe und Zuwanderung in der Region Darmstadt"

Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung in der Region Darmstadt“

In dem gemeinsamen Projekt des Selbsthilfebüros Darmstadt und der Evangelischen Hochschule Darmstadt „Selbsthilfe und Zuwanderung in der Region Darmstadt“, das von der AOK Hessen unterstützt wird, haben wir uns zum Ziel gesetzt, die Selbsthilfepotentiale zugewanderter und geflüchteter Menschen in Darmstadt kennen zu lernen und die Etablierung gesundheitsbezogener Selbsthilfeangebote für diese Gruppen zu unterstützen.

Ein Ziel des Projekts und des vorliegenden Textes ist es, neugierig zu machen auf die Fragen nach Anknüpfungspunkten und Gemeinsamkeiten mit Selbsthilfe in anderen Kulturen und Ländern. Dabei ist für uns von Interesse, welche Erfahrungen Zugewanderte mit gesundheitsbezogener Selbsthilfe in anderen Herkunftsländern gemacht haben, z. B. in Süditalien, Marokko, der Türkei oder Slowenien, aber auch in Deutschland. Welche gesundheitlichen Probleme und welche Bedürfnisse haben Geflüchtete und wie können wir diese erkennen und Angebote unterstützen?
Ein Blick in die Geschichte der Selbsthilfe kann dazu erste Hinweise geben.

Der ganze Stamm als ursprüngliche Selbsthilfegruppe

Die Idee der Selbsthilfe ist modern, historisch aber nicht neu (Balke 2014). Während die Geschichte der Selbsthilfe oft mit der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg begonnen wird (Test.de) oder mit der Emanzipationsbewegung der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts (Nakos 2016/Wikipedia), schlägt Moeller (1978) einen größeren Bogen und beginnt die Geschichte der Selbsthilfebewegung sehr viel früher. Bereits die Heilrituale der Schamanen waren Aktionen einer ganzen Gruppe. „In solchen Momenten des Heilens – meist in besonderen Krisensituationen, wie Hunger, Dürre, Krankheit, Tod oder schwere Geburt – wurde der ganze Stamm zu einer ursprünglichen Selbsthilfegruppe. Sie war die früheste Form der medizinischen Institution. Die 'Heilung' bestand letztlich in der Bewahrung der Sozialstruktur […]. Kranke und ungeordnete Situationen wurden wieder zusammengeführt in den ganzen Zusammenhang. Das Ziel dieser Heilung war die Integration des Isolierten“ (Moeller 1978, S.47). Doch, so Möller, gab es für Menschen in früheren Zeiten keine Spezialisierung auf ein Thema oder eine Krankheit im Unterschied zu heutigen Selbsthilfegruppen. Man bezog sich meist umfassender und allgemeiner auf soziale, materielle und seelische Notlagen. In der Regel waren es die Armen, Unterprivilegierten, die Machtlosen, die sich zu wechselseitiger Hilfe und Unterstützung in Selbsthilfegruppen zusammenschlossen und eine gemeinsame Identität schufen (Moeller 1978).

Auch heute wissen wir aus wissenschaftlichen Untersuchungen, dass soziale Unterstützung und soziale Integration wichtige gesundheitsfördernde Faktoren sind (Berkmann, Melchior 2008) und die Selbsthilfe auch wesentlich zur Integration von Geflüchteten und Zugewanderten beitragen kann.

Zünfte, Gilden und Knappschaften – frühe Selbsthilfebewegungen in Deutschland

Die Wurzeln des Selbsthilfegedankens in Deutschland lassen sich weit bis ins Mittelalter zurückverfolgen. So lässt sich die Geschichte der Kranken-, Unfall- und Alterssicherung als eine Geschichte gemeinschaftlicher Selbsthilfe zum Schutz gegen die wirtschaftlichen Folgen einer krankheits-, unfall- oder altersbedingten Arbeitsunfähigkeit interpretieren. Im Mittelalter bildeten sich Zünfte (Handwerker), Gilden (Händler, Kaufleute) und die Knappschaft (Bergleute) als Selbsthilfebewegungen. Frühe Gilden sind in Deutschland ab dem 10. Jahrhundert dokumentiert. Sie hatten zunächst

noch keinen berufsspezifischen Charakter, waren selbstverwaltet und versprachen ihren Mitgliedern Schutz und Hilfe in schwierigen Lebenslagen, z.B. gegenseitige Unterstützung in Unglücksfällen oder bei der Hinterbliebenenversorgung. Bereits im Jahr 1260 ist die Gründung einer Bruderschaft von Bergleuten bei Goslar urkundlich dokumentiert (Knappschaft Bahn See 2010). Diese Bruderschaft ist entstanden aus den besonderen Gefahren im Bergbau und der daraus erwachsenen Notwendigkeit einer sozialen Absicherung und gegenseitigen Unterstützung. Daraus entwickelte sich die Knappschaft als Zusammenschluss der Bergleute, ähnlich wie die Zünfte der Handwerker und die Gilden der Händler und Kaufleute. Seit 1409 wurden regelmäßig sog. Büchsengelder erhoben (Goslar), als Beiträge der Anteilseigner der Bergwerke zur sozialen Absicherung. Um 1450 wurde der Büchsenpfennig (im Erzgebirge) von den Knappen (Bergleuten) eingeführt. 1468 zahlten die Bergleute drei Kreuzer im Quartal für kranke und verunglückte Bergleute. Neben der sozialen und materiellen Unterstützung waren christliche, also religiöse Bezüge und das Seelenheil von großer Bedeutung. Letzteres gilt für die Freimaurer (ehemals eine Gilde der Steinmaurer und Kathedralenbauer) ebenso wie für die Selbsthilfebewegung in der ehemaligen DDR, wie für jüdische Selbsthilfegruppen im Nationalsozialismus.

friendly societies – Selbsthilfegruppen während der Industrialisierung

Die „friendly societies", also „freundliche Gesellschaften", haben sich besonders in England während der Industrialisierung im 18. und 19.Jahrhundert aus den Gilden entwickelt und können als Vorläufer der Gewerkschaften gesehen werden. Um 1900 bestanden in Großbritannien ca. 27.000 „freundliche Gesellschaften". Diese Selbsthilfegruppen schlossen sich z. B. auch zu Verbraucher-Kooperativen (gemeinsamer Einkauf) oder zu Produktionskooperativen zusammen, um gesellschaftlich oder politisch wirksam zu sein. „Deutlich ist an diesen Organisationen zu erkennen, daß sie nicht nur die soziale und psychosoziale Notlage zu beheben versuchten, sondern gleichzeitig bewußtseinsverändernd, das heißt in diesem Falle politisierend wirkten. Auch heute ist dieser Zusammenhang nicht zerrissen, obwohl sich eine Aufteilung in therapeutische Selbsthilfegruppen und die bewußtseinsverändernden Frauen- und Männergruppen der Emanzipationsbewegung abzeichnet" (Moeller 1978, S.52).

Jüdische Selbsthilfe und Flucht im Nationalsozialismus

Als Reaktion auf die gesellschaftliche Ausgrenzung und Verfolgung der jüdischen Bevölkerung durch die Nationalsozialisten intensivierten sich ab 1933 Ansätze jüdischer Selbsthilfe (z. B. Kulturbund der Deutschen Juden, Zentralausschuss für Hilfe und Aufbau, kulturelle Veranstaltungen, jüdische Schulen, jüdisches Pressewesen oder jüdische Sportvereine). Eine Vielzahl von jüdischen Organisationen, Verbänden und Ausschüssen beteiligten sich daran und versuchten, die Auswirkungen von Schikanen und Diskriminierung zu mildern und die Opfer zu unterstützen. Finanziert wurde die Wohlfahrtspflege und Gesundheitsfürsorge durch Spenden von Juden in Deutschland, durch Mitgliedsbeiträge an Einrichtungen und durch Zuwendungen von jüdischen Organisationen aus dem Ausland.
Ein Hauptaufgabenfeld der jüdischen Selbsthilfe bildete die Vorbereitung und Durchführung der Auswanderung aus Deutschland. Sie gewann mit der Radikalisierung der nationalsozialistischen Politik gegenüber der jüdischen Bevölkerung und der Verschlechterung ihrer Lebensbedingungen stetig an Bedeutung. Neben der Hilfe bei der Beschaffung von Ausreiseerlaubnissen und Visa stellten die Hilfsorganisationen auch finanzielle Unterstützung für die Ausreise bereit. Um die Ausreisewilligen bei der Vorbereitung zu unterstützen, wurden Beratungsstellen eingerichtet, Ausreise-Handbücher erstellt sowie Aus- und Weiterbildungskurse angeboten. Mit der Vermittlung von handwerklichen und landwirtschaftlichen Kenntnissen und durch Sprachkurse, vor allem in Hebräisch, sollten die Auswanderungsmöglichkeiten verbessert und die Ausreisewilligen auf das Leben im neuen Land vorbereitet werden. Bis zum endgültigen Verbot der jüdischen Auswanderung im Oktober 1941 stellten die Organisationen für die Emigration einen der wichtigsten Beiträge zur jüdischen Selbsthilfe dar (Schaper 2015).

Entwicklung der modernen Selbsthilfe –Emanzipation und Selbstbestimmung als Kraftquellen und Leitmotiven

Erst relativ spät wurden in Westeuropa und den USA aus den Selbsthilfebewegungen spezifische Gesprächsgruppen. Als die materielle Not nachgelassen hatte, aber staatliche Fürsorge fehlte, stand die Verarbeitung von Schicksal oder von chronischen Erkrankungen im Vordergrund. Andererseits waren Emanzipationsbestrebungen und Gestaltungswillen wichtige Kraftquellen. „Selbsthilfegruppenbildung kann man im großen

und im kleinen Maßstab als eine Gruppenanpassungsreaktion auf eine heute meist gesellschaftliche bedingte Notlage ansehen“ (Moeller 1978, S.53). Emanzipation und Selbstbestimmung sowie die Einforderung zivilgesellschaftlicher und bürgerlicher Rechte und Freiheiten waren und sind zentrale Anliegen europäischer Selbsthilfebewegungen. Ebenso können wir annehmen, dass diese Motive bei der Flucht oder Migration eine Rolle spielen.

Es mag nicht verwundern, dass emanzipatorische Selbsthilfe am ehesten in demokratischen Gesellschaftsformen gedeiht. In Autokratien oder Diktaturen wird diese Art der Selbstorganisation gefürchtet und rasch unterdrückt.

Von den 50er Jahren bis zur „neuen Selbsthilfebewegung“

Seit den 1950er Jahren entwickelte sich die gemeinschaftliche Selbsthilfe zu einem festen Bestandteil in der gesundheitlichen Versorgung in Deutschland. Lag der Schwerpunkt bei der Entwicklung der Selbsthilfe zunächst auf den Problemlagen körperlicher und sogenannter geistiger Behinderung sowie Alkoholsucht, sind ab den 1970er Jahren psychologisch-therapeutische und psychosoziale Problemlagen hinzugetreten (NAKOS 2016). Vieles von dem, was heute als „neue Selbsthilfebewegung“ bezeichnet wird, hat sich im Westen der Bundesrepublik gewissermaßen als Nachwehe der gesellschaftspolitischen Entwicklungen von 1968 herausgebildet. Die Verbreitung der Selbsthilfe-Idee kann als eine gesellschaftliche Entwicklung verstanden werden, die in ihrer Entwicklung wesentlich mit den Schutz- und Abwehrrechten der Bürger gegenüber dem Staat (Bevormundung), Partizipationsforderungen, sozialer Not, Ausgrenzung und Versorgungsnotständen zu tun hat (Balke 2014).

Gründe für den zunehmenden Bedarf an Selbsthilfegruppen

Balke (2014) sieht im Wesentlichen zwei Gründe für das rapide Wachsen von Selbsthilfegruppen. Zum einen die Veränderungen im Krankheitsspektrum mit einem Anstieg an chronischen Erkrankungen bei gleichzeitigen Mängeln in der Gesundheitsversorgung gerade dieser Erkrankungen. Mit der Bewältigung von Krankheitsfolgen fühlen sich die Betroffenen oft alleine gelassen.

Zum anderen nehme in unserer stark individualisieren Leistungsgesellschaft die Bindungskraft primärer sozialer Netzwerke wie der Familie und

Nachbarschaft ab, die Lebenskrisen, Krankheit und Behinderung auffangen könnten. Zugleich verändern sich grundlegende Werte in Richtung auf ein höheres Maß an Selbstverwirklichung, Kreativität und dem Wunsch nach gesellschaftlicher Partizipation. Beide Ursachen fördern die Bereitschaft zur Selbstorganisation.

Ausblick auf das Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung in der Region Darmstadt“

Nehmen wir das Eingangszitat von Michael Lukas Moeller ernst, dann können wir davon ausgehen dass sich Selbsthilfe immer dort gebildet hat, wo gemeinschaft-liche Not groß war. Daher interessiert uns im Rahmen des gemeinsamen Projekts, welche Formen von Selbsthilfe in den Herkunftsländern von Menschen mit Flucht- und Migrationsgeschichte existieren, an die man in Deutschland anknüpfen kann. Und es gilt auch herauszufinden, vor welchen Herausforderungen und Hürden Zugewanderte in Darmstadt und der Region stehen. Denn letztlich soll es auch um die Frage gehen, wie gesundheitsbezogene Selbsthilfe für Geflüchtete und Zugewanderte gefördert und unterstützt werden kann.

Sie sind interessiert am Projekt? Sie haben Ideen oder Anregungen? Dann nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf!

✎ ***Kontakt zum Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung in der Region Darmstadt“***

Prof. Dr. med. Holger Kirsch • E-Mail: holger.kirsch@eh-darmstadt.de
oder
Selbsthilfebüro Darmstadt • Tina Rüger und Katharina Moosbauer
Tel: 0 61 51/ 8 50 65 80
E-Mail: sh.interkult@paritaet-projekte.org oder
E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

Literaturhinweise

- *Balke, K. (2014): Geschichte der Selbsthilfe. Grundlegende Informationen über Selbsthilfegruppen und ihre Unterstützung – gesundheitspolitische Bedeutung für die gesetzliche Krankenversicherung, online: https://www.nakos.de/data/Autorenbeitraege/2014/Balke-Geschichte-der-Selbsthilfe.pdf*
- *Berkmann, L.F. / Melchior, M. (2008): Ein Modell für zukünftige Entwicklungen – wie Sozialpolitik durch Beeinflussung von gesellschaftlicher Integration und Familienstruktur die Gesundheit fördert. In: Soziale Ungleichheit und Gesundheit: Erklärungsansätze und gesundheitspolitische Folgerungen*
- *Knappschaft Bahn See (2010): 750 Jahre Knappschaft, online: www.750jahre.info*
- *Moeller, M.L. (1978): Selbsthilfegruppen – Selbstbehandlung und Selbsterkenntnis in eigenverantwortlichen Kleingruppen*
- *Nakos (2016): Entwicklung der Selbsthilfe, online: https://www.nakos.de/informationen/fachwissen/deutschland/key@3757*
- *Schaper, U. (2015): Jüdische Selbsthilfe, online: https://www.dhm.de/lemo/kapitel/ns-regime/ausgrenzung-und-verfolgung/juedische-selbsthilfe.html*
- *Test.de (29.08.2002): Selbsthilfe. Vom Ich zum Wir, online: https://www.test.de/Selbsthilfe-Vom-Ich-zumWir-1051618-1051619*
- *Thiel, W. (2008): Zur historischen Entwicklung von Gruppenselbsthilfe und Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland […], in: NAKOS Studien, online: https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2008/NAKOS-Studien-02-4-2.pdf*
- *Wikipedia (o.J.): Selbsthilfegruppen*

AG-SHGiG

AG der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich in Stadt und Kreis Offenbach/Main

DER PARITÄTISCHE

PARITÄTISCHE PROJEKTE

gemeinnützige Gesellschaft mbH

Selbsthilfebüro Offenbach

Mit freundlicher Unterstützung

25. Mai 2019

33. Tag der Selbsthilfegruppen in Offenbach

Fußgängerzone Offenbach • Frankfurter Str. ab Herrnstr. 10.00 - 15.00 Uhr

Schirmherren: Landrat Oliver Quilling und Oberbürgermeister Dr. Felix Schwenke

www.ag-shgig.de und www.paritaet-selbsthilfe.org

Mit freundlicher Unterstützung: Mitwirkung durch die Stadt Offenbach - Referat Ehrenamt, City Parking Offenbach, Q-Park , ERKO Klaus Kohlweyer GmbH

Einladung zu Ihrem Beitrag im nächsten TIPP 52: „Methoden und Kommunikation in der Selbsthilfe“

Team der Selbsthilfebüros / TIPP-Redaktion

Selbsthilfe steht für individuelles Handeln auf der einen Seite, auf der anderen Seite steht Selbsthilfe für eine gesellschaftliche Bewegung im Gesundheitswesen. Selbsthilfe funktioniert unter bestimmten Rahmenbedingungen; für eine gelingende Gruppenarbeit sind alle Teilnehmer*innen mitverantwortlich. Hierbei kommen verschiedene Methoden zum Einsatz um die Gruppentreffen in zu strukturieren und gegebenenfalls zu moderieren. Einige Selbsthilfegruppen haben feste Rituale, die den Mittelpunkt ihrer Treffen bilden und die dabei helfen, Struktur und Orientierung zu geben. Ebenso wichtig sind verlässliche, verbindliche Kommunikationsmethoden, die dabei unterstützen, dass alle Mitglieder in gleicher Weise an der Gruppenarbeit partizipieren können.

In der nächsten Ausgabe unseres Selbsthilfemagazins möchten wir einen Blick auf die vielfältigen Methoden und Kommunikationsformen in der Selbsthilfelandschaft werfen und uns genauer damit beschäftigen. Was macht erfolgreiche Gruppenarbeit aus? Inwiefern spielen bestimmte Kommunikationsformen und Stilformen eine Rolle für gelingende Gruppenprozesse? Können andere von unseren Methoden lernen? Können wir von anderen Kommunikationsmustern profitieren?

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

Redaktionsschluss TIPP 52: 21. Juni 2019

Bitte senden Sie uns Ihre Beiträge und gerne auch begleitendes Bildmaterial wie Fotos, Logos etc. unter Angabe Ihrer Kontaktdaten für eventuelle Rückfragen (Telefon und E-Mailadresse) möglichst bis zum 21.06.2019 (Redaktionsschluss) zu.

Sofern Sie im Vorfeld Fragen dazu haben, stehen Ihnen die Mitarbeitenden der Selbsthilfebüros gerne zur Verfügung.

Natürlich können Sie auch wieder besondere regionale Aktivitäten oder Veranstaltungen, außerhalb der regulären Selbsthilfegruppentreffen, in einem Textbeitrag ankündigen.

Kontakt zur TIPP-Redaktion und den Selbsthilfebüros

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

Selbsthilfebüro Darmstadt • Tina Rüger • Tel.: 06151 / 850 65 80
E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha • Tel.: 06152 / 98 94 70
E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Odenwald • Caudia Ray • Tel.: 0159 / 046 069 39
E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

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

Selbsthilfebüro Osthessen • Michael Möller • Tel.: 0661 / 90 19 846
E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org

IMPRESSUM

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

in Trägerschaft von:
Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH
Lurgiallee 14 • 60439 Frankfurt a. M.
Tel.: 069 / 955 262 0

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

Verbreitungsgebiet:
Regionen Darmstadt, Groß-Gerau, Offenbach, Odenwald, Osthessen
Auflage: 4.820
ISSN: 1611-2180

Layout: Petra Baumgardt
Titelfoto: © EdNurg – fotolia.com
Weitere Fotos: © ink drop, Rawpixel.com, Andrii Zastrozhnov, Marina Zlochin, lemontreeimages – fotolia.com und Autor/innen und Organisationen
Druck: Berthold Druck GmbH, Offenbach

Die Ausgaben des TIPP stehen zum Download bereit:
www.paritaet-selbsthilfe.org/tipp.html

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

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

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen

Wir hilft

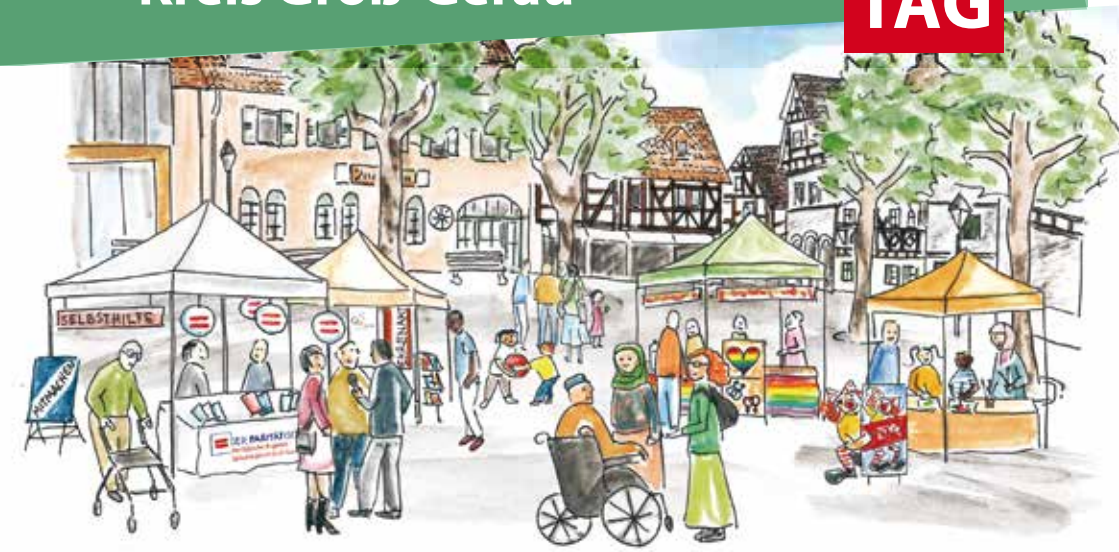
Aktionswoche Selbsthilfe 2019

Der Kreis Groß-Gerau

DER PARITÄTISCHE
Paritätische Projekte
Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Selbst | Hilfe | Engagement
Kreis Groß-Gerau

TAG



Sa., 25.05.2019 • 10.00 – 15.00 Uhr
Sandböhlplatz Groß-Gerau

Mitmachaktionen • Clownerie • Selbsthilfegruppen im Interview • Ehrenamtsprojekte kennenlernen • Live-Musik • Spielmobil • Gesundheitsinformationen • Infostände • Rallye mit tollen Preisen …und vieles mehr!

Schirmherrschaft: Landrat Thomas Will

Mit freundlicher Unterstützung

AOK

GlücksSpirale

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE PROJEKTE
gemeinnützige Gesellschaft mbH

Selbsthilfebüro Darmstadt • Tina Rüger • Rheinstr. 67 • 64295 Darmstadt
Tel.: 0 61 51 / 850 65 80 • E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha
Wilhelm-Seipp-Str. 4 • 64521 Groß-Gerau
Tel.: 0 61 52 / 989 470 • E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-paritaet.org

Selbsthilfebüro Odenwald • Claudia Ray • Michelstädter Str. 12 • 64711 Odenwald
Tel.: 0159 / 046 069 39 • E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Offenbach • Thomas Schüler • Frankfurter Str. 48 • 63065 Offenbach
Tel.: 0 69 / 82 41 62 • E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org

Fachberatung interkulturelle Selbsthilfe im Selbsthilfebüro Offenbach
Ayse Yilmaz • Tel.: 0 69 / 82 41 62 • Mobil: 0159 / 04 606 962
E-Mail: migration@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Osthessen • Michael Möller • Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda
Tel.: 0 661 / 901 98 46 • E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org

Bereich „Selbsthilfe und Zuwanderung" im Selbsthilfebüro Osthessen
Septi P. Sakti • Tel.: 0159 / 04 606 969
E-Mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org

Projekt „Junge Selbsthilfe in Osthessen" im Selbsthilfebüro Osthessen
Karoline Engler • Tel.: 0 661 / 901 98 46 • Mobil: 01590 / 460 25 53
E-Mail: karoline.engler@paritaet-projekte.org

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

April 2019

ISSN 1611-2180