TIPP 52

Selbsthilfe-Magazin

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

Methoden und Kommunikation in der Selbsthilfe

Wir begrüßen Claudia Ray als neue Mitarbeiterin im Selbsthilfebüro Odenwald!

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion

Claudia Ray

Seit Seit Anfang Mai 2019 hat das Selbsthilfebüro im Odenwald mit Claudia Ray eine neue Ansprechpartnerin für Selbsthilfegruppen sowie kooperierende Institutionen und Organisationen im Odenwaldkreis und Umgebung. Sie vertritt Lena Raubach für die Dauer ihrer Elternzeit.

Ihr Studium als Sozialpädagogin hat Frau Ray an der Hochschule Niederrhein abgeschlossen und lebt mittlerweile seit dreizehn Jahren mit ihrer Familie im Odenwald. Sie sammelte vielfältige berufliche Erfahrungen u. a. in der Arbeit mit Menschen mit Behinderungen und arbeitete viele Jahre freiberuflich mit dem Schwerpunkt Musikpädagogik. Zu dieser Tätigkeit gehörten u. a. Musik-AGs an Grundschulen, musikalische Früherziehung und Sprachförderung, Workshops zum Thema „Heilsames Singen“ und die Leitung eines Chores, der Menschen in Phasen des Abschieds und der Trauer begleitet. Zuletzt war Frau Ray als Jugendbildungsreferentin für den Odenwaldkreis tätig.

„Ich freue mich sehr über meine neue Tätigkeit in der Selbsthilfearbeit. Ich habe bereits intensive Einblicke in das Arbeitsfeld bekommen können und freue mich, Betroffene und ihre Angehörigen unterstützen zu dürfen. Ebenso spannend finde ich den persönlichen Kontakt zu den Selbsthilfegruppen. Es ist mir ein großes Anliegen, ratsuchende Menschen umfassend zu beraten und ihnen dadurch weiterhelfen zu können. Zentral ist für mich die Mitwirkung in der regionalen Netzwerkarbeit.
Ich interessiere mich auch privat für viele gesundheitliche Themen wie Ernährung, Entspannung und Naturheilkunde und hoffe, die Selbsthilfelandschaft im Odenwald durch meine Erfahrungen bereichern zu können!“

Öffnungszeiten des Selbsthilfebüros Odenwald
Dienstag • 09.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag • 15.30 - 17.30 Uhr (Telefonsprechstunde)
Weitere Termine nach Vereinbarung

Kontakt zum Selbsthilfebüro Odenwald
Claudia Ray • Tel.: 01 59 / 04 60 69 39
Michelstädter Str. 12 • 64711 Erbach
E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe des Tipps werfen wir einen Blick auf die vielfältigen Methoden, Instrumente und Kommunikationsformen in der Selbsthilfe. Denn das Wesensmerkmal von Selbsthilfegruppen und -initiativen ist das Gespräch – der Austausch zwischen Gleichbetroffenen, das Zuhören, Verstehen, Mitempfinden, die gegenseitige Unterstützung durch Rat und das Teilen von Erfahrungen.
Doch was so einfach klingt – das miteinander Sprechen – ist wesentlich schwieriger als man annehmen mag, insbesondere wenn es um derart sensible Themen geht, wie sie für die meisten Selbsthilfegruppen prägend sind, wie z. B. schwere Erkrankungen – eigene oder die von Angehörigen –, Sucht oder Lebenskrisen.
Vor diesem Hintergrund ist es nicht erstaunlich, dass sich die Kommunikationsmethoden in der Selbsthilfe ausdifferenzieren und in Gruppentreffen in zahlreichen Variationen zur Anwendung kommen. Denn Selbsthilfe ist bunt, vielfältig und kreativ – und so auch die Gestaltung des Gruppengeschehens.
Im vorliegenden Heft stellen wir Ihnen einige unterschiedliche Ansätze der Kommunikation in und mit Selbsthilfegruppen vor: Wie kann mit Hilfe einer Moderationsbox ein Gruppenabend sinnvoll strukturiert werden? Wie kann die interkulturelle Öffnung in Selbsthilfegruppen durch ehrenamtliche, kultursensible Selbsthilfe-Berater*innen gefördert werden? Welche Erfahrungen machen professionelle Coaches in der Zusammenarbeit mit Selbsthilfeaktiven? Was zeichnet Gebärdensprache aus und welche sind die besonderen Anforderungen der der Kommunikation zwischen und mit Hörgeschädigten? Diese und weitere Fragen und Themen greifen wir im Schwerpunktteil auf.

Im Regionalteil erhalten Sie – wie gewohnt – die neuesten Informationen rund um Veranstaltungen, spannende Projekte und neue Selbsthilfegruppen.
Außerdem finden Sie in der vorliegenden Ausgabe eine Rückschau auf die bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe, die unter dem Slogan „Wir hilft“ vom Paritätischen Gesamtverband ausgerichtet wurde. Auch in Hessen fanden viele Aktionen rund um die Selbsthilfe statt. So wurde erstmals die Photoausstellung „SelbsthilfeANALOG“ präsentiert, die nun auf Wanderschaft geht und gerne an interessierte Selbsthilfegruppen und Organisationen ausgeliehen wird.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und anregende Lektüre!

Ihr TIPP-Redaktionsteam

Inhaltsverzeichnis

Neue Mitarbeiterin im Selbsthilfebüro Odenwald 2

Editorial 3

Schwerpunktthema: Methoden und Kommunikation in der Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen gut moderieren – Informationsabend im Selbsthilfebüro Groß-Gerau 5

Vielfalt bei der Gestaltung von Selbsthilfegruppen 8

*Es redet immer nur eine*r! Die Kommunikationsstruktur der Anomymen Alkoholiker* 11

Neue Gesprächsformen in einer wachsenden Selbsthilfegruppe 13

Kommunikation in der Selbsthilfegruppe Cochlear-Implant & Hörgeschädigten-Treff Bad Hersfeld 16

Gebärdensprache – Kommunikation mit dem Körper 18

Gelingende Kommunikation in Selbsthilfegruppen 21

Förderung interkultureller Kommunikation in Selbsthilfegruppen 23

Wertschätzung kann man lernen – Erfahrungen aus einer Weiterbildung 26

in.kontakt – APP für pflegende Angehörige 29

Selbsthilfe mehrsprachig

*06.09.2019: Austauschfrühstück mit der internationalen Selbsthilfegruppe für Angehörige von behinderten Menschen und den EUTB-Teilhabeberater*innen* 28

6 Sept. 2019: Exchange breakfast with the international self-help group for relatives of people with disabilities and the EUTB peer counsellors 33

06.09.2019 tarihinde: Uluslarası engelli insanların yakınları yardımlaşma grubu ve EUTB –danışmanları ile birlikte bilgilenme kahvaltısı 34

6/9/2019 في هويزينشتام: فطور لتبادل الآراء بين مجموعة المساعدة الذاتية الدولية لأقارب ذوي الاحتياجات الخاصة ومستشارات ومستشاري مشروع مشورة المشاركة المجتمعية التكميلية المستقلة (EUTB) 35

Zum Nachschlagen

Internetplattform „Inklusionskompass Fulda“ 36

Junge Selbsthilfe

Junge Selbsthilfe im Odenwald: „Immer wieder Ärger wegen Alkohol,Cannabis & Co?“ 37

Regional: Wissenswertes aus den Regionen

Ehrenamtspreis des Jugendhilfeausschusses der Stadt Offenbach 40

Manuel Dieter ist neuer Ehrenamts-beauftragter der Stadt Offenbach 41

Kostenloser Schnupper-Workshop: Selbsthilfe? Ist das was für mich? 42

Neue Selbsthilfegruppe „Angehörige nach Suizid“ in Darmstadt 44

Neue Selbsthilfegruppe „Diabetes Kinder Südhessen“ in Darmstadt 45

Neue Internationale Selbsthilfegruppe für Angehörige von behinderten Menschen in Heusenstamm 46

Erstes ADHS-Symposium Osthessen 47

Rückblick auf die PARITÄTISCHE Aktionswoche 49

Einladung zu Ihrem Beitrag im nächsten TIPP 53: Selbsthilfe in der medizinischen Versorgung 52

Impressum 54

Photoausstellung „Selbsthilfe analog" kann ausgeliehen werden 55

Selbsthilfegruppen gut moderieren – Informationsabend im Selbsthilfebüro Groß-Gerau am 08.10.2019

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Eine Selbsthilfegruppe zu gründen ist eine Möglichkeit, Gleichbetroffene zum gemeinsamen Austausch zu finden, wenn in der eigenen Region noch keine bestehende Gruppe zum eigenen Thema angesiedelt ist. Gleichwohl schrecken viele Menschen davor zurück, weil sie unsicher sind, wie das gemeinsame Gespräch geführt werden kann. Die Erfahrung zeigt, dass es wichtig ist, eine Moderation der Gruppentreffen zu organisieren. Nicht notwendigerweise muss dies immer dieselbe Person übernehmen. Oft belebt es den Gruppenalltag, wenn die Rolle der Moderation wechselt. Aber wie funktioniert eine gute Moderation in der Selbsthilfe? Anne Behnen, Dozentin im „In-Gang-Setzer-Projekt“ aus Nordrhein-Westfalen hat eine „Moderationsbox“ entwickelt, die Neulingen, aber auch bestehenden Gruppen Impulse für den Gruppenaustausch gibt. Im In-Gang-Setzer-Projekt begleiten Ehrenamtliche neue Selbsthilfegruppen bei ihren ersten Schritten. Auch in den Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH in Hessen sind In-Gang-Setzer*innen aktiv und arbeiten mit der Moderationsbox.

Moderationsbox belebt neue und bestehende Gruppen

Die Moderationsbox – ein bedruckter Würfel aus Karton – ist außen mit Hinweisen zu den Themen „Haltung“, „Ablauf“, „Blitzlicht“ und „Regeln“ bedruckt. Darunter finden sich kurze Stichworte, die Gedankenstütze und Gesprächsanlass sein können. Obwohl die meisten Besucher*innen einer neuen Gruppe v. a. über „ihr“ inhaltliches Thema sprechen möchten, macht es Sinn, von Anfang an auch die organisatorischen Aspekte anzusprechen, die eine Selbsthilfegruppe für ein gutes Funktionieren braucht. Bei In-Gang-Setzungen übernehmen Ehrenamtliche diese Aufgabe.

Ist die Begleitung der neuen Gruppe abgeschlossen, bekommen die Gruppen ihre eigene Moderationsbox und können diese als Gedächtnisstütze, zur Vorbereitung von Treffen oder als Gesprächsanlass in der Gruppe weiternutzen.

Zentrale Gruppenthemen: Haltung – Ablauf – Blitzlicht – Regeln

Damit sich jede einzelne Person in der Gruppe „sicher" fühlen kann, muss Vertrauen entstehen. **Gemeinsame Regeln** für die Gruppe zu vereinbaren und diese schriftlich festzuhalten, schafft Verbindlichkeit und hilft dabei, dieses Vertrauen zu entwickeln. Eine wichtige Regel ist z. B. die Verschwiegenheit über die Gruppengespräche. Zu den Regeln gehört es auch, sich an die **Abläufe in der Gruppe** zu halten, damit die Teilnehmenden die Sicherheit erhalten, dass „ihr" persönliches Anliegen in der Sitzung Raum finden wird. Um dafür zu sorgen, dass der gegenseitige Umgang und die Inhalte dem entsprechen, was alle in der Gruppe erwarten und brauchen, macht eine Seite der Moderationsbox darauf aufmerksam, dass es wichtig ist, mit welcher **Haltung** man eine Gruppe besucht. Wer sich schwer darin tut, andere in ihren Eigenheiten zu akzeptieren, könnte andere z. B. (ungewollt) verletzen und auch selbst möglicherweise nicht so angenommen werden, wie er oder sie es sich wünscht. Akzeptanz, Respekt und Wertschätzung sind daher die Schlagworte, die die Moderationsbox den Selbsthilfeaktiven für eine gute Haltung innerhalb der Gruppe mitgibt. Die vierte Seite der Moderationsbox verweist auf das in vielen Gruppen verbreitete **„Blitzlicht"**. Bei diesem kurzen Austausch darf jede*r etwas Persönliches zum eigenen Befinden oder Gesprächsanliegen einbringen, ohne dass dies kommentiert oder gar bewertet wird. Mit dem freiwilligen Beitrag im Rahmen eines Blitzlichts werden alle Teilnehmenden eingebunden. Niemand bleibt außen vor.

Infoabend zur Nutzung der Moderationsbox

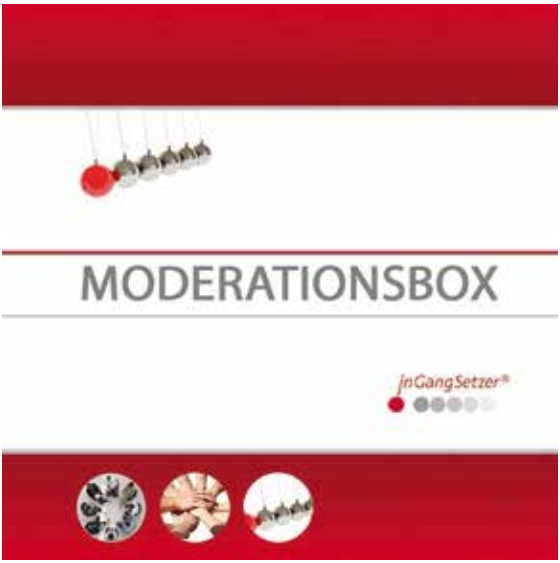
Seit Kurzem kann allen Selbsthilfebüros, in denen ehrenamtliche In-Gang-Setzer*innen aktiv sind, die Moderationsbox zur Weitergabe an interessierte Gruppen zur Verfügung gestellt werden. Bei einem Infoabend im Oktober im Selbsthilfebüro Groß-Gerau können Selbsthilfegruppen aus der Region mehr über die Box erfahren und eine eigene Box erhalten.

Informationsabend zur Moderationsbox im Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Termin: 17.10.2019 • 17.00 - 19.30 Uhr
Ort: Landratsamt Groß-Gerau • Wilhelm-Seipp-Str. 4
64521 Groß-Gerau
Anmeldung erforderlich: bis 08.10.2019 beim Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Kontakt zum Selbsthilfebüro Groß-Gerau

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



Vielfalt bei der Gestaltung von Selbsthilfegruppen

Michael Möller, Selbsthilfebüro Osthessen

Selbsthilfegruppen unterscheiden sich in ihrer Art. Dies betrifft nicht nur das „Thema", zu dem sich die Gruppen zusammenfinden, etwa einer Erkrankung, einem bestimmten Problem oder im Kontext von Lebenskrisen. Auch hinsichtlich der Art und Weise, wie die einzelnen Gruppen ihre Treffen und ihr sonstiges Gruppenleben gestalten, gibt es eine große Bandbreite unterschiedlicher Methoden und Aktivitäten. Jede Selbsthilfegruppe gestaltet ihr Gruppenleben individuell und nach gemeinsam vereinbarten Regeln und Prinzipien.

Selbsthilfegruppen als Gesprächsforen von „Expert*innen in eigener Sache"

Im Zentrum von Selbsthilfegruppen stehen regelmäßige Treffen, in denen das vertrauensvolle Gespräch und der Austausch zum gemeinsamen Thema im Vordergrund stehen. Hier treffen sich meist zwischen 6 bis 15 Betroffene, um durch die Schilderung der persönlichen Situation und durch Mitteilung von Gefühlen und Erfahrungen eine positive Wirkung für sich zu erfahren, aber auch, um den anderen Gruppenmitgliedern durch Zuhören und Verständnis zur Seite zu stehen.

Ebenso spielen Kreativität und gemeinsame Beschäftigung in vielen Gruppen eine wichtige Rolle. Denn nicht nur das gemeinsame Gespräch hilft dabei, in der Gruppe eine Verbesserung für sich selbst zu erfahren. Individuelle Hilfe erfährt man auch im gemeinsamen Tun mit anderen. Gemeinsames Kochen und Musizieren sind Möglichkeiten, ebenso wie Humor und Lachen – das verbindet, auch über Sprachen und Kulturen hinweg. Malen und Tanzen können auch dazugehören. Diese kreativen Formen von Selbsthilfearbeit können viel bewirken: Sie stärken den gemeinsamen Umgang und die Mitglieder in der Gruppe lernen sich auf eine andere Art und Weise besser kennen. Zugleich fördert die Kreativität den Selbstausdruck von Betroffenen, hilft bei der Entwicklung der Persönlichkeit und schafft Vertrauen in das eigene Tun.

© visitBerlin, Andi Weiland

Vortrags- und Freizeitaktivitäten

Neben dem reinen Gespräch findet Austausch in den Gruppen auch über andere „Formate“ statt. Viele Gruppen veranstalten Vorträge, in denen Fachleute zu einem bestimmten Thema eingeladen werden, um z. B. neue medizinische Erkenntnisse oder Behandlungsmethoden zu einer Erkrankung vorzustellen. Diese Vorträge sind meist öffentlich, wodurch auch neue Interessierte einen leichten Zugang zur Gruppe erhalten.

Auch gemeinsame Freizeitaktivitäten flankieren in vielen Gruppen das Gruppengeschehen um einen ausgelasseneren Aspekt. Ausflüge, Fahrten zu Messen oder auch gemeinsame Urlaube stärken das Gefühl der Gemeinschaft. Wenn bei solchen Aktivitäten durch eine Erkrankung bedingt wichtige Dinge zu beachten sind, so können sich die Gleichbetroffenen besser abstimmen und auf die individuellen Bedarfe eingehen.

Selbsthilfegruppen – auch für Angehörige

Neben den Gruppen für und mit Betroffenen gibt es auch reine Angehörigengruppen oder Gruppen, in denen Betroffene und ihre Angehörigen gemeinsam aktiv sind. Bei vielen Anliegen, z. B. einer chroni-

schen Krankheit oder bei Suchtverhalten, kann die Belastung für die Familie ebenso hoch sein wie für die betroffene Person selbst. Auch sie wollen sich über ihre Situation austauschen und sind an Erfahrungen ähnlich betroffener Angehöriger und Freunde interessiert. Somit sind sie meist mitbetroffen und haben durch den Besuch einer Gruppe die Möglichkeit, zu ihrer eigenen Gesunderhaltung beizutragen.

Anonyme Gruppen

Die meisten Selbsthilfegruppen oder -organisationen sind auch in der Öffentlichkeit sehr präsent und eigenaktiv. Sie berichten über ihre Gruppenaktivitäten, werben durchaus auch für das jeweilige Anliegen bzw. sehen als Teil ihrer Arbeit die proaktive gesellschaftliche Sensibilisierung an. Gruppenmitglieder stehen dabei oft auch persönlich und namentlich für ihr Thema ein und treten für Verständnis und Akzeptanz für ihre Erkrankung oder ihr Problem auf. Dagegen ist bei sogenannten Anonymous-Gruppen, z. B. bei den Anonymen Alkoholiker (AA), das Anonymitätsprinzip zentral. Heute gibt es solche A-Gruppen zu mehreren Themen. Während bei den Anonymen Alkoholikern die Bekämpfung des Alkoholismus und eine abstinente Lebensweise das Thema ist, geht es bei den Emotions Anonymous (EA) um eine Verbesserung der emotionalen und seelischen Gesundheit. Und bei den Overeaters Anonymous (OA) treffen sich Menschen mit Essstörungen. „Anonymous“ bedeutet, dass z. B. keine Nachnamen bei den Gruppentreffen genannt und keine Mitgliederlisten geführt werden. Zum einen sollen die Einzelnen damit davor geschützt werden, dass ihre Zugehörigkeit zu den AA ungewollt öffentlich wird, zum anderen können dadurch soziale oder andere Unterschiede innerhalb der Gruppe vermieden werden. Außerdem soll damit garantiert werden, dass die Prinzipien über den Personen stehen.

Öffentlichkeitsarbeit im Sinne von Werbung wird nach den Grundsätzen der Anonymen Gruppen nicht betrieben. Und wenn jemand in öffentlichen Medien auftritt, dann muss auch hier der Grundsatz der Anonymität der Identität des einzelnen Mitglieds gewahrt bleiben. Das bedeutet aber nicht, dass die Gruppentreffen, „Meetings“ genannt, im Geheimen stattfinden. Ganz im Gegenteil sind die Meetings in vielen Ländern dieser Erde über Internetpräsenzen offen zugänglich, sodass man nicht zwingend ortsgebunden ist. Zu beachten ist jedoch, dass es

geschlossene Meetings ausschließlich für Betroffene gibt und nur bei offenen Meetings auch Angehörige und Freunde zugelassen sind.

Kontakt zum Selbsthilfebüro Osthessen
Michael Möller • Tel.: 06 61 / 9 01 98 46 • 01 59 / 04 60 69 31
E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org

Es redet immer nur eine*r! Die Kommunikationsstruktur der Anonymen Alkoholiker

Team für Öffentlichkeitsarbeit der Anonymen Alkoholiker Frankfurt

Die Anonymen Alkoholiker (AA), bestehend seit 1935 und weltweit größte Selbsthilfeorganisation, verfolgt als einziges gemeinsames Ziel, Alkoholikerinnen und Alkoholikern zur Trockenheit zu verhelfen und diese zu bewahren. Umgesetzt wird dies in sogenannten Meetings.

Meeting-Regeln bei den Anonymen Alkoholikern

Bei Meetings treffen sich Betroffene persönlich oder online und tauschen sich über Themen oder Probleme, die mit der Krankheit Alkoholkonsum zu tun haben, aus. Dies meint nicht, „Saufgeschichten“ ausführlich zu erörtern, sondern darüber zu sprechen, was uns dabei hilft, nicht wieder mit dem Trinken anzufangen. Dabei findet das Prinzip der „Hilfe zur Selbsthilfe“ seinen Ursprung in den Grundregeln, dass es in AA keinerlei Ratschläge und Anweisungen gibt. Die Kommunikationsform ist vielmehr so, dass jede*r, die/der das Wort ergreift, ausschließlich von sich spricht. Dabei wird er oder sie auch nicht unterbrochen und es wird auch nicht Stellung zu anderen Beiträgen genommen.
Die folgende Person erzählt dann wiederum von sich. Auf diese Weise erzählt jede*r von seinen Erfahrungen und davon, was ihr oder ihm Kraft

und Hoffnung gab. Die Zuhörenden dürfen sich von dem Mitgeteilten herauspicken, was für sie passt und Unpassendes ignorieren. Anfangs ist die Tatsache, kein Feedback zu erhalten, gewöhnungsbedürftig.

Vielfalt der Gestaltung von Meetings

Manche Meetings sind vor vornherein Themen-Meetings (z. B. Blaues-Buch-Meeting, 12-Schritte-Meeting usw.), in anderen werden eingangs Themen vorgeschlagen, zu denen dann das Meeting durchgeführt wird. Es ist übrigens keine Voraussetzung, sich in Meetings als Alkoholiker*in zu bezeichnen. Jedoch vermittelt es unter den Teilnehmenden ein gewisses Zugehörigkeitsgefühl. In sog. Vor- und Nachmeetings bzw. allgemein außerhalb der Meetings besteht (insbesondere für Neue) die Möglichkeit, Fragen zu stellen, um Rat zu bitten und Telefonnummern auszutauschen.
Die Meetings der AA sind autonom. D. h. die Teilnehmenden bestimmen Ort, Zeit und Form der Meetings selbst. Gewöhnlich achtet ein*e Meetingsprecher*in auf die äußere Ordnung, die Meetingzeit und dass alle nur von sich sprechen. Die Frage, warum diese Struktur funktioniert, ist unbeantwortet. Hauptsache ist jedoch, dass sie für uns seit Jahrzehnten funktioniert.

Die „Sponsorschaft“

Eine weitere Form der Kommunikation ist die Sponsorschaft mit einem erfahrenen Freund. Hier kann intensiver in das das AA-Programm (z. B. die 12 Schritte) eingeführt und auch individuelle Lebensthemen können betrachtet werden.

Meetings und Telefonkontakte der Anonymen Alkoholiker
sind auf der Homepage der AA unter www.anonyme-alkoholiker.de zu finden.

Die Helpline für Frankfurt und Umgebung
ist täglich von 8.00 - 18.00 Uhr unter der Tel.-Nr. 01 51 / 52 10 21 34 erreichbar.

Neue Gesprächsformen in einer wachsenden Selbsthilfegruppe

Sabine Schrimpf, Elternkreis suchtgefährdeter und suchtkranker Jugendlicher und Erwachsener Darmstadt

Die Gruppentreffen im Elternkreis Darmstadt, in dem sich Eltern oder Angehörige von Menschen, die Suchtmittel konsumieren oder glücksspielsüchtig sind, liefen über Jahrzehnte nach ähnlichem Muster ab. Stark steigende Mitgliederzahlen und sich manchmal im Kreis drehende Gespräche haben uns bewogen, neue Wege in der Gesprächskultur einzuschlagen.

Moderierte Gesprächskultur als Grundlage

Die Gespräche in unserem Elternkreis wurden (und werden) moderiert. Grundsätzlich setzten sich die Moderator*innen unter die Mitglieder, sodass sie die Teilnehmenden gut im Blick behalten, aber sich auch untereinander mit Blicken und fast unsichtbaren Gesten verständigen konnten. Eine Person hatte die Gesprächsleitung, die anderen unterstützen mit Wortmeldungen. Ein Bällchen geht reihum, die Mitglieder berichteten von ihrem Kummer, fragten um Rat und aus dem gesamten Plenum steuerten die Teilnehmer*innen Erfahrungen und Gelerntes bei. Die Vorgehensweise war gut und hatte sich bewährt. Jede Person hatte Raum für ihre Geschichte und konnte sich darauf verlassen, dass die Gruppe

© fotolia

darauf einging und unterstützende Worte fand. Die Moderator*innen mussten nur gelegentlich eingreifen, wenn Diskussionen ausuferten, die Beiträge sich im Kreis drehten oder nicht zielführend waren.

Viele neue Mitglieder – Grenzen der bewährten Gesprächsabende

Natürlich kamen schon früher immer wieder mal neue Eltern in den Kreis. Um sie zu ermuntern sich zu öffnen, haben viele Mitglieder ihre Geschichte wieder und wieder erzählt; auch die Ratschläge wiederholten sich. Das war zeitweise erschöpfend, aber bei einer überschaubaren Menge an Teilnehmenden noch leistbar. Solange die Anwesenden in ihrem Kummer wahrgenommen wurden und mit einem guten Gefühl aus dem Abend gingen, waren alle zufrieden.

Allerdings hat sich die Suchtproblematik bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischenzeitlich entweder verstärkt oder Eltern suchen vermehrt nach Hilfe. Seit dem vergangenen Jahr haben viele „Neue“ den Weg in den Kreis gefunden und nehmen regelmäßig an den Treffen teil. An manchen Abenden sind seitdem über 20 Mitglieder anwesend; die Sitzungen wurden länger und länger. Das war für die Moderierenden und Mitglieder körperlich und seelisch anstrengend. Die letzten Teilnehmer*innen im „Bällchen reihum“ konnten dann auch nicht mehr auf ungeteilte Aufmerksamkeit hoffen. So manche Person hat sich gar nicht mehr zu Wort gemeldet, weil der Abend weit fortgeschritten war und alle nach Hause wollten. Die bewährte Praxis funktionierte nicht mehr.

Neue Gesprächspraktiken

Die Moderierenden haben sich dann auf eine andere Art der Gesprächsführung verständigt. Natürlich sollten „Neue“ auch weiterhin Raum für ihre Geschichte haben. Sich nach möglicherweise jahrelangem Schweigen endlich mal in einer Gruppe von Gleichgesinnten „auskotzen“ zu können ist wichtig. Aber brauchen auch die „Alten“ immer den gleichen Raum? Nein, wenn sich keine neuen positiven oder negativen Entwicklungen ergeben haben und es gerade keinen Bedarf nach Rat gibt. Die Moderator*innen stellen den Abend jetzt abwechselnd unter ein Motto. Bei der Themenwahl wird darauf geachtet, dass „akute Fälle“ sich dabei besonders wiederfinden.

Der Eltern-Kreis steht mit der neuen Vorgehensweise noch am Anfang, aber es zeigen sich schon erste positive Resultate. Wenn das Motto des Abends „Selbstfürsorge“ ist, dann kann jede*r Einzelne berichten, was er oder sie für sich tut, damit die heimische Situation erträglicher wird. Beim Thema „Sündenbock“ fühlt sich fast jeder Elternteil eines süchtigen Kindes angesprochen und kann erzählen, wie er oder sie sich aus der Rolle befreit. Es zeigt sich schon jetzt, dass die Sitzungen strukturierter und fokussierter werden, dass aus den immer gleichen Geschichten jetzt zielführende Gegenentwürfe entwickelt werden. Wenn ein bestimmtes Thema viel Raum bekommt, kann es viel eingehender betrachtet werden. Die Beiträge sind vielfältiger, die Ratschläge variantenreicher. Dennoch halten sich die Sitzungen trotz der großen Teilnehmendenzahl zeitlich in guten Grenzen. Die Mitglieder spiegeln den Moderierenden wider, dass sie die neue Herangehensweise gut finden.

An einem Abend kann man nicht die Welt verändern, aber wenn jedes Mal nur ein fruchtbarer Gedanke mit nach Hause genommen wird, dann kann dieser helfen, die Zukunft zu verändern.

Kontakt zum Elternkreis suchtgefährdeter und suchtkranker Jugendlicher und Erwachsener Darmstadt
Suchthilfezentrum der Caritas • Wilhelm-Glässing-Str. 15-17
64283 Darmstadt
Tel.: 0 61 51 / 31 18 04 • E-Mail: info@elternkreis-darmstadt.de
www.elternkreis-darmstadt.de

Treffen des Elternkreises suchtgefährdeter und suchtkranker Jugendlicher und Erwachsener Darmstadt
Jeden 2. Donnerstag im Monat • 09.15 Uhr
Termine abrufbar unter:
www.elternkreis-darmstadt.de/index.php/termine

elternkreis
suchtgefährdeter und suchtkranker jugendlicher und erwachsener
darmstadt

Kommunikation in der Selbsthilfegruppe Cochlear-Implant & Hörgeschädigten-Treff Bad Hersfeld

Antje Berk, Selbsthilfegruppe Cochlear-Implant & Hörgeschädigten-Treff Bad Hersfeld

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für hochgradig Hörgeschädigte, wobei Zeitpunkt und Grund der Ertaubung sehr unterschiedlich sind. Ein prägnantes Merkmal unserer Selbsthilfegruppe ist, dass für uns Lebenspartner*innen selbstverständlich dazu gehören. Denn sie sind von unserer Kommunikationsbehinderung mitbetroffen. Die meisten unter uns sind mit technischen Hörhilfen und Alltagshilfen versorgt.

Technische Hörhilfen

Übliche Hörgeräte können die vorhandene Hörfähigkeit verstärken. Cochlea- oder Hirnstamm-Implantate sind elektronische Hörprothesen, die zu einem Teil operativ eingebracht und zu einem anderen Teil äußerlich getragen werden. Sie werden eingesetzt, wenn das Sprachverstehen mit Hörgeräten nicht mehr erreicht wird und sollen die Funktion der defekten Haarsinneszellen im Innenohr nachahmen. Das Hören mit diesen Implantaten muss neu erlernt werden und klingt anders als natürliche Geräusche oder Sprache. Allerdings kann keine technische Hörhilfe die Hörbehinderung komplett ausgleichen: Sie bleibt. Möglichkeiten und Grenzen von Einsatz und Wirkung der Hörhilfen sind sehr individuell.

Hohe Kommunikationsdisziplin erforderlich

Gespräche und Vorträge in unseren Gruppentreffen stellen hohe Anforderungen an jede*n Einzelne*n von uns und erfordern Eigenkompetenz, eine besondere Kommunikationsdisziplin und das Annehmen und Einsetzen von geeigneten Hilfen.

Neben der Beachtung von Körpersprache, Mimik, Gestik und dem Absehen der Sprache vom Mund des Redners oder der Rednerin sind

auch Kombinationsfähigkeit und uneingeschränkte Aufmerksamkeit gefragt. Dialekte und Fremdsprachen oder undeutliche Sprechweise machen das Verstehen nahezu unmöglich. Die Kommunikation insgesamt ist für uns sehr anstrengend.

FM-Anlage erleichtert Kommunikation in der Gruppe

Der GKV sind wir sehr dankbar für die Bewilligung einer großzügigen Summe im Rahmen der Pauschalförderung für die Anschaffung einer mobilen FM-Anlage für unsere Selbsthilfegruppe. Diese besteht aus einem Sender mit Mikrofon für die sprechende Person und Geräten mit Halsschleifen für die hörgeschädigten Zuhörer*innen. Die Anlage überträgt frequenzmoduliert Schall direkt vom Sender über den Empfänger in unsere technischen Hörhilfen. Hörende oder leichtgradig Hörgeschädigte können diese Anlage mit Kopfhörern kombiniert nutzen. Damit können wir in Gruppengesprächen, Vorträgen und Seminaren Nebengeräusche und Entfernungen überwinden und sind nicht raumgebunden. Es spricht nur die Person, die das Mikrofon besitzt, das herumgereicht werden kann. Und die Stimme der sprechenden Person wird geschont und wirkt nicht verzerrt.

In der Gruppe sollen alle verstehen

Als selbst betroffene, ertaubte Gruppenleiterin mit zwei Cochlea-Implantaten ist es mein Bestreben, dafür Sorge zu tragen, dass möglichst alle Teilnehmenden verstehen und so von den Beiträgen profitieren können. Dies bedeutet Mehrarbeit, z. B. durch schriftliche Übermittlung von wichtigen Informationen, gegebenenfalls gebärdensprachlich unterstützt, sowie in Organisation und Beantragung von Fördermitteln für Schriftdolmetscherbegleitung, geeigneten Referent*innen und erforderlicher Technik.

Im Namen der Selbsthilfegruppe wünsche ich Ihnen allzeit gutes Gehör! Bei Informationsbedarf nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf.

✎ *Kontakt zur Selbsthilfegruppe Cochlear-Implant & Hörgeschädigten-Treff Bad Hersfeld*
Antje Berk • Buttlarstr. 35 • 36284 Hohenroda-Mansbach
Tel.: 0 66 76/12 30 • E-Mail: antje_berk@web.de

Gebärdensprache – Kommunikation mit dem Körper

Michael Möller, Selbsthilfebüro Osthessen

Werner Althaus

Werner Althaus ist Diplom-Sozialarbeiter und seit vielen Jahren tätig beim Sozialdienst für Gehörlose, Hörgeschädigte und deren Angehörige beim Caritasverband für die Regionen Fulda und Geisa. Dort werden Menschen bei Fragen oder Problemen, die mit Gehörlosigkeit oder Hörschädigung im Zusammenhang stehen, beraten und informiert. Das Angebot richtet sich sowohl an Betroffene als auch an Angehörige und wird in Lautsprache wie auch in Gebärdensprache unterbreitet. Jeden ersten Mittwoch im Monat findet zudem ein Gruppentreffen in Fulda statt.

Gebärden – Hände, Arme, Mimik und Kopfhaltung kommen zum Einsatz

Die „deutsche Gebärdensprache" (DGS) ist ein vollwertiges Sprachkonstrukt wie die Lautsprache und hat auch eine eigene Grammatik. In der Lautsprache werden Wörter nacheinander gesprochen; in Gebärdensprache können Inhalte dagegen simultan, also gleichzeitig vermittelt werden. Die Gebärden werden mit dem Körper „gesprochen". Dabei kommen die Hände, Arme, die Mimik und die Haltung des Kopfes zum Einsatz. Auch Menschen mit Lautsprache nutzen in gewisser Hinsicht Gebärden, wenn auch nicht so ausgeprägt und eher unbewusst, nämlich durch die natürliche Gestik und Mimik, mit der das gesprochene Wort unterstrichen wird.

Gebärdensprache als Form der Teilhabe

„Alles lässt sich mit Gebärden natürlich nicht transportieren", so Werner Althaus. „Ironie ist zum Beispiel etwas, was mit Gebärden nicht darzustellen geht." So bewegt sich die Gebärdensprache immer auf einer Sachebene. Für Gehörlose ist Gebärdensprache jedoch das gebräuchlichste Mittel, um mit ihrer Umwelt in Kontakt zu treten. „Wenn Menschen mit Lautsprache sich unterhalten, lachen, dabei Blickkontakt

haben – das ist für einen Gehörlosen schwer zu deuten. Durch die Gebärden kann erklärt werden, was gesagt wird und vielleicht mitgelacht werden. Das ist eine ganz einfache, aber bedeutungsvolle Form der Teilhabe“, so Althaus weiter.

Gehörlose pflegen eigene Kultur

Die Gemeinschaft der Gehörlosen hat im Laufe der Zeit eine eigene Kultur entwickelt, die sie in Gruppen oder Vereinen pflegt. Von Geburt an Gehörlose haben ihren Hörsinn nie benötigt und Menschen, die aufgrund einer Erkrankung ihr Gehör verlieren, können gut ihre anderen Sinne schulen. Die Gebärden(sprachen)kultur hat eine große Vielfalt entwickelt, in der z. B. auch Ausdrucksformen wie Poesie oder Theater genutzt werden. Es gibt viele Gruppen, die ganze Theaterstücke präsentieren. Auch Pantomime, Gebärdenrap, Tanz, Zauberei, Videoprojekte und bildende Kunst sind mögliche Ausdrucksformen.

Gebärdensprache lernen

Werner Althaus organisiert seit vielen Jahren Kurse in der Region bei der Volkshochschule für Fachpersonal, Angehörige oder einfach Interessierte, die die Gebärdensprache lernen möchten. „Wichtig ist dabei nicht nur das Erlernen von Zeichen oder Abfolgen. Wer sich mit einem Gehörlosen oder Hörgeschädigten verständigen will, der muss sich auf ihn einlassen und nicht nur flüchtig kommunizieren“, so Werner Althaus. Er versucht in seinen Kursen und Weiterbildungen ein Grundverständnis zu schaffen und für die Bedürfnisse von Hörgeschädigten und Gehörlosen in der Kommunikation zu sensibilisieren. Ist dieses Grundverständnis geschaffen, ist fast vergessen, welche Sprache man spricht.

Beratung für Gehörlose, Hörgeschädigte und Angehörige

Beim Sozialdienst der Caritas berät Werner Althaus Betroffene und ihre Angehörigen bei alltäglichen Fragen und Problemen, die im Zusammenhang mit der Gehörlosigkeit bzw. der Hörschädigung auftreten. Dazu zählen Unterstützung bei Kommunikationsproblemen mit Behörden, Arbeitgebenden oder Kolleg*innen, Familienberatung für Familien mit unter-

schiedlichen Hörstatus, psychosoziale Beratung u. a. bei bevorstehender Hörschädigung, Fachberatung bei der Kommunikation mit schwerhörigen oder gehörlosen Menschen, Erwachsenenbildungs- und Gruppenangebote.

Offener Mittwochs-Treff in Fulda

Jeden ersten Mittwoch im Monat treffen sich Gehörlose und Hörgeschädigte, um sich bei Kaffee und Kuchen über relevante Sachthemen informieren zu lassen und eine angenehme Zeit in ihrer Sprachgemeinschaft zu verbringen. Seit 1990 trifft man sich dort, auch um einen Raum gegen Isolation und Vereinsamung zu bieten. Regelmäßig treffe sich zwischen 20 und 40 „Gebärdensprachler*innen“. Aber auch Hörende, die sich in Gebärdensprache versuchen wollen, sind willkommen!

Mittwochs-Treff der Gehörlosen und Hörgeschädigten in Fulda
Jeden 1. Mittwoch im Monat • 15.00 Uhr
Treffpunkt: Caritas-Altentagesstätte • Kanalstr. 1a • 36037 Fulda

Kontakt zum Sozialdienst für Gehörlose, Hörgeschädigte und deren Angehörige des Caritasverbandes für die Regionen Fulda und Geisa
Werner Althaus • Wilhelmstr. 8 • 36037 Fulda
Tel.: 06 61 / 2 42 83 30 • E-Mail: werner.althaus@caritas-fulda.de

Gelingende Kommunikation in Selbsthilfegruppen – Erfahrungen aus einem Workshop

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach, im Interview mit Irina Baehr, Coach (FH) und Trainerin

Unter dem Titel „Gelingende Kommunikation in Selbsthilfegruppen" bot Irina Baehr, Coach und Trainerin für persönliche und soziale Kompetenz, im Mai dieses Jahres zum vierten Mal einen Workshop an. Dabei ging es u. a. um „Aktives Zuhören", die (kommunikative) Rolle in der Selbsthilfegruppe, verschiedene Kommunikationstypen und Vieles mehr. Für sie waren Selbsthilfe-Engagierte eine ungewohnte Zielgruppe, denn sie arbeitet sonst hauptsächlich mit Teams und Menschen aus der Privatwirtschaft.

Frau Baehr, Sie sind Coach und Trainern für persönliche und soziale Kompetenz und bieten Workshops an. Was bedeutet das?

Das Grundprinzip meiner Arbeit basiert auf Erfahrungsarbeit. Das realisiere ich z. B. durch Übungen, um gemeinsam in die Lernfelder zu gehen. Dafür ist es mir ein besonderes Anliegen, gemeinsame Verabredungen zu treffen, „Spielregeln" zu vereinbaren, die dann per Flipchart festgehalten werden und während des Workshops präsent sind.

Was zeichnete die Workshop-Arbeit im Selbsthilfebereich aus?

Durch die langjährige Erfahrung in der Selbsthilfegruppenarbeit, bedingt durch eigene Reflexionsprozesse, ist es selbstverständlich, mit Selbsthilfe-Erfahrenen Verabredungen für den Austausch zu verhandeln und umzusetzen. Mit einem solchen Einstieg beginnt Kommunikation: innen wie außen.

Mit den Teilnehmenden aus den Selbsthilfegruppen gelingt eine schnelle, klare und einvernehmliche Arbeit. Dies begegnet mir in meinen anderen beruflichen Kontexten selten. Dort braucht es viel mehr Zeit und Energie, die erste Runde abzuschließen. Ich spüre bei der Selbsthilfe eine hohe Achtsamkeit im Miteinander, ein sich einlassen, aber auch ein gesundes Grenzen setzen, wenn eine Person entscheidet, eine Übung nicht mitzumachen. Auch diese Kompetenz erfahre ich in meiner Arbeit als nicht selbstverständlich.

Gab es besondere Herausforderungen im Workshop mit Selbsthilfegruppen-Mitgliedern?

Die Menschen, mit denen ich arbeiten durfte, sind aufgrund ihrer Gesundheits- und Lebensgeschichte speziell aufgestellt. Wenn eine Erkrankung oder eine Lebenserfahrung so prägend ist, dass diese eine hohe Präsenz in unserem Handeln einnimmt, läuft man Gefahr, sich zu darin zu verzetteln. Hier bin ich in den Workshops immer wieder gefragt, diese Themen achtsam und mit Respekt einzugrenzen und zu reflektieren; mein Auftrag bildet ja die Kommunikation im Miteinander zu fördern und ggf. weiterzuentwickeln.

Herzlichen Dank Frau Baehr für das Interview!

✎ ***Kontakt zum Selbsthilfebüro Offenbach***

Tom Schüler • Frankfurter Str. 48 • 63065 Offenbach

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

✎ ***Kontakt zu Irina Baehr, Coach (FH) und Trainerin***

Wallstr. 25 • 35792 Löhnberg

Tel.: 0 64 71 / 9 18 69 68 • E-Mail: iba@aenderungscoaching.de

Förderung interkultureller Kommunikation in Selbsthilfegruppen durch „kultursensible Selbsthilfe-Berater*innen“

Ayse Yilmaz, Fachberatung interkulturelle Selbsthilfe im Selbsthilfebüro Offenbach

Erkenntnisse und Erfahrungen aus dem Projekt „Zugänge schaffen – Migration und Gesundheitsselbsthilfe“ im Selbsthilfebüro Offenbach zeigen, dass insbesondere „Selbsthilfe-Neulinge“ mit Migrationshintergrund in der Gründungsphase einer Selbsthilfegruppe eine vertrauensvolle, persönliche und umfassende Ansprache brauchen, um sich für die Selbsthilfe öffnen zu können. Die Vermittlung des Gefühls von Sicherheit, Zugehörigkeit und Anerkennung des kulturellen und biographischen Hintergrunds auf allen Ebenen der Selbsthilfelandschaft ist für Menschen mit Migrations- und Zuwanderungsgeschichte von besonderer Bedeutung. Dies kann (und sollte) geleistet werden durch „kultursensible Selbsthilfe-Berater*innen“: hauptamtliche Fachkräfte und spezifisch geschulte ehrenamtliche Mitarbeitende von Selbsthilfekontaktstellen, die durch ihre Unterstützung und Beratung eine gute Starthilfe leisten können für eine verlässliche und nachhaltige Inanspruchnahme der Selbsthilfe bei Migrant*innen.

Persönliche Ansprache und Vertrauensbildung

Damit solche Selbsthilfe-Berater*innen von Selbsthilfekontaktstellen und -büros eine transparente und beständige Beziehung zu den bestehenden oder in Gründung befindlichen Selbsthilfegruppen aufbauen können, empfiehlt sich der Austausch mit den Gruppen in regelmäßigen Abständen. Genauso wichtig ist die Sicherung von Anonymität und Vertrauen in der Selbsthilfegruppe, da bei Teilnehmenden aus traditionell kulturell-religiösen Gemeinden oft Angst vor der ethnischen Isolation besteht. Insbesondere gesundheitliche Themen wie Sexualität, Sucht und psychische Erkrankungen werden jahrelang aus Scham tabuisiert, bis eine aufwendige medizinische Therapie oder Behandlung unabwendbar werden.

Maßnahmen zur interkulturellen Kommunikation in einer Selbsthilfegruppe

- Vor allem in der Gründungsphase ist ein regelmäßiger und persönlicher Austausch mit den „neuen" Gruppen durch die Selbsthilfe-Berater*innen oder/und „alten" bzw. erfahrenen Gruppen notwendig.
- Angst vor Gesichtsverlust oder Scham, Probleme in der Gruppe preis zu geben, stellt für Menschen mit Migrationshintergrund eine enorme Hürde dar. Hier können persönliche Gespräche bzw. eine anonyme Beratung mit den kultursensiblen Selbsthilfe-Berater*innen rund um Gruppentreffen hilfreich sein. Diese Beratungsgespräche können zudem dazu genutzt werden, um weiterhin über die Selbsthilfegruppenarbeit aufzuklären. Gegebenenfalls kann das „persönliche" Anliegen anonym als Thema für ein weiteres Gruppentreffen aufgegriffen werden.
- Insbesondere Betroffene mit Migrationshintergrund brauchen einen „geschützten Raum", um in der Gruppe über ihre belastendenden Herausforderungen unbefangen reden zu können. Daher ist der wiederholte Hinweis zur Beachtung von Selbsthilfegruppen-Regeln, z. B. anhand der Blitzlicht-Methode*, ein bewährtes Instrument. Denn die Einhaltung gewisser Regeln in der Kommunikation ist Voraussetzung einer vertrauensvollen Zusammenarbeit in Selbsthilfegruppen. Je intensiver die Gruppe Probleme bearbeitet und je mehr sich die einzelnen Teilnehmer*innen öffnen, umso notwendiger sind klare Regeln zum Schutz der einzelnen Betroffenen – v. a. auch keine Weitergabe von Informationen an Außenstehende.

Praxisbeispiel aus dem Projekt „Zugänge schaffen – Migration und Gesundheitsselbsthilfe" des Selbsthilfebüros Offenbach

Unterschiedliche Kulturen haben verschiedene Ressourcen im Umgang mit Erkrankungen. Der Austausch in einer Selbsthilfegruppe, der eigeninitiativ ohne professionelle Unterstützung durchgeführt wird, ist

* Die Blitzlicht-Methode, teilweise auch Runde genannt, kann zu Beginn, während oder am Ende eines Gruppentreffens eingesetzt werden. Jede teilnehmende Person äußert sich reihum kurz in Form von ein bis zwei Sätzen zu der gestellten Frage oder dem Thema. Dabei sollte die Ich-Botschaft verwendet werden. Die anderen Teilnehmenden sind während der Äußerung nur Zuhörende und dürfen lediglich Verständnisfragen stellen. Anschließend kann über die angesprochenen Probleme geredet werden und darüber, wie man diese in den weiteren Gruppentreffen bearbeiten kann.

für Migrant*innen, zumal wenn aus bildungsfernen Milieus, oft unbekannt. Dies zeigte sich im Projektverlauf z. B. im Rahmen einer Gruppengründung bei einer internationalen Selbsthilfegruppe. Die Gruppe brauchte in der Aktivierungsphase eine Ansprechperson, die sie regelmäßig über die Gruppentreffen informierte und den Verlauf koordinierte. Die herkömmlichen Kommunikationswege von Gruppen, wie Absprachen von verbindlichen Terminen, E-Mail-Benachrichtigungen oder postalische Briefe, eigneten sich hier nicht. Stattdessen funktionierte die Verständigung über einen Smartphone-Messenger oder der Telefonkontakt, z. B. um an die Gruppentreffen zu erinnern. Auch regelmäßige Besuche der Gruppentreffen in der Gründungsphase durch eine kultursensible Selbsthilfe-Beraterin wirkten sehr unterstützend.
Die Entwicklung von reinen Informationsempfänger*innen zu gleichberechtigten und selbstständigen Mitgliedern der Selbsthilfegruppe ist ein Lernprozess, der seine Zeit braucht. Vor diesem Hintergrund sollten Selbsthilfekontaktstellen und -büros für die Anleitungsphase bei Gründungen von nicht-deutschen Gruppen mehr Zeit dafür einräumen.

Kontakt zum Projekt „Fachberatung interkulturelle Selbsthilfe" im Selbsthilfebüro Offenbach

Ayse Yilmaz • Frankfurter Str. 48 • 63069 Offenbach
Tel.: 0 69 / 82 41 62 • Mobil: 01 59 / 04 60 69 62
E- Mail: migration@paritaet-projekte.org

Im Erscheinen:
Handbuch (Kulturelle) Vielfalt und Ressourcen in der Selbsthilfe: Grundlagen und Praxisbeispiele aus dem Projekt „Zugänge schaffen – Migration und Gesundheitsselbsthilfe" im Selbsthilfebüro Offenbach

Das Handbuch ist ab September 2019 kostenlos erhältlich.
Es wird als PDF über www.paritaet-selbsthilfe.org zum Download bereit stehen. Printfassungen können bestellt werden über:
selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org

Wertschätzung kann man lernen – Erfahrungen aus einer Weiterbildung

Michael Möller, Selbsthilfebüro Osthessen

Nicht nur die persönliche Ebene ist Teil der Dynamik in einer Selbsthilfegruppe. Jede Gruppe hat auch eine „professionelle" Ebene, auf welcher sich die Teilnehmenden über die Gestaltung des Gruppenlebens austauschen: Welche Regeln gibt sich die Gruppe? Wer übernimmt die Leitung oder Moderation? Welche organisatorischen Aufgaben sind zu erfüllen? Nicht immer sind diese Fragen und Themen in einer Gruppe problemlos selbst zu bearbeiten. Daher hat das Selbsthilfebüro Osthessen im Oktober 2017 ein Weiterbildungsangebot für Selbsthilfegruppen-Mitglieder auf den Weg gebracht, in dessen Rahmen nicht nur Grundlagen wertschätzender Kommunikation behandelt werden, sondern mittels ergänzender Supervision auch Raum für Reflexion und persönliche Weiterentwicklung geschaffen wird.

Grundlagen wertschätzender Kommunikation

Ein wertschätzender Umgang und die „richtige" Kommunikation sind für eine gute und konstruktive Gruppengestaltung wesentlich. Um Interessierten aus Selbsthilfegruppen die Möglichkeit zur Reflexion und persönlichen Entwicklung zu geben, hat das Selbsthilfebüro Osthessen mit den beiden Trainerinnen für wertschätzende Kommunikation und Supervision Renate Gränzer und Uta Wacker eine Weiterbildung konzipiert, die von der AOK gefördert wird. In einem dreitägigen Workshop lernen Mitglieder von Selbsthilfegruppen zunächst Grundlagen der wertschätzenden Kommunikation, üben in Rollenspielen und reflektieren ihre eigenen Erfahrungen. An die Workshops schließen sich einmal monatlich Supervisionstreffen für die Dauer von einem Jahr an. In diesen dreistündigen Treffen, die ebenfalls von den beiden Trainerinnen moderiert werden, können die Themen besprochen werden, die persönlich wichtig oder für die Gruppenarbeit gerade aktuell sind.

Sich selbst weiterentwickeln – ein Gewinn auch für die Gruppe

„Wer sich selbst weiterentwickelt, eignet sich gleichzeitig auch neue Kompetenzen für die Gruppenarbeit an", weiß Renate Gränzer aus ihrer Erfahrung. „Wir erleben in der Supervision, dass Menschen, die eine Selbsthilfegruppe initiieren, persönlich stärker werden, weil sie nicht nur ihr eigenes Anliegen selbst in die Hand nehmen. Sie wachsen buchstäblich über sich hinaus, denn sie öffnen den Raum für eine neues Wir." Aber Gruppenleitung oder den Umgang mit Konflikten in der Gruppe habe niemand gelernt. Die Teilnehmenden darin zu unterstützen, ist das Anliegen der Weiterbildung. Dabei ist besonders die Wahrnehmung und Artikulation der eigenen Werte und Bedürfnisse wichtig. Die Teilnehmenden lernen, sich selbst besser zu spüren, bei sich zu bleiben. Wenn das gelingt, kann auch der Kontakt zum Gegenüber viel tiefer gehen: „Die Teilnehmenden entwickeln eine enorme Empathiefähigkeit. Schon nach wenigen Treffen merkt man in der Gruppe, was und wer sich verändert", so Uta Wacker. Ihr ist es immer wieder eine große Freude, die persönlichen Erfolge der Teilnehmenden zu erleben. „Viele Menschen bewegen sich in Konflikten auf einer Ebene, die wenig Raum für Entwicklung lässt. Viele sind dann überrascht über den eintretenden Erfolg, wenn sie bei sich bleiben und ihre Bedürfnisse kommunizieren."

Wertschätzung praktizieren ist nicht nur eine andere Form der Kommunikation – es ist eine Haltung

In der Weiterbildung betrachten die Teilnehmenden immer wieder die Werte, die für sie selbst wichtig sind. „Wenn wir uns unserer Werte bewusst sind, entwickeln wir auch Empathie für unser Gegenüber und fragen uns, welche Werte es leiten", so Uta Wacker. „Wertschätzung heißt nicht, dass man alles positiv kommentieren soll", erklärt Renate Gränzer. „Vielmehr ist die wertschätzende Haltung eine Art und Weise, den Mitmenschen mit seinen Bedürfnissen zu sehen." Je öfter sich ein Mensch in (s)einer wertschätzenden Haltung übt, desto mehr entwickelt er eine Meta-Ebene für seine Bedürfnisse. Dabei werden die eigenen Werte bewusst und es kann das eigene Verhalten reflektiert und ggf. hinterfragt werden. So entwickelt sich eine Distanzierung oder Abgrenzung zu Situationen, die bisher problematisch, konfliktgeladen oder ausweglos wahrgenommen wurden.

Neue Sichtweisen und Lösungswege tragen zur Konfliktklärung bei

Dass diese Weiterbildung und das Angebot der monatlichen Supervision fruchtet, hat Christian Lübeck, Leiter der Selbsthilfegruppe Seelenanker in Bebra, selbst erfahren können: „Ich bekomme viele positive Rückmeldungen, die mich persönlich stärken. Davon profitiert auch meine Selbsthilfegruppe." Den in der Selbsthilfe Aktiven einen Raum für Themen geben, die sonst nicht besprochen werden können, das ist das Ziel der Weiterbildung. Uta Wacker beobachtet, dass die Teilnehmenden nachhaltige Wirksamkeitserfahrungen machen: „Probleme werden weniger emotional geklärt. Gruppenleitungen entwickeln eine neue Sichtweise auf ihre Situation und kommen im Austausch mit anderen auf neue Lösungswege."

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden zeigen, dass sich recht schnell noch während der Weiterbildung, Konflikte oder Fragen geklärt haben – oft auch schon „nur" durch eine andere Haltung.

✎ ***Kontakt zum Selbsthilfebüro Osthessen***

Michael Möller • Tel.: 06 61 / 9 01 98 46 • Mobil: 01 59 / 04 60 69 31

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

in.kontakt – APP für pflegende Angehörige

Katrin Jahns und Susanne Hallermann, wir pflegen – Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger e. V.

Der Wunsch, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen, ist bei den Menschen, die ihre Lieben Zuhause pflegen und hierbei sehr ein- und angebunden sind, sehr hoch. Klassische Selbsthilfegruppen können aktiv pflegende Angehörige oftmals nicht besuchen, da sie in ihrer Pflegeleistung und -verantwortung von durchschnittlich ca. 63 Stunden in der Woche pflegen und so „kaum vor die Tür kommen". Mit dem Wissen, dass soziale Teilhabe zunehmend digital möglich ist und pflegende Angehörige das Internet als „Tor in die Welt" bezeichnen, bietet die kostenlose APP „in.kontakt" eine innovative Möglichkeit sich auszutauschen, zu chatten, sich zu sprechen oder online zu sehen.

Potenzial der digitalen Vernetzung für die Selbsthilfe

Bereits über die Hälfte der Menschen in Deutschland nutzen soziale Medien für gesellschaftliche Kontakte. Für über 80 % gehört die Nutzung des Internets mittlerweile selbstverständlich zum Alltag. Insbesondere die mobile Internetnutzung steigt deutlich an. Speziell in der Gruppe der 50 bis 64-jährigen lässt sich diese Steigerung beobachten. Der Bundesverband wir pflegen e. V. und der Landesverein wir pflegen e. V. NRW haben sich daher auf den Weg gemacht, die Möglichkeiten der digitalen Vernetzung und Kommunikation auch für die Selbsthilfe besser zu nutzen.

Modellprojekt „Online Selbsthilfe – Initiative für pflegende Angehörige"

Mit dem dreijährigen Modellprojekt „Online Selbsthilfe – Initiativen für pflegende Angehörige" (OSHI-PA) wird das bereits bestehende Selbsthilfeangebot für pflegende Angehörige durch onlinegestützte digitale Selbsthilfe und den Einsatz neuer Medien ergänzt. Auch den Wünschen und Bedarfen pflegender Angehöriger an zugehenden Angeboten kann mit der APP „in.kontakt" begegnet werden.

Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und der Techniker Krankenkasse in NRW. Die Evaluation erfolgt durch die Katholische Hochschule NRW. Die NAKOS begleitet das Projekt. Von Anfang an wurde gemeinsam mit pflegenden Angehörigen die technische und inhaltliche Entwicklung der APP in.kontakt umgesetzt.

Virtuelle Selbsthilfe für pflegende Angehörige – die APP „in.kontakt"

Die APP „in.kontakt" ist ein erster Schritt im Ausbau der virtuellen Selbsthilfe und ermöglicht pflegenden Angehörigen und Selbsthilfegruppen einen Austausch im geschützten Netzwerk, um sich zu informieren und gegenseitig zu unterstützen – zu jeder Zeit, an jedem Ort und zu jeder Frage! Dabei ist die Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) ein wesentlicher Pfeiler des Projekts. Alle personenbezogenen Daten verbleiben auf einem deutschen Server und auch der technische Anbieter hat seinen Sitz in Deutschland.

Erfahrungs- und Informationsaustausch zu Themenwelten

Der Erfahrungs- und Informationsaustausch in der APP „in.kontakt" kann auf Gruppenebene themen- oder krankheitsspezifisch stattfinden und dabei bundesweit oder auch regional eingegrenzt erfolgen – ganz nach Bedarf der pflegenden Angehörigen. Dabei ist eine Einordnung in die Themenwelten Gemeinschaft, Persönliches, Gesundheit, Regionales, Recht & Finanzen sowie Pinnwand möglich. Pflegende Angehörige können selbst offene und geschlossene digitale Gruppen gründen, in denen auch ein Video- oder Audio-Chat möglich ist. So erhalten auch bestehende „reale" Selbsthilfegruppen – fern ab von Datenkraken wie Facebook oder WhatsApp – die Möglichkeit, sich neben realen Treffen auch datengeschützt digital zu vernetzen.

Neben Erklär-Videos, die die Nutzung der APP erläutern, befindet sich dort auch ein in.kontakt-Regelwerk, d. h. Net(t)ikette, Nutzungsregeln und ein Leitfaden zur Gruppenbegleitung, FAQs sowie Veranstaltungstipps und Neuigkeiten. Aber auch andere, für pflegende Angehörige relevante Informationen finden dort Platz.

In der APP haben die Nutzerinnen und Nutzer darüber hinaus die Möglichkeit, in dem Mitgliederbereich mit anderen Mitgliedern zu chatten und 1:1-Nachrichten zu versenden. Sowohl in den Gruppenforen als auch im Chat ist der Austausch von Dokumenten und Links möglich.

Der digitale Austausch – Lebensqualität verbessern und Isolation überwinden

Der digitale Austausch mit Gleichbetroffenen soll die Pflegeunterstützung und auch die Lebensqualität der pflegenden Angehörigen verbessern und helfen, Isolation zu überwinden und Unterstützung zu erfahren. Auch verschaffen sich pflegende Angehörige durch den digitalen Austausch die Gewissheit, nicht allein zu sein, können Kraft tanken und sich selbst stärken.

Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse für unsere APP „in.kontakt" wecken konnten. Besuchen Sie uns auf unserer Webseite!

Download der APP in.kontakt: https://in-kontakt.online
Der Austausch mit in.kontakt ist möglich über Smartphones und Tablets.
Die APP kann für Android- (ab Version 6) und iOS-Geräte (ab Version 10) herunterladen werden.

Weitere Informationen zum Modellprojekt „Online Selbsthilfe – Initiative für pflegende Angehörige"
www.wir-pflegen.net/projekte/oshi

Kontakt zu „wir pflegen – Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger e. V." – Selbsthilfe-Projektbüro Berlin
Projekt Online Selbsthilfe – Initiativen für pflegende Angehörige (OSHI-PA)
Katrin Jahns • Alt Moabit 91 • 10559 Berlin
Tel.: 0 30 / 45 97 57 60 • E-Mail: selbsthilfe@wir-pflegen.net

wir pflegen

06.09.2019 in Heusenstamm: Austauschfrühstück mit der Internationalen Selbsthilfegruppe

für Angehörige von behinderten Menschen und den EUTB-Teilhabeberater*innen

Ayse Yilmaz, Projekt Fachberatung interkulturelle Selbsthilfe im Selbsthilfebüro Offenbach

Für viele Angehörige von behinderten Menschen, insbesondere für Migrant*innen und Neuzugewanderte mit Sprachbarrieren, ist die alltägliche Lebensbewältigung manchmal eine große Herausforderung. Neben dem Austausch über das Krankheitsbild und den unterstützenden Leistungen für Familien können Teilnehmer*innen in der internationalen Selbsthilfegruppe für Angehörige von behinderten Menschen mit den anderen auch über das eigene Befinden reden.

Am Freitag, den 06.09.2019 findet ein Austausch zwischen der Selbsthilfegruppe mit Magnus Gutmann und Esma Pala von der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) Offenbach bei einem Frühstück statt. Beratungsschwerpunkte beider liegen als selbst Betroffene im Bereich Autismus und Schlaganfall.

Interessent*innen mit und ohne Migrationshintergrund sind herzlich zum gemeinsamen Austauschfrühstück eingeladen! Für das leibliche Wohl sorgt die Selbsthilfegruppe.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis zum 26.08.2019.

06.09.2019 • 10.00 Uhr: Austauschfrühstück am Freitag
Treffpunkt: Eisenbahnstr. 11 • 63150 Heusenstamm

Anmeldung bei der Fachberatung interkulturelle Selbsthilfe
Ayse Yilmaz • Tel.: 0 69 / 82 41 62 • Mobil: 01 59 / 04 60 69 62
E-Mail: migration@paritaet-projekte.org

Treffen der Internationalen Selbsthilfegruppe für Angehörige von behinderten Menschen
Jeden ersten und letzten Freitag im Monat • 9.30 - 12.30 Uhr
Treffpunkt: Eisenbahnstr. 11 • 63150 Heusenstamm

ENGLISCH

6 Sept. 2019 in Heusenstamm: Exchange breakfast with the international **self-help group** for relatives of people with disabilities and the EUTB peer counsellors

Ayse Yilmaz, project, specialist intercultural self-help counselling in the self-help office in Offenbach

For many relatives of disabled people, especially for migrants and new arrivals who lack the necessary language skills, coping with everyday life can be a big challenge. As well as exchanging information about their disease symptoms and support services that are available for the families, participants in the international self-help group for relatives of disabled people can also have the opportunity to talk to others about how they themselves feel.

On Friday 6 Sept 2019, an exchange breakfast will take place with the self-help group with Magnus Gutmann and Esma Pala from the supplementary peer counselling service (EUTB) Offenbach. The focus here will be on autism and stroke as they are themselves affected by this.

Anyone with or without a migration background is cordially invited to attend the exchange breakfast! Food and drink will be provided.

For organisational reasons we kindly ask you to register by 26 Aug. 2019.

6. Sept. 2019 • 10am: Exchange breakfast on Friday
Meeting point: Eisenbahnstr. 11 • 63150 Heusenstamm

Registration for the specialist intercultural self-help counselling
Ayse Yilmaz • Tel.: 069 / 82 41 62 • Mobile: 15 9 / 04 60 69 62
Email: migration@paritaet-projekte.org

Meeting of the international self-help group for relatives of people with disabilities
Every first and last Friday of the month • 9.30am - 12.30pm
Meeting point: Eisenbahnstr. 11 • 63150 Heusenstamm

TÜRKISCH

Heusenstamm 06.09.2019 tarihinde: Uluslarası engelli insanların yakınları **yardımlaşma grubu** ve EUTB –danışmanları ile birlikte bilgilenme kahvaltısı

Ayse Yilmaz, kültürlerarası sosyal dayanışma uzmanı (proje), Sosyal dayanışma bürosu Offenbach (yazılı çeviri: Meltem Kaya)

Bir cok engelli insanların yakınları, özellikle göçmen ve yeni göç etmiş almanca dilinde bariyerleri olan insanların, günlük hayat şartlarının üstesinden gelmekte zorlukları ola bilir.
Uluslarası engelli insanların yakınların yardımlaşma grubundaki katılımcılar hastalık hakkında fikir edinme ve aileler için destekleyici hizmetleri tanıma yanı sıra kendileri hakkında başkaları ile konuşma imkanı bekliyor.
Öyle bir fikir alış verişi Cuma günü, 06.09.2019 tarihinde yardımlaşma grubu ve EUTB- Offenbach danışmanları Magnus Gutmann ve Esma Pala ile kahvaltıda gercekleşecek. İkisininde danışman olan odak noktaları kendileri otizm ve felç hastaları olarak başarılı bir mücadele içinde olmalarıdır.
Göçmen veya göçmen kökeni olmayan ilgili kişiler hep beraber kahvaltıya candan davetlidirler!
Kahvaltı yardımlaşma grubu tarafından hazırlanıyor.
Organize için lütfen katılımınızı 26.08.2019 tarihine kadar bize bildirin.

06.09.2019 • saat 10.00: Bilgilenme kahvaltısı Cuma günü
Buluşma yeri: Eisenbahnstraße 11 • 63150 Heusenstamm

Kayıtlar kültürlerarası sosyal dayanışma uzmanı üzeri
Ayşe Yılmaz • Tel.: 0 69 / 82 41 62 • Mobil: 01 59 / 04 60 69 62
E-Mail: migration@paritaet-projekte.org

Treffen der Internationalen Selbsthilfegruppe für Angehörige von behinderten Menschen
Jeden ersten und letzten Freitag im Monat • 9.30 - 12.30 Uhr
Buluşma yeri: Eisenbahnstr. 11 • 63150 Heusenstamm

6/9/2019 في هويزينشتام: فطور لتبادل الآراء بين مجموعة المساعدة الذاتية الدولية لأقارب ذوي الاحتياجات الخاصة ومستشارات ومستشاري مشروع مشورة المشاركة المجتمعية التكميلية المستقلة (EUTB)

آيسه يلماز، مشروع، استشارة متخصصة للمساعدة الذاتية متعددة الثقافات في مكتب المساعدة الذاتية بأوفينباخ

بالنسبة للعديد من ذوي الاحتياجات الخاصة، لاسيما المهاجرات والمهاجرين الجدد الذين يعانون من عوائق لغوية، يشكل التعامل مع الحياة اليومية تحديًا كبيرًا في بعض الأحيان. بالإضافة إلى تبادل الآراء حول أعراض المرض وخدمات مساعدة الأسر، يمكن للمشاركين في مجموعة المساعدة الذاتية الدولية لأقارب ذوي الاحتياجات الخاصة التحدث أيضًا عن آرائهم مع الآخرين.

يقام في يوم الجمعة الموافق 6/9/2019 جلسة تبادل أفكار خلال فطور يجمع مجموعة المساعدة الذاتية مع ماغنوس غوتمان وإسما بالا من مشروع مشورة المشاركة المجتمعية التكميلية المستقلة (EUTB) بأوفينباخ. وتتمثل المواضيع الرئيسية للمشورة المنوطة بكليهما في مجال مرض التوحد والسكتة الدماغية باعتبارهما معنيين شخصيًا.

نرحب بشدة بكل المهتمين سواء كانوا من ذوي خلفية هجرة أم لا في الفطور الجماعي لتبادل الآراء! تهتم مجموعة المساعدة الذاتية بالسلامة البدنية.

لأغراض تنسيقية نرجو منكم تسجيل الحضور حتى 26/8/2019.

06.09.2019 • الساعة 10.00 فطور تبادل الآراء يوم الجمعة
مكان اللقاء: *Eisenbahnstraße 11 • 63150 Heusenstamm*

التسجيل لدى الاستشارة المتخصصة للمساعدة الذاتية متعددة الثقافات
آيسه يلماز • هاتف: •62 41 82 / 069 جوال: 62 69 60 04 / 9 15 0
بريد إلكتروني: migration@paritaet-projekte.org

لقاء مجموعة المساعدة الذاتية الدولية لأقارب ذوي الاحتياجات الخاصة
أول وآخر جمعة من كل شهر • من الساعة *9.30* إلى *12.30*
مكان اللقاء: *Eisenbahnstraße 11 • 63150 Heusenstamm*

Internetplattform „Inklusionskompass Fulda“

Hanns-Uwe Theele, IGbFD – Interessengemeinschaft barrierefreies Fulda e. V.

Anfang Mai 2019 ist der „Inklusionskompass Fulda“ unter „www.inklusions-kompass-fulda.de“ online gegangen. Die Internetplattform mit Suchmaschine soll Menschen mit Behinderungen sowie älteren Menschen als Wegweiser dienen.

Das Projekt „Inklusions-Kompass“ wurde von Google mit 20.000 € gefördert. Sechs Monate haben engagierte Menschen aus verschiedenen Organisationen und Einrichtungen an der Entwicklung des Pilotprojektes mitgearbeitet. Die Plattform soll insbesondere Menschen mit Behinderung ermöglichen, alle Informationen, die sie in unterschiedlichen Lebenslagen und mit verschiedenen Arten der Behinderung benötigen, an einem einzigen Ort zu finden. Dazu zählen: barrierefreie Hotels, Cafés und Gaststätten, aber auch Sanitätshäuser, Fahrdienste, Assistenz, Essen auf Rädern, Wohnungsangebote, Selbsthilfegruppen, Freundschaften, Beratungsangebote, barrierefreie Reisen, Sportvereine und viele weitere Informationen, die die Belange der Menschen mit Behinderung berühren. Mit nur zwei Klicks gelangen Nutzer*innen zu den Angeboten für alle Lebenslagen. Dies stellt eine erhebliche Erleichterung für die gleichberechtigte Teilhabe der Menschen mit Behinderung sowie für ältere Menschen dar.

Einrichtungen, Geschäfte, Firmen und Dienstleister, die Angebote für Menschen mit Behinderung vorhalten, können diese auf der Internetseite erfassen. Das Hinterlegen von Angeboten ist kostenfrei. Der Verein bietet an, bei der Erfassung der Daten zu beraten. Das Projekt soll nach erfolgreichem Start und einer Testphase auch anderen Kommunen zur Nutzung zur Verfügung stehen.

Inklusionskompass Fulda: www.inklusions-kompass-fulda.de

Kontakt zur Interessengemeinschaft barrierefreies Fulda e. V.
Hanns-Uwe Theele • Tel. 06 61 / 8 33 96 00 • E-Mail: info@igbfd.de
www.igbfd.de

Junge Selbsthilfe im Odenwald:
„Immer wieder Ärger wegen Alkohol, Cannabis & Co.?“

Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald

Seit Herbst 2016 findet in Kooperation mit dem Erbacher Suchthilfezentrum des DRK Odenwaldkreis ein Suchtselbsthilfegruppenangebot für junge Erwachsene im Alter von 18 bis 27 Jahren statt. Einmal pro Woche treffen sich die jungen Menschen unter fachlicher Begleitung von Diplom-Sozialarbeiter Jürgen Brilmayer. Damit unterscheidet sich diese Selbsthilfegruppe von üblichen Gruppenformen. Die jungen Mitglieder nehmen regelmäßig an den Treffen teil und immer wieder kommen auch neue Mitglieder hinzu.

Netzwerk rund um Suchtselbsthilfe

Grundlage für den Erfolg ist das bestehende Netzwerk rund um die junge Suchtselbsthilfe, welches Betroffene zur Teilnahme motiviert und u. a. aus den Mitarbeitenden der regionalen Suchtberatungsstellen, der Bewährungshilfe, der Jugendpflege und Einrichtungen der Jugendhilfe, dem Amtsgericht sowie den bisherigen Teilnehmenden der Suchtselbsthilfegruppe besteht.

Warum ist eine professionelle Begleitung notwendig?

Die junge Selbsthilfe weist besondere altersbedingte Merkmale auf. So haben junge Menschen meistens noch wenig bis keine Erfahrungen mit und keine Kenntnisse über Selbsthilfegruppenarbeit.

Mit dem Anspruch der Übernahme eigener Verantwortung für das Gruppengeschehen und die selbstständige Organisation verbindlicher Gruppentreffen sind sie in aller Regel, insbesondere bei eigener Suchtabhängigkeit, deutlich überfordert. Jedoch sind sie neugierig und wollen für sich selbst die Bedeutung und die Bedingungen für eine Teilnahme ausloten.

Eine Begleitung bietet jungen Menschen eine klare Orientierung und einen verlässlichen Rahmen im Gruppenprozess. Ein verbindlicher Ansprechpartner und Organisator behält den roten Faden sowie die Teilnehmenden mit ihren Bedürfnissen im Blick. Junge Abhängige werden ihren eigenen Ressourcen entsprechend behutsam und ohne Druck in das Gruppengeschehen eingeführt und unterstützt. Darüber hinaus hat die Begleitung die Aufgabe zu motivieren, Fragen zu stellen und darauf zu achten, dass alle Teilnehmenden ausreichend Möglichkeiten haben, über sich und ihre Anliegen zu sprechen und wertschätzende Rückmeldungen zu bekommen. Selbstverständlich unterliegt die Begleitperson der Verschwiegenheitspflicht.

Ziele für junge Teilnehmende

Nach dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe" werden die jungen Menschen in ihrem Verantwortungsbewusstsein gestärkt und können ihr Bewusstsein für ihre aktuelle Lebenssituation und ihr soziales Umfeld schärfen. Ihre persönliche Situation, die gekennzeichnet ist durch Unsicherheit, Scheu, Scham, Enttäuschung und Misstrauen, erlaubt es oft nur durch geduldigen Zuspruch und bedingungslose Zugewandtheit, dass sie neue Perspektiven entwickeln. Die Impulse für eine Konsumveränderung können vom kontrollierten Konsum bis zur Abstinenz reichen. Wichtig dabei ist, dass der neue Weg für die jungen Menschen gangbar ist.

Der unmittelbare Nutzen liegt für sie darin, einen geschützten Raum für einen offenen Austausch zu haben, der bei einem sensiblen Thema wie illegalem Drogenkonsum besonders wichtig ist. Durch das Feedback der anderen Betroffenen und der Begleitperson erhalten sie nützliche Anregungen für eine Konsumveränderung. Zentral ist dabei die Sensibilisierung für Risiken und Gefahren des Drogenkonsums für sich und andere. Hier wird auch der Nutzen sozialer Netzwerke sichtbar: Wer gibt mir Halt? An wen kann ich mich wenden? Wer fördert mich? Die Gruppe bietet hier eine wertvolle Möglichkeit des Erfahrungsaustausches.

Oft ist der Wille der Betroffenen da, etwas zu unternehmen und einen gangbaren Weg aus dem fatalen Kreislauf des Drogenkonsums zu finden.

Die Teilnahme an der Suchtselbsthilfegruppe ist kostenlos und freiwillig. Eine regelmäßige Teilnahme ist empfehlenswert, aber nicht verpflichtend. Abstinenz ist keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Treffen der Suchtselbsthilfegruppe „Immer wieder Ärger wegen Alkohol, Cannabis & Co.?“

Jeden Montag • 17.30 - 19.00 Uhr
Treffpunkt: Selbsthilfe- und Informationszentrum des DRK Odenwaldkreis • Bahnstr. 43 (Eingang Poststr.) • 64711 Erbach

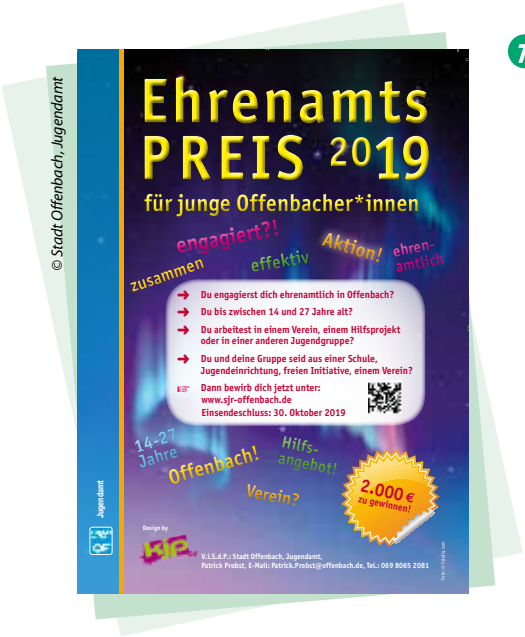
Kontakt zur Suchtselbsthilfegruppe „Immer wieder Ärger wegen Alkohol, Cannabis & Co.?“

Jürgen Brilmayer • Tel.: 0 60 62 / 60 88 83 • Mobil: 01 62 / 2 57 81 12
E-Mail: selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de
https://selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de/hilfegruppen/junge-selbsthilfe

Ehrenamtspreis des Jugendhilfeausschusses der Stadt Offenbach – Bewerbungen und Vorschläge bis 30.10.2019!

Pressetext der Stadt Offenbach

Auch in diesem Jahr lobt der Jugendhilfeausschuss (JHA) der Stadt Offenbach am Main den Ehrenamtspreis aus. Die mit 2.000 Euro dotierte Auszeichnung wird an Einzelpersonen, Jugendverbände und Jugendgruppen, Vereine, Schulen und Jugendeinrichtungen, aber auch freie Initiativen vergeben, die sich in ihrer Freizeit für Menschen aller Generationen, für die Umwelt, in Hilfsorganisationen, in der Kultur oder in Sportvereinen engagieren. Dies kann in Form von Gruppenarbeit, offenen Treffs, Freizeiten oder Seminaren, Umweltaktionen, Initiativen, Festen oder Events geschehen.
Wichtig dabei ist, dass sich die Gruppen überwiegend aus Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 14 bis 27 Jahren zusammensetzen.



© Stadt Offenbach, Jugendamt

Frist für Bewerbungen und Vorschläge: 30.10.2019

Bewerbungen und Vorschläge können online eingereicht werden über den Internetauftritt des Stadtjugendrings unter: www.sjr-offenbach.de

Manuel Dieter ist neuer Ehrenamts-beauftragter der Stadt Offenbach

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Der neue Ehrenamtsbeauftragte der Stadt Offenbach am Main heißt Manuel Dieter. Anfang des Jahres hat der 33-jährige Offenbacher die Nachfolge von Reinhard Knecht angetreten, der dieses Amt knapp 11 Jahre innehatte. Ehrenamtliches Engagement ist für Manuel Dieter kein Neuland. Er ist selbst in einem Offenbacher Sportverein ehrenamtlich aktiv.

Die erste Zeit im neuen Amt nutzte Manuel Dieter dafür, Verantwortliche der Stadt, der Vereine, Verbände und Organisationen kennenzulernen, die unmittelbar mit den ehrenamtlichen Tätigkeiten in Offenbach in Verbindung stehen.

Zu Gast war er bereits bei der „Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich Stadt und Kreis Offenbach", wo die Bedeutung einer guten Zusammenarbeit und Vernetzung zwischen den lokal aktiven Selbsthilfegruppen und dem Ehrenamtsbeauftragen als wichtiger Schnittstelle zur Offenbacher Stadtverwaltung beton wurde.

Auch am Offenbacher Selbsthilfegruppentag im Mai nahm Manuel Dieter teil. Über die Landschaft der aktiven Selbsthilfegruppen in Stadt und Kreis Offenbach konnte er sich somit schon intensiv informieren.

Manuel Dieter

Kontakt zu Manuel Dieter, Ehrenamtsbeauftragter der Stadt Offenbach
Tel.: 0 69 / 80 65 26 24
E-Mail: manuel.dieter@offenbach.de

Weitere Informationen: www.offenbach.de/ehrenamt

Kostenloser Schnupper-Workshop im September in Stockstadt: Selbsthilfe? Ist das etwas für mich?

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Wenn uns ein Problem nicht mehr loslässt oder eine Krankheit aus dem Alltag reißt, dann ist es gut, wenn jemand da ist, der zuhört und vielleicht auch seine eigenen Erfahrungen mit uns teilt. Mit Menschen zu sprechen, die sich mit einem Problem gut auskennen, weil sie das Gleiche erlebt haben, kann in schwierigen Momenten viel Kraft geben. In Selbsthilfegruppen kann man solche Menschen finden. Aber manchmal besteht Unsicherheit, ob Selbsthilfe allgemein oder eine bereits bestehende Gruppe das Richtige für einen selbst ist.

Probieren Sie es bei einem Schnupper-Workshop aus!

Wer eine solche Unsicherheit verspürt, ist herzlich eingeladen zu unserem Schnupper-Workshop. Er gibt Gelegenheit, Selbsthilfe kennenzulernen und zu probieren, indem man sich mit anderen austauscht. Es ist dabei nicht wichtig, ob Sie über eine Erkrankung sprechen wollen, eine belastende Beziehung, Sorgen über Kinder und Verwandte oder einfach über das Gefühl, alleine zu sein. In einer kleinen Gruppe treffen wir uns an drei Abenden mit immer denselben Teilnehmenden auf dem Hofgut Guntershausen zum gemeinsamen Gespräch.

Es gibt viele Möglichkeiten, miteinander ins Gespräch zu kommen

Natürlich entscheiden Sie selbst, was Sie von sich erzählen möchten und was nicht. Vielleicht fällt es Ihnen leicht, bei einem Spaziergang mit den anderen aus der Gruppe zu sprechen. Oder Sie finden Ruhe beim gemeinsamen Malen. In einer Selbsthilfegruppe ist vieles möglich und Sie haben beim Schnupper-Workshop Gelegenheit, Unterschiedliches auszuprobieren. Es ist nicht immer wichtig, alle Gedanken und Worte in Sprache zu verwandeln. Oft braucht es nur das gegenseitige Interesse und die Zeit, die man sich füreinander nimmt.

Warum also nicht?

Natürlich braucht es Mut, sich mit anderen auszutauschen. Wir vereinbaren miteinander zu Beginn des Workshops, dass nichts weitererzählt werden soll, was beim Workshop thematisiert wird. Das müssen alle Teilnehmenden ernst nehmen. Damit das Vertrauen in der Gruppe wachsen kann, ist es wichtig, bei allen drei Terminen dabei zu sein. Der Workshop kostet kein Geld. Sie müssen nur Verlässlichkeit und Vertrauen mitbringen. Für akute psychische Krisen oder als Therapieersatz ist der Workshop ausdrücklich nicht geeignet.

Und nach dem Workshop?

Wenn Sie merken, dass Sie gerne einen regelmäßigen Austausch in einer Gruppe hätten, dann beraten wir Sie zu bestehenden Gruppen oder zu der Möglichkeit, eine neue Gruppe zu gründen. Und wenn Sie merken, dass Selbsthilfe nicht Ihr Fall ist? Auch gut. Auch das wollten Sie doch rausfinden!

Termine und Anmeldung zum kostenlosen Schnupper-Workshop
Termine: 04.09., 11.09. und 18.09.2019 • 18.00 - 19.30 Uhr
Treffpunkt: Hofgut Guntershausen • Außerhalb 27
64589 Stockstadt am Rhein

Anmeldung bis zum 15.08.2019 beim Selbsthilfebüro Groß-Gerau erforderlich! *Der Workshop ist nur als zusammenhängendes Angebot für alle drei Termine buchbar.*

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

Neue Selbsthilfegruppe „Angehörige nach Suizid“ in Darmstadt

Gründungsmitglied „Angehörige nach Suizid“, AGUS e. V. Gruppe Darmstadt

Suizid ist kein Nischenphänomen. Schätzungsweise jeder 20. Mensch in Deutschland ist als Angehörige*r oder Freund*in davon betroffen. Trotzdem ist Suizid auch heute noch ein tabubehaftetes Thema.
Die Trauer um Suizid ist keine Trauer wie jede andere. Oft wird sie von intensiven Gefühlen wie Ohnmacht, Schuld, Schuldzuweisung, Wut oder auch Scham begleitet. Nun soll auf Initiative eines Betroffenen unter dem Dach des Bundesverbands AGUS (Angehörige um Suizid) auch in Darmstadt eine Selbsthilfegruppe entstehen. In der Gruppe haben Angehörige die Möglichkeit, sich in einem verständnisvollen Kreis auszutauschen und mit dem Geschehenen auseinander zu setzen.
Das Angebot ist kostenfrei und für alle Betroffenen offen. Weitere Informationen zur Gruppe und alle aktuellen Termine finden Sie auf der Homepage des Vereins.

Treffen der Selbsthilfegruppe „Angehörige nach Suizid“ in Darmstadt
In der Regel jeden 2. Samstag im Monat • 15.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Nieder-Ramstädter Str. 30 • 64283 Darmstadt
Um Anmeldung wird gebeten: Tel.: 01 76 / 60 27 06 83 oder
per E-Mail: darmstadt@agus-selbsthilfe.de

Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Angehörige nach Suizid“ in Darmstadt
Tel.: 01 76 / 60 27 06 83 • E-Mail: darmstadt@agus-selbsthilfe.de
https://darmstadt.agus-selbsthilfe.de
oder über das Selbsthilfebüro Darmstadt
Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80
E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

Neue Selbsthilfegruppe „Diabetes Kinder Südhessen“ in Darmstadt

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Diabetes Mellitus Typ 1 ist eine der häufigsten Stoffwechselerkrankungen bei Kindern. Es handelt sich dabei um eine Autoimmunerkrankung der Bauchspeicheldrüse.
Zweck dieser Selbsthilfegruppe ist es, Familien mit an Diabetes Mellitus Typ 1 erkrankten Kindern in Südhessen zu einem gemeinsamen Austausch zusammen zu führen.
Durch den regelmäßigen Austausch mit betroffenen Familien sollen Sorgen und Ängste genommen und das bereits gesammelte Wissen über den Umgang mit der Krankheit untereinander geteilt werden. Dabei soll es auch den erkrankten Kindern selbst helfen, indem sie Kinder kennenlernen, die ebenfalls von der Krankheit betroffen sind.

Wir bieten folgende Austauschmöglichkeiten an:
- regelmäßige Elternstammtische,
- Gemeinsame Ausflüge mit den Kindern (Zoo, Museen etc.),
- Austausch über soziale Medien (WhatsApp, Twitter, Instagram).

Treffen der Selbsthilfegruppe „Diabetes Kinder Südhessen“
Termine und Informationen finden Sie auf der Homepage unter:
www.diabetes-kinder-suedhessen.de

Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Diabetes Kinder Südhessen“
Jasmin Döring • Tel.: 01 60 / 90 19 09 99
E-Mail: diabeteskindersuedhessen@t-online.de
oder über das Selbsthilfebüro Darmstadt
Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80
E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

Neue Internationale Selbsthilfegruppe für Angehörige von behinderten Menschen in Heusenstamm mit Begleitung einer In-Gang-Setzerin

Ayse Yilmaz, Fachberatung interkulturelle Selbsthilfe im Selbsthilfebüro Offenbach

Eine Behinderung oder chronische Erkrankung, die zu Beeinträchtigungen führt, ist nicht nur für die Betroffenen eine enorme Herausforderung in der Alltagsbewätigung, sondern auch für die Angehörigen. Oft übernehmen sie die Hauptlast – mitbetroffen, mithelfend und sorgend – für das betroffene Familienmitglied.
Gleichzeitig ist es für die Angehörigen wichtig, dass sie sich in und nach schweren Lebensphasen Zeit und Raum für sich selbst nehmen, um Kraft zu schöpfen und Mut zu gewinnen.
Auf Initiative einer türkischsprachigen Betroffenen trifft sich nun die Internationale Selbsthilfegruppe für Angehörige von behinderten Menschen, mit der Starthilfe einer In-Gang-Setzerin, alle zwei Wochen zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.
Sprechen Sie uns gerne an! Wir unterstützen Sie dabei, mit anderen ins Gespräch zu kommen.

Treffen der Internationalen Selbsthilfegruppe für Angehörige von behinderten Menschen
Jeden ersten und letzten Freitag im Monat • 9.30 - 12.30 Uhr
Treffpunkt: Eisenbahnstr. 11 • 63150 Heusenstamm

Kontakt und weitere Informationen über die Fachberatung interkulturelle Selbsthilfe im Selbsthilfebüro Offenbach
Ayse Yilmaz • Tel.: 0 69 / 82 41 62 • Mobil: 01 59 / 04 60 69 62
E-Mail: migration@paritaet-projekte.org

inGangSetzer®

Erstes ADHS-Symposium Osthessen – ein Rückblick

Gudrun Neldner, ADHS Osthessen e. V.

Am 23. März fanden sich rund 100 Teilnehmende zum ADHS-Symposium Osthessen in der Stadthalle in Hünfeld zusammen. Viele Gäste kamen von weit her. Denn mit Dr. Ulrich Walter, Neurologe und Psychiater aus Fulda, und Dr. Martin Winkler, stellvertretender Chefarzt der Limes-Kliniken in Teterow (Mecklenburg-Vorpommern), waren zwei hochkarätige Referenten angekündigt.
Eröffnet wurde das Symposium von Karin Grosch, Stadträtin aus Hünfeld, nachdem Renate Schmidt, ehem. Familienministerium, als Schirmherrin der bundesweiten Kampagne „ADHS und Zukunftsträume“ und Kai Klose, der hessische Minister für Soziales und Integration, per Videobotschaften zugeschaltet wurden.

ADHS betrifft Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene

ADHS bedeutet Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, die nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch Erwachsene betrifft. Aktuelle Zahlen gehen davon aus, dass ca. 7 % der Kinder und Jugendlichen und ca. 4 % der Erwachsenen in Deutschland betroffen sind, wobei die unentdeckten Fälle mit ADHS auf über 20 % geschätzt werden. „Denn eine ADHS“, so Dr. Walter, „kommt selten allein“. „Hinterlistig“ verstecke sie sich oft hinter anderen Diagnosen, allen voran Depressionen.

Wichtiger Einsatz für Therapien und Förderung

Karin Grosch zeigte u. a. großes Verständnis für die besonderen Schwierigkeiten, vor denen Eltern von Kindern mit ADHS stünden. Als Erzieherin kenne sie die Situation. Oft sei der Familienalltag von Konflikten geprägt und meist übe die Umgebung zusätzlichen Druck aus.

ADHS ziehe sich wie ein roter Faden durchs Leben vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter. Viele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer hätten vielleicht schon einen mehr oder weniger langen Leidensweg hinter sich. Aber genau aus diesem Grund sei es umso notwendiger, dass man sich um hilfreiche Therapien, Fördermöglichkeiten und deren Finanzierung bemühe. Der Weg dahin sei nicht einfach. Umso mehr freue sie sich darüber, dass es dem engagierten Team des ADHS Osthessen e. V. gelungen sei, Selbsthilfegruppen für ADHS in der Region zu etablieren.

ADHS Osthessen e. V.

Der ADHS Osthessen e. V. hat das Ziel zu helfen, zu informieren, zu unterstützen und zu verändern, um eine Akzeptanz für Menschen mit ADHS in der Gesellschaft herbeizuführen. Die Treffen des Vereins für Erwachsene und Eltern erfahren immer mehr Zulauf und auch die hohe Resonanz auf das Symposium zeigen, dass der Bedarf vorhanden und groß ist.

ADHS-Selbsthilfegruppen-Treffs des ADHS Osthessen e. V.

Treffpunkt: Vita Rossbach • Ulsterstr. 1 • 36088 Hünfeld-Roßbach

- *Gruppe I für Erwachsene mit ADHS*
  Jeden 1. Mittwoch im Monat • 18.00 - 19.30 Uhr
- *Gruppe II für Erwachsene mit ADHS*
  Jeden 1. Mittwoch im Monat • 20.00 - 21.30 Uhr
- *Gruppe für Eltern von Kindern mit ADHS*
  Jeden 4. Mittwoch im Monat • 20.00 - 21.30 Uhr

Kontakt zu ADHS Osthessen e. V.

Gudrun Neldner • Tel.: 01 76 / 66 24 71 05
E-Mail: adhs-treff-erwachsene@adhs-osthessen.de
www.adhs-osthessen.de

Die Beiträge des ADHS-Symposiums

sind auf Youtube abrufbar und verlinkt unter:
www.adhs-osthessen.de/1-adhs-symposium-osthessen

Rückblick auf die PARITÄTISCHE Aktionswoche Selbsthilfe

Margit Balß, Leitung der Paritätischen Selbsthilfebüros

Vom 18. bis 26. Mai 2019 fand die bundesweite Paritätische Aktionswoche Selbsthilfe unter dem Motto „Wir hilft" mit zahlreichen Aktionen statt, die aufzeigten, wie vielfältig und bunt die Selbsthilfe ist und für viele Menschen zur Bewältigung ihres Alltags beiträgt. Wir wollten erreichen, dass sich noch mehr betroffene Menschen für die Selbsthilfe interessieren und Selbsthilfegruppen und -organisationen viele neue Mitglieder gewinnen können.

Wir hilft
Aktionswoche Selbsthilfe 2019

Auftakt in Berlin und Frankfurt am 14. Mai

Mit einer Auftaktveranstaltung in Berlin gab der Paritätische Gesamtverband den Startschuss zur Aktionswoche Selbsthilfe. Der Vorsitzende des Gesamtverbandes, Professor Dr. Rolf Rosenbrock, hob in seinem Vortrag die Bedeutung der Selbsthilfe für die Identitätsbildung des Paritätischen hervor. In seiner Auftaktrede ging er auch auf die aktuellen Herausforderungen der Selbsthilfe ein.

Auf der Konstablerwache – inmitten der Frankfurter Innenstadt – feierte der PARITÄTISCHE Hessen den Auftakt der Aktionswoche. Auf einer kleinen Bühne gab es Live-Musik, Interviews mit Aktiven der Selbsthilfe und jede Menge Informationen über die Selbsthilfe in Hessen. Außerdem erwarteten die Besucher*innen Attraktionen für Kinder und Informationsstände des PARITÄTISCHEN Hessen, der Selbsthilfekontaktstelle Frankfurt, der Guttempler in Hessen und anderen Selbsthilfe-Organisationen.

Prof. Dr. Rolf Rosenbrock, Vorsitzender des PARITÄTISCHEN Gesamtverbandes

Photoausstellung „SelbsthilfeANALOG“

Das Photoprojekt SelbsthilfeANALOG möchte der Selbsthilfe ein Gesicht geben, indem Engagierte aus der Selbsthilfe per Schwarz-Weiß Aufnahmen portraitiert werden. Der Photograph Jörg Engelhardt verwendet für seine Aufnahmen ausschließlich analoge Kameras. Für ihn ist die analoge Photographie „reale“ Photographie, die Menschen zeigt, wie sie im Moment der Aufnahme sind. Ziel der Ausstellung ist zu zeigen, dass Selbsthilfe echt ist und im Hier und Jetzt stattfindet. Markante Aussagen zur Selbsthilfe ergänzen die optischen Eindrücke.

Lesung in Rüsselsheim „Ölsardinen gegen Depression“

Mit einer Lesung des Flörsheimer Autors Frank Kuhlemann unter dem Titel „Ölsardinen gegen Depression“ lud das Selbsthilfebüro Groß-Gerau, das Bündnis gegen Depression und die Wohnstätte im Inselhof e. V. am 22.05.2019 in den „Inselhof“ in Rüsselsheim-Königstädten ein. Im gemütlichen Außenbereich konnte nicht nur bei Snacks und Getränken den Erfahrungen des Autors gelauscht werden, sondern es fand im Anschluss auch ein Austausch zum Thema „Depression“ statt und man konnte sich über die Selbsthilfeangebote in der Region informieren.

Filmvorführung in Fulda „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“

Das Projekt in Kooperation mit der AOK und dem Bündnis gegen Depression war ein voller Erfolg. 175 Menschen sahen den Film „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“, rund 50 Personen konnten leider nicht mehr eingelassen werden. Aufgrund des Erfolges wurde eine zweite Vorführung vereinbart. In der Diskussionsrunde wurde über Unterstützungsmöglichkeiten und Selbsthilfe bei Depression informiert.

Abschlussveranstaltung

Beim krönenden Abschluss in der Evangelischen Akademie Frankfurt am Main kamen bei Interviews mit Selbsthilfeaktiven die Akteure selbst zu Wort und informierten das Publikum über die individuellen Motive ihres Selbsthilfeengagements: Wie bin ich zur Selbsthilfe gekommen? Was

bedeutet mir die Gruppe? Was sind die hauptsächlichen Fragen der Neubetroffenen? Was wünschen sie sich von der Politik, der Kommune, den Krankenkassen und den Selbsthilfekontaktstellen zur Unterstützung ihrer Arbeit?
Wir konnten an dieser Stelle nur einen kleinen Teil der vielfältigen Aktionen in Hessen dokumentieren.

(v.l.n.r.): Susanne Strombach (AOK Hessen), Dr. Yasmin Alinaghi (Paritätischer LV Hessen), Anne Janz (Staatssekretärin HMSI)

Wir bedanken uns sehr herzlich bei allen Mitwirkenden für Ihr Engagement!

Einladung zu Ihrem Beitrag im nächsten TIPP 53: Selbsthilfe in der medizinischen Versorgung

Team der Selbsthilfebüros / TIPP-Redaktion

Als eigenständige Akteure im Gesundheitswesen leisten Selbsthilfegruppen und ihre Mitglieder auf der Basis von Selbstbetroffenheit und Ehrenamtlichkeit einen wichtigen Beitrag, die professionelle gesundheitliche Versorgung zu flankieren und zu verbessern.
Beachtlichen Rückenwind erhielten Selbsthilfegruppen und -organisationen durch die gesetzlich vorgeschriebene Einbindung der Selbsthilfe in die professionelle Gesundheitsversorgung. Gesundheitseinrichtungen beschreiten neue Wege und erkennen, wie wichtig die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe ist. Das Expertenwissen der Betroffenen und Angehörigen aus eigenem Erleben entfaltet bereits aktuell ein enormes Potenzial als ergänzende Unterstützung im Behandlungsprozess. Zudem wirkt sich die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Selbsthilfegruppen positiv auf die Lebensqualität von Patient*innen sowie ihren Angehörigen aus. Die Bedürfnisse der Patient*innen stehen im Mittelpunkt und Betroffene werden dabei unterstützt, ihre Ressourcen zu stärken und mit ihrer Erkrankung aktiv und selbstbestimmt umzugehen.
Welche Erfahrungen machen Sie in Ihrer Selbsthilfegruppe bezüglich der Zusammenarbeit mit medizinischen Versorgungseinrichtungen? Wie sehen Mediziner*innen oder andere Akteure des professionellen Gesundheitswesens die Selbsthilfe? Wie werden Kontakte und Kooperationen gesucht und gepflegt? Wie hat sich das Verhältnis zwischen professionellen Einrichtungen und Angeboten des Gesundheitswesens und Selbsthilfegruppen im Laufe der Zeit geändert und wie gestaltet es sich aktuell?

In der nächsten Ausgabe des TIPP möchten wir Selbsthilfegruppen und -organisationen sowie Betroffenen, Angehörigen, Ärzt*innen, Kliniken und anderen professionellen Institutionen der Gesundheitsversorgung Gelegenheit geben, über Erfahrungen und Praktiken bei ihrer Zusammenarbeit zu berichten.

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

Redaktionsschluss TIPP 53: 18.10.2019

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 18.10.2019 (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

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

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

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

Selbsthilfebüro Odenwald • Caudia Ray • Tel.: 01 59 / 04 60 69 39
E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

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

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

IMPRESSUM

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

in Trägerschaft von:
Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH
Lurgiallee 14 • 60439 Frankfurt a. M.
Tel.: 0 69 / 2 47 47 34 - 30 • Fax: 0 69 / 2 47 47 34 - 59

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

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

Layout: Petra Baumgardt
Titelfoto: © Rawpixel.com – fotolia.com
Weitere Fotos: © Photographee.eu, Leonid, Lori, Rawpixel.com, fotomek, anatoliycherkas, Julien Eichinger – 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

Photoausstellung „SelbsthilfeANALOG“ kann ausgeliehen werden

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Am 24.05.2019 konnte die Photoausstellung „SelbsthilfeANALOG“ zum ersten Mal einer interessierten Öffentlichkeit präsentiert werden. Im Rahmen der hessischen Abschlussveranstaltung zur Paritätischen Selbsthilfewoche 2019 wurden die Portraits in der Evangelischen Akademie Frankfurt ausgestellt.

Die Ausstellung, bestehend aus 25 Schwarz-Weiß-Aufnahmen, erstellt von Photograph Jörg Engelhardt, möchte der Selbsthilfe „ein Gesicht“ geben. Hierfür haben sich Engagierte aus über 20 verschiedenen Selbsthilfegruppen als Modelle zur Verfügung gestellt. Markante Worte und Aussagen zur Selbsthilfe ergänzen die Photographien. Jörg Engelhardt verwendet für seine Aufnahmen ausschließlich analoge Kameras, denn für ihn ist die analoge Photographie „reale“ Photographie, die Menschen zeigt, wie sie im Moment der Aufnahme sind.

Die Ausstellung ist als Wanderausstellung konzipiert und kann ab sofort ausgeliehen werden!

Kontakt zum Selbsthilfebüro Offenbach – Info zur Ausleihe der Ausstellung
Tom Schüler • Frankfurter Str. 48 • 63065 Offenbach
Tel.: 0 69 / 82 41 62 • E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org

Kontakt zun Photograph
Jörg Engelhardt
Tel.: 01 71 / 8 27 67 69
E-Mail: photoprojekt@das-analoge-photo.de

Mit freundlicher Unterstützung

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE PROJEKTE
gemeinnützige Gesellschaft mbH

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

Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha
Wilhelm-Seipp-Str. 4 • 64521 Groß-Gerau
Tel.: 0 61 52 / 98 94 70 • E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-paritaet.org

Selbsthilfebüro Odenwald • Claudia Ray • Michelstädter Str. 12 • 64711 Erbach
Tel.: 01 59 / 04 60 69 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

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

Bereich „Selbsthilfe und Zuwanderung" im Selbsthilfebüro Osthessen
Septi P. Sakti • Tel.: 01 59 / 04 60 69 69
E-Mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org

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

Juli 2019

ISSN 1611-2180